



# MINI LÖWENHERZEN 4 WOCHEN TRAINING

## Inhalt und Durchführung

- Gefühle erkennen und benennen:** Spiele und Bewegungsübungen; Mehrwert: Emotionale Entwicklung
- Gefühle vertrauen:** Aktive Spiele; Mehrwert: Selbstbewusstsein stärken
- Körperbewusstsein:** Tanz und Bewegungsspiele; Mehrwert: Körperausdruck verstehen
- Grenzen setzen:** Spielerische Interaktionen; Mehrwert: Respektvolles Miteinander
- Grenzen respektieren:** Gemeinsame Aktivitäten; Mehrwert: Soziales Verständnis fördern
- Sprachentwicklung:** Geschichten und Reime; Mehrwert: Kommunikative Fähigkeiten
- Selbstbehauptung:** Rollenspiele und Bewegungsspiele; Mehrwert: Klare Selbstäußerung
- Soziale Interaktion:** Gruppenspiele; Mehrwert: Empathie und soziale Kompetenz
- Sicherheitstraining:** Aktive Spiele und Simulationen; Mehrwert: Gefahrenbewusstsein
- Empathie entwickeln:** Interaktive Spiele und Gespräche; Mehrwert: Mitgefühl entwickeln

## Besonderheiten der Mini's:

- Bewegungslandschaften,
- Kreative Pacours,
- Erfahren von Rahmenbedingungen sowie Start und Stop und Fokus halten,
- Entwicklung von gemeinsamen Spielen, Reimen und Liedern runden das Training für die Mini Löwenherzen ab.

## TAGESABLAUF

- ✓ 4 Einheiten a 60 Minuten  
1x pro Woche als Gruppentraining
- ✓ Start zwischen 8:30 Uhr  
und 13:30 Uhr
- ✓ Gruppengröße 10 Kinder  
und eine Begleitperson
- ✓ Urkunde und Erinnerung für die Löwenherzen  
Elternabend zum Trainingsinhalt n.d. Training



## KONTAKT AUFNEHMEN

- ☎ 0157 44 999 042
- 🌐 [www.mariestrasser-coach.de](http://www.mariestrasser-coach.de)  
[info@mariestrasser-coach.de](mailto:info@mariestrasser-coach.de)

Selbstbehauptungs und Resilienztrainerin,  
nach dem "TUV zertifizierten" Konzept von Stark auch ohne Mukies - Daniel Dudeck

