

# I Hørsholm og Hillerød

## BabyGym

Kom og leg med din baby. Træning og udvikling for helt små børn: 3 - 18 måneder 😊



## KidsGym

Et mix af rytmik, fælles øvelser og leg med din lille tumler. Videre udvikling for lidt større børn 1,5 - 3 år 😊

### *Instruktør*

Børnefysioterapeut

Lise Lykke Refsgaard



[www.babygym.dk](http://www.babygym.dk)

# Fælles mål:

## Hvad er BabyGym (3 - 18 mdr)

BabyGym henvender sig til helt små børn på 3 - 18 mdr., med mor og far eller bedsteforældre. (Mødregupper er også velkomne)

Gennem leg og uden præstationskrav stimuleres barnet i sin sproglige og motoriske udvikling ved at:

- \* Lære gode sanglege og øvelser som I kan fortsætte med derhjemme.
- \* Træne og lege med forskellige redskaber.
- \* Udvikle "guldklumpen" bedst muligt i et inspirerende miljø med andre babyer.
- \* Stimulere barnet sprogligt.
- \* Få stimulation til at fortsætte med leg og øvelser derhjemme.
- \* Udvikle motorikken gennem leg og øvelser.

## Hvad er KidsGym (1,5 - 3 år)

KidsGym henvender sig til de lidt større børn (1 - 3 årige) og en voksen person, mor eller far eller bedsteforældre.

Undervisningen består af et mix mellem rytmik/sanglege, fællesøvelser og leg med redskaber, der videreudvikler dit barns sproglige, sociale og fysiske udvikling, balance- og koordinationsevne samt motorik ved at:

- \* Lære gode fagtesange, som I kan fortsætte med derhjemme, hvilket stimulerer barnet sprogligt.
- \* Lave øvelser som stimulerer dit barns balance- og koordinationsevne.
- \* Træne og lege med forskellige redskaber som udvikler motorikken.
- \* Få input og inspiration til at fortsætte med leg og øvelser derhjemme.

## Også individuel behandling

# BabyGym og KidsGym



Børn lærer og udvikles bedst gennem leg og ved at vise det respekt og kærligt motivere det, hvilket skaber tryghed og dermed bedre udvikling. Det skal være sjovt og udfordrende for den lille og give en positiv oplevelse for såvel forældre som barn.

Ved at være sammen med andre små børn og voksne stimuleres den sociale og psykologiske udvikling også. - Børns gode og dårlige vaner bliver grundlagt i de første måneder og år, hvor hjernen er mest modtagelig for indtryk.

Jo stærkere motorik barnet har, jo mere sikkert vil det være og des større selvtillid vil barnet have. Dette vil også styrke barnet både socialt og sprogligt og gøre barnet bedre rustet, når det starter i børnehave og senere i skolen.

**Tidspunkt** Se på [www.babygym.dk](http://www.babygym.dk)

**Varighed** Pr. hold: 50 min.

## Sted

**Hørsholm:** Hørsholmhallen, Stadionalle 5, 2960 Rungsted Kyst.

**Hillerød:** Plejecentret Skansedalen

Fredskovhellet 2 G-K, 3400 Hillerød

## Priser

8 gange for i alt 795 kr.

16 do. 1300 kr.

også som

gavekort

**Individuel behandling:**  $\frac{1}{2}$  time 250 kr.

1 time 400 kr.

## Tilmelding

Nye hold starter jævnligt - ring eller skriv for nærmere information.

## Kontakt

Instruktør: Børnefysioterapeut

Lise Lykke Refsgaard

Telefon: 2927 6163

Mail: [liseslykkerefsagaard@hotmail.com](mailto:liseslykkerefsagaard@hotmail.com) Web: [www.babygym.dk](http://www.babygym.dk)

01-01.2021