



GesundheitsErlebnisTag

Veranstalter: Leichtathletikverband Sachsen-Anhalt e. V., Kreissportbund Jerichower Land e.V.,
SV Eintracht Gommern e. V.

Zeit	Programm A <i>Referentin Johanna Kaspar</i>	Programm B <i>Referentin Sigrid Schwarz</i>	Programm C <i>Referenten Steffen Hartwig, Jörg Müller</i>
Ab 8.30 Uhr	Check in		
9.00 Uhr	Eröffnung, Begrüßung, Erwärmung		
9.30-11.00 Uhr	Workshop 1 Outdoor Athletics - gesund und fit in der Natur	Workshop 5 Spielerischer Lauftreff für kleine Ausdauersportler	Workshop 9 Vitalkinetic I (Steffen Hartwig)
11.15 -12.15 Uhr	Workshop 2 Atemsession: Atme dich frei	Workshop 6 Sommer-Biathlon für kleine Champions: Laufen & Werfen mit Spaß?	Workshop 10 AFT - Alltagsfitnesstest für Senioren (Jörg Müller)
Mittagspause – für das leibliche Wohl ist gesorgt			
13.15 -14.15 Uhr	Workshop 3 Power up your day! Mit hochintensivem Intervalltraining zu mehr Ausdauer	Workshop 7 Superhelden-Stabi: Spielerisches Training für starke Körper	Workshop 11 Vitalkinetic II (Steffen Hartwig)
14.30 -15.30 Uhr	Workshop 4 Läuferstärke beginnt bei den Füßen: Training für ein starkes Fundament	Workshop 8 Kleine Pause, großer Effekt: Entspannung für Kinder	Workshop 12 Standhaft bleiben - Ein Sturzpräventionsworkshop (Jörg Müller)
danach	Abschluss/ Auswertung/Ausgabe der Zertifikate		

Rahmenprogramm:

9.00 – 13.00 Uhr	Informationsstände und Mitmachaktionen für alle	
11.00 .13.00 Uhr	DLV-Laufabzeichen Kinder (Stufe 1 15 min, Stufe 2 30 min.)	Infos zum Laufabzeichen: www.leichtathletik.de
	DLV-Laufabzeichen Erwachsene (Stufe 1 15 min, Stufe 2 30 min.)	
	DLV-Walkingabzeichen/Nordic Walking (Stufe 1 30 min.)	