



# GesundheitsErlebnisTag

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

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

## Rahmenprogramm:

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