

## *Bildung im Sport - Was kann ich machen?*

### *Aktionstag Gesundheitssport*

**Wann?** : Samstag 03.12. in der Zeit von 9.00-15.00 Uhr

**Wieviel?** : pro Person 20,- €

**Wo?** : Comeniusschule Blumenthalstr. 40 in Stendal

**Inhalt:** Der Theorieanteil liegt bei 20 % und die praktische Anwendung bei 80 %.

Beim Aktionstag werden verschiedene Geräte für ein Gesundheitsorientiertes Training in der Sporthalle, im Freien oder auch zu Hause vorgestellt und deren optimaler Einsatz thematisiert.

Folgende Geräte kommen zum Einsatz:

- Faszienball sowie die Faszienrolle
- Schlingtrainer
- Elastisches Textilband „8-Loop“

Des Weiteren werden allgemeine Hinweise für ein gesundheitsorientiertes Training gegeben.

8 LE für ÜL-C Lizenzen und 4 LE können für Trainer-C Lizenzen (in Abstimmung mit Fachverband) gutgeschrieben werden.

**Anmeldeschluss ist der 27.11.2022 (Tn-Beitrag: 20,-€)**

