






## Fit und gesund mit Sport

### Fortbildung für Sportler und Sportlerinnen mit geistiger Behinderung

Was bedeutet eigentlich Gesundheit? Was kann man machen, um gesund und fit zu bleiben? Sport und Bewegung spielen dabei eine wichtige Rolle, aber auch die richtige Ernährung.

In diesem Kurs machen wir viele Übungen zur Ausdauer, zur Kraft und zum Gleichgewicht, die Sie anschließend auch zu Hause machen können.

Außerdem erhalten Sie Tipps zu gesunden Ernährungsweise.

	Datum: Samstag, 07. Oktober 2017	Der Kurs dauert einen Tag. Es gibt bei der Fortbildung auch Mittagessen.
	Zeit: In der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr	
	Ort: Räume an der Ev. Stiftung Alsterdorf, über die genaue Adresse wird vor Veranstaltungsbeginn informiert.	Die Evangelische Stiftung Alsterdorf ist am besten über die U-Bahn U1, Bahnhof „Sengelmannstraße“ oder den Bus 179, Haltestelle „Überseekolleg“ zu erreichen.
	Referentin Andrea Standecker von Special Olympics Deutschland	
	Kosten: Die Fortbildung kostet 10 Euro.	
	Kontakt für Fragen: Louise Thieme: 040/5077-3033 <a href="mailto:info@blickwinkel-alsterdorf.de">info@blickwinkel-alsterdorf.de</a> <a href="http://www.blickwinkel-alsterdorf.de">www.blickwinkel-alsterdorf.de</a>	Projekt BLICKWINKEL der Ev. Stiftung Alsterdorf in Kooperation mit der Akademie von Special Olympics Deutschland

