

Aktivtag Yoga

München, 22.06.2017

Liebe Athleten und Athletinnen,
Sehr geehrte Trainer und Betreuer,

SO Bayern hat 2013 ein neues Programm gestartet, den „Aktivtag“.

Wir wollen zukünftig noch mehr Möglichkeiten bieten, Zugang zu den zahlreichen Angeboten der Gesundheitsbranche und des Vereinssports zu bekommen. Mit dem „Aktivtag“ versucht Special Olympics Bayern ein Angebot zu installieren, durch das die vielfältigen Interessen der Sportler aufgegriffen werden und Interesse für Neues geweckt wird.

Aktivtag - Was bedeutet das?

Bei diesem Aktivtag geht es um Yoga. Yoga ist ein traditioneller Übungsweg aus Indien bei dem durch Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung der Körper beweglicher und kräftiger wird, gleichzeitig wird dabei der Geist beruhigt. Ziel in jeder Yogastunde ist die Entspannung, denn Yoga gilt als eines der besten "Mittel" der Stressbewältigung.

Jeder kann Yoga üben. Denn je nach körperlicher Verfassung und Lebensumstände können Übungen angepasst werden. Yoga macht nicht nur Spaß sondern es löst auch Verspannungen, die Abwehrkräfte werden aktiviert und das Immunsystem wird gestärkt.

Inhalte:	Begrüßung, Einführung, Aktivtag
Zielgruppe:	Athleten, Trainer und Betreuer
Veranstalter:	Special Olympics Deutschland in Bayern e.V.
Kooperationspartner:	JAYA YOGA, Annina Mira Bauer
Teilnehmer:	Es gibt keine Altersbegrenzung, Betreuer: Es wird ein Betreuungsschlüssel von 1:3 empfohlen.
Anfahrt:	http://jaya-yoga.de/

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales,
Familie und Integration

zeitlicher Ablauf:	10:30 Uhr 10:45 -13:30 Uhr	gemeinsame Begrüßung Aktivtag
Kleidung:	Sportkleidung. Da uns nur sehr begrenzt Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung stehen, wäre es wünschenswert, dass die Teilnehmer bereits in Sportsachen zur Veranstaltung kommen.	
Verpflegung:	Vor Ort wird es Tee, Wasser, Kekse und Obst geben. Für die weitere Verpflegung sind die Teilnehmer selbst verantwortlich.	
Kosten:	Die Teilnahme am Aktivtag ist für Mitglieder von Special Olympics Bayern kostenfrei (Athleten generell und Betreuer bis zum Schlüssel 1:3)	
Unterkunft:	<i>Wenn Sie eine Übernachtung benötigen, buchen Sie diese bitte selbständig.</i>	
Bild- und Filmrechte:	Mit der Anmeldung bestätigen wir Special Olympics Deutschland in Bayern e.V. die Rechteübertragung zur Veröffentlichung und weiteren Verbreitung von Bild- und Filmmaterial, das während der Veranstaltung gemacht wurde.	
Versicherung/Haftung:	Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.	
Anmeldung:	Anmeldeschluss: 15.06.2016 Anmeldebogen per Fax, Post oder Mail an: <i>Special Olympics Deutschland in Bayern e.V.</i> <i>Matthias Kolley</i> <i>Georg-Brauchle-Ring 93</i> <i>80992 München</i> <i>Tel. 089 - 1434 1840</i> <i>Fax. 089 - 1434 1839</i> aktivtag@specialolympics-bayern.de	