



Online-Seminarreihe „Gesund und Fit“ ab Februar 2021

Liebe Freunde von Special Olympics Bayern,

mit dieser Reihe von Onlineangeboten möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit Tipps für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu versorgen. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen sowie Menschen mit und ohne Beeinträchtigung vorwiegend aus Bayern. Sofern nach Anmeldeschluss noch freie Plätze verfügbar sind, können sich auch gerne Interessierte aus ganz Deutschland anmelden.

Die Teilnahme ist pro Modul auf jeweils 10 Teilnehmer begrenzt. Die einzelnen Module werden bei erhöhter Nachfrage öfter angeboten.

Für jedes Modul bekommen die Teilnehmer eine Mappe zugesandt, die Material für die Bearbeitung des Moduls enthält. Ein Modul umfasst 3 – 4 aufeinander aufbauende Termine, die alle besucht werden sollten.

Bei Rückfragen können uns die Teilnehmer während der Schulungsperiode telefonisch oder per E-Mail kontaktieren und bekommen zwischendurch auch weitere Informationen (z.B. Rezepte, Aufgabenblätter etc. zugeschickt).

Folgende Module werden im Rahmen der Online-Reihe angeboten:

1. Bewegung
2. Ernährung
3. Hygiene

Wir starten am **27.02.2021** mit dem **Modul Bewegung**.

Die Ausschreibungen für die weiteren Module werden zeitnah folgen. Es können sowohl alle als auch nur einzelne Module besucht werden.

Die Teilnahme an allen Modulen ist kostenlos!

Unterstützt durch:
Lions Club Distrikt 111
Bayern-Süd



Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Modul Bewegung mit Hanna Scheuermann (MSc. Sportwissenschaft)

Bewegung ist wichtig!
Um gesund und fit zu bleiben,
müssen wir uns bewegen.

Das lernen wir im Seminar:

- Warum ist Bewegung wichtig?
- Wie kann ich mich auch zuhause bewegen?
- Wie schaffe ich es, mich regelmäßig zu bewegen?



Ziel-Gruppe:

Athleten und Interessierte an dem Thema Bewegung



Datum:

Samstag, 27.02.2021, 10:00 – 12:00 Uhr
Samstag, 06.03.2021, 10:00 – 10:45 Uhr
Samstag, 13.03.2021, 10:00 – 11:30 Uhr
Samstag, 20.03.2021, 10:00 – 11:30 Uhr



Ort:

Online über Zoom

Der Link wird nach der Anmeldung versandt.



Referentinnen:

Hanna Scheuermann (MSc. Sportwissenschaft)
Michaela Schmelzer (Leitung Gesundheitsprogramm
„Healthy Athletes® – Gesunde Athleten“)



Anmeldeschluss:

Bitte melden Sie sich bis zum 21. Februar 2021 an.

Anmeldungs-Formular: [hier](#)



Bei Fragen:

Michaela Schmelzer
Telefon: 08142 303800 oder 089 1570 2354
E-Mail: schmelzer@specialolympics-bayern.de

Allgemeine Informationen



Anmeldung

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular aus und senden es an uns.
Nach der Anmeldung bekommen Sie weitere Infos.
Zum Beispiel den Zugangs-Link.

WICHTIG: Sollten Sie nach drei Werktagen keine
Eingangsbestätigung der Anmeldung erhalten haben, so setzen
Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Eine Anmeldung ist nur
dann gültig, wenn eine Eingangsbestätigung vorliegt.



Datenschutz

Mit der Anmeldung willigen Sie aktiv ein:

Alle Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zur
Planung und Durchführung des Seminars zugänglich:

- dem Verein Special Olympics Deutschland in Bayern e.V.
- den verantwortlichen Mitarbeitern

Die Daten dürfen in eine Adressdatei von Special Olympics
Deutschland in Bayern e.V. aufgenommen werden.

Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nach
gesetzlichen Vorgaben gelöscht.

Nutzungsbedingungen der Plattform Zoom

Wenn Sie an dem Seminar teilnehmen, stimmen Sie den
Nutzungs-Bedingungen von Zoom zu.

Special Olympics Deutschland in Bayern e.V. ist hierfür nicht
verantwortlich.

Bild- und Filmrechte

Mit der Anmeldung bestätigen Sie Special Olympics Deutschland
in Bayern e.V. die Rechteübertragung zur Veröffentlichung und
weiteren Verbreitung von Bild- und ggf. Filmmaterial, das
während der Veranstaltung gemacht wurde.



Abmelden

Sie haben sich für ein Modul angemeldet.

Aber dann können Sie nicht teilnehmen.

Bitte sagen Sie uns Bescheid, damit ggf. jemand anderes Ihren Platz einnehmen kann.



Haftung

Bei der Durchführung der Online-Kurse kann der Kursleiter nicht wie bei einer Präsenzveranstaltung bei Problemfällen und Fehlstellungen eingreifen.

Bitte beachten Sie: Weder der Kursleiter noch Special Olympics Deutschland in Bayern e.V. übernehmen die Haftung für eventuelle Verletzungen oder Unfälle, die im Rahmen der Veranstaltung auftreten.

Benötigtes Material

- Laptop/Smartphone/Tablet/Computer
 - Mikrofon und Kamera
 - Bequeme Kleidung
 - Trinken
-

Bildquellen

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013