

Aktionstag von Special Olympics Bremen und dem ATS Buntentor



Sport verbindet - Inklusion lebt



gefördert durch:



Bewegung macht Spaß

Beim Aktionstag bist du draußen.
Du kannst verschiedene Sport-Arten kennen-
lernen und ausprobieren.

Triff Freunde, Familien und neue Menschen.
In der Vereins-Gaststätte gibt es leckeres Essen.

Samstag, 21. Mai 2022 von 11 - 17 Uhr
ATS Buntentor Sportanlage
Weg zum Krähenberg 1
28201 Bremen

Ab 10:30 Uhr fährt ein Taxi-Bus Höhe
Wilhelm-Kaisen-Brücke vor der Kirche am
Franziuseck zum ATS Buntentor.
Danach fährt jede Stunde ein Taxi-Bus
von 12 Uhr bis 17 Uhr.

Zumba

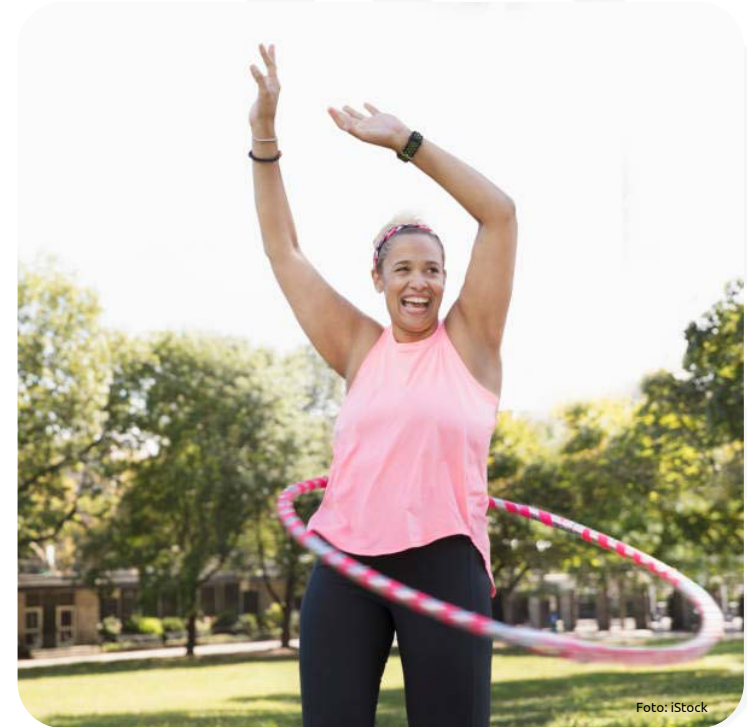


Zumba ist eine Tanz - Art.
Du kannst dich zur Musik bewegen
Und in einer Gruppe tanzen.
Es ist egal, wie es aussieht.

Es gibt zwei Angebote.
Zumba Gold und Zumba für Kinder

Zumba hält dich fit und macht Spaß.

Jonglage & Hula-Hoop



Beim Hula-Hoop kreist du einen Reifen um die Hüften oder um deine Arme oder Beine.

Jonglieren heißt:
Du kannst Bälle, Kegel oder Ringe in die Luft werfen und wieder auffangen.

Leichtathletik

Leichtathletik nennt man eine Gruppe von verschiedenen Sportarten.

Du kannst:

- Laufen
- Springen
- Werfen



Tennis



Tennis ist eine Rückschlag-Sportart.
Du spielst mit einem Tennis-Ball
und einem Schläger.

Der Ball wird über das Netz gespielt.
Der andere Spieler oder Spielerin spielt den
Ball zurück.

Wir spielen draußen
auf einem Tennis-Platz.

Boccia & Boule

Boccia und Boule sind Spiele mit Kugeln.
Man muss mit Kugeln genau treffen.



Du kannst Boccia und Boule ausprobieren.
Oder du kannst schon Boccia spielen.
Dann kannst du für Wettbewerbe trainieren.

Fußball

Fußball ist ein beliebter Ballsport.
Den Ball spielst du mit dem Fuß.

Fußball ist ein Team-Sport.
Das heißt: Du spielst zusammen
in einer Gruppe.

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander.



Laufen & Walken

Wir wollen zusammen laufen oder walken.
Dafür gibt es eine Runde auf dem Sportplatz.

Du kannst walken, langsam laufen
oder schnell rennen.

Du suchst dir dein Tempo aus.



Bewegungs-Landschaft, Kinder-Turnen & AirTrack



Beim Turnen kannst du dich austoben
Oder in der Bewegungs-Landschaft über
Hindernisse klettern.

Eine AirTrack ist eine Turn-Matte, die mit Luft
gefüllt ist.

Es gibt viel zum Ausprobieren.

Gesundheit

Sport und Gesundheit gehören zusammen.

Es gibt Workshops zu den Themen:

- Entspannung
- Ernährung
- Erste Hilfe

Es bringt Spaß Neues zu lernen!



Über uns

Special Olympics ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung.

Der ATS Buntentor ist ein Sportverein in der Bremer Neustadt. Es gibt dort viele Sport-Angebote.

Der Aktionstag ist eine gemeinsame Veranstaltung vom ATS Buntentor und Special Olympics Bremen.

Kontakt

Stine Holin

stine.holin@specialolympics.de

0152 - 04204457

0421 - 361 18 471