

„Stark und Fit für Kids und Teens“ - Kraft, Koordination und Ausdauer für blinde/sehbehinderte Jugendliche

Samstag, 25.01.2020, 11.30 – 13.30 Uhr

sportsup, Im Rad 42, 65197 Wiesbaden

Wollt Ihr wissen, wie Ihr mit einfachen Mitteln Eure Kraft und Koordination verbessern könnt? Sucht Ihr einen Ausgleich zum stundenlangen Sitzen in der Schule und am Computer? Spielt Ihr Showdown oder Goalball oder macht Judo und wollt Zuhause noch ein bisschen an Eurer Kondition arbeiten?

Am 25.01.2020 habt Ihr Gelegenheit, viel über Kraft- und Ausdauertraining zu erfahren und es vor allem auszuprobieren. Und gemeinsam mit anderen macht das Ganze gleich noch viel mehr Spaß! Die Trainer Ryan und Tassilo zeigen Euch viele effektive Übungen und verschiedene Hilfsmittel und Kleingeräte, die Ihr nicht nur im Sportstudio sondern auch zuhause verwenden könnt. Und wenn es im Studio nicht zu voll ist, könnt Ihr zum Aufwärmen vielleicht auch das ein oder andere Kraft- oder Ausdauergerät nutzen.

Anschließend füllen wir dann die Energiespeicher im Café wieder mit Eis und Kuchen auf.

Für die Veranstaltung wird kein Teilnehmerbeitrag erhoben; Anfahrt und das anschließende Kaffeetrinken gehen aber auf eigene Rechnung.

Das Mindestalter für die Teilnahme liegt bei 10 Jahren. Eure Begleitperson kann zuschauen oder sich in der Besucherlounge des Sportstudios aufhalten.

Wir treffen uns um 11.00 Uhr vor dem Eingang des Sportstudios. Mitzubringen sind Sportklamotten, Trinkflasche, Handtuch und saubere Sportschuhe. Vom Sportstudio bis ins Café sind es ca. 15 min Fußweg – zusätzlich wetterfeste Kleidung ist also sinnvoll.

Wenn Ihr Interesse habt, füllt bitte die beiliegende Anmeldung / Datenschutzerklärung aus und schickt sie bis spätestens 10.01.2020 zurück an:

Heike Kremer, Kleiststr. 7A, 65187 Wiesbaden

Oder per Mailanhang an: hessen@bebsk.de

(Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 12 Teilnehmern. Sollten mehr Jugendliche Interesse haben, entscheidet der Zeitpunkt des Eingangs der Anmeldung über die Teilnahme.)

Wir freuen uns auf Euch!