

# Sport - Spiel - Spaß

## Seminar für Menschen mit geistiger Behinderung

So, 20.09.2020 — Mi, 23.09.2020

Wir brauchen Bewegung, um gesund und fit zu bleiben. Jeder weiß das, aber richten wir uns auch danach?

Bewegung macht Spaß und tut gut. Wir wollen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren und spielerisch Übungen erlernen, die unserem Körper gut tun. Wir machen langsame und schnellere Bewegungen, im Sitzen oder im Stehen, mit Ball oder Band - je nach Vermögen! Alle können mitmachen! Finde heraus, was dir am besten gefällt und lerne, Bewegung in deinen Alltag einzubeziehen. Eine kleine Wanderung in die Umgebung gehört ebenso zum Programm wie die Party am Abschlussabend!

### VA-Nummer

215

### Kosten

195,- EUR (Das Seminar wird von Aktion Mensch gefördert)

### Dauer

So, 15:00 Uhr – Mi, 14:30 Uhr

### Dozent\*innen

[Henri Meisel](#) [Katarzyna Palyga](#),  
Pädagogische Leitung: Monika Henne

[Teilnahme anmelden](#)