

Spiel - Sport - Spaß

Seminar für Menschen mit geistiger Behinderung

Mo, 03.09.2018 — Mi, 05.09.2018

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 zu integrieren. Eine kleine Wanderung in die Umgebung gehört ebenso zum Programm wie die Party am Abschlussabend!

VA-Nummer

8261

Kosten

118,- EUR. Das Seminar wird gefördert durch Aktion Mensch.

Dauer

Mo, 13:00 Uhr – Mi, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[n.n. Jennifer Sander](#),
Pädagogische Leitung: Monika Henne