



Sport und Pubertät

Schnupperworkshop für Teenager ab 13 Jahren

mit der staatlich geprüften Sporttrainerin
Brigitte Kerschbaumer

In der Pubertät spielt der Sport eine wichtige Rolle bei der Emotionskontrolle und dem Stressabbau.

Sport verbessert Fitness, Kraft, Ausdauer, Koordination und außerdem schärft es die Selbstwahrnehmung, verbessert das Selbstvertrauen, fördert das Selbstbewusstsein, steigert die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Lernmotivation.

Einführung in ein altersgerechtes Training mit Ausdauer und Kraftgeräten. Außerdem beschäftigen wir uns mit Grund- und Leistungsumsatz, Trainingsintensität, Muskelfunktion, Ernährung im Sport und der Pubertät.

Wann: Samstag, 19. Oktober und 9. November 2019

Beginn: 15:00 Uhr, Dauer 2 Stunden

Treffpunkt: Fit-Life Stall

Kostenlose Teilnahme

Teilnahme in Sportschuhen und -bekleidung.

Anmeldung: Gemeinde Stall, ☎ 04823-8100
Anmeldeschluss ist der 11.10.2019
(Mind. 6 TeilnehmerInnen)

Auf Deine Anmeldung freut sich die Gesunde Gemeinde Stall.

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und gefördert aus den Mitteln des Projekts „Gesunde Gemeinde“