

**BEWEGEN**

**ERLEBEN**

**WOHLFÜHLEN**



## ORT/ANFAHRTSHINWEIS

**reha FLEXI®**

Saline Rehabilitationsklinik Halle/Saale

reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle  
Mansfelder Str. 52,  
06108 Halle (Saale)  
[www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)

Parkplätze befinden sich in der  
Mansfelder Straße sowie am Holzplatz.

## ANMELDUNG/TEILNEHMERGEBÜHR

Es sind nur begrenzte Plätze vorhanden. Bitte  
rechtzeitig verbindlich anmelden unter:  
[www.lvsa.de/gesundheits/fitness](http://www.lvsa.de/gesundheits/fitness)

**Anmeldeschluss ist der 15.11.2019.**

Die Teilnehmergebühr beträgt 30,00€ und ist  
bei der Anmeldung in bar zu entrichten.

Tel: 03455405051  
E-Mail: [info@lvsa.de](mailto:info@lvsa.de)

## LIZENZVERLÄNGERUNG

Mit der Teilnahme am 5. Gesundheitssporttag  
werden folgende Lerneinheiten für die  
DOSB-Lizenzen anerkannt:

- ◆ 8 LE ÜL-C Breitensport (übergreifend)
- ◆ 8 LE ÜL-B Prävention und Herzkreislauf
- ◆ 4 LE Trainer/in C-Leistungssport

# 5. GESUNDHEITS- SPORTTAG

Samstag,

23. November 2019

9:00 – 17:00 Uhr

Gesund und fit durch den  
Alltag – Anregungen und  
Programmangebote für  
Übungsleiter, Trainer und  
Interessierte



**LEICHTATHLETIKVERBAND  
SACHSEN-ANHALT**

**PARTNER  
DES LVSA**



 **SWH. Stadtwerke Halle**

## PROGRAMM

ZEIT	THEMA
bis 9:00	Anreise, Anmeldung, Umkleidemöglichkeiten
ab 9:15	Blutzuckermessung & Beratung Novo Nordisk <i>Kerstin Zuege</i>
9:15 - 9:30	Eröffnung, Begrüßung, Information <i>Silvana Moreno</i>
9:30 - 10:00	Theorie: Thema 1,2
10:00 – 11:00	Thema 1: Barfußlaufen, Sensomotorischer Parkour <i>Uwe Haake</i>
11:00 – 12:30	Thema 2: Koordination/ Lauftechnikschule <i>Uwe Haake</i>
12:30 - 13:30	Mittag
13:30 – 14:00	Theorie: Thema 3,4
14:00 – 15:30	Thema 3: Stabilisierungstraining, Prävention vor Gelenkbeschwerden <i>Dr. Thomas Richter</i>
15:45 – 16:45	Thema 4: Aquafitness, Aquajogging <i>Dr. Thomas Richter</i>
17:00	Verabschiedung, Ende

**Gesund  
durchstarten  
und den Alltag  
meistern.**



**LEICHTATHLETIKVERBAND  
SACHSEN-ANHALT**

Tel.: 0345-540 50 51  
E-Mail: [info@lvsa.de](mailto:info@lvsa.de)