

Sportnachmittag mit Carolin Hingst - Olympiateilnehmerin im Stabhochsprung - am Samstag, den 28.10.2017

Was? Sportnachmittag mit Carolin Hingst - Olympiateilnehmerin im Stabhochsprung

Wann? Am Samstag, den 28.10.2017

Welche Uhrzeit? Von 15.00 bis 19.00 Uhr

Wo? In der Nebenhalle der Arena Trier, Fort-Worth-Platz 1, 54292 Trier

Für wen? UnternehmerInnen, Personalverantwortliche, Gesundheitsbeauftragte

Kosten? 49,- EUR / pro Person

Programm des Nachmittags

15:00 - 15:10 Uhr: Begrüßung & Vorstellung

15:10 - 15:30 Uhr: Allgemeines Warm-Up

15:30 - 16:00 Uhr: Lauf-Koordinationstraining

16:00 - 16:15 Uhr: Talkrunde Gesundheitstraining:

Welche sind die häufigsten Fehler, die im Training gemacht werden und wie gehe ich ein Gesundheitstraining zielgerichtet an?

16:15 - 16:25 Uhr: PAUSE

16:25 - 17:15 Uhr: Kräftigungstraining Füße, Beine, Rumpf & Oberkörper

17:15 - 17:30 Uhr: Talkrunde Ernährung:

Welche sind meine zehn wichtigsten Vorgaben bei einer gesunden Ernährung?

17:30 - 18:30 Uhr: Medizinball-Workout

18:30 - 18:50 Uhr: Entspannungstraining

18:50 - 19:00 Uhr: Offene Fragen & Abschlussgespräche

Denken Sie bitte daran bequeme Sportkleidung mitzubringen.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Für das angebotene Programm entsteht ein Kostenbeitrag von 49,- Euro pro Person. Eine entsprechende Rechnung erhalten Sie im Nachgang an Ihre Teilnahme.



Im Rahmen des Projektes "KMU und Handwerk 2017: Vital & demografiefest" wünscht Ihnen die Handwerkskammer Trier viel Spaß.

Dieses Projekt wird durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert: