

MÄNNERGESUNDHEITSTAG

Sensomotorik: Bewegung für Körper und Geist



21. Mai 2016 10.00-13.30 Uhr

.....
Veranstaltungsort
.....

- ✓ Stabilität
- ✓ Mobilität
- ✓ Bewegung
- ✓ Haltung
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Fester Stand im Leben

Veranstalter



OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG

HW

FAKULTÄT FÜR
HUMANWISSENSCHAFTEN

Institut für Sportwissenschaft, Lehrstuhl Training und Gesundheit

LIFE
FITNESS • LIFESTYLE • SPORT



Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg e.V.



Verein für Sporttherapie und
Behindertensport 1980 Magdeburg e.V.

Veranstaltungsplanung

09.30 Uhr	Anmeldung
10.00 Uhr	Eröffnung
10.30-13.15 Uhr	Praxis-/Infoangebote
13.30 Uhr	Abschluss/Verlosung

Praxisangebote

Bewegungs- und Testparcour
(Gleichgewichts- und Kognitionsschulung)

Sensomotorische Funktionalität
(Instabile vs. stabile Bewegung)

Funktionales sowie gehirnaktives Üben
(Alltagsnahe, sportartübergreifende Aktivitäten)

Sportspiel
(Rückschlagspiele-Badminton-Tischtennis)

Demonstration Behindertensport und Handbike



Informationsangebote

Ernährung für den körperlich aktiven Mann

Analyse ineffizienter Bewegungsmuster

Puls-/Blutdruck-/Zucker-/Vitalmessung/Sehtest

Test der Rumpfmuskulatur mit SPINEMAXX

Bonusstempel für Sportaktivitäten

Allgemeine Informationen

Sportkleidung und Sportschuhe sind für die Nutzung der Angebote erforderlich.

Anmeldung und weitere Infos

VGBS e.V.

Telefon: (03 91) 5 55 77 54

E-Mail: maennergeseundheitstag@vgbs.de

Internet: maennergeseundheitstag.vgbs.de