

BeRG-Veranstaltung im Rahmen des Forschungs- und Schaffensraums

Fitness: Trainiere, weil du deinen Körper liebst, nicht weil du ihn hasst!

Workshop mit Kallunder David

Ein Workshop bei dem du Spaß an Bewegung erfährst und du deine Leistungen langfristig verbesserst!
Fitnesstrainer David Kallunder hilft dir und deinen FreundInnen dabei, Betätigungen zu finden, die eure Fitness steigern und dabei noch Spaß machen!

Hast du dich immer schon gefragt...

- ... woran erkenne ich, dass Muskeltraining funktioniert?
- ... ist Intervalltraining sinnvoll?
- ... was machen Proteine mit dem Körper?

Du erfährst grundlegende Informationen zu Trainings- und Ernährungswissenschaften und bekommst das nötige Know-how für deine individuelle Trainingsplangestaltung. Nach diesem Workshop wirst du deinen Leistungsfortschritt selbstständig erkennen können, damit du den Trainingsplan jederzeit an deinen aktuellen Leistungsstand anpassen kannst.

Termine:

- 20. Jänner 2018 von 9:00 bis 12:00 Uhr
- 27. Jänner 2018 von 9:00 bis 12:00 Uhr
- 17. Februar 2018 von 9:00 bis 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:

FREI RAUM Bramberg



Benötigte Arbeitsmittel:

- Block und Stifte
- Bei der letzten Einheit Sportsachen, Wasserflasche, etc.

Wir bitten um Anmeldung (mit Angabe der Mail- & Postadresse, Tel.-Nr., des Namens und Alters der Teilnehmer/innen) **bis zum 15. Jänner 2018** unter anna.brugger@oezbf.at.

Es wird ein Unkostenbeitrag von 10€ eingesammelt. Begrenzte Teilnehmer/innenzahl.

Eltern haften für ihre Kinder.

www.berg-oberpinzgau.at berg@oezbf.at

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung
Schillerstraße 30, Techno 12, 5020 Salzburg tel: +43(0)662 43 95 81

Ich bin/wir sind damit einverstanden, dass während des Workshops Fotos von meinem/unserem Kind gemacht werden, die für die Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden.

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung
Schillerstraße 30, Techno 12, 5020 Salzburg tel: +43(0)662 43 95 81
www.oezbf.at berg@oezbf.at

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

