

# Projekttag 2019



## Sich wohlfühlen und etwas leisten - Mitmachen und Gutes tun

### Projekt 4 Fit in den Frühling

#### Projektbeschreibung:

Sport und Bewegung sind nötig, um Körper und Geist gesund zu erhalten und sich wohlfühlen. In diesem Projekt lernst du, dich körperlich zu stärken und mit einfachen Übungen nachhaltig fit zu halten. Unser Ziel ist es auch dir zu zeigen, dass dies, egal wo du dich aufhältst, möglich ist. Deshalb nehmen wir die Natur und die Umgebung von Hohenhameln in den Fokus und bieten dir Gesundheitssport und Fitness, die überwiegend draußen stattfinden sollen.

Sportliche Spiele und etwas Theorie runden das Angebot ab. Bevor du mit dem Sport in der Gruppe beginnst, wirst du mit deinen Teamkollegen an jedem Tag unter Anleitung ein gesundes Frühstück vorbereiten.

Falls du dich also gerne bewegst, dich für einen gesunden Lebensstil und seine Vorteile interessierst, dann entscheide dich für dieses Projekt!

#### Material:

- Sportbekleidung (Hose, T-Shirt)
- Sportschuhe für draußen
- ggf. Regenjacke,  
lange Sportbekleidung bei schlechtem Wetter
- kleines Handtuch
- Getränke
- Teller, Besteck, Becher

#### Kosten:

7€ für das gesunde Frühstück  
(übrig gebliebenes Geld wird erstattet)