

Gemeinsam stark!

Special
Olympics
Bayern



Landesspiele 2021
6.-10. Juli

Landesspiele für Menschen
mit geistiger Behinderung

STADT
REGENSBURG

Healthy Athletes® - Gesunde Athleten

Allgemeine Informationen

Ort:	Veranstaltungszentrum, RT-Halle	
Zeiten:	Dienstag, 6. Juli 2021	9.00-15.00
	Mittwoch, 7. Juli 2021	10.00-18.00 (mit offizieller Eröffnung)
	Donnerstag, 8. Juli 2021	10.00-18.00
	Freitag, 9. Juli 2021	10.00-18.00

Special Olympics
Healthy Athletes®



Gesunde Athleten

Fit Feet - Fitte Füße

Umfassende Fußdiagnostik und Ganganalyse mit dem Ziel, über Fußbeschwerden aufzuklären, Hauterkrankungen vorzubeugen oder bei nicht vor Ort deutbaren Fuß- bzw. Hautproblemen eine interdisziplinäre Behandlung anzuraten.



FUNfitness - Bewegung mit Spaß

Untersuchung motorischer Fähigkeiten, Ausdauer, Beweglichkeit und funktioneller Kraft der Muskulatur durch einfache Bewegungsaufgaben. Mit den Athletinnen und Athleten werden Maßnahmen entwickelt, wie sie ihr individuelles Training verbessern können.



Health Promotion - Gesunde Lebensweise

Beratung zu einer gesunden Ernährung oder Aufklärung zu den Risiken des Rauchens und der Sonneneinwirkung. Darüber hinaus werden Blutdruckkontrollen und einfache Hygieneberatungen angeboten: Auch das Händewaschen will gelernt sein!



Strong Minds - Innere Stärke

Die Disziplin *Innere Stärke* vermittelt Tipps und Übungen zum psychischen Wohlbefinden. Der richtige und gesunde Umgang mit Stress ist wichtig, um sportliche Herausforderungen und Aufgaben im Alltag zu meistern.



Kontakt: Michi Schmelzer
Leitung Healthy Athletes® - Gesunde Athleten
Tel.: +49 (0) 89 - 1570 2354
E-Mail: schmelzer@specialolympics-bayern.de

regensburg2021.specialolympics.de

Stand: April 2020. Änderungen bleiben vorbehalten