

Der nationale Procap Sport- und Gesundheitstag vom 1. September 2012 steht unter dem Motto „jeder (Roll-)Schritt im Leben ist ein Beitrag zur eigenen Gesundheit“!

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Interessierte an Bewegung und Gesundheit

Wir haben uns für dieses Jahr etwas ganz Besonderes ausgedacht:

Wir nehmen Sie mit in eine „Bewegungswelt“ im Rahmen unseres Projektes *Procap bewegt* – Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap. Sie wählen verschiedenste Angebote aus den Bereichen „Kraft“, „Ausdauer“, „Koordination“, „Ernährung“ und „Gruppenspiele“. Wir vermitteln Ihnen die notwendigen Informationen zu Gesundheit, ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung.

Jeder Sportler, jede Sportlerin ist mit seinem persönlichen Gesundheitspass sportlich unterwegs. Die absolvierten Disziplinen aus den verschiedenen Bereichen werden darin festgehalten und mit einem „Smiley“☺ markiert. Ziel ist es, aus jedem Bereich möglichst viele Angebote zu absolvieren und damit einen Beitrag zur persönlichen Gesundheit zu leisten. Ganz nach dem Motto: je mehr „Smiley“☺ - je besser!

Sie dürfen sich auf diesen speziellen Tag freuen - Sie werden begeistert sein!

Provisorisches Programm

Samstag, 1. September 2012 in Olten im Stadion „Kleinholz“

09.00	Offizielle Eröffnung des Nationalen Procap-Sporttages 2012 Begrüssung durch OK Präsidentin und Stadträtin Iris Schelbert Gemeinsames Aufwärmen
09.30 – 13.00	Start Sport- und Bewegungsprogramm
10.30	Gäste- und Presseempfang, Apéro
13.00 – 13.45	Mittagspause im Stadion / Lunchsäckli und Verpflegungsstand
14.00	Gemeinsamer „ <i>Procap bewegt dance</i> “
14.15 – 15.15	1h-Bewegung mit <i>Procap bewegt</i>
15.30	Verkündigung Tagesresultate anschliessend Schlusswort durch OK Präsidentin
16.00 ca.	Abschluss „ <i>Procap bewegt dance</i> “
Bis 19.00	gemütliches Beisammensein, Grillieren & Musik & Tanz

Eine einfache und gemeinsame Bewegungssequenz, den „*Procap bewegt dance*“, wird uns diesen Tag begleiten. Diesen „Tanz“ werden wir Ihnen im Frühjahr 2012 zustellen, damit Sie diesen vorbereiten können.

Während der **1h-Bewegung** werden wir gemeinsam möglichst viele Meter und Kilometer sammeln – im Sinne von: „*jeder (Roll-)Schritt in meinem Leben ist ein wichtiger Beitrag zu meiner eigenen Gesundheit*“. Sie haben also während einer Stunde Zeit, sich auf alle möglichen Arten aus eigener Körperkraft fortzubewegen (Rollen, Velo, Walking, Spazieren, alleine, in der Gruppe, zu Musik) und Kilometer zu sammeln. Das Schlussresultat wird anschliessend bekannt gegeben!

Wir freuen uns auf diesen sportlichen Tag!
die OK-Mitglieder und as Procap Sport Team