

"Jahresringe®" beugt vor!

2. Aktionstag Gesundheit unter dem Motto

„working – walking“ Marathon für die Arbeit – Fit in den Winter!

Gesundheit gewinnt in der Arbeitsmarkt- und Beschäftigungspolitik zunehmend an Bedeutung!

Der 2. „Jahresringe“ - Aktionstag Gesundheit unter dem Motto „working – walking“ Marathon für die Arbeit – Fit in den Winter! startete am 7. September 2010 ganz im Sinne von Gesundheitsprävention, körperlicher Fitness und Verbesserung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt in den Parkanlagen des Thüringer Bahnhofes in Halle.

112 Gäste und Teilnehmer – alles Beteiligte und Kooperationspartner des Beschäftigungspaktes „Jahresringe®“ - waren der Einladung von Sylvia Tempel, Geschäftsführerin der ARGE SGB II GmbH Halle, gefolgt und wurden zu den Fitnessaktionen sportlich von ihr begrüßt.

Unterstützung bei den sportlichen Aktivitäten und beim Gesundheitsquiz erhielt „Jahresringe®“ durch den Universitätssportverein (USV) Halle eV. und der Koordination der Gesundheitsprävention der AOK Sachsen-Anhalt.

Neben dem „Walking“ stand ein interessanter sportlicher Parkour mit Stationen zur Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer, Fitness und ein Ernährungs-Quiz zur Verfügung.

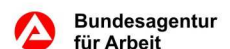
Jeder der mitmachte, wenn auch nicht alle Stationen, bekam einen persönlichen Fitness-Level-Pass ausgehändigt. Darin wurden die Punkte von jeder absolvierten Station vermerkt. Am Ende konnte jeder der Aktiven dem Pass entnehmen, ob er „topfit“, „fit“, „sportlich“ ist, „Trainings- Bedarf“ hat oder als „nicht unbegabt“ eingeschätzt wird.

Mit alkoholfreien Getränken, gesundem Müsliriegel, Obst und einem kleinen gesunden Vollkorn-Snack wurde an der „Energierstation“ für den notwendigen Ausgleich des Energiehaushaltes gesorgt!

Die Stationen waren:

- 0 Start / Ziel - Rundenlauf „walking“
- 1 Büchsenwerfen
- 2 Kletterwand
- 3 Ernährungs-Quiz
- 4 Seilspringen
- 5 Volleyball - Zuspiel
- 6 Medizinballweitwurf
- 7 Dart
- 8 Korb-Zielwurf
- 9 Stufentest
- 10 Hantel-Test
- 11 Stärkung

Träger




Projektkoordination

FAA Bildungsgesellschaft mbH,
Südost
Zum Heizkraftwerk 10
06112 Halle
Tel.: 0345-77916-0
Fax: 0345-77916-23

Fitness-Level-Pass

Startnummer (fortlaufend lt. Teilnehmerliste)			Fitness - Level:				
Station	Test	Punkte:	Trainings-	nicht	sportlich	fit	topfit
			Bedarf !	unbegabt	3	4	5
0	Start / Ziel - Rundenlauf walking	Anzahl der Runden: Startzeit: Runden:					
1	Büchsenwerfen	3 Wurf / je getroffene Dose 1 Pkt.					
2	Klettenwand	seitliches Klettern an der Wand / pro Meter 1 Pkt.					
3	Ernährungs-Quiz						
4	Seilspringen	Seilspringen/pr. 10 Sprung 1 Pkt.					
5	Volleyball - Zuspiel	mind. 3er-Gruppen / Ballberührung ohne Bodenkontakt (jeder zählt seine Ballberührungen laut mit)					
	ACHTUNG !	Übergang Strasse					
6	Medizinballweitwurf	Markierung je Meter					
7	Dart	3 Pfeile					
8	Korb-Zielwurf	5 Bälle					
	ACHTUNG !	Übergang Strasse					
9	Stufentest	60 sec. / auf unterer Stufe laufen					
10	Hantel-Test	60 sec. / eine Hantel bewegen					
11	Stärkung	Alkoholfreie Getränke, Obst, Sandwich, Müsliriegel					
Summe:							
Gesamtpunktzahl:							

Startnummer: _____

Name: _____ 

Vorname: _____

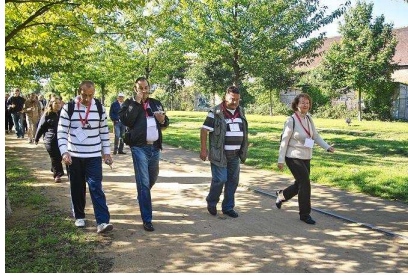
Unternehmen / Projekt: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____



Träger



Projektkoordinierung

FAA Bildungsgesellschaft mbH,
Südost
Zum Heizkraftwerk 10
06112 Halle
Tel.: 0345-77916-0
Fax: 0345-77916-23

