



Oberhavel Fitness-Check

Der KSB in Zahlen:
 21.600 Mitglieder
 227 Vereine
 58 Sportarten

KSB Kontakt:
 03301-208406
 ksb-oberhavel@gmx.de
 www.ksb-oberhavel.de

Wege zum Sport

1. Fitness-Check
2. Fitness-Training
3. Probetraining

Sport-verein-t



Kreis**sport**bund Oberhavel e.V.

Andrè-Pican-Straße 41
16515 Oranienburg

fon: 03301 / 208406 / -52
fax: 03301 / 208929

email: ksb-oberhavel@gmx.de

www.ksb-oberhavel.de

Oberhavel- Fitness-Check

Gesundheits- und
Fitnessinformation
und **computergestützte**
Sportanimation



Oberhavel-Fitness-Check

- Preise nach Absprache
- Angebot für Schulen im
Landkreis Oberhavel:
1€ pro Teilnehmer
(min. € 100,00)



Juli 2017

Oberhavel Fitness Check



Oberhavel Fitness Check

1. Teil: Ziel

- jugendgerechtes Kontaktfeld für individuelle Jugendarbeit
- Kinder stark machen
- Fit für das Leben
- Freude an der eigenen Bewegung
- Mitglied im Sportverein - Lernfeld für soziales Verhalten
- Ressourcen von Sport- und Jugendeinrichtungen bündeln

Zielgruppen

- Schulen und andere Bildungseinrichtungen
- Jugendclubs und andere Freizeiteinrichtungen
- generationsübergreifend
- übergewichtige und physisch schwache Menschen
- Menschen mit Handicap

2. Teil: Informationen zur gesunden Lebensführung



- Gewichtsreduktion durch geringere **Kalorienaufnahme** und Erhöhung des **Kalorienverbrauchs** (sportliche Bewegung)
- durchschnittlicher Kalorienverbrauch pro Stunde bei verschiedensten Sportarten
- Kalorienangaben zu „Fertiggerichten“
- Body-Maß-Index (BMI) und seine Tücken
- Gewichtsorientierungen
- aktive Suchtprävention



3. Teil: Wege zum Sport

- einfache Beschreibungen möglicher Sportarten für Sportanfänger und Sportquereinsteiger
- Übersicht aller Sportvereine und ihre Angebote im Landkreis Oberhavel
- Informationen zu Ansprechpartnern für Probetraining

4. Teil: Kraftausdauerer test

1. Seilspringen **2 min.**
es sollten so viele Wiederholungen wie möglich erzielt werden



2. Bankdrücken **2 min**
Kraftausdauer mit Gewichten von 5 - 25 kg (je nach Alter) sollten so viele Wiederholungen wie möglich erzielt werden



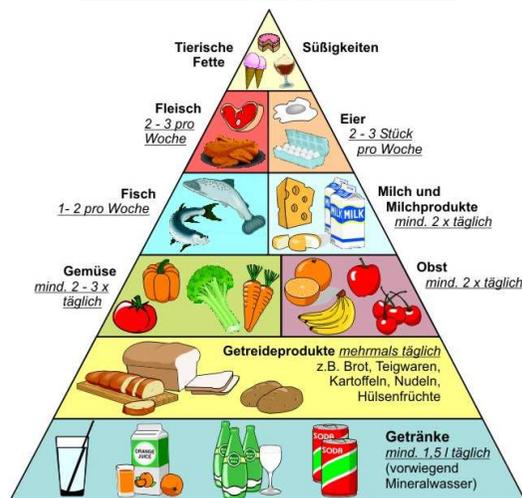
3. Ruderergometer **2 min.**
es sollten so viele Meter wie möglich gerudert werden



Wertung:

- Urkunde mit Ergebnis für jeden Teilnehmer
- Bewertung des aktuellen Fitnesszustandes
- Testwiederholung möglich, wobei die persönliche Verbesserung anzustreben ist

Ernährungspyramide



Quäle Deinen Körper, bevor er Dich quält



Oberhavel Fitness Check

Bewegungspyramide

