

## KOORDINATION

Centre Talma  
centre-talma@gsj-berlin.de



## VERANSTALTUNGSORT

Centre Talma,

Hermsdorfer Str. 18, 13469 Berlin  
Tel: (030) 893 740 55 Fax: (030) 893 740 54



Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer,

Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer, die Vorbereitungen für die „FitFitFit! Gesundheitstage“ für Schülerinnen und Schüler der Reinickendorfer Schulen sind in vollem Gange. Die Teams der offenen Kinder- und Jugendarbeit sowie der Gesundheitsförderung haben für 2016 ein spannendes Programm zusammengestellt.

An zwei Tagen sind Mädchen und Jungen der 5. und 6. Klassenstufe eingeladen, einen Gesundheitstag im Centre Talma zu besuchen. Den Auftakt an jedem Tag bildet ein gemeinsames, gesundes Frühstück. Kurze und längere Workshops sowie ein buntes Mitmachprogramm sind der Hauptteil. Gegen 13:30 Uhr beschließen alle den Tag im Saal mit einem Auswertungsspiel und der Möglichkeit, Ergebnisse aus den Workshops zu präsentieren.

Sucht euch die interessantesten Themen und Gruppen aus, an denen ihr teilnehmen möchtet und helft euren Lehrerinnen und Lehrern bei der online-Anmeldung. Jede Klassengruppe kann nur an einem Tag teilnehmen, damit möglichst viele dabei sind.

Ein großer Dank geht an die Organisatorinnen des Centre Talma und natürlich an alle Anleiterinnen und Anleiter.

*Uwe Brockhausen*  
Uwe Brockhausen  
Bezirksstadtrat



Jetzt direkt online anmelden:  
[www.centre-talma.de/fit2016/](http://www.centre-talma.de/fit2016/)



**FIT! FIT! FIT!**  
WISSEN WAS WOHLTUT

- ▶ Gesundheitstage für Mädchen und Jungen in Reinickendorf der 5. und 6. Klasse in Reinickendorf
- ▶ vom 14. bis 15. November 2016
- ▶ im Centre Talma



## WORKSHOPS 14./15. Nov. 2016 Montag + Dienstag: 5 + 6. Klasse

♂	Schnell & Lecker	Kurz
♀	Schnell & Lecker	Kurz

Schnell, lecker und gesund...ist das überhaupt möglich? Natürlich! Wir bereiten gemeinsam Snacks und Fingerfood zu.

♂	Yoga	Kurz
♀	Yoga	Kurz

Das Üben der Asanas entspannt; es verleiht Kraft, Entschlossenheit, Ruhe und einen wachen Geist.

♂	HipHop	Lang
♀	HipHop	Lang

Wir erarbeiten eine Choreographie aus dem Bereich Streetdance. Elemente aus Break und Newstyle fließen mit in den Tanz ein. Es wird gebounct und koordiniert, alles auf aktueller cleaner Musik.

♂	Outdoormoves	Kurz
♀	Outdoormoves	Kurz

Durch Crossläufe und weitere spielerische Elemente lässt sich das Lauftraining spannend und abwechslungsreich gestalten. Eine Form der Motivation zum Laufen ist das gemeinsame Laufen

♂	Teenspirit	Lang
♀	Teenspirit	Lang

Ist eigentlich normal, dass ...? Und was mache ich, wenn...? In der Pubertät haben wir viele Fragen zu all dem Neuen, was mit unserem Körper passiert und brauchen kompetente Antworten.

### ERLÄUTERUNG ZUR WORKSHOPAUSWAHL

**Achtung!** Es gibt Workshops (WS) mit unterschiedlicher Länge!! Wählen Sie einen langen oder zwei kurze Workshops

WS Lang	WS Kurz
<b>Montag + Dienstag</b>	
HipHop oder Teenspirit	Outdoormoves und Schnell & lecker oder Yoga

## WICHTIGE INFORMATIONEN

Bitte benutzen Sie für die Anmeldung unser Online-Formular unter

- ▶ [www.centre-talma.de/fit2016/](http://www.centre-talma.de/fit2016/)
- ▶ Die Teilnahme an den Workshops ist ausschließlich den Schüler/-innen vorbehalten.
- ▶ Wir bitten Sie, Ihre Schüler/-innen während der offenen Mitmachangebote zu betreuen.
- ▶ Im Anschluss ab 14:15 Uhr gibt es die Möglichkeit ein Mittagessen zu bekommen. Bitte bei der **online-Anmeldung** vermerken.
- ▶ Bitte achten Sie darauf, dass die Schüler/-innen Sportsachen dabei haben.

Die Anmeldung für „Fit! Fit! Fit!“ erfolgt ganz einfach online:

[www.centre-talma.de/fit2016/](http://www.centre-talma.de/fit2016/)

Die Schüler/-innen können ihren Wunschworkshop aussuchen. Somit kann sich die Klasse gerne auf unterschiedliche Workshops verteilen. Bei der Anmeldung wird jeweils die Teilnehmezahl pro Workshop abgefragt.

Auf der Internetseite ersehen Sie, wie viele Plätze pro Workshop noch frei sind.

Bitte geben Sie auch an, ob – und wenn ja, wie viel – vegetarisches oder nicht vegetarisches Mittagessen gewünscht wird.

**Pro Schule dürfen maximal 2 Klassen angemeldet werden.** Bitte setzen Sie sich telefonisch mit uns in Verbindung, wenn Sie einen höheren Bedarf haben. Wir stehen Ihnen während unserer Bürozeiten (Mo, Mi und Do 10 - 16 Uhr) telefonisch unter (030) 893 74 055 zur Verfügung. Sie können uns auch gerne eine Nachricht auf unserem AB hinterlassen. Geben Sie eine Rückruf-Nummer an, wir melden uns dann. Ihr Fit!Fit!Fit! Team.

**Jetzt direkt online anmelden:**  
[www.centre-talma.de/fit2016/](http://www.centre-talma.de/fit2016/)

## gefördert durch:



**meredo.de**

