

# Procap Bewegungs- und Begegnungstag 2019 Journée mouvement et rencontres 2019

- I Begrüssung und Aufwärmen / Bienvenue et Echauffement
- II Rangverkündigung / Proclamation des résultats
- III Gäste und Presse Apéro / Invités d'honneur et la presse, apéritif
- IV Empfangs- und Infostand / Stand d'accueil et d'information
- V Helfer / Aides
- VI Verpflegung / Ravitaillement

## Wettkampf / Compétition

- 1 80m Lauf / course 80m
- 2 Weitsprung / saut en longueur
- 3 Ballweitwurf / lancer de la petite balle
- 4 Korbballwurf / tir au panier

## Kondition / Condition physique

- 5 Fitness mit Musik / fitness en musique
- 6 Nordic Walking / nordic walking
- 7 - Partnerübungen / exercices à deux
  - Theraband / bandes élastiques
  - Hantel / haltères
  - Pilatesring / anneaux de Pilates
  - Physiobälle / ballons de physio
  - Einkauf-Stafette / estafette

## Psychische Gesundheit / Santé psychique

- 8 Parcours / parcours
- 9 Malen / peinture
- 10 Yoga / yoga

## Gruppenspiele / Jeux de groupe

- 11 - Fallschirm / parachute
  - Pipeline / pipeline
  - Mikado / micado
  - Balltransport / transport de balle
  - Gras-Ski / ski sur gazon
- 12 Basketball / basketball
- 13 Fussball auf Stühlen / football assis
- 14 Fussball / football
- 15 Kubb / kubb

## Gesundheitsförderung / Promotion de la santé

- 16 - Lebensmittelpyramide / pyramide alimentaire
- Aromawasser / eaux aromatisées
- Tasten und Raten / toucher et deviner
- Anzahl Würfelzucker? / nb de morceaux de sucre?
- Gewürze riechen / sentir des épices
- 17 - Ich und der Sport / Moi et le sport

## Koordination / Coordination

- 18 Unihockey-Stalom / estafette uni-hockey
- 19 Discgolf / discgolf
- 20 - Bewegungsrad / roue du mouvement
  - Pétanque / pétanque
  - Kaplatium / tour en kapla
  - Zielwurfteppich / cible à viser
  - Beachschläger / raquettes de plage
  - Pedalo / pédalo

- 21 Sensibilisierungsspiele / jeux de sensibilisation
- 22 Slackline / slackline
- 23 Gleichgewichtsparcours / parcours d'équilibre

## Pendelstafette / estafette

- 24 Pendelstafette / estafette - navette

## 30 Minuten-Bewegung / 30 minutes en mouvement

- 25 Start / départ

