Calcimatics. Verwen je botten, dans je sterk !

Vorm

Cd-pakket

Omschrijving

Om het grote publiek, jong en oud, op een positieve en vooral ook actieve manier te wapenen tegen de gevaren van osteoporose , heeft NICE “Calcimatics” gerealiseerd, een cd-pakket waarin voedingsvoorlichting en het belang van lichaamsbeweging verpakt zitten in een leuk en aantrekkelijk lifestyleadvies.

Van de theorie naar de praktijk: osteoporose voorkom je door:

1. evenwichtig en gevarieerd te eten en te kiezen voor een voeding die voldoende calcium bevat;
2. elke dag regelmatig en voldoende te bewegen zodat je botten sterker worden en tegen een stootje kunnen.

Het cd-pakket bevat achtergrondinformatie over beide factoren.

De bewegingsles op de cd staat garant voor een leuke ochtend-, middag- of avondactiviteit. Leerlingen, leerkrachten, mama, papa, oma, opa, iedereen samen. Do the Calcimatics! Pret verzekerd.

Doelgroep

Iedereen van 6 tot 99

Didactische werkvormen

Het cd-pakket Calcimatics bevat:

- een eenvoudige **OSTEOPOROSE- EN BEWEGINGSTEST** waarmee men voor zichzelf kan nagaan waar men staat, wat goed is en wat beter kan.
- Een **CALCIUMTELLER** die vertelt hoe men gemakkelijk een calciumrijke voeding kan samenstellen.
- Een **CD-INFORMATIEBOEKJE** dat een duidelijk overzicht geeft van de algemene aanbevelingen inzake een goede voeding rijk aan calcium en voldoende lichaamsbeweging en dat talrijke **PRAKTISCHE EN GEBRUIKSVRIENDELIJKE TIPS** aanreikt.
- Een **MUZIEKCD “DO THE CALCIMATICS”** om er meteen in te vliegen.
  De cd biedt een bewegingsles op pittige muziek en is opgebouwd volgens de regels van de kunst: opwarming, spier- en botversterkende oefeningen, stretching en cooling down.

Elkeen voert de oefeningen uit volgens zijn of haar eigen kunnen. Beginners kiezen best voor de meer langzame sessie “basics” en kunnen de oefeningen volgen in het cd-boekje: de bottenkoning Calcimus toont hoe het moet. Voor de geoefenden is er de snelle sessie “high energy of masterclass”.

Actieniveau

Klasactiviteit, schoolactiviteit, informatie- en beweegmoment met de ouders en/of grootouders.

Kostprijs

Gratis

Organisatie

NICE

Contactadres

NICE, Leuvenseplein 4, 1000 Brussel, tel. 02/510.63.66, fax 02/510.63.65, e-mail : info@nice-info.be

Website: www.nice-info.be > NICE edu > brochures