

## Programm im Hallenteil 2: Sportcheck/Balanceparcours/Agility (UG)

Folgendes Programm wird im **Hallenteil 2** für **Erwachsene und Kinder** angeboten:

**Schnelligkeit, Agilität und Balance – hier kannst Du Deine Fähigkeiten an drei Stationen unserer aktuellen Forschungsprojekte herausfinden!**

Zeit	Programm
11.30 – 12.00	Slot 1: Sprint, Agility, Balanceparcours
12.00 – 12.30	Pause
12.30 – 13.00	Slot 2: Sprint, Agility, Balanceparcours
13.00 – 14.30	Pause
14.30 – 15.00	Slot 3: Sprint, Agility, Balanceparcours
15.00 – 15.30	Pause
15.30 – 16.00	Slot 4: Sprint, Agility, Balanceparcours

### 20m Sprint

Usain Bolt legte bei seinem Weltrekord über 100m an der WM von 2009 in Berlin die ersten 20m in 2.89 Sekunden zurück. **Wie schnell bist Du?** Hier testen wir Deine Schnelligkeit mit Lichtschranken.



### Agility

Lerne in dieser Kurzsequenz den neuesten Trainingsansatz für die gleichzeitige Verbesserung der neuromuskulären und kognitiven Leistungsfähigkeit kennen.

**Lote die Grenzen Deiner Komfortzone aus und lasse Dich koordinativ fordern!**



### Balanceparcours

Bestimmt kennst Du die beeindruckenden Fähigkeiten des Freestyle-Skiers Andri Ragetti auf seinen Balanceparcours – hier ein Beispiel davon:



**Bei uns hast Du die Möglichkeit, Deine Balance unter Beweis zu stellen.**