

Freitag, 27. November 2015
14:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr
Selbstsicherheits-Schule Herford, Bündler Str. 82



Benefiz Aktion Kinder trainieren für Kinder

Die SAFE-Kids Schüler der Pelikan-Schulen können aus 3 Fitnessübungen auswählen, die sie in 60 Sekunden so oft wie möglich durchführen. Das Pelikan-Trainer-Team macht diese Anzahl dann sofort hinterher. Fordert die Trainer heraus. Bringt Euch und Eure Trainer an die Grenze der Leistungsfähigkeit.

Ihr trainiert für einen guten Zweck. Wie schon seit vielen Jahren, wollen wir wieder unsere Patenkinder in Ghana unterstützen. siehe www.sunbeam-ghana.de
Für 200 € kann dort ein Kind ein Jahr lang zur Schule gehen und bekommt jeden Tag warmes Mittagessen. (Wichtig, da es das Überleben für diese Kinder sichert.) Die Förderprogramme dieser Schule sind darauf ausgelegt, nicht nur normales schulisches Wissen zu vermitteln, sondern auch praktisches Wissen, z.B. in den Bereichen Hauswirtschaft, Landwirtschaft oder Handwerk. Dies ist eine Chance aus der Armut zu entfliehen.

Sunbeam e.V.

Unterstützung der schulischen Ausbildung von Kindern in Kokrobitey und Accra / Ghana



Wettbewerbsregeln:

In der Pelikan-Schule Herford geht es am Freitag, den 27. November 2015 ab 14 Uhr los. Jeder Teilnehmer kann 60 Sekunden lang so viele Liegestütze, Hampelmänner oder Crunches (Bauchpressen) machen wie möglich. Entweder sucht man sich eine Übung aus, oder Ihr macht alle drei. Wie diese Übungen korrekt ausgeführt werden, erfahrt Ihr im Training.

Sofort danach macht jemand aus dem Pelikan-Trainer-Team die gleiche Anzahl (allerdings ohne Zeitlimit). Natürlich können auch diesmal wieder die Eltern mitmachen und sich als gutes Beispiel für ihre Kinder sportlich betätigen.

Wir sorgen für Kaffee, Getränke und gesunde Snacks.

Unser Wunsch an die Eltern: Eine kleine Spende für unsere Ghana-Paten-Kinder. Völlig freiwillig, je nach Geldbeutel spenden die Eltern z.B. 5 Cent für jede Wiederholung, die ihr Kind oder sie selbst absolvieren.

Jedes Pelikan-SAFE-Kid, das mitmacht, erhält einen extra hierfür **entworfenen Aufnäher** für die Uniform.

Fordert die Pelikan-Trainer heraus !!!

Wie viele Wiederholungen müssen wir an diesem Nachmittag bis 19 Uhr nachmachen?

Werden es zusammen 10.000??? Schaffen wir das???

Die ganze Aktion steht unter dem Motto: **Hintern hoch – bewegt Euch und tut Gutes.**

Bitte füllt den Teilnahmezettel aus oder schreibt uns eine eMail, wer alles von der Familie mitmacht. Pelikan.schule@email.de

Wir wünschen allen viel Freude und viel Kraft bei dieser Aktion

Das Team der Pelikan-Schulen

Na klar, ich nehme teil und mache Fitnessübungen für einen guten Zweck:

Teilnehmername ca. Zeit: 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 Uhr

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Erich Kästner