



DER VORTRAG

„Auf dem Weg ins Glück“: Gesundheitspotenziale sportlicher Aktivitäten in der Natur

Vortrag von Dr. Arne Göring
(Universität Göttingen)

Sport und Bewegung besitzen vielfältige Potenziale für Muskulatur, Knochenaufbau, Herz und Kreislauf. Doch insbesondere der gemeinschaftlich betriebene Sport in der Natur kann noch viel mehr als das. Der Vortrag führt in zentrale Theorien und Konzepte der Gesundheitswissenschaften ein und zeigt die gesundheitsförderlichen Potentiale auf, die natursportliche Aktivitäten aus psychosozialer Perspektive besitzen.

Natürlich gesund bleiben!

Am 10. Juni 2017 in
Northeim/ Hammenstedt

Der demographische Wandel macht sich zunehmend bemerkbar; die Bevölkerung wird immer älter und es gibt weniger junge Menschen im Land. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt wesentlich zu einem aktiven und selbstbestimmten Alterwerden bei. Im Sport- und Erlebnisraum Natur kann sportliche Bewegung einen hohen Nutzen stiften, um die Lebensqualität im Alter zu erhöhen und die stetig wachsende Lebenszeit bei guter Gesundheit zu genießen.

Geplant ist eine Tagesveranstaltung zum Thema Sport in der Natur mit dem Ziel, Männer und Frauen für Sport und Bewegung in der Natur zu begeistern, für gesundheitsorientierte Themen zu sensibilisieren, auf Vereinsangebote aufmerksam zu machen und erste Kontakte zum Verein bzw. zu Übungsleitenden der Vereine herzustellen, sowie Vereinen die Gelegenheit zu bieten, „gesundheitsorientierte Sportangebote in der Natur“ zu präsentieren.

Seien Sie dabei, es erwarten Sie viele attraktive Sportangebote in der Natur in toller Gemeinschaft!



Natürlich gesund bleiben!

Am 10. Juni 2017 in
Northeim/ Hammenstedt



DAS PROGRAMM

Wann: 10. Juni 2017
10.00 - 16.00 Uhr

Wo: TSV Hammenstedt
Am Stühberg,
37154 Northeim

Teilnahme: 10 Euro p. P.
(inkl. Mittagsimbiss, Getränke,
Kaffee und Kuchen)

Anmeldung & Rückfragen:

KSB Göttingen-Osterode

Dennis Dörner
Referent für Sportentwicklung
Tel.: 0551-50469053
Fax: 0551-50469056
E-Mail: dennis.doerner@
ksb-goettingen-osterode.de

10.00 Uhr Begrüßung
10.15 Uhr Vortrag
11.15 Uhr Brainwalking/
Outdoor yoga
12.15 Uhr Mittagspause und
Rahmenprogramm
13.30 Uhr Brainwalking/
Outdoor yoga
14.45 Uhr Swingolf /Cardio
Tennis
15.45 Uhr Abschluß

DIE WORKSHOPS

Outdoor-Yoga

Referentin: Simone Müller (zertifizierte Yogatrainerin)

Yoga und Achtsamkeit sind überall möglich.

Am schönsten in der freien Natur! Erde und Luft werden zum Aufladen mit Energie beim Wechsel aus Wandern und Yoga genutzt.

Brainwalking

Referentin: Petra Michaelis (Lizensierte MAT-Trainerin der Gesellschaft für Gehirntaining e.V. (GfG))

Der etwas andere Spaziergang als geistiger Fitmacher. Sinneswahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit werden mit leichter Bewegung und Eindrücken der Natur verknüpft.

Swingolf

Referent: Jörg Schlappig

Swingolf ist eine Sportart für Jedermann. Mithilfe vereinfachter Golfregeln und deutlich heruntergeschraubten Ausrüstungsanforderungen bietet Swingolf eine attraktive Möglichkeit sowohl im Alter, als auch mit körperlichen Beeinträchtigungen, einem spannenden Freiluftsport nachzugehen.

Cardio Tennis

Referent: Markus Türk

Cardio Tennis ist ein neuer Fitnesstrend der für die unterschiedlichen Altersklassen gleichermaßen geeignet ist. In erster Linie stehen der Spaß in der Gruppe und die Bewegung an der frischen Luft zu Musik im Vordergrund. Nebenbei wird die Ausdauer verbessert und das Herz-Kreislauf System gestärkt. Die Anzahl der gespielten Bälle und Wiederholungen verschiedener Übungsformen und Schläge ist relativ hoch.



DAS RAHMENPROGRAMM

• Parksportabzeichen

Das ParkSportAbzeichen ist eine Mischung aus bekannten Elementen des DSA und einfachen Bewegungsübungen, die dem Wunsch vieler Menschen, sich in der freien Natur zu bewegen, entgegen kommt.

Dieser einfache Fitness-Test kann in Parks und anderen Naturräumen durchgeführt werden und benötigt weder spezifische Sportgeräte noch Sportanlagen. Auch besondere Sportkenntnisse oder Sportkleidung sind nicht erforderlich.

• Alltags-Fitness-Test

Der AFT ist ein Prüfverfahren, um die aktuelle Fitness von Menschen ab 60 Jahren darzustellen. Bei denen im Test durchzuführenden Übungen handelt es sich weniger um leistungsorientierte, komplexe Sportübungen, vielmehr sind es niedrigschwellige Aufgaben, die in einem engen Zusammenhang mit alltagsrelevanten Bewegungen und Beanspruchungen stehen.

• Wurfspiele für Draußen

(Kubb, Molkky, Cross-Boccia)