



DER VORTRAG

„Raus mit Euch“ !

Vortrag von Tim Stratmann
(Sportwissenschaftler M.A.)

Ob wir es Natursport, Freiluftsport, Outdoorsport, green exercise oder –wie die Norweger-Friluftsliv nennen. In allen Fällen geht es um die Bewegung in der Natur und um das Erleben der Natur. Warum gerade die Bewegung an der frischen Luft so vielfältige positive Effekte auf unsere Gesundheit hat, wollen wir in diesem Vortrag aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen und Übungsleitern.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Natürlich gesund bleiben!

Am 14. Mai 2022 in Hildesheim

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 Älterwerden 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 14. Mai 2022
in 31137 Hildesheim-
Himmelsthür, Jahnstraße 52





DAS PROGRAMM

Wann: 14. Mai 2022
10.00 - 16.00 Uhr

Wo: Jahnstraße 52,
31137 Hildesheim
Geschäftsstelle

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

Anmeldung & Rückfragen:

KSB Peine e.V.

Ralf Klemm
Tel.: 05171-2979202
Fax: 05171-16954
E-Mail: rklemm@ksb-peine.de

Adresse: Am Markt 2
31224 Peine

10.00 Uhr Begrüßung
10.15 Uhr Vortrag
11.15 Uhr Workshop-
Phase 1
12.15 Uhr Mittagspause und
Marktplatz
13.30 Uhr Workshop-
Phase 2
14.30 Uhr Workshop-
phase 3

DIE WORKSHOPS

Faszien-und Funktionelles Training

Referent: Tim Stratmann (Sportwissenschaftler M.A.)
Ein Workout an der frischen Luft bringt Natur, Spaß und Training in Einklang-die Natur wird gewissermaßen zum Sportplatz. Dieser Workshop zeigt einfache aber effiziente Übungen aus dem funktionellen Training, die ohne großen Geräte-und Materialaufwand im Outdoor Training umzusetzen sind. Darüber hinaus werden Varianten und Möglichkeiten für ein Faszientraining im Freien vorgestellt.

OUTDOOR-FITNESS UND FUNKTIONELLES TRAINING MIT DEM FITNESSRUCKSACK

Referent: Michael Rekel (ÜL-Präventionssport)

Der Rucksack enthält alles, was für eine kreative Fitnessseinheit im Freien benötigt wird. Verschiedene Trainingsgeräte werden getestet und „Natural Movements“ werden in der Natur praktiziert.



Life Kinetik®

- KRAFT UND KOORDINATION TANKEN-

Referent: Marius Meister (Fitness- und Life Kinetik Trainer)

Life Kinetik trainiert mit spielerischem Ansatz das Gehirn. Lassen Sie sich faszinieren, wieviel Spaß ihr Körper und ihr Geist beim Lernen und Trainieren mit vielseitig einsetzbaren, kleinen Handgeräten haben kann. Ungewohnte Bewegungsfolgen werden verbunden mit kognitiven Übungen. Seien Sie überrascht wie schnell ihr Gehirn und ihr Körper lernen kann und wieviel Kapazitäten Sie noch haben.



DENKATHLON® TO GO

Referent: Christian Bosenick (Gedächtnistrainer)

Wie kann das Gehirn trainiert werden und im Alter fit bleiben? Damit beschäftigt sich der zertifizierte Gedächtnistrainer Christian Bosenick und erklärt, warum Gehirntraining in Kombination mit körperlicher Aktivität besonders effektiv und sinnvoll ist. Im Workshop verbinden Sie unterhaltsame kognitive Übungen mit leichtem Sport. Die dabei verwendete Denkathlon® TO GO Karte dürfen Sie behalten.

Digitale Bewegungsanimation mit der Sportstation

Referenten: Petra Ernst / Michael Rekel

Auf einem Bewegungsparcours von 5x10m werden mit 2 digitalen Konsolen der „sportstation 2“ die persönlichen Ergebnisse zu interessanten Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen unterschiedlicher Sportarten zur Verbesserung und Sichtbarmachung von Ballgefühl, Koordination, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer mittels farbiger RFID Bänder am Handgelenk erfasst und dargestellt.

sportstation 2



DAS RAHMENPROGRAMM

- **Infostände** (KreisSportBund & Partner)
- **Parksportabzeichen**
- **Ideenkoffer** „Natur gesund erleben“
- **Gesunde Bewegung in der Natur** (Angebote...)

