



DER VORTRAG

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

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.

Aktiv & gesund älter werden am Samstag, 30. September 2017 in Verden

Ältere Menschen in Niedersachsen wollen möglichst lange gesund und selbständig leben können. Dafür nutzen sie gerne wohnortsnah attraktive gesundheitsförderliche Sport- und Bewegungsangebote in Sportvereinen oder bei anderen Anbietern.

Die heutige Veranstaltung ist der Auftakt des Projektes, das am 1. April durch die Kooperation zwischen der AOK Niedersachsen und dem LandesSportBund Niedersachsen e.V. vereinbart wurde. Ziel des Projektes ist es, regionale oder stadtteilbezogene Netzwerke und Bewegungsangebote, die sich an den Bedürfnissen der älteren Menschen orientieren, zu fördern und langfristig sicherzustellen.

Seien Sie dabei und erleben Sie attraktive Sport- und Bewegungsangebote in der Natur und toller Gemeinschaft!



Aktiv & gesund älter werden

Sa., 30. September 2017
in Verden



DAS PROGRAMM

Wann: Sa., 30. September
10.00 - 16.00 Uhr

Wo: Turnverein Verden e.V.
Jahnstraße 2
27283 Verden (Aller)

Teilnahme: kostenlos
(inkl. Mittagsimbiss,
Getränke sowie Kaffee und
Kuchen)

Anmeldung & Rückfragen:
KSB Verden e.V.

Adresse:
Lindhooper Straße 67
27283 Verden
Telefon: 04791 - 5045
Fax: 04231 - 961046
E-Mail: info@ksb-verden.de

Ablauf

10.00 Uhr Begrüßung
10.15 Uhr Vortrag
11.00 Uhr Workshop-
Phase 1
12.30 Uhr Mittagspause und
Marktplatz
13.45 Uhr Workshop-
Phase 2
ab 15.15 Uhr Ausklang bei
Kaffee und Kuchen

DIE WORKSHOPS

1. ALLTAGS-FITNESS-TEST (AFT)

Referentin: Nina Panitz, Referentin LandesSport-Bund Niedersachsen e.V.

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) ist ein Test, um die aktuelle Fitness von Menschen ab 60 Jahren darzustellen. Vor Ort haben Sie die Möglichkeit Ihr Fitnessniveau mittels sechs Übungen zu ermitteln. Wissen Sie eigentlich wie fit Sie sind?

2. BRAINWALKING

Referentin: Petra Michaelis, Lizenzierte MAT-Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG)

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

3. OUTDOOR-FITNESS UND FUNKTIONELLES TRAINING MIT DEM FITNESSRUCKSACK

Referentin: Antje Steuer, Trainerin für 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.

4. FIT UND AKTIV 60+

Referentin: Elke Verse, Übungsleiterin TV Verden
Muskelkraft - Balance & Standfestigkeit - Beweglichkeit - Ausdauer & Gehfähigkeit - geistige Fähigkeit.

In dieser Stunde erwartet Sie ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit dem Ball. Spaß beim Bewegen steht im Vordergrund.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen, Übungsleiterinnen und Übungsleitern.

VERANSTALTUNGSORT

Turnverein Verden e.V.
Jahnstraße 2
27283 Verden (Aller)

VERANSTALTER

- LandesSportBund Niedersachsen e.V.
- KSB Verden e.V.
- AOK- Die Gesundheitskasse

DIE KOOPERATIONSPARTNER

- Turnverein Verden von 1861 e.V.

