DER VORTRAG

„Bewegung in der Natur“: Gesundheitspotenziale sportlicher Aktivitäten in der Natur
Vortrag von Denis Seebode
(Athletiktraining Seebode)

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.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen, Übungsleitenden und Organisationen.

Die Teilnahme am Aktionstag wird mit 4 LE zur Verlängerung der ÜL C-Lizenz angerechnet.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Niedersachsen

Natürlich gesund bleiben!

Am 16. November 2019 in Laatzen

Frische Luft ist gesund. Sport treiben auch. Und sich in der Natur aufzuhalten, verbessert nachgewiesen das Wohlbefinden. Warum also nicht alles drei kombinieren? Outdoor-Sport hat viele Vorteile: Die Muskulatur wird durch unebene Böden abwechslungsreich trainiert, es schult gleichzeitig das Gleichgewicht und schärft die Wahrnehmung. Außerdem stärkt Sport in der Natur das Abwehrsystem und sorgt in jedem Alter für eine verbesserte Hirnleistung.

Geplant ist eine Tagesveranstaltung zum Thema Sport in der Natur. Ziele sind 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.

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

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Sportliche Vereinigung Laatzen von 1894 e.V.

Natürlich gesund bleiben!

Am 16. November 2019 in Laatzen
Auf der Dehne

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Sportliche Vereinigung Laatzen von 1894 e.V.

DAS PROGRAMM

Wann: 16. November 2019
10:00 - 16:00 Uhr

Wo: Vereinsgelände der SpVg Laatzen
Sportpark Alt-Laatzen
Auf der Dehne 30880 Laatzen

Teilnahme: 5 Euro p. P.
(inkl. Mittagsimbiss und Getränke)

Anmeldung & Rückfragen:

LSB Niedersachsen e.V.

Nina Panitz
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
npanitz@lsb-niedersachsen.de

Tel.: 0511-1268 217
Fax: 0511-1268 4127

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
14:45 Uhr Workshop-Phase 3
ca. 15:45 Ende

DIE WORKSHOPS

OUTDOOR-FITNESS

Referent: Niels Langpap
(Abteilungsleitung Leichtathletik)
Ob Hampelmänner, Klimmzüge oder Skippings: Wer draußen trainiert, braucht keine großen Sportgeräte. Outdoor-Fitness trainiert hauptsächlich mit dem eigenen Körper. Dabei wird die „natürliche“ Umgebung mit einbezogen und für verschiedene Übungen verwendet. Der Einsatz von Kleingeräten, wie Kettlebells, steigert die Effektivität des Trainings. Outdoor-Fitness eignet sich für jeden, der sich für das Draußensein begeistern kann.

PLOGGING

Referentin: Tanita Hoppe
(BA Sport- und Erziehungswissenschaft)
Ein Trend aus Skandinavien bei dem man gleichzeitig Sport treibt und etwas für die Umwelt tut. Beim Joggen oder Walken wird Müll aus der Natur aufgesammelt und dies mit kleineren Fitnessübungen verbunden.

FUNKTIONSTRAINING

Referentin: Heidrun Rolke
Nach einem kleinen Spiel zur Erwärmung verbessert das Trainingsprogramm mit oder ohne Kleingeräten Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Es trainiert die Muskulatur in Rücken, Bauch, Beine und Co., stabilisiert Gelenke sowie die Wirbelsäule.

FUNKTIONELLES TRAINING MIT DEM FITNESSRUCKSACK

Referent: Denis Seebode (Athletiktraining Seebode)
Dieser Rucksack enthält alles, was für eine kreative Fitnesseinheit im Freien benötigt wird. Gemeinsam wandern die Teilnehmenden durch die Natur und suchen schöne Orte an denen sie Kräftigungübungen in der natürlichen Umgebung durchfürhen. Dabei werden der Körper, die Umgebung und die Kleingeräte aus dem Rucksack zum „Sportgerät“.

ZUMBA®

Referentin: Natalie Del Pezo Defaz
Zumba ist für Alle und Jeden!
Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen wirken motivierend. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining.

NORDIC WALKING

Referent: Sabine Knauer
In guter Gesellschaft mit Spaß, Freude und Rhythmus an der frischen Luft die Ausdauer verbessern.
Nordic Walking bietet einen sanften Einstieg zu einem optimalen Ganzkörpertraining und kann unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit durchgeführt werden. Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Dabei ist die subjektive Belastung kaum erhöht, denn statt weniger Muskeln intensiv zu bewegen, beansprucht der Läufer mehr Muskeln in einem optimalen Bereich.

DAS RAHMENPROGRAMM

- **Infostände**
- **Boule**
- **Cross-Boccia**

DIE KOOPERATIONSPARTNER

- **Sportliche Vereinigung Laatzen von 1894 e.V.**