

Natürlich gesund bleiben

Eine Modellmaßnahme des Landessportbundes Niedersachsen e.V.

im Rahmen der Veranstaltungs-Tour 2017

am Standort Peine

Ausgangslage

Niedersachsenweit wurden drei
Modellstandorte ausgewählt:

- Südniedersachsen
- Diepholz-Nienburg
- Sportregion HI-PE-SZ



Vorbereitung

- 23.03.17 (Arbeitsgespräch LSB – 3 Modellstandorte)
- 28.03.17 (Arbeitsgespräch KSB - Landkreis Peine)
- 02.05.17 (Arbeitsgespräch / Ortsbegehung Klinikum)
- 10.08.17 (Arbeitsgespräch / Logistik / Klinikum)
- 07.09.17 (Pressekonferenz)

- Erstellung und Verteilung von 800 Flyern
- Vorberichterstattung in örtlicher Presse
- Information über das Internet (Homepage)
- E-Mail Verteilerbörsen aller Partner
- Direkte Ansprachen von Personen vor Ort
- Newsletter.....

Programm

- Begrüßung AKH-Gruppe Celle, LSB, KSB
- 1 Fachvortrag
- Workshop-Phase 1
- Aktive Pause / Parksport / Infostände....
- Workshop-Phase 2 (im Wechsel mit 1)
- Workshop-Phase 3 (Auswahl)
- Offenes Ende

Orga-Team

- **Herr Klemm (KSB Peine, Sportreferent)**
- **Frau Bode (Landkreis Peine- Altenhilfeplanung)**
- **Herr Spörl (Landkreis Peine- Gesundheitsamt / Gesundheitsbündnis)**
- **Herr Kuska (AKH Gruppe Celle-Kaufm. Direktor Klinikum Peine)**
- **Frau Müller (AKH Gruppe Celle - Unternehmenskommunikation)**
- **Frau Panitz (Landessportbund Niedersachsen , Referentin SPE)**

- **Dr. Arne Göring (Fachvortrag- Auf dem Weg ins Glück)**
- **Simone Müller (Outdoor Yoga)**
- **Antje Steuer (Outdoor Fitness mit dem Fitnessrucksack)**
- **Elisabeth Weiß (Smovey)**
- **Christian Bosenick (Denkathlon)**
- **Angela Klieme (Qi Gong im Park)**
- **Rolf Bernd Meyer (Parksportabzeichen)**
- **Carsten Sanda (Parksportabzeichen)**
- **Stefan Burkutean (Parksportabzeichen)**

- **Sandra Schnieders (Paritätischer Wohlfahrtsverband PE)**
- **Mändy Kießling (Senioren- und Pflegestützpunkt LK PE)**
- **Heidi Schulz (Förder-Verein für Gesundheit)**
- **Inge Zimmermann (Förderverein für Gesundheit)**
- **Anke Bode (Altenhilfeplanung FD 32 Landkreis Peine)**
- **Hermann Spörl (Gesundheitsbündnis / FD 35 Gesundheitsamt LK Peine)**
- **Helfer-und Betreuerteam des Peiner Klinikums:**
- **Herr Hickmann , Herr Drinkuth, Herr Solle, Herr Felgentreu, Herr Dummin**
- **Personal der Cafeteria im Peiner Klinikum**

Mitmachangebote Infostände

- **Abnahmen zum Parksportabzeichen**
- **Infostände der Partner**



Räume

- Foyer des Peiner Klinikums (Anmeldung)
- Foyer des Peiner Klinikums (Infostände)
- Cafeteria als Vortragsraum
- Cafeteria als Verpflegungsraum (Mittag)
- Rasenfläche des Klinikums (Infozentrale)
- Große Parkanlage des Peiner Klinikums

Danke

Die Veranstalter bedanken sich
bei allen **70** Teilnehmern/innen
und mitwirkenden
Partnerorganisationen

Vom ersten gemeinsamen Aktivtag in Peine

unter dem Motto

„Natürlich gesund bleiben“

Sport zum

(Wieder)-Entdecken, Ausprobieren und
Mitmachen.

Eine Bilanz in Bildern....

Workshop-Tag: „Natürlich gesund bleiben“

Klinikum: Besucher sind morgen ab 10 Uhr gern gesehen – Viele verschiedene Sportarten können ausprobiert werden

PEINE. Am morgigen Samstag, 9. September, ab 10 Uhr findet auf dem Gelände des Peiner Klinikums im Rahmen eines Pilotprojektes ein Workshop-Tag mit Vortrag nach dem Motto „Natürlich gesund bleiben“ statt.

Der Kreissportbund Peine, der gemeinsam mit dem Kreissportbund Salzgitter und dem Kreissportbund Hildesheim eine Sportregion bildet, richtet diesen Tag gemeinsam mit dem Landkreis Peine, dem Peiner Klinikum und weiteren Partnern aus. Der Veranstalter ist der Landessportbund Niedersachsen.

„Die Idee dahinter ist eine Tagesveranstaltung anzubieten, auf der über gesundheitsorientierte Themen gespro-

chen werden und für Sport in der Natur sensibilisiert werden kann. Außerdem wollen wir auf Vereinsangebote aufmerksam machen“, erklärt Ralf Klemm, Sportreferent beim Kreissportbund Peine.

Der Tag beginnt um 10 Uhr in der Cafeteria des Klinikums mit der Begrüßung und einem anschließenden Fachvortrag von Dr. Arne Göring von der Universität Göttingen.

Nach dem Vortrag geht es weiter mit den Workshops. So werden „Outdoor-Yoga“, „Outdoor-Fitness und funktionelles Training mit dem Fitnessrucksack“ und im dritten Teil „Qi Gong im Freien“, „Denkathlon to go“ und „Entspannung mit Smovey“.

„Die Workshops sind aus-

gebucht“, betont Klemm. Schnuppern und informieren ist aber noch möglich. „Wir haben ein Rahmenprogramm mit Infoständen. Außerdem kann man das Parksportabzeichen ablegen oder einen Alltags-Fitness-Test machen.“, so der Sportreferent.

Auch Hans-Werner Kuska, kaufmännischer Direktor im Klinikum, ist von der Aktion begeistert. „Wir wollen zur Gesundheitserhaltung beitragen, somit ist diese Veranstaltung genau das richtige“, sagt Kuska und Klemm fügt hinzu: „Das Ziel ist die Menschen langfristig nicht nur im Kopf fit zu halten sondern auch sozial und körperlich.“ Eine Fortsetzung gibt es am 21. April 2018 in Salzgitter.

jak



Von links: Anke Bode, Miriam Müller, Hans-Werner Kuska, Ralf Klemm und Hermann Spörl.

FOTO: LARA KRAMER

Die Anmeldung



09.09.2017-Peine

Die Begrüßung



09.09.2017-Peine

Animation für den
Vortrag



09.09.2017-Peine



Die 5 Workshops



Die Infostände



09.09.2017-Peine

Das KSB- Infozelt & Infozentrale



09.09.2017-Peine

Die „aktive Mittagspause“



Das Parksportabzeichen



„Die natürlichen
Begegnungen“



09.09.2017-Peine



09.09.2017-Peine



Feedback-Fragebogen zum „Natürlich gesund bleiben Tag“ am 09.09.2017 in Peine

Wie sind Sie auf die Veranstaltung aufmerksam geworden?

- Homepage
- Flyer
- Plakat
- Rundmail
- Bekannte, Freunde, Vereinskollegen, etc.
- Sonstiges:

Wie waren Sie mit der Auswahl der sportpraktischen Workshops zufrieden?

- Auswahl (3) war und Anzahl (5) war genau richtig
- Ich hatte Mühe, mich für drei 1-stündige Workshops zu entscheiden, da die Auswahl so interessant war
- Ich hätte mir eine größere Auswahl gewünscht

Wie hat Ihnen der Vortrag „Auf dem Weg ins Glück“ von Dr. Arne Göring gefallen?

- Sehr gut
- gut
- befriedigend
- ausreichend
- mangelhaft

Wie hat Ihnen das Gelände und die natürliche Umgebung gefallen?

- Sehr gut
- gut
- befriedigend
- ausreichend
- mangelhaft

Wie hat Ihnen die Gestaltung der aktiven Pause (12:30 – 13:30 Uhr) gefallen?

- Sehr gut
- gut
- befriedigend
- ausreichend
- mangelhaft





www.michael.fredrich.de

Chillen nach dem schönen
Wetter....

Ein Tag geht zu Ende und **alle** **sind** glücklich!



DER VORTRAG

„Auf dem Weg ins Glück“:
Gesundheitspotenziale sportlicher
Aktivitäten in der Natur
Vortrag von Dr. Arne Görgen
(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.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen und Übungsleitern.

Die Veranstaltung findet im
Rahmen des La. des Städtepartners
Hildesheim

Natürlich gesund bleiben!

Am 9. September 2017 in Peine

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 Alternwerden 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 9. September 2017
in Peine