



im LandesSportBund
Niedersachsen e. V.

Akademie-Forum Sportentwicklung

Gesund und aktiv im Sportverein – Chancen und Umsetzungsmöglichkeiten



SAMSTAG
09.07.2022
09:30-15:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem



Gesundheit für mich und meinen Sportverein

Seit Inkrafttreten des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (PrävG) am 01.01.2016 ist das Thema Gesundheit deutlicher ins Bewusstsein der Bevölkerung gerückt.

Über Settings (Sportvereine, Senioreneinrichtungen etc.) und Zielgruppen (Erwachsene, Senioren etc.) sind weite Teile der Bevölkerung für verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung gut erreichbar. Die Notwendigkeit ergibt sich aus einem seit mehreren Jahrzehnten andauernden Trend der Verschiebung des Krankheitsspektrums in Richtung ernährungs- und bewegungsinduzierter Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Depression, Burnout, chronischer Stress und Angsterkrankungen.

Im Akademie Forum Sportentwicklung „Gesund und aktiv im Sportverein – Chancen und Umsetzungsmöglichkeiten“ werden Anregungen präsentiert, wie Sportvereine diese Themen zukünftig in das Vereinsangebot integrieren können. Es werden Impulse aus den Bereichen Focusing, Stressmanagement, Yoga sowie Boule gegeben und erlebbar gemacht.

Das Akademie-Forum findet am **Samstag**, den **09.07.2022**, in der Zeit von **09:30 bis 15:15 Uhr** in der **Sportschule Emsland** (Schlaunallee 11a, 49751 Sögel) statt.

Der **Teilnahmebeitrag** inkl. Verpflegung beträgt 20,00 €.

Die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung wird vom LSB Niedersachsen mit **6 LE** für die **Verlängerung der Übungsleiter B-Lizenz Prävention** und der **Übungsleiter C-Lizenz** anerkannt.

Die Workshops 03 und 04 werden im 2. und 3. Durchgang zusammenhängend durchgeführt. D. h. bei Belegung eines der beiden Workshops, ist nach dem 2. Durchgang kein Wechsel in einen anderen Workshop möglich.

Informationen und Anmeldung:

www.akademie.lsb-niedersachsen.de/gesund-aktiv-sportverein

Anmeldeschluss: 24.06.2022

Bei Fragen zur Anmeldung:

Dagmar Krause, dkrause@akademie.lsb-nds.de, 05 11 - 12 68-305

Bei Fragen zum Inhalt:

Marco Vedder, mvedder@akademie.lsb-nds.de, 05 11 - 12 68-308

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Dr. Hendrik Langen
Akademieleiter

Michael Koop
Präsident KSB Emsland

Programm

Ab 09:00 Uhr

Ankommen und Anmeldung

09:30 Uhr

Eröffnung des Tages

09:45 Uhr

Sportverein – Setting der Gesundheitsförderung

Prof. Dr. Iris Pahmeier,

Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Vechta

10:45 Uhr

Pause und Übergang zu den Workshops

11:00 Uhr

Workshops (1. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)

Die Themen sind:

01 – Focusing – Der Weg zur inneren Mitte

Siegfried Langen, Entspannungstrainer und „Patientenbegleiter“

02 – Stressmanagement und Stressreduktion –

Stress verstehen und entgegenwirken

Sylke Tangen, Entspannungstrainerin

03 – Boule im Sportverein – Von sozialer Gesundheit

über Freizeit- zum Breitensport

Manfred Sunday, Beauftragter für das Bildungs- und Trainingswesen im niedersächsischen Petanque-Verband e. V.

04 – Glück, Balance und Gesundheit durch Yoga

Katharina Korves, Yoga-Lehrerin

12:15 Uhr

Mittagspause

13:00 Uhr

Workshops (2. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)

14:15 Uhr

Pause und Wechsel der Workshops

14:30 Uhr

Workshops (3. Durchgang, eine Wahlmöglichkeit)

15:15 Uhr

Ende der Veranstaltung

Inhalte des Vortrags und der Workshops:

Einstiegsvortrag:

Sportverein – Setting der Gesundheitsförderung

Sportvereine sind zentrale Lebenswelten oder Settings, die gerade in Zeiten aktuell hoher gesundheitlicher Belastungen der Menschen an Bedeutung für Prävention und Gesundheitsförderung zunehmen. Diese Ausgangssituation zum Anlass nehmend, wird der Vortrag gesundheitspolitische und sportpolitische Strukturen skizzieren und vor deren Hintergrund Maßnahmen und Umsetzungsstrategien von Vereinen thematisieren. Neben einer knappen Skizzierung potentiell wichtiger Angebote des Gesundheitssports sollen auch die zentralen Akteure in diesem Kontext in den Blick genommen werden. Was braucht es an Kompetenzen seitens der Übungsleitenden, um vor der aktuellen gesundheitlichen Situation Gesundheitsförderung für diverse Zielgruppen durchzuführen?

Workshop 01:

Focusing – der Weg zur inneren Mitte

Der Kontakt mit unserer Mitte bereichert unser Leben auf eine wenig bekannte, einfache Art und Weise. Achtsamkeit und Hinwendung kann uns in Beziehung bringen mit dem eigenen Körper, seinen Gefühlen und inneren Energien. Viele haben verlernt, ihrer inneren Stimme zuzuhören. Die Technik des Focusing, die hier in einfachen und anschaulichen Schritten ansetzt und im Workshop dargestellt wird, lehrt uns, diesen inneren Signalen aufmerksam zu lauschen. Focusing ermöglicht, den Kontakt zu unserer Mitte zu verbessern und den Zugang zu unseren inneren Schätzen zu finden.

Workshop 02:

Stressmanagement und Stressreduktion – Stress verstehen und entgegnen

Zeitdruck, Reizüberflutung, Termindichte, Anforderungen in Beruf und Familie – Stress kann uns ganz schön zusetzen. Auch die Arbeit in Vereinen kann mitunter aufreibend und überlastend sein. Leider haben wir auf die äußeren Auslöser, die Stressoren, oft keinen Einfluss. Wir müssen nach einem Ausgleich suchen, damit uns der Dauerstress nicht irgendwann krankmacht. In diesem Workshop werden unter anderem die körperlichen negativen Auswirkungen von Stress und der positive Einfluss von Sport und Entspannungstrainings aufgezeigt.

Workshop 03:

Boule im Sportverein – Von sozialer Gesundheit über Freizeit- zum Breitensport

Boule ist ein Sport für jedes Alter und kann der Entspannung oder als Wettkampf dienen. Diese auch unter anderen Namen wie Boccia oder Petanque bekannte Sportart lässt sich mit relativ geringem finanziellen Aufwand in jedem Sportverein installieren und kann der demographischen Entwicklung im Sportverein begegnen. Durch das niederschwellige Sporttreiben in der Gruppe lässt sich Gemeinschaft erfahren und es können durchaus Mitglieder gehalten werden, die aufgrund des Alters und ggf. wegfallender anderer Sportangebote den Verein verlassen würden. Der Workshop will anhand des Beispiels FC Schüttorf 09 und der Landkreise Grafschaft Bentheim und Emsland die Möglichkeiten im Sportverein aufzeigen.

Im 1. und 2. Durchgang werden theoretische Hintergründe und die gemachten Erfahrungen erläutert.

Im 3. Durchgang wird sich selbst auf den Boulebahnen bei Sigiltra Sögel ausprobiert.

Hier kann grundsätzlich auch der 1. mit dem 3. Durchgang kombiniert werden.

Workshop 04:

Glück, Balance und Gesundheit durch Yoga

Yoga führt nachweislich dazu, dass alle Körpersysteme ausbalanciert werden. Regelmäßig ausgeübt, erhöht es nicht nur die körperliche „Fitness“, sondern bewirkt eine bessere Funktionsfähigkeit aller Körpersysteme und eine höhere Resistenz gegenüber Stressoren, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Wir sind glücklicher! Yogapraxis und theoretische Hintergründe verzahnen sich in dem Workshop nach ganzheitlichem Ansatz. Denn: wenn wir mehr wissen, können wir uns besser erfahren und folglich besser agieren. Wir können Dysbalancen gezielter erkennen und unser individuelles Gleichgewicht und Glück in jeder Hinsicht leichter herstellen.

Im 1. Durchgang werden theoretische Hintergründe mit kurzen Yoga-Übungen verzahnt.

Die Durchgänge 2 und 3 werden inhaltlich zusammengefasst und es wird noch tiefer ins Thema eingestiegen. Abgerundet wird dies durch eine ausgedehnte Yogaeinheit (für alle Level offen).



Akademie
des Sports

im LandesSportBund
Niedersachsen e. V.

Impressum

Akademie des Sports
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Copyright:
LandesSportBund Niedersachsen e. V.
Mai 2022

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Niedersachsen