

Gesundheitssport macht Spaß und fördert das Wohlbefinden!

19.09.2023 | Erstellt von Thomas Deparade

Beim Workshop-Wochenende Gesundheitssport genossen 46 Teilnehmende vom 15. bis 17. September ein vitalisierendes Programm an der Landessportschule in Osterburg – dem perfekten Ort für den Sport. In 18 Workshops wurden Themen des Gesundheitssports für und mit Kindern sowie Erwachsenen und Älteren in den Blick genommen. Die traditionelle Gesundheitssport-Akademie des LSB Sachsen-Anhalt präsentierte sich zu diesem Anlass in neuem schlankeren Format.



Die Teilnehmenden hatten in den Workshops jede Menge Spaß im Team.
(© LSB Sachsen-Anhalt)

Den Gesundheitssport in seinen Mitgliedsorganisationen zu entwickeln und zu fördern sowie gemeinsame Maßnahmen der Gesundheitsförderung umzusetzen, ist eine der wichtigsten Aufgaben des LSB Sachsen-Anhalt. Aus diesem Grund war die Gesundheitssport-Akademie seit 2008 aller drei Jahre fester Bestandteil im LSB-Terminkalender. In diesem Jahre 2023 präsentierte sich die Veranstaltung erstmals in einem etwas enger anliegenden Kleid - als „Workshop-Wochenende Gesundheitssport“.

Unter anderem erweiterten die teilnehmenden Übungsleiter*innen ihren Erfahrungsschatz zu wichtigen Gesundheitsressourcen, sammelten Ideen zur Gestaltung von kindgerechten Präventionssportprogrammen und lernten mit welchen Hilfsmitteln der Wiedereinstieg in den Sport gelingen kann, wenn die Bewegungspause aus entschuldabaren Gründen länger andauert hat. Veranstaltungspartner TOGU© – Quality made in Germany – stellte für das Workshop-Wochenende ausgewählte Sportartikel bereit und Carsten Peckmann zeigte in seinen Seminaren, wie diese im Gesundheitssport zielgerichtet einzusetzen sind. Das Team der Landessportschule sorgte für einen reibungslosen Ablauf auf und neben den Sportanlagen und hat die Tage für alle zu einem Erlebnis werden lassen.

Zwischen den Teilnehmer*innen und Referent*innen war ein reger Austausch zu beobachten. Während aller angebotenen Formate wurde über Möglichkeiten und Entwicklungen des gesundheitsorientierten Sports diskutiert. Aktuelle Problemfelder, wie etwa Bewegungsförderung im Kindesalter, ob Sportler anders essen sollen oder wie man mit Gleichgewicht für die Gesundheit punktet, konnten zusammen mit Expert*innen aufgearbeitet werden.

Ein großes Dankeschön geht an die Referentinnen und Referenten für die erfolgreiche Umsetzung der Workshops sowie an die Teilnehmenden für ihre Flexibilität und Bereitschaft zur Mitgestaltung. Das LSB-Bildungsteam freut sich schon jetzt auf das nächste Wochenende ganz im Zeichen des Gesundheitssports im Jahr 2025!