

Workshop-Wochenende Gesundheitssport in Osterburg

13.09.2023 | Erstellt von Lucas Kesterke

Spannende drei Tage voller Wissen und sportlicher Betätigung stehen vom 15. bis 17. September in der Altmark bevor. Rund 50 Personen aus ganz Sachsen-Anhalt haben sich für das Workshop-Wochenende Gesundheitssport des Landessportbundes Sachsen-Anhalt in der Landessportschule in Osterburg angemeldet.



(© CANVA)

Das Gesundheitssport-Event findet an der Landessportschule Sachsen-Anhalt in der Altmark statt. Es richtet sich an Übungsleiter*innen, Trainer*innen und erstmals auch an Vereinsmanager*innen, die nach neuen Impulsen für ihre Sportlerinnen und Sportler aller Altersgruppen suchen. Darüber hinaus auch an DOSB-Übungsleiter*innen, die ihre Lizenz verlängern wollen. Die Workshop-Palette spiegelt die breite Vielfalt des Gesundheitssports wider und umfasst insgesamt 18 Angebote, darunter Workshops und Kurse rund um das Thema Gesundheitssport. Dabei geht es u.a. um Entspannung, Faszientraining, Pilates, Herz-Kreislauf-Training, Kindertanz und präventives Gesundheitstraining für Kinder.

Gesundheitssport ist der Schlüssel zu einem besseren Leben

Gesundheitssport ist von grundlegender Bedeutung für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Er ist der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil und einer besseren Lebensqualität. Durch regelmäßige körperliche Aktivität lässt sich u.a. die körperliche Gesundheit stärken, indem man Herz und Muskeln trainiert, das Immunsystem unterstützt und das Risiko von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes reduziert. Gesundheitssport baut zudem Stress ab und verbessert die emotionale Gesundheit, da körperliche Aktivität die Freisetzung von Endorphinen fördert, die Glücksgefühle auslösen.

Unterstützt und gefördert wird das Workshop-Wochenende Gesundheitssport von der AOK Sachsen-Anhalt und TOGU. Wir werden berichten!