



DER VORTRAG

„Fit von Kopf bis Fuß“ - Denken und Bewegen in freier Natur

Vortrag von Petra Michaelis
(Lizenzierte MAT-Trainerin der Gesellschaft für Gehirntaining e.V.)

Sportliche Aktivitäten unter freiem Himmel in öffentlichen Parks, Wäldern und Wiesenlandschaften werden immer beliebter. Zu Recht, denn Bewegung ist gut für Körper und Geist. Die positiven Auswirkungen auf Physis und Psyche steigern schnell spürbar das Wohlbefinden! Gesundheitspotentiale optimal nutzen, das gelingt besonders gut gemeinschaftlich in der Natur. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Wirkungsweisen auf.

Wir bedanken uns bei den mitwirkenden Vereinen und Übungsleitern.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Natürlich gesund bleiben!

22.09.2018 - TSV Mulsum v. 1919 e.V.

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 Älterwerden 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 22.09.2018 beim TSV Mulsum v. 1919 e.V., Wurster Nordseeküste





VERANSTALTUNGS- INFOS

Wann: 22.09.2018
10:00 - 16:00 Uhr
Wo: TSV Mulsum
Achtern Büttel 6
27639 Wurster
Nordseeküste

Teilnahme: 10 Euro p. P.
(inkl. Mittagsimbiss und Getränke)

ANMELDUNG & FRAGEN:

KSB Stade e.V.
Isabell Bast
Tel.: 04141-9008-16
Fax: 04141-9008-15
Mail: anmeldung@ksb-stade.de
Web: www.ksb-stade.de
Adresse:
Am Schwingedeich 1
21680 Stade

DAS PROGRAMM

10:00 Uhr Begrüßung
10:15 Uhr Vortrag
11:15 Uhr Workshop-Phase 1
12:15 Uhr Mittagsimbiss und
Marktplatz
13:30 Uhr Workshop-Phase 2
14:45 Uhr Workshop-Phase 3
16:00 Uhr Abschluss

DIE WORKSHOPS

SMOVEY OUTDOOR

Referentin: Petra Tiedemann-Pfeifer
(Smovey Coach und Gesundheitsberaterin)

Die smovey Vibrationsringe stärken die Tiefenmuskulatur, aktivieren den Stoffwechsel und lösen Verspannungen im Schulterbereich. Die Handhabung ist einfach und der Effekt schnell zu spüren. Beim Schwingen der Ringe werden wohltuende Vibrationen erzeugt, die sich über die Handreflexzonen (TCM) auf den ganzen Körper übertragen. Im Ganzkörpertraining werden Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessert.

BRAINWALKING

Referentin: Petra Michaelis
(Lizenzierte MAT-Trainerin der Gesellschaft für Gehirnttraining e.V.)

Der etwas andere Spaziergang als geistiger Fitmacher. Sinneswahrnehmung, Konzentration, und Aufmerksamkeit werden mit leichter Bewegung und Eindrücken der Natur verknüpft.



QIGONG

Referentin: Tanja Martens
(Zertifizierte Kursleiterin Qigong)

Qigong ist ein System aus fernöstlichen Übungen, die uns in die Lage versetzen, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu stärken und zu schützen. Indem wir Bewegungen (innere wie äußere) bewusst mit unserer Atmung und unserer Aufmerksamkeit verbinden, aktivieren und vermehren wir unsere Lebensenergie (Qi) und stärken auf diese Weise sowohl Körper als auch Geist. Die Übungen sind einfach und ihre Wirkung ist auch für Anfänger schnell spürbar. Als Stressreduzierung und Entspannung.

WANDERN

Referentin: Carmen Sponholz
(Übungsleiterin TSV Mulsum v. 1919 e.V.)

Im Wanderschritt geht es hinaus in die Natur. Da „gehen“ die ureigenste Form der Fortbewegung des Menschen ist, werden auf natürliche Weise Muskeln und Lunge gekräftigt und die Gelenke auf schonende Art bewegt. Die Erlebnisse des Tages können hierbei ausgetauscht werden, oder man hängt seinen eigenen Gedanken nach.

HEIGLN

Referentin: Carolin Taubenrauch
(Lizenzierte Übungsleiterin TSV Mulsum v. 1919 e.V.)

Das Heigltraining umschließt die Elemente „Bewegung-Atmung-Entspannung“ und besteht aus einfachen, leicht zu lernenden, fließenden, harmonischen Bewegungsabläufen, die mehrfach wiederholt werden. Zur Förderung der Sauerstoffaufnahme, und auf gewachsenem Boden zur Schonung der Gelenke und Bandscheiben, findet Heigl grundsätzlich im Freien statt.

DAS RAHMENPROGRAMM

- **Marktplatz mit Infoständen**
- **Mitmachangebote**
- **Ideenkoffer** „Natur aktiv erleben“

DIE PARTNERORGANISATION

- **Team Sportregion Elbe-Weser**
- **TSV Mulsum v. 1919 e.V.**