

Frauenfortbildung mit ehemaliger Olympiasiegerin

Die diesjährige Fortbildung „Frauen bewegen Vereine“ erwies sich für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wiederum als Volltreffer. Fast 40 engagierte Frauen und Männer aus Stadt- und Kreissportbünden, Landesfachverbänden und Vereinen fanden sich Ende September in Lindow ein, um zu netzwerken. Viele vertraute Gesichter und immer wieder „neue Verbandsfrauen“, die in der Runde sofort heimisch waren.

Die gewählten Themen machten neugierig.

Männergesundheit, auch ein Thema für Frauen?

Sollen sich Frauen nun auch noch um die Gesundheit der Männer kümmern?

„Wenn ihr denkt, eine Geburt ist das Schmerzhafteste, was ein Mensch aushält, hattet ihr noch nie eine richtige Männergrippe.“ Prof. Dr. Jens Ebing von der Sportfachhochschule der ESAB verdeutlichte sehr anschaulich den Unterschied zwischen Frauen- und Männergesundheit. Sie unterscheiden sich hinsichtlich ihres Gesundheitsbewusstseins, ihrer Gesundheitseinstellung, ihres Gesundheitsverhaltens, ihres Krankheitsspektrums sowie ihrer Krankheitsbewältigung. So achten Männer weniger auf ihre Ernährung als Frauen. Gesundheit nimmt zwar bei Frauen einen sehr hohen Stellenwert ein, sie sind aber in allen Altersklassen sportlich inaktiver als Männer, nehmen jedoch häufiger an Programmen zur Gesundheitsförderung und Prävention teil. Männer wiederum wollen Prävention ohne Aufwand.

Allheilmittel Wasser

Wer genügend Wasser trinkt, braucht keine Medikamente mehr! Nach dem Vortrag von Manuela Gaida-Voigt vom Landessportbund könnte man zu dieser Meinung kommen. Fakt ist, dass man durch die vielen positiven Eigenschaften auf Wasser nicht verzichten kann.

Wasser hilft u. a. die Leistungsfähigkeit des Immunsystems zu steigern; es fördert die Kalorienverbrennung und den Fettabbau; es hilft, unsere Körpertemperatur zu regeln; beugt Rückenschmerzen und Arthritis vor; verhindert die Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn und hilft auch gegen Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Schläppigkeit und Kopfschmerzen. Der Ansporn hat geholfen, der Vorrat an der Getränkebar war anschließend erheblich geschrumpft.

Von der Olympiasiegerin zum Präsidiumsmitglied

Die Freude war groß, als wir die Zusage der ehemaligen deutschen Leichtathletin erhielten. Silke Renk-Lange, war 1992 Olympiasiegerin im Speerwurf in Barcelona mit 68,34 m. In ihrer erfrischenden Art schilderte die sympathische Sportlerin und Funktionärin die erlebten Geschehnisse und Begegnungen. Ihre mitgebrachten Medaillen von Deutschen Meisterschaften, Welt- und Europameisterschaften gingen in der Runde von Hand zu Hand. Man merkte der ehemaligen Speerwerferin der Weltklasse noch heute die Leidenschaft an, mit der sie ihren Sport betrieb, auch Misserfolge blieben nicht aus. So ließen manche Anekdoten aufhorchen, die sich hinter den Kulissen von Olympia abspielten.

Heute bekleidet sie das Amt der Vizepräsidentin für Frauen und Gleichstellung beim LSB Sachsen-Anhalt. Silke möchte im Ehrenamt wieder etwas zurückgeben, da sie in ihrer sportlichen Laufbahn so viel bekommen hat.

Trommeln, was das Zeug hält

Mit dem Fitnesstrend Drums Alive® begeisterte Heidi Sommer die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Nach stimmungsvoller Musik wurde auf die Bälle gehauen, dass einem schwindelig wurde. Selbst Skeptiker wollten nicht mehr aufhören.

Parallel dazu brachte Susi Sabionski die „Wasserratten“ in der Schwimmhalle mit Aquafitness in Schwung.

Bewegt durch die Natur

Der Weg durch die Natur führte uns mit dem Fahrrad zum Gudelacksee, dort setzten wir mit dem Boot über auf eine kleine Öko-Insel mitten im See. Durch die knapp bemessene Zeit der Insel-Verantwortlichen, wurde daraus leider nur ein kleiner Streifzug bei schönstem Wetter. Dennoch wurde bei Kaffee und Kuchen genetzt.

Um das Ehrenamt und die Entwicklung der Sportvereine ging es im Erfahrungsaustausch. Die Praxisberichte der Rugby-Frauen und vom Rheinsberger SV machten Mut, sich zu engagieren. Beide Vereine haben einen erstaunlichen Zuwachs im weiblichen Bereich. Ihre Erfahrungen sollten verallgemeinert und zukünftig weiter diskutiert werden. Mit Bio-Äpfeln im Rucksack, neuen Ideen und Erfahrungen ging's zurück mit dem Versprechen, beim nächsten Mal wieder an Deck zu sein.

Ein großer Dank gilt dem Team vom Sport- und Bildungszentrum Lindow. Sie haben wieder einmal alles toll organisiert.