

GESUNDHEITSSPORTKONFERENZ

BEWEGUNG IN DER KINDHEIT BEWEGLICHKEIT IM ALTER



22.09.2018 BLOSSIN
TAGUNGSUNTERLAGEN



- 09:00 Uhr **ANREISE UND ANMELDUNG** Stehcafé mit Obstsnack
- 09:30 Uhr **ERÖFFNUNG UND BEGRÜSSUNG**
Dr. Jürgen Wismach | Präsident Sportärztebund Berlin-Brandenburg e.V.
Dr. Stephan Gutschow | LSB-Präsidialmitglied für Gesundheit im Sport
- 09:45 Uhr **KINDER UND JUGENDLICHE** „Wirkungen von Training auf die körperliche Fitness und die kognitive Funktion von Kindern und Jugendlichen“
Prof. Dr. Urs Granacher | Universität Potsdam
- 10:30 Uhr **ERWACHSENE UND ÄLTERE** „Wie bringen wir Menschen in Bewegung?“
Prof. Dr. Lars Gabrys | Fachhochschule für Sport und Management Potsdam (FHSMP)
- 11:15 Uhr **BEWEGTE AUSZEIT**
Tanja Ade | DTB Lehrreferentin
- 11:30 Uhr **GOOD PRACTICE** Projekt „Mach dich fit - komm mit“
Manja Lindner | Geschäftsführerin Kreissportbund Märkisch-Oderland
- 12:00 Uhr **MITTAGSPAUSE**
- 12:45 Uhr **WORKSHOPS UND INFORUNDEN** (parallel)
- 1** „Kinder aktivieren - Bewegung von übergewichtigen Kindern fördern“ (Praxis)
Christine Franke | Fachhochschule für Sport und Management Potsdam
- 2** Projekt: Förderung von Kindern mit motorischen Defiziten
Dr. Stephan Gutschow | LSB-Präsidialmitglied - Sabine Scheifhacken | AOK Nordost
Martina Schünemann | Ministerium f. Bildung, Jugend u. Sport
- 3** „Snag Golf – die kreative Schulung der Auge-Hand-Koordination“ (Praxis)
Aileen Kotzsch | LSB SportService - Martin Westphal | Märkisch Golfland GmbH
- 4** „Fit in 15 min - Übungsprogramme für den (Arbeits-)Alltag“ (Praxis)
Cornelia Christiansen | Berufliche Schule Sport und Gesundheit Potsdam
- 5** „Rücken Fit von Fuß bis Kopf“ (Praxis)
Tanja Ade | DTB Lehrreferentin
- 14:15 Uhr **PAUSE** Gemeinsamer Austausch und Stehcafé mit Snack
- 14:45 Uhr **ERGEBNISSE DER WORKSHOPS** Informationsparcours
- 15:15 Uhr **ABSCHLUSSDISKUSSION** Perspektiven im Gesundheitssport – Wie kann sich der Vereinssport weiterentwickeln?
Prof. Dr. Lars Gabrys - Martina Schünemann - Werner Mall | AOK Nordost - Dr. Stephan Gutschow
- 16:15 Uhr **FAZIT**
Dr. Stephan Gutschow | LSB-Präsidialmitglied für Gesundheit im Sport
- 16:30 Uhr **ENDE**

1 „Kinder aktivieren - Bewegung von übergewichtigen Kindern fördern“ (Praxis)

In diesem Workshop geht es um Bewegungsmangel und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Studenten der FHSMP stellen frische Ideen für Sport- und Präventionskurse vor und laden dazu ein, diese gemeinsam weiterzuentwickeln. Bei dem Workshop können die Teilnehmer neue Impulse gewinnen sowie Erfahrungen und Informationen austauschen.

3 „Snag Golf – die kreative Schulung der Auge-Hand-Koordination“ (Praxis)

Das einzigartige Snag-Golf-Material wurde zwar speziell für Kinder entwickelt, ist aber auch für Erwachsene geeignet. Beim Snag-Golf steht nicht das Golfspielen im Mittelpunkt, sondern vielmehr die Kreativität beim Bau eigener Bahnen oder beim eigenen Abschlag. Insbesondere Kinder mit motorischen Auffälligkeiten können so spielerisch Zugang zur Bewegung finden.

5 „Rücken Fit von Fuß bis Kopf“

Die achsengerechte Beinlinie und die richtige Ansteuerung der Beinmuskulatur spielen eine wesentliche Rolle bei allen Alltagsbewegungen. Hüftmobilisation, Core-Training, Schultergürtelentspannung - der Workshop behandelt abwechslungsreiche Inhalte und gibt wertvolle Tipps für die Sportstunde.

2 Projekt: Förderung von Kindern mit motorischen Defiziten

Im Rahmen der Kooperationsvereinbarung „Henriettas bewegte Schule“ will der LSB Brandenburg zusammen mit dem Ministerium für Bildung, Jugend und Sport sowie der AOK Nordost Bewegungsangebote im organisierten Sport für diese Zielgruppe fördern. Hier erfahren Sie alles über das Projekt mit seinem Förderprogramm und der Übungsleiterqualifikation.

4 „Fit in 15 min - Übungsprogramme für den (Arbeits-)Alltag“ (Praxis)

In diesem Workshop werden mehrere Programme vorgestellt, mit deren Hilfe Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer innerhalb einer Viertelstunde etwas für ihren physischen Ausgleich tun können. Dabei werden mit verschiedenen Kleingeräten konditionelle und koordinative Schwerpunkte gesetzt.

INFOS



ANFAHRT

Jugendbildungszentrum Blossin e.V.
Waldweg 10
15754 Heidesee/OT Blossin

TEILNEHMERKOSTEN

30 EUR
(inkl. Mittagessen, Snacks und Getränke)
Rechnungserhalt nach Anmeldung über „doo“

ANERKANNT ALS FORTBILDUNG

4 LE zur Verlängerung der ÜL C- und B-Lizenz
(ESAB/Behindertensportverband Brandenburg)
6 Fortbildungspunkte für Ärztinnen und Ärzte
(Landesärztekammer Brandenburg)

KONTAKT

Landessportbund Brandenburg e.V.
Tel: (0331) 971 98 – 46
E-Mail: fuerstenberg@lsb-brandenburg.de
Web: www.lsb-brandenburg.de

ZUSAMMENwachsen

Das habe ich beim Sport gelernt

lsb-brandenburg.de

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren im Sportland Brandenburg jährlich rund 116.000 Kinder und Jugendliche sowie 232.000 Erwachsene. Das macht unsere 3.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

www.lsb-brandenburg.de



BRANDENBURG.
ES KANN SO EINFACH SEIN.

