



Landessportbund Brandenburg e.V.



TAGUNGSUNTERLAGEN

# GESUNDHEITSSPORTKONFERENZ

05.11.2016

Blossin



# | Programm

09:00 Uhr **ANKUNFT/ANMELDUNG** mit Frühstückssnack

10:00 Uhr **ERÖFFNUNG**  
Wolfgang Neubert | Präsident Landessportbund Brandenburg e.V.

10:10 Uhr **SPORT PRO GESUNDHEIT** Die neue Serviceplattform mit Masterprogrammen, Präventionsgesetz als Chance  
Dr. Mischa Kläber | DOSB

10:40 Uhr **SICHTWEISENWECHSEL** „Keep your brain alive - Your body follows!“  
Enrico Kramer | MUTivator

11:00 Uhr **BEST-PRACTICE IM SPORT**  
Ein Verein zeigt seinen Weg im Gesundheitssport auf  
Sylvia Mittag | Gymnastikverein Cottbus e.V.  
„activityschool – Stark für Gesundheit und Bewegung in der Schule“  
Martina Schönemann | Ministerium für Jugend, Bildung und Sport  
Der Alltags-Fitness-Test  
Maria Fürstenberg | Landessportbund Brandenburg e.V.

12:00 Uhr **MITTAGSPAUSE**

12:45 Uhr **WORKSHOPS**  
Workshop 1 – „Angebotsoptionen im Gesundheitssport“  
Dr. Stephan Gutschow & Martina Tornow | Landessportbund Brandenburg e.V.  
Workshop 2 – „Qualifikation und Qualitätssicherung im Gesundheitssport“  
Prof. Dr. Silke Becker & Diana Lindner | Fachhochschule für Sport und Management Potsdam (FHSM)/ ESAB  
Workshop 3 – Praxis: „CrossFit“ & „Neurobic“  
Jakob Herold | Crossfit Potsdam & Enrico Kramer  
Workshop 4 – „Freiraumplanung - Alternative Sportplätze“  
Dipl.-Ing. Wolf Ahner / Prof. Dr. Michael Barsuhn | Institut für kommunale Sportentwicklungsplanung an der FHSM

14:15 Uhr **PAUSE**

14:30 Uhr **ERGEBNISSE DER WORKSHOPS** Informationsparcours mit 4 Stationen

15:00 Uhr **ABSCHLUSSDISKUSSION** „Gesundheitssport – Was bringt´s?“ Stichwort Präventionsgesetz  
Dr. Mischa Kläber - Dr. Stephan Gutschow - Prof. Dr. Silke Becker - Werner Mall | ADK Nordost

16:00 Uhr **FAZIT**  
Karl-Heinz Hegenbart | LSB-Vizepräsident für Breitensport und Sportentwicklung

Moderation: Prof. Dr. Michael Barsuhn



# | Workshops

## **Workshop 1: „Angebotsoptionen im Gesundheitssport“**

Am Gesundheitssport kommen viele Vereine heute nicht mehr vorbei. Doch welche Angebote sind im Rahmen des gesundheitsorientierten Sporttreibens denkbar? Und was muss der Verein tun, um diese erfolgreich umzusetzen? Der Workshop wird u.a. den Setting-Ansatz (Sport in verschiedenen Lebensbereichen) beleuchten und der Frage nachgehen, wie Kooperationen mit Kitas, Schulen, Betrieben, Senioren- oder Kultureinrichtungen ein gewinnbringendes Netzwerk bilden.

## **Workshop 2: „Qualifikation und Qualitätssicherung im Gesundheitssport“**

Was bedeutet Qualität im Gesundheitssport und wie sehen dessen Ziele aus? Der Workshop wird diese Fragen beantworten und sich dabei zwei Best Practice-Vereinen widmen, mit deren Hilfe die Chancen und Risiken sowie die Umsetzungsschritte für ein eigenes qualitätsgesichertes Gesundheitssportangebot erarbeitet werden. Am Ende sollen die Teilnehmer erste Handlungsstrategien mit auf den Weg bekommen.

## **Workshop 3: Praxis: „CrossFit“ & „Neurobic“**

CrossFit ist in aller Munde - aber was hat es mit diesem Sport wirklich auf sich? Im Workshop stellen Coaches das Konzept hinter der Trainingsmethode vor und zeigen an grundlegenden CrossFit-Übungen, warum dieser Sport nicht nur für Profis sondern auch für gesundheitsbewusste Hobbysportler als sinnvolles Fitnessstraining geeignet ist. Auch Neurobic liegt im Trend und stellt eine interessante Möglichkeit für Gesundheitssportvereine dar. Neurobic schult die Konzentration, Koordination sowie den Teamgeist und eignet sich besonders gut bei starker Beanspruchung und Stress im Alltag.

## **Workshop 4: „Freiraumplanung – Alternative Sportplätze“**

Sport und Bewegung finden heutzutage verstärkt im öffentlichen städtischen Raum statt. Kommunen müssen auf diese Entwicklungen reagieren und im Rahmen ihrer infrastrukturellen Planungen wohnortnah Erholungs- und Sporträume zur Verfügung stellen, um einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung zu leisten. Der Workshop behandelt neueste Trends in der Sport- und Bewegungsraumplanung an praxisbezogenen Beispielen.

## Anfahrt

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

## Kontakt

Landessportbund Brandenburg e.V.  
Tel: (03 31) 9 71 98 - 0  
Fax: (03 31) 9 71 98 - 34

Titelbild: (c) LSB NRW | Foto: Lutz Leitmann