

2. Gesundheitssporttag des LVSA am 26.11.2016 in Magdeburg bei Teilnehmern und Referenten mit positivem Feedback

Am erstmals durchgeführten Gesundheitssporttag am vergangenen Samstag konnte die Vizepräsidentin Fitness-, Gesundheits- und Rehasport Silvana Moreno 25 Teilnehmer, Gäste und Referenten begrüßen. In ihrem Einstiegsvortrag erläuterte Dr. Heike Schlichthaar, Fachärztin für Innere Medizin und Diabetologin in Schönebeck, den Wert von Bewegung bei Diabetes. Emotional berichtete sie auch über die Aktivitäten ihres Praxisteams bei Volksläufen.

Trainingsmethodische Tipps für Laufeinsteiger hatte Dr. Thomas Prochnow in seinem Fachvortrag parat.

Die sportpraktischen Arbeitskreise

- Erfahrungsbericht zur Arbeit im MLV Einheit –Betreuung von Menschen mit Diabetes: Lauf dich gesund
- Physiotherapeutische Maßnahmen zur Förderung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Lauf- und Ganganalyse als Vorbeugung von Beschwerden und Verletzungen
- Fußgymnastik
- Beispielhafte Praxiseinheit Laufen/ Walking

gaben allen Übungsleitern und Trainern interessante Hinweise für die eigene Arbeit.

Mit der Vorstellung des zertifizierten Gesundheitssportprogrammes AUSDAUER AUF DAUER hoffen die Organisatoren auf eine baldige Umsetzung in Vereinen durch bereits ausgebildete Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“, Profil Herz-Kreislauf.

Besonders bemerkenswert war, dass auch vier Übungsleiter/ Trainer aus anderen Sportarten wie Kanusport und Karate, das Programm des Gesundheitssporttages interessiert aufnahmen. Umso mehr stellt sich die Frage, warum nur eine geringe Anzahl an Teilnehmern aus unserem Leichtathletik-Verband und da besonders aus der Laufbewegung für sich das Programm des (ersten) Gesundheitssporttages genutzt haben. Immerhin ging es rund ums Laufen.

Josephine Terlecki, ehemalige Kugelstoßerin der HLF betonte, dass sie auch für ihr eigenes Training einiges mitnehmen kann und machte auch Mut, zukünftig weitere Themen und Vorhaben zu Fitness und Gesundheit anzugehen.

Nicht zuletzt trugen die ausgezeichneten Bedingungen der Grundschule „Am Kannenstieg“ sowie der Sportanlage des MLV Einheit dazu bei, dass die gelungene Veranstaltung Mut zu einer erneuten Auflage macht.

Besonderer Dank gilt unserem Hauptförderer der **Novo Nordisk Pharma GmbH** für die Unterstützung des Gesundheitssporttages.



Foto: LVSA