

3. Gesundheitssporttag des LVSA am 28. Oktober 2017 in Schönebeck Bad-Salzelmen, Rehabilitationsklinik

- ein Tagesprogramm für Interessierte rund um den Gesundheitssport
- für Trainer und Übungsleiter eine Fortbildungsmöglichkeit
- Teilnehmergebühr p. P. 30,00 €
- begrenzte Teilnehmerzahl
- **Der Flyer zum 3. Gesundheitssporttag befindet sich im Anhang.**



AUS DEM PROGRAMM ...

9:40 Uhr **Einstiegsvortrag Prävention
„Vom Wollen zum Tun“
Referent Uwe Haake**



Das erwartet Sie /Euch:

- Nur der erste Schritt erscheint schwer
- Vom mentalen Handicap zum aktiven TUN
- Mentale Hürden überwinden & Ausreden vermeiden
- Der beste Vorsatz nutzt nichts, wenn er nicht in die Tat umgesetzt wird
- Handlungswerkzeuge für ein bewegtes Leben
 - klaren Plan fassen (am besten schriftlich) - Tätigkeitskatalog
- Vergleichsanalyse IST-SOLL / Keine Angst vor einem möglichen versagen –
 - Latte nicht zu hoch, jedoch auch nicht zu tief legen = Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten = NUR MUT!

13:45 -14:30 Uhr **Vortrag: „Bewegung kommt vor Krankheit“
Referent Uwe Haake**

Das erwartet Sie /Euch:

- Prävention ist besser als Nachsorge
- Was passiert im Körper bei Bewegung?
- Grundlagen einer sinnvollen, motivierten und freudvollen Bewegung
- Trainingsmethodische Grundlagen im Lauftraining
 - die passende Trainingsbelastung wählen
- Chancen und Möglichkeiten für Vereine, den Gesundheitssport zu integrieren / inklusive Angebote für Gesunde

10:15 -11:30 Uhr **„Functional Training“ – Neue Wege für eine bessere Athletik
Referent Tobias Prüfert**

14:40 -15:40 Uhr **Stabilisationstraining für das Knie
Referent Uwe Haake**

Nach der Einführung ins Functional Training beim LVSA Gesundheitssporttag 2016 wird in diesem Jahr speziell für die Leichtathletik aufbauend in den Bereichen "Mobility" und "Functional Stability Training" mit den Übungsleitern und Sportlern gearbeitet. Exemplarisch soll dann im zweiten Workshop vertiefend ein "Stabilisationstraining für das Knie" vermittelt und angeboten werden.