



## Ideensammlung für eine Veranstaltung

„Natürlich gesund bleiben!“ ist eine Tagesveranstaltung zum Thema Sport in der Natur mit dem Ziel, ALLE für Sport und Bewegung im Freien zu begeistern, für gesundheitsorientierte Themen zu sensibilisieren und auf Vereinsangebote aufmerksam zu machen.

Das Konzept der Veranstaltung bietet variable Umsetzungsmöglichkeiten. Ob in einem Park, auf einer nahegelegenen Wiese oder einem anderen schönen Plätzchen in der Natur, Bewegungsangebote an der frischen Luft können, unabhängig der Hallenkapazitäten, fast überall durchgeführt werden.

### Wie kann eine solche Veranstaltung aussehen?

Faktoren wie voraussichtliche Teilnehmerszahl, Anzahl der Workshops, etc. sind für die Planung des Veranstaltungsablaufs ausschlaggebend.

Ein **beispielhafter** Ablauf könnte wie folgt aussehen und ist individualisierbar:

#### Ablauf

- 10:00 – 10:15 Begrüßung
- 10:15 – 11:00 Einstimmung in das Thema (optional)
- 11:15 – 12:15 Bewegungsangebot A /  
Bewegungsangebot B (60 min)
- 12:15 – 13:30 Mittagsimbiss und Marktplatz
- 13:30 – 14:30 Bewegungsangebot A /  
Bewegungsangebot B (60 min)
- 14:45 – 15:30 Bewegungsangebot C
- 15:30 Ende mit / ohne gemeinsamen Abschluss  
(optional)

## Marktplatz

Der Marktplatz bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit des direkten Austauschs mit dem Sportverein, den Kooperationspartnern und auch untereinander. Hier können weitere Aktivitäten angeboten werden. Denkbar sind Stationen zum Mini-Sportabzeichen, die Durchführung des ParkSportAbzeichens oder die Abnahme des Alltags-Fitness-Tests.

## Ideen zu möglichen Inhalten

Der Verein kann sich an diesem Tag mit seinen vielfältigen Bewegungsideen und -konzepten präsentieren, die den **Spaß an Bewegung im Freien** garantieren und die positiven Effekte von Sport und Bewegung in der Natur herausstellen. Eine großartige Möglichkeit auch mal ein neues Angebot im Verein „anzutesten“ und auszuprobieren.

Um den Besucherkreis für das Thema einzustimmen und zu sensibilisieren, hat sich ein kurzer theoretischer Input bewährt.

## Ideen zu Themen die aufgegriffen werden können

- Gesundheitspotenziale sportlicher Aktivitäten in der Natur
- Nachhaltigkeit und Umweltbildung – Respektvoller Umgang mit der Natur, naturschonende Bewegungsangebote
- Mentales Wohlbefinden – Zeit in der Natur kann die Stimmung verbessern und die Konzentration steigern
- Stressabbau – Die Natur als Erholungsort erleben
- Achtsamkeit – Natur mit allen Sinnen erleben



## Ideen für Bewegungsangebote

### Brainwalking

Wie der Name schon sagt, setzt sich diese Bewegungsform aus Gehen oder Wandern und Denken zusammen, denn die Teilnehmenden sind hier während unterschiedlicher kognitiver Spiele in der freien Natur unterwegs. Wissenschaftlich belegt ist die Verbesserung kognitiver Verarbeitungsprozesse durch die körperliche Bewegung. Es sind vielseitige und unterhaltsame Denk-Übungen mit Aktivitäten für die körperliche Fitness verbunden, die Gruppe kann während des

Brainwalkings Rechenaufgaben, Rätsel oder Denkspiele lösen wie z.B. „Ich packe meinen Fitness-Rucksack und nehme mit...“. So wird nicht nur der Körper, sondern gleichzeitig auch das Gedächtnis und das Gehirn trainiert.



### Denkathlon® to go (Christian Bosenick)

Wie kann das Gehirn trainiert werden und im Alter fit bleiben? Damit beschäftigen sich die Teilnehmenden und bekommen erklärt, warum Gehirntraining in Kombination mit körperlicher Aktivität besonders effektiv und sinnvoll ist.



### Faszientraining

Ein Workout an der frischen Luft bringt Natur, Spaß und Training in Einklang - die Natur wird gewissermaßen zum Sportplatz. Dieser Workshop zeigt einfache, aber effiziente Übungen aus dem funktionellen Training, die ohne großen Geräte- und Materialaufwand im Outdoor-Training umzusetzen sind. Darüber hinaus werden Varianten und Möglichkeiten für ein Faszientraining im Freien vorgestellt.

### Fit in der Natur

„Tu was du kannst, mit dem, was du hast, wo immer du bist.“ (Zitat von Theodor Roosevelt). Mit unterschiedlichen Übungen - mit und ohne Gerät - und unter freiem Himmel werden in der Gruppe Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Gute Laune garantiert!



### Heigl

Das Heigl-Training umschließt die Elemente „Bewegung-Atmung-Entspannung“ und besteht aus einfachen, leicht zu erlernenden, fließenden und harmonischen Bewegungsabläufen, die mehrfach wiederholt werden. Zur Förderung der Sauerstoffaufnahme und auf gewachsenem Boden zur Schonung der Gelenke und Bandscheiben, findet Heigl grundsätzlich im Freien statt.





### Life Kinetik® – Kraft und Koordination tanken

Life Kinetik trainiert mit spielerischem Ansatz das Gehirn. Lassen Sie sich faszinieren, wie viel Spaß Ihr Körper und Ihr Geist beim Lernen und Trainieren mit vielseitig einsetzbaren, kleinen Handgeräten haben können. Ungewohnte Bewegungsfolgen werden mit kognitiven Übungen verbunden. Seien Sie überrascht, wie schnell Ihr Gehirn und Ihr Körper lernen kann und wieviel Kapazitäten Sie noch haben.

### Outdoor-Fitness

Bei der Outdoor-Fitness kann man sich mit Spaß fit halten und dabei gleichzeitig die frische Luft genießen. Es werden verschiedene Übungen im Freien durchgeführt, dafür können z.B. Bänke, Stangen oder Treppenstufen genutzt oder kleine mitgenommene Geräte wie Therabänder verwendet werden. Auch Dehn- und Kräftigungsübungen kommen nicht zu kurz.



### Unterwegs mit dem mit dem Fitness-Rucksack

Der Rucksack enthält alles, was für eine kreative Finesseinheit im Freien benötigt wird. Ob bei einem kreativen Zirkeltraining in der Natur oder einem intensiven Tabata im Park. Mit dem Fitness-Rucksack sind vielfältigen Übungseinheiten umsetzbar.



### Outdoor-Yoga

Yoga und Achtsamkeit sind überall möglich. Am schönsten in der freien Natur! Erde und Luft werden zum Aufladen mit Energie beim Wechsel aus Wandern und Yoga genutzt.



### Qi Gong im Freien – Zur Ruhe kommen – Kraft tanken



Qi Gong ist ein System von fernöstlichen Übungen, das uns in die Lage versetzt, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu stärken und zu schützen. Indem wir Bewegungen (innere wie äußere) bewusst mit unserer Atmung und unserer Aufmerksamkeit verbinden, aktivieren und vermehren wir unsere Lebensenergie (Qi) und stärken auf diese Weise sowohl Körper als auch Geist. Die Übungen sind einfach und ihre Wirkung ist auch für Anfänger schnell spürbar. Ziel dieses Bewegungsangebots sind Stressreduzierung und Entspannung.

### Rudern

Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die fast ohne Verletzungsrisiko nahezu alle Gelenke und Muskelgruppen ohne Gefahr der Überlastung beanspruchen und damit Ausdauer, Koordination sowie Herz und Kreislauf trainieren. Rudersport eignet sich besonders gut zur Rehabilitation sowie zur gesundheitlichen Prävention. Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern somit nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern auch für den Geist.





### **Smovey Outdoor**

Die Smovey Vibrationsringe stärken die Tiefenmuskulatur, aktivieren den Stoffwechsel und lösen Verspannungen im Schulterbereich. Die Handhabung ist einfach und der Effekt schnell spürbar. Beim Schwingen der Ringe werden wohltuende Vibrationen erzeugt, die sich über die Handreflexzonen (TCM) auf den ganzen Körper

übertragen. Im Ganzkörpertraining werden Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination angesprochen und verbessert.

### **Natur mit allen Sinnen – Wald erleben für Körper und Geist**

Die Natur ist ein vielseitiger Lebensraum. Vom kleinen Moospolster bis in die äußerste Spitze von hohen Laub- und Nadelbäumen gibt es viel zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen. Bei diesem Bewegungsangebot gehen Natur und Achtsamkeit eine wunderbare Verbindung ein, die alle Sinne öffnet und uns Kraft und Ruhe spendet.



Die Teilnehmenden können in dieser Einheit lernen den Wald, die frische Luft und die Natur bewusst wahrzunehmen. Das Einatmen der Waldluft bzw. der Aufenthalt im Wald wird in Japan als Shirin Yoku bezeichnet und gilt als offizielle anerkannte Heilmethode. In Deutschland wird es gern einfach „Waldbaden“ genannt.



### **Wandern**

Im Wanderschritt geht es hinaus in die Natur. Da „gehen“ die ureigene Form der Fortbewegung des Menschen ist, werden auf natürliche Weise Muskeln und Lunge gekräftigt und die Gelenke auf schonende Art bewegt. Die Erlebnisse des Tages können hierbei ausgetauscht werden oder man hängt den eigenen Gedanken nach.

### **Nordic Walking – ein Klassiker unter den Bewegungsangeboten im Freien**

In guter Gesellschaft mit Spaß, Freude und Rhythmus an der frischen Luft die Ausdauer verbessern.

Nordic Walking bietet einen sanften Einstieg zu einem optimalen Ganzkörpertraining und kann unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit durchgeführt werden.

Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Dabei ist die subjektive Belastung kaum erhöht, denn statt weniger Muskeln intensiv zu bewegen, beansprucht der Läufer mehr Muskeln in einem optimalen Bereich.

### **Plogging**

Plogging ist die neue Trendsportart, die den Körper fit hält und etwas für die Umwelt tut! Die Natursportart setzt sich aus den Wörtern „plocka upp“ (schwedisch für „aufheben“) und Jogging zusammen und bekämpft die Vermüllung der Natur.

Alles, was zum Plogging benötigt wird, sind Laufschuhe, bequeme Funktionskleidung sowie ein Müllsack und ein Paar Handschuhe. Die Teilnehmenden sind draußen an der frischen Luft und gehen dem Lauf-Training nach, während nebenbei liegengeliebener Müll aufsammelt und entsorgt wird. Dabei sorgt das regelmäßige Bücken, Aufheben, wieder Aufrichten und Weiterlaufen für ein abwechslungsreiches Training.





### **ParkSportAbzeichen**

Das ParkSportAbzeichen ist ein niedrigschwelliger Fitness-Test, der im Freien abgelegt werden kann und weder Sportanlage noch Sportgeräte benötigt. Auch besondere Sportkenntnisse oder Sportbekleidung sind nicht erforderlich. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie.



### **Zumba ist für Alle und Jeden, auch draußen!**

Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen wirken motivierend. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining draußen in der Natur.

### **Fit an der Parkbank**

„Fit an der Parkbank“ ist die Idee zu einem Bewegungsangebot für alle Menschen, die sich an der frischen Luft bewegen möchten. Gewöhnliche Parkbänke im öffentlichen Raum dienen als Anlaufstation zur Umsetzung von unterschiedlichen Bewegungsaufgaben. Ob Kräftigungsübungen, Koordinationsaufgaben oder Übungen zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten. Der Aufgabenvielfalt werden hier kaum Grenzen gesetzt.

Fit an der Parkbank ist eine Möglichkeit, den kommunalen Raum, um eine bewegungsanregende Anlaufstelle zu erweitern. Sportvereine können ein attraktives Sportangebot an dem neu entstandenen „Fitness-Parcours“ durchführen.



### Bewegungs-Kiosk

Der „Bewegungs-Kiosk“ des LandesSportBundes Niedersachsen e.V. bietet eine Sammlung von abwechslungsreichen, motivierenden Bewegungsspielen und –übungen an der frischen Luft. Je nach Interesse, Altersgruppe und Fitness kann aus vier Rucksäcken das passende Angebot gewählt werden. So kann ein Familienspaziergang am Wochenende zum bewegten Abenteuer werden, der Nachbarschaftstreff die Natur erkunden oder die nicht mehr Aktiven der Herrenmannschaft eine Finesseinheit im Stadtpark einlegen. In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Rucksäcke mit ihren Inhalten präsentiert und ausprobiert.

