

Autor:
Uwe Buchsteiner

Datum:
12.11.2024

Regionalgruppe:
RG Nr.MV(17/18/19)

Weitere Info:
z. B. ©

1. Gemeinsame Sportveranstaltung des AdP-MV in Rostock

Regionalgruppe RG Nr:17/18/19 – Sporthalle in Rostock Toitenwinkel 12.11.2024



Am 12.11.2024 hatte der AdP-MV zu seiner ersten gemeinsamen Sportveranstaltung in eine Sporthalle nach Rostock Toitenwinkel eingeladen. Wir hatten ein interessantes Programm rund um das Thema Bewegung (Sport trotz Erkrankung) vorbereitet. Frau Dr. Felser (Sportonkologin an der Universität Rostock) referierte über das Thema „Bewegung des Körpers erfordert Bewegung im Kopf“. Der Vortrag war in jeder Hinsicht exzellent: rhetorisch, inhaltlich, wissenschaftlich begründet und kurzweilig. Bewegung (Sport) berührt das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden. Kraft- und Ausdauertraining sind dabei die

angesagten Trainingsformen. Frau Dr. Felser zeigte, wie mit einfachen Fingerübungen die Koordination trainiert werden kann. Schon so kleine Übungen verbessern dann die kognitiven Fähigkeiten z.B. zur Sturzprävention speziell im Alter. Nebenbei werden die Synapsen der beiden Gehirnhälften besser vernetzt. Insgesamt erhöht bewusste Bewegung die Widerstandskraft auch gegen Krebs. Bewusste Bewegung ist in jeder Hinsicht eine lebensverlängernde Maßnahme. Im Anschluss an Frau Dr. Felser sprach Frau Plöger (Fa. PYGA-Pilates) in einem Pilates-Workshop über das Thema - Alles beginnt mit Guter Atmung/Übungen für Betroffene. Heutzutage haben viele Menschen das richtige Atmen verlernt. Atmen geschieht automatisch, aber es wird häufig zu flach geatmet. Durch Übungen für eine bewusste tiefe Atmung, kann die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert werden. Tief liegende beteiligte Muskeln werden trainiert. Der Körper wird leistungsfähiger, was sich auch im Wohlbefinden äußert. Praktisch lernten wir, wie die Dreischritt- oder Fünfschritt-Atmung im Alltag trainiert werden kann. Richtiges Ein- und Ausatmen ist dabei wichtig.

Nach Frau Plöger hatten wir Frau Braun (ErlebnisTanz Seniorentanz e.V.) mit ihren Tanzmädels zu einem Workshop zum Thema – Tanz als Bewegungsform- eingeladen. Nach kurzer Vorstellung des Vereins, ging es dann ans Tanzen.



Tanzen ist eine Bewegungsform, die das Wohlbefinden auf allen Ebenen fördert (körperlich, seelisch und sozial).

Die Veranstaltung endete nach 2h. Alle Beiträge waren inhaltlich sehr gut aufeinander abgestimmt. Es war eine sehr schöne Veranstaltung mit sehr viel Inhalt zum Thema - Bewegung-. Schade war nur, dass sich so wenig Betroffene in Präsenz beteiligt haben. Über Zoom hatten wir Teilnehmer aus Greifswald und Pasewalk. Über ein Pad konnten sie am Geschehen in der Turnhalle aktiv teilhaben.