

## Aktivitäten im Sportbund Pfalz

Verein:	Gesundheitssportverein HiT e.V.
Ansprechperson:	Gerd Laube
E-Mail:	g_laube@web.de
Telefon / mobil	06327 507888

### **Bewegungsangebot 1**

Natur sportlich genießen! - Spielen und turnen im Wald - Mama und Papa wird's nicht kalt!

An drei Tagen - jeweils samstags zwischen 11 Uhr und 13 Uhr - trifft man sich in Haßloch am Waldrand beim Kreisel gegenüber vom Hotel Hubertushof, Lachener Weg 200.

Beim ersten Treffen steht der Spielweg im Mittelpunkt. Während die Kinder sich betätigen zeigen die Übungsleiter leichte Bewegungsübungen für die Erwachsenen. Auch kleine Sportspiele werden angeboten.

Der Kinder-Wald-Spielweg direkt vor den Toren der Gemeinde Haßloch verläuft durch herrliches naturnahes Waldgelände, in dem sich auch die neu angelegte Bachlandschaft des Rehbachs befindet.

Die Kinder erkennen: Bewegung, Sport und Spiel sind für Groß und Klein, auch für Alt und Jung, gut und machen viel Spaß.

Im Freien und in Gemeinschaft ist das "Sporteln" besonders angenehm. Es geht also vor allem darum Kinder mit ihren Eltern bzw. Großeltern anzusprechen. Letztere sollen nicht nur Aufsicht ausüben sondern mitmachen.

Der Verein HiT möchte aufzeigen, Kinder und Erwachsene können zusammen sporteln bspw. über Baumstämme balancieren. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Das Wohlfühlen beim Bewegen in der freien Natur ist das Hauptziel. Alle lernen ihren Körper zu beobachten und behutsam mit ihm umzugehen. Es gilt aber auch: No risk - no fun! - Also: Vorsichtig ausprobieren!

Letztendlich können die Erwachsene sich unseren Outdoor-Sport-Angeboten einmal anschließen, vielleicht auch zusammen mit den Kindern. Oder diese kommen dann doch mal zu uns in die Sporthalle um bspw. dort Judo oder Parkour zu betreiben.

04.05.2024                      11:00-13:00

Lachener Weg 203

67454 Haßloch

### **Bewegungsangebot 2**

Natur sportlich genießen! - Wir testen den Vitaparcours und unseren Körper!

Wir wandern ganz entspannt über den Trimm-Pfad im Haßloch Wald, den man Vitaparcours nennt. Dort erwarten uns an 15 Stationen wunderbare Geräte zum Erproben unserer körperlichen Fitness.

Man überlegt sich, was man tun könnte bzw. möchte. Die Übungsleiter steuern und erläutern.

Man findet Lösungen für alle und erkennt, nicht jeder kann alles gleich gut. Aber man kann seine körperlichen Fähigkeiten trainieren. Wie das geht, bekommt man gerne gezeigt.

Also: Ziel ist es, Appetit auf das Fitnessstudio im Wald zu machen.

Man erkennt: Dort kann man die Kraft, die Ausdauer, die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessern – wenn man das möchte. – Und warum wäre das gut:

Wegen der Fitness bzw. der Gesundheit und dem Wohlbefinden.

Solche Erkenntnisse liegen nahe.

An diesem Tag stehen die Mamas und Papas also die Erwachsenen im Mittelpunkt.

Aber auch Kinder können mitmachen. Ebenso Ältere und Menschen mit Handicap.

Die ÜL entwickeln Übungsausführungen, die angemessen sind.

08.06.2024                      11:00-13:00

Lachener Weg 203

67454 Haßloch

### **Bewegungsangebot 3**

Draußen aktiv – In Gemeinschaft sportlich die Gesundheit verbessern!

Unser drittes Angebot im Haßlocher Wald befasst sich mit unserem Hauptanliegen „Sport als Bewegungstherapie zu betreiben“.

Wir meinen: Sportliche Aktivitäten im Freien können eine starke Medizin sein!

Im Mittelpunkt stehen Nordic Walking (Kann erprobt werden!) und Qigong (eine pflegende, weiche Gymnastikform).

Man trifft sich wieder am Waldrand und wandert über wunderbare Pfade ins Innere des Waldgebietes. Gerne kann man Nordic Walking Stöcke benutzen. Die Technik und ergänzenden Gymnastikübungen werden besprochen. Dann gibt's eine Einführung in Qigong.

Kleine Spielformen, ein bisschen Brain-Gym und Übungsformen aus dem Neurosport werden vorgestellt.

Die Zielgruppe: Erwachsene, die sich für Bewegungstherapie in der Natur interessieren. Auch orthopädische und neurologische Handicaps können mitgebracht werden.

Letztendlich möchte man sie für die Vereinsangebote: Rehasport (Aerofit) oder Gesundheitssport im Freien begeistern.

15.06.2024                      11:00-13:00

Lachener Weg 203

67454 Haßloch

### **Bewegungsangebot 4**

Wandern ist gut – aber da geht noch mehr!

Wir führen in die Thematik ein.

Man trifft sich am Waldhaus Gommersheim. Es folgt eine Wanderung durch den Wald zum Heidelweiher. Dort am Vereinsgewässer des Angelsportvereins, kann man verweilen und gut entspannen.

Gemeinsam geht man zunächst der Frage nach: Was geht noch mehr als einfach wandern und dabei bspw. erzählen.

Die Antwort: Maßnahmen durchführen, die die Gesundheit nachdrücklich positiv beeinflussen können!

Maßnahme 1: Nordic Walking – die Vorteile werden erläutert und demonstriert.

Maßnahme 2: Gute Atemtechnik anwenden – wird erläutert und demonstriert auch probiert.

Dosierung, Vorbereitung usw. - wird alles besprochen und erprobt.

Am See:

Maßnahme 3: Instrumente der Entspannung kennenlernen: Gesunde Atmung, weiche Bewegungen (Wir machen eine Einführung in Qigong), Inne halten, abschalten.

In außerordentlich schöner Lage wird dann kurz besprochen, was mit Outdoor-Training alles erreicht werden kann.

In dem Folgetermin will man weitere Schwerpunkte einbringen wie Brain-Gym, Neuro-Training, ... .

Auch ein gemeinsames „Nachsitzen“ im Waldhaus wird angeboten.

Jeder, der sich für obiges Thema interessiert ist willkommen!

Ziel ist es zur Teilnahme am Outdoor-Sport zu motivieren.

22.06.2024

11:00-13:00

Auf den Steinen

67377 GommersheimGommersheim

### **Bewegungsangebot 5**

Wandern ist gut – aber da geht noch mehr! Teil 2

Wir vertiefen die Thematik.

Man trifft sich am Waldhaus Gommersheim. Es folgt eine Wanderung durch den Wald zum Heidelweiher. Dort am Vereinsgewässer des Angelsportvereins, kann man verweilen und gut entspannen.

Gemeinsam geht man der Frage nach: Was geht noch mehr als einfach wandern und dabei bspw. erzählen.

Die Antwort: Maßnahmen durchführen, die die Gesundheit nachdrücklich positiv beeinflussen können!

Maßnahme 1: Nordic Walking – Die Vorteile werden erläutert und demonstriert. Wer Stöcke dabei hat, der kann üben.

Maßnahme 2: Gute Atemtechnik anwenden – wird erläutert und demonstriert auch probiert.

Dosierung, Vorbereitung usw. - wird alles besprochen und erprobt.

Am See:

Maßnahme 3: Instrumente der Entspannung kennenlernen: Bewußtes Atmen, weiche Bewegungen (Wir vertiefen den Zugang zu Qigong), Körperwahrnehmung, Entspannung.

In außerordentlich schöner Lage wird dann noch besprochen, was mit Outdoor-Training alles erreicht werden kann.

Jetzt bieten die ÜL noch weitere Schwerpunkte wie Brain-Gym und Neuro-Training an.

Auch ein gemeinsames „Nachsitzen“ im Waldhaus wird angeboten.

Jeder, der sich für obiges Thema interessiert ist willkommen!

Ziel ist es zur Teilnahme am Outdoor-Sport zu motivieren.

29.06.2024

11:00-13:00

Auf den Steinen

67377 Gommersheim



**VEREIN**  
**IN BEWEGUNG**  
**DRAUßEN AKTIV**