

# Gesund älter werden

Gesundheit ist eine Frage aller Altersgruppen. Konnte man viele Jahre seiner sportlichen Leidenschaft wie Fußball, Volleyball oder Handball nachgehen, setzt der Körper mit zunehmendem Alter der Laufbahn ein Ende. Neue Formen des Sporttreibens werden gesucht, um sich fit und gesund zu fühlen.

Als Landessportbund rücken wir immer wieder den Sinn und die Zielstellung sportlichen Trainings in den Mittelpunkt und zeigen welcher Sport der Gesundheit zuträglich ist. Mit unseren Ausbildungen geben wir Wissen weiter und leiten neue Übungsleiter an. Doch ohne engagierte Ehrenamtliche bleibt alles graue Theorie.

Mitte März beginnen jedes Jahr neue Ausbildungen zum Übungsleiter B Präventions- und Rehabilitationssport mit einem gemeinsamen Wochenende in der Sportschule Güstrow. Welche Motive ehrenamtlich Engagierte zur Ausbildung bewegen und welche Erwartungen bereits am ersten Ausbildungswochenende erfüllt werden konnten, berichteten neun Teilnehmer 2018 vor Ort.

Anja Kannegießer  
Bildungsreferentin LSB M-V



**Tatiana Härke und Monika Thiel-Heller**, SG Motor Boizenburg:

„Als Mütter zweier Fußball Jungs sprach uns der Verein an, ob wir die Gesundheitssportgruppen unterstützen möchten. So sind wir zum Gesundheitssport gekommen und lassen uns nun zum Übungsleiter B im Präventionssport ausbilden.“



**Stefan Helmers**, Argus e.V. Schwerin:

„Meine Partnerin hat mich zu ihrer Herzsportgruppe mitgenommen. Dabei habe ich entdeckt, wie sehr mir dieses Thema gefällt. Nun lasse ich mich als Übungsleiter für Rehasport ausbilden.“



**Manja Kunow**, VsR e.V. Wismar:

„Nach eigener Krankheit hat mir der Rehasport geholfen gesund zu werden. Jetzt möchte ich das weitergeben.“



**Tobias Grebe**, Kampfkunstverein „Dojo Ronin“ e.V.: „Unser Kernthema im Verein ist der Kampfsport. Ich möchte den Blick auch auf unsere Gesundheit richten und wie wir in unser Kampfsporttraining Elemente des Gesundheitssports aufnehmen können, um gesund zu bleiben.“



**Andrea Hellmann**, Hochschulsportverein Neubrandenburg e.V.:

„Ich betreue einige Präventionssportgruppen. Die Teilnehmer bringen z.T. bereits Krankheiten mit und erwarten von mir eine für sie differenzierte Übung. Um mich in meiner Antwort sicherer zu

fühlen, nehme ich an der Ausbildung zum Rehaübungsleiter teil.“



**Maik Hofmann**, DLRG-OG Stralsund e.V.:

„Ich arbeite in einer Klinik mit psychisch erkrankten jungen Erwachsenen. In Zusammenarbeit mit meinem Sportverein möchten wir mit meiner Ausbildung zum Übungsleiter B in der Prävention und über anerkannte Präventionssportprogramme für diese jungen Menschen ein Bewegungsangebot zur Unterstützung ihrer Therapie schaffen.“



**Birgit Sadzio**, Argus e.V. Schwerin:

„Der Argus e.V. hat mich angesprochen, ob ich eine Gruppe übernehmen würde. Für mich ist das ein Ausgleich, eine Verabredung zum Sport und eine Quelle, aus der ich Kraft und Freude ziehe. Jetzt lasse ich mich zum Übungsleiter im Rehasport ausbilden.“



**Martin Hesse**, Gesundheitssport M-V e.V. Neubrandenburg:

Ich wurde vom Übungsleiter meiner Männersportgruppe angesprochen, damit er eine Vertretung hat und ich ihn unterstützen kann. Er wusste, dass ich viele Jahre im Leistungssport geboxt habe und über Vorerfahrungen verfüge.“