

HOCH IM NORDEN

TURNEN



DAS MAGAZIN FÜR TURNEN, GYMNASTIK, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



- *GOLD BEIM DTB-NACHWUCHSPOKAL RSG IN BREMEN*
- *VIER PLUS EINS = 5 NATIONALSPIELER IM FAUSTBALL*
- *AUSGEZEICHNETE QUALITÄT IM GESUNDHEITSSPORT*
- *AUS- UND FORTBILDUNGEN IM 2. HALBJAHR 2013*



Gesundheitssport: M.O.B.I.L.I.S. light - ein Konzept zur Lebensstiländerung

Jeder weiß: Wer abnehmen will, muss sich mehr bewegen und zugleich gesünder essen. Das ist kein Geheimnis. Entscheidend ist weniger das Wissen und die bei fast allen bestehende Motivation, sondern vielmehr die Umsetzung. Der Weg! Einen Erfolg versprechenden Weg haben führende Wissenschaftler verschiedener Disziplinen gemeinsam erarbeitet. M.O.B.I.L.I.S. light ist die praktische Umsetzung eines wissenschaftlich bewährten Konzepts zur Lebensstiländerung nach dem Motto: Mehr bewegen, gesünder essen. Das M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungs- und Ernährungsprogramm läuft über einen Zeitraum von ca. drei Monaten jeweils wöchentlich mit einer 90-minütigen Einheit.

In zehn Bewegungseinheiten werden den Teilnehmern praktische Übungen für einen aktiveren Alltag vermittelt. Es handelt sich dabei um ein Outdoor-Bewegungsprogramm, das neben Walking und Nordic Walking auch die Bereiche Dehnen, Kräftigen, Koordinationstraining und Entspannung umfasst. In vier Ernährungseinheiten erarbeiten Ökotrophologen mit den Teilnehmern Strategien für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Das M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungs- und Ernährungsprogramm ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen

zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.

In der Konzept-Schulung wird neben zahlreichen Praxisbeispielen vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des Kurs-Konzepts M.O.B.I.L.I.S. light vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und von diesen anerkannt wird. Die Übungsleiter/innen erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen zum Herz-Kreislauf-Training sowie zum Bereich „Ernährung und Bewegung“ auch Stundenbilder/Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen enthält.



Fortbildung für das Kurskonzept M.O.B.I.L.I.S. light

am Samstag, 24.08.2013

10.00 - 17.00 Uhr - Landesturnschule Trappenkamp

Referentin: Jola Jaromin, Deutscher Turner-Bund; Kosten: 55,00 €

Musik und Spielmannswesen

Musik und Spielmannswesen: 500 Musiker bei Musikfest

"Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist" Victor Hugo

Beim traditionellen Musikfest im Juni, bei schönem Wetter, knapp 500 Musikern, strömten zwei tausend Besucher in den Kurpark. Drei Tage lang wurde Malente durch Musikzüge aus dem In- und Ausland verzaubert.

Freitag: Anreise der Gruppen aus Polen und Tschechien.

Samstagmorgen: Eröffnungskonzert

Samstagnachmittag: Einmarsch aller Gruppen in den Kurpark. Der Abend klang mit Musik, Spaß und einer spontanen Percussion-Session aus.

Sonntagmorgen: Weckmarsch

durch Malente, nachdem die letzten Gruppen aus Hamburg, Plön, Neumünster, Itzehoe, Hohenwestedt, Reinfeld und Oldenburg angereist waren; Platzkonzerte in Kliniken, Altenheimen, an der Diekseebucht, in Neukirchen und Malkwitz.

Sonntag, 13.00 Uhr: Sternmarsch durch den Ort, wobei der Kurpark den Mittelpunkt bildete. Hier sammelten sich alle Musiker auf der Freilichtbühne und verwandelten das Amphie-Theater in eine große Showbühne.

"Ich wußte gar nicht, dass auf diese Bühne 500 Musiker

Platz finden", staunte Manfred Buck, der dieses Fest nun schon 30 Jahre organisiert. Jeder Musikzug stellte sich in Form eines Kurkonzertes vor und bot ein beeindruckendes Bild. Auch hier war Manfred Buck sichtlich gerührt, als er das Klicken der Sticks und den Trommelwirbel hörte. Durch das gemeinsame Finale mit allen Musikern wurde dem Spielmannszug aus Malente ein sehr erfolgreicher Abschluss dieses Festes ermöglicht.

Danksagung

Die Organisation und Durchführung eines Musikfestes ist

ohne die vielen Helfer, Mitglieder, Freunde, Kliniken, Pflegeheimen und Restaurants nicht möglich.

Wir danken EUCH ALLEN sehr für die Unterstützung.

Den Kliniken, Altenheimen sowie Restaurants haben wir ebenfalls sehr zu danken. Jedes Jahr sind alle hilfsbereit, laden die Musikgruppen zu sich ein und spenden nach dem Konzert für die Gruppen ein Mittagessen.

Ohne diese Unterstützung und die tolle Zusammenarbeit wäre dieses Fest nicht möglich. Vielen Dank!

Lena Buck (Bericht gekürzt)

