



Markt der Möglichkeiten am 04.05.2019

AUSSTELLUNG

PROJEKT VOM TSG OSTERHOLZ E.V.

BEST PRACTICE: „MEHR POWER FÜR DICH“

NFV-KREIS DIEPHOLZ

KREISEHRENAMTSBEAUFTRAGTER: HEINRICH DAHLSKAMP

PROJEKTTILNEHMER: ANJA BILLIG

BEST PRACTICE: „MEHR POWER FÜR DICH“



Da viele Vereinsmitglieder der TSG Osterholz über Erschöpfung, Müdigkeit und Ähnliches klagen und sich dies auch zunehmend in der Teilnahme der „Fit und Gesund“-Angeboten der Gymnastiksparte bemerkbar macht, warb der Verein Experten aus der Umgebung an, um dazu Vorträge im Verein zu halten. Die Experten berichten zu den Themen Ernährung, Allergien, Stressabbau, Schmerzlinderung und richtiges Heben und Tragen. Neben Heilpraktikern und Physiotherapeuten halten zudem auch Ernährungsberater und eine Osteopathin Vorträge.

Die TSG ergänzt die Spezialisten-Vorträge mit Veranstaltungen zu den Themen Sportabzeichen 2019, Sturzprävention, Progressive Muskelentspannung und Bodyforming in Form eines Bootcamps. Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder und Interessierte aus den umliegenden Dörfern. Man möchte nicht nur für seine Gesundheitskurse und den Verein werben, sondern auch allgemeine Information über ein gesundes Leben geben und eine Plattform für Fragen aller Art zu diesen Themen schaffen.



Mehr Power für Dich

Terminplan der Initiative

- 10. März 2019 **Vortrag über Ernährung** von dem Ernährungsberater und Experte für Mikronährstoffe *** aus Syke-Ristedt
- 04. April 2019 **Infoveranstaltung zum DOSB-Sportabzeichen 2019** mit unserer DOSB-Prüferin Anja Billig
- 12. Mai 2019 **Vortrag über richtig Heben & Tragen** mit dem Sportphysiotherapeuten *** aus Bremen
- 2. Juni 2019 **Anti-Stresstag „Richtig Entspannen“** Progressive Muskelentspannung mit unserer Pilates-Übungsleiterin ***
„Yoga – Mehr als nur Dehnen!“ mit unserer Yogalehrerin ***
- 28. Juli 2019 **Vortrag über Stressabbau** von der Heilpraktikerin *** aus Syke-Schnepke
- 29. August 2019 **Großes Bootcamp – Welches Krafttraining ist für mich geeignet?** Ganzkörper-, Terraband-, Kettlebell- und Langhantel-Übungen nach dem HIIT-Prinzip zum Ausprobieren an der frischen Luft mit unseren Crosstrainerinnen Anja Billig und ***
- 22. September 2019 **Vortrag: „Allergie – Was kann ich tun?“** von *** Heilpraktikerin aus Syke
- 20. Oktober 2019 **Workshop: „Möglichkeit der Schmerzlinderung: Osteopressur!“** mit ***, Osteopathin aus Syke
- 24. November 2019 **Sturzprävention mit Kraft & Balance: Übungen von unserer „Fit am Morgen“-Übungsleiterin *****

*** Aus Datenschutzgründen sind hier keine Namen angegeben.

Infos und Anmeldung: mehrpowersuedich@gmail.com