

Akademie-Forum Gesundheit in Bewegung

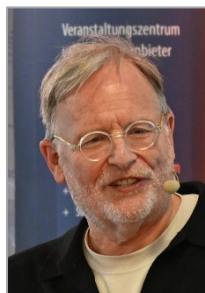


Gesundheit in Bewegung – Impulse zwischen Prävention und Resilienz	 11.-12.09.2026	 Akademie des Sports
	 55 Teilnehmende	 Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Gemeinschaft

Ausgangslage

Das Akademie-Forum „Gesundheit in Bewegung“ widmete sich der Frage, wie Bewegung, Sportvereine und Gesundheitsförderung zusammenwirken und miteinander verbunden werden können. Im Mittelpunkt standen ein Vortrag sowie ein anschließendes Gespräch mit Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer. Ergänzt wurde das Programm durch verschiedene praxisorientierte Workshops zu Bewegung, Entspannung, Resilienz, Achtsamkeit und weiteren gesundheitsbezogenen Themen.

Das geschah



In seinem Vortrag „Bewegung fördern, Gesundheit ganzheitlich stärken“ stellte Prof. Dr. med. Grönemeyer Bewegung als wesentlichen Bestandteil eines selbstbestimmten und möglichst langen gesunden Lebens heraus. Ausgehend von der kindlichen Neugier und Bewegungsfreude machte er deutlich, dass der Mensch grundsätzlich auf Bewegung ausgerichtet sei, diese im Alltag jedoch zunehmend an Bedeutung verliere. Sportvereinen und insbesondere den Übungsleiter*innen komme deshalb eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe zu: Sie könnten Menschen niedrigschwellig für Bewegung begeistern, motivieren und damit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten.

Besondere Bedeutung maß Grönemeyer der Zusammenarbeit von Sportvereinen mit Schulen bei. Kinder und Jugendliche müssten frühzeitig erreicht und für Bewegung gewonnen werden. Dazu gehöre auch, Bewegung stärker im schulischen Alltag zu verankern und den Umfang des Sportunterrichts auszuweiten. Darüber hinaus regte er eine engere Vernetzung von Sportvereinen und therapeutischen Einrichtungen an.

Ein zentraler Gedanke des Vortrags war ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit. Gesundheit sei individuell und werde von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen. Daher sei der Begriff des Wohlbefindens häufig geeigneter, um die eigene körperliche und mentale Situation zu beschreiben. Bewegung wirke dabei nicht isoliert auf Muskeln und Gelenke, sondern beeinflusse ebenso Nervensystem, Gehirn und Stoffwechsel. Gleichzeitig könnten Stress, Ängste und soziale Isolation negative Auswirkungen auf das körperliche und seelische Erleben haben. Als Grundlage für Wohlbefinden beschrieb er dabei einen Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Mit Blick auf Prävention verwies Grönemeyer unter anderem auf die Bedeutung einer entzündungsarmen Ernährung und eines hohen Anteils pflanzlicher Lebensmittel. Auch die Vermeidung bzw. Reduzierung von Bewegungsmangel und chronischen Entzündungsprozessen spiele

für die langfristige Gesundheit eine wichtige Rolle. Bei Beschwerden wie Rückenschmerzen seien zudem muskuläre Verspannungen und Beweglichkeit zu berücksichtigen. Dehnung und regelmäßige Bewegung könnten hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Eine wiederkehrende Botschaft des Vortrags war, Gesundheit nicht ausschließlich als medizinische Aufgabe zu verstehen. Sportvereine könnten aufgrund ihrer Nähe zu den Menschen und ihrer sozialen Strukturen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Die von Grönemeyer formulierten Leitgedanken – „Turne bis zur Urne“, „Entspanne dich“, „Guter Schlaf“, „Gemeinsam statt einsam“ und vor allem „Genuss muss“ – verdeutlichten dabei seinen lebensnahen Ansatz: Gesundheitsförderung solle nicht primär mit Verzicht und Leistungsdruck verbunden werden, sondern mit Lebensfreude und einem positiven Körpergefühl.

Im anschließenden Gespräch wurde die besondere Rolle der Sportvereine als praxisnahe Akteure der Gesundheitsförderung vertieft. Im Gegensatz zu vielen medizinischen Strukturen seien Vereine unmittelbar mit den Menschen verbunden und könnten deren Bedürfnisse durch persönlichen Austausch und Zuhören besser wahrnehmen. Diese Nähe biete gute Voraussetzungen, um Gesundheitsangebote alltagsnah zu gestalten.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Einbindung junger Menschen. Kinder und Jugendliche sollten nicht nur Zielgruppe von Bewegungsangeboten sein, sondern frühzeitig Verantwortung übernehmen und in die Vereinsarbeit einbezogen werden. Auch Kinder könnten als Impulsgeber für Gesundheit in in Vereine und ihre Familien hineinwirken.

Darüber hinaus wurde dafür geworben, Bewegung stärker in den Alltag zu integrieren. Bereits kleine Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen könnten dazu beitragen, körperliche Aktivität selbstverständlich werden zu lassen. Angesprochen

wurden außerdem Barfußgehen und die Bedeutung der Füße für Haltung und Bewegung. Für Schulen regte Grönemeyer einen umfassenderen Gesundheitsunterricht an, der Bewegung mit Ernährung und praktischen Kompetenzen wie Kochen verbindet.

Auch eine stärkere Berücksichtigung unterschiedlicher Bedürfnisse von Frauen und Männern wurde thematisiert. Grönemeyer verwies in diesem Zusammenhang auf bestehenden Forschungs- und Handlungsbedarf im Bereich der geschlechtersensiblen Gesundheits- und Bewegungsförderung.

Die Workshops am zweiten Tag griffen die Inhalte des Vortrags auf und übersetzten sie in praktische Ansätze. Angeboten wurden unter anderem Einheiten zu Yoga, Qigong, Atemtechniken, Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz. Ergänzend wurden Themen wie Slow Jogging, Ausdauer- und Core-Training, Augengesundheit sowie verschiedene Ansätze aus dem Bereich Schmerz- und Bewegungstherapie behandelt.



Das haben wir mitgenommen

- Wohlbefinden kann ein weiter gefasster und umfassender Begriff sein als Gesundheit.
- Auch hinsichtlich Gesundheit ist die innere Haltung ein wichtiger Faktor.
- Netzwerk- und Zusammenarbeit mit Schulen oder Therapiezentren kann für Vereine lohnenswert sein.

Fotos: LSB Niedersachsen (2)

Ansprechperson:

Marco Vedder

mvedder@akademie.lsb-nds.de