



ProPotsdam Schlösserlauf – AOK-Gesundheitstag 11.06.22 (10:00 – 16:00)

Inhalt

Einleitung.....	1
Ausgangssituation	1
Ziel	1
Zielgruppen.....	2
Umsetzung.....	2

Einleitung

Am Samstag, den 11.06.2022, findet von 10:00 bis 16:00 Uhr der AOK-Gesundheitstag im Rahmen des ProPotsdam Schlösserlaufes statt.

Dieser ermöglicht den Potsdamer Bürgerinnen und Bürgern alles rund um das Thema Gesundheit und Gesundheitssport kennenzulernen, auszuprobieren und Freude daran zu gewinnen.

Alle Angebote und Aktionen finden auf dem Gelände des Sportparks Luftschiffhafen statt. Sowohl die Leichtathletikhalle als auch das Nebenstadion stehen zur Verfügung.

Ausgangssituation

In den vergangenen Jahren der Corona-Pandemie blieben die Themen präventive Bewegung, Gesundheit und gesunde Ernährung in vielen Bereichen auf der Strecke. Die eingeschränkten Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen sind der Ursprung vieler psychischer und physischer Defizite.

Der StadtSportbund Potsdam e.V. hat die Corona-Zeit genutzt, um das Konzept des ProPotsdam Schlösserlaufes zu überarbeiten. Wir wollen dazu beitragen, das Gesundheitsbewusstsein der Potsdamerinnen und Potsdamer wieder zu stärken, sie zu körperlichen Aktivitäten und präventivem Sporttreiben zu ermutigen.

Der ProPotsdam Schlösserlauf ist eine etablierte Veranstaltung im Laufkalender Deutschlands. Start und Ziel, sowie die Abholung der Startunterlagen, Nachversorgung und „Pasta-Party“ befinden sich im Sportpark Luftschiffhafen, der somit das „Hauptaktionsfeld“ darstellt. Er bildet damit eine gute Basis für den AOK-Gesundheitstag. Sowohl der ProPotsdam Schlösserlauf als auch der AOK-Gesundheitstag werden in enger Kooperation mit den Potsdamer Sportvereinen veranstaltet.

Ziel

Das Hauptziel des AOK-Gesundheitstages ist die Sensibilisierung der Potsdamer Bevölkerung und vor allem der Kinder für das Thema „Gesund mit und durch Sport“.

Die Umsetzung erfolgt über Mitmachangebote und Informationen rund um die Themen gesunde Ernährung, Präventionssport, Rehabilitationssport, u.a.. Schulungen zu einem aktiven Lebensstil



inklusive gesunder Ernährung, sowie Mitmachangebote für alle Altersklassen tragen dazu bei, dass Thema Gesundheit abwechslungsreich erleben zu können.

Des Weiteren sollen Sportangebote, insbesondere Angebote des organisierten Sports, für Kinder mit Bewegungsdefiziten aufgezeigt werden, um ihnen den Spaß an der Bewegung und am Vereinssport nahe zu bringen.

Zielgruppen

A.)

Potsdamer Familien mit Kindern

B.)

Potsdamer Unternehmen und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Umsetzung

AOK-Gesundheitstag

Zielgruppe A.)

Der AOK-Gesundheitstag ist für alle frei zugänglich, die sich zum Thema Gesundheits-, aber auch Rehasport informieren wollen. Vielfältige Angebote wie z.B. Rückenschule, Reha- und Fitnesssport, Lauf-ABC oder Yoga, sowie die Abnahme des Sportabzeichens laden zum Mitmachen ein.

Verschiedenste Schnupperkurse, zum Beispiel (Nordic-) Walking, regen zum Ausprobieren an. An Infoständen werden Informationen und Weiterbildungen zum Thema Gesundheit angeboten.

Kinder mit schwierigen körperlichen Voraussetzungen trauen sich oft nicht, in einer Gruppe Sport zu treiben. Wir wollen die Kinder für den Sport begeistern, die auf den ersten Blick nicht die Sportstars von morgen sind, sich aber auf Grund von Scham oder Angst auch nicht in den Breitensport trauen. Potsdamer Sportvereine haben die Möglichkeit, ihr Angebot für Kinder zu präsentieren und sie für Ihren Sport zu begeistern. Die Kinder hingegen können die gegebenen Angebote ausprobieren und so den Sport finden, der sie wirklich bewegt und in dem sie sich verwirklichen können, oder der einfach nur Spaß macht.

Das Konzept für Kinder mit Bewegungsdefiziten ähnelt dem der jährlich stattfindenden Talentiade, in der sportlich talentierte Kinder eingeladen und „gesichtet“ werden. Als Pendant hierzu sollen am AOK-Gesundheitstag die Kinder für Sportarten sensibilisiert werden, die durch dieses Raster fallen. Sie sollen für den Sport in der Gemeinschaft begeistert werden. Wir suchen nicht die schnellsten Läufer, die besten Werfer oder die weitesten Springer, sondern die Kinder, die Freude am gemeinsamen Sporttreiben ohne Leistungsdruck und Stigmatisierung in den verschiedensten Sportarten erleben wollen. Kooperationen mit den Schulen sind hierfür geplant.

Zielgruppe B.)

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die Basis einer gesunden Firma. Mitarbeiter von Unternehmen bekommen Möglichkeiten zur aktiven Pausengestaltung vorgestellt. Rückenschule und Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz, wie auch gesunde Ernährung sind Themen, die als Ausgleich zum Bürojob für alle Unternehmen und deren Angestellte interessant sind. Sport als Ausgleich, z.B.



die Runde Joggen nach der Arbeit oder der Start in den Tag mit Yoga sind Möglichkeiten, den gesundheitlichen Folgen entgegenzuwirken.

Angebotsformen für alle Zielgruppen können sein:

1. Fest terminierte „Schnupperkurse“ die vorab zu reservieren sind. Z.B. Walking, Rückenschule, Yoga, Pilates, Zumba, Vorträge, etc.
2. offen fortlaufende Angebote, in die jeder einsteigen kann, z.B. Vereinsangebote, Laufanalyse, Fitnesscheck, Bewegungsmöglichkeiten im Alltag, etc.
3. Informationsstände

Für alle Angebotsformen stehen Flächen innen oder außen zur Verfügung. Zur Buchung nutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf unserer Internetseite.