



## „GesundheitsErlebnisTag “

- Termin:** Samstag, den 18.04.2026 von 09:00 Uhr bis 15:30 Uhr
- Ort:** Sportkomplex, Magdeburger Straße, 39245 Gommern
- Referenten:** siehe Anhang
- Veranstalter:** Leichtathletikverband Sachsen-Anhalt e. V., Kreissportbund Jerichower Land e.V., SV Eintracht Gommern e. V.
- Anmeldung:** bis 16.03.2026 mit dem beiliegenden Formular an den KSB Jerichower Land, z. H. Jörg Müller, In der Alten Kaserne 33, 39288 Burg (mueller@kreissportbund-jl.de)
- Gebühr:** 12,00 €, bitte vorher an den KSB auf das Konto:  
(Bankverbindung siehe Anmeldeformular)
- Anerkennung:** ÜL-C „sportartübergreifender Breitensport“ Profil Erwachsene/Ältere = 6 LE  
ÜL-C „sportartübergreifender Breitensport“ Profil Kinder/Jugendliche = 6 LE  
Trainer-C LVSA Profil Kinderleichtathletik = 6 LE  
ÜL-B „Sport in der Prävention“ Profil Kinder/Jugendliche = 6 LE  
ÜL-B „Sport in der Prävention“ Profil Herz-Kreislauf Training = 6 LE  
ÜL-B „Sport in der Prävention – Stressbewältigung und Entspannung“ = 3 LE
- Rückfragen an:** Jörg Müller (Tel.: 03921-727750; Mail: [mueller@kreissportbund-jl.de](mailto:mueller@kreissportbund-jl.de))
- Programm:**

Zeit	Thema	Referent
9:00 – 13:00 Uhr 11:00 – 13:00 Uhr 09:00 - 15:30 Uhr	Mitmachaktionen und Informationsstände DLV-Laufabzeichen o. Walkingabzeichen/Nordic Walking Workshops - Siehe anliegendes Programm	

### Datenschutz und Fotoerlaubnis:

Der KSB JL e. V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben des DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge der KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen. Die Veranstaltung kann fotografisch begleitet werden. Die Aufnahmen können im Rahmen der Berichterstattung verwendet werden. Wird dies nicht erwünscht, ist dies bei der Anmeldung zur Veranstaltung anzuzeigen.



# GesundheitsErlebnisTag

Veranstalter: Leichtathletikverband Sachsen-Anhalt e. V., Kreissportbund Jerichower Land e.V.,  
SV Eintracht Gommern e. V.

<b>Zeit</b>	<b>Programm A</b> <i>Referentin Johanna Kaspar</i>	<b>Programm B</b> <i>Referentin Sigrid Schwarz</i>	<b>Programm C</b> <i>Referenten Steffen Hartwig, Jörg Müller</i>
<b>Ab 8.30 Uhr</b>	<b>Check in</b>		
<b>9.00 Uhr</b>	<b>Eröffnung, Begrüßung, Erwärmung</b>		
<b>9.30-11.00 Uhr</b>	<b>Workshop 1</b> Outdoor Athletics - gesund und fit in der Natur	<b>Workshop 5</b> Spielerischer Lauftreff für kleine Ausdauersportler	<b>Workshop 9</b> Vitalkinetic I (Steffen Hartwig)
<b>11.15 -12.15 Uhr</b>	<b>Workshop 2</b> Atemsession: Atme dich frei	<b>Workshop 6</b> Sommer-Biathlon für kleine Champions: Laufen & Werfen mit Spaß?	<b>Workshop 10</b> AFT - Alltagsfitnesstest für Senioren (Jörg Müller)
<b>Mittagspause – für das leibliche Wohl ist gesorgt</b>			
<b>13.15 -14.15 Uhr</b>	<b>Workshop 3</b> Power up your day! Mit hochintensivem Intervalltraining zu mehr Ausdauer	<b>Workshop 7</b> Superhelden-Stabi: Spielerisches Training für starke Körper	<b>Workshop 11</b> Vitalkinetic II (Steffen Hartwig)
<b>14.30 -15.30 Uhr</b>	<b>Workshop 4</b> Läuferstärke beginnt bei den Füßen: Training für ein starkes Fundament	<b>Workshop 8</b> Kleine Pause, großer Effekt: Entspannung für Kinder	<b>Workshop 12</b> Standhaft bleiben - Ein Sturzpräventionsworkshop (Jörg Müller)
<b>danach</b>	<b>Abschluss/ Auswertung/Ausgabe der Zertifikate</b>		

## Rahmenprogramm:

<b>9.00 – 13.00 Uhr</b>	Informationsstände und Mitmachaktionen für alle	
<b>11.00 .13.00 Uhr</b>	DLV-Laufabzeichen Kinder (Stufe 1 15 min, Stufe 2 30 min.)	Infos zum Laufabzeichen: <a href="http://www.leichtathletik.de">www.leichtathletik.de</a>
	DLV-Laufabzeichen Erwachsene (Stufe 1 15 min, Stufe 2 30 min.)	
	DLV-Walkingabzeichen/Nordic Walking (Stufe 1 30 min.)	