



„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)

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 photographisch begleitet werden. Die Aufnahmen können im Rahmen der Berichterstattung verwendet werden. Wird dies nicht erwünscht, ist dies bei der Anmeldung zur Veranstaltung anzugeben.



GesundheitsErlebnisTag

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

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

Rahmenprogramm:

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