

TuS Eintracht 1920 Overberge e. V. – Turnen

www.tus-ov.de/turnen

Gesundheit - Unser Leitbild

Auszüge von der KSB-Infoveranstaltung „Gesundheitsorientierte Angebote im Breitensport“ 11/2019

Gesundheit ist beeinflussbar durch

- Bewegung
- Ernährung
- Psychosoziale Aspekte (Stress, Depressivität, soziale Aufgeschlossenheit, etc.)
- Genussverhalten (Rauchen, Alkohol, etc.)

Gesundheit und Sport/Bewegung gehören zusammen!

Beiträge des Sports zur Gesundheit

- Erhalt und Verbesserung der allgemeinen körperlichen, und Verbesserung der allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit
- Bewältigung/Vermeidung von Krankheiten bzw. Wiedererkrankungen
- Gesundheit als Fähigkeit und Ressource zur alltäglichen
- Bewältigung von Anforderungen und Herausforderung

Laut WHO-Gesundheitsverständnis ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.

Unser Leitbild – Auszüge

- Soziale Heimat sein (gemeinsame sportliche und sonstige Aktivitäten)
- Lebensphasenbegleitender Ort sein
 - Mutter-Kind-Turnen, Kinderturnen, Mini-Sportabzeichen für Kindergärten, Jugendsport
 - Breitensport, Seniorensport, Gymnastik für Ältere, Wirbelsäulengymnastik
 - Yoga, Pilates
- Bildungsstätte sein (Aus- und Weiterbildungen für Übungsleiter / Trainer / Assistent / Helfer)
- Quelle und Unterstützer von Gesundheit sein