



Natursport

Neue Ausbildung kombiniert Wandern mit Fitness- und Gesundheitssport

Fitness und Gesundheit haben in unserer Gesellschaft seit vielen Jahren einen enormen Stellenwert und stehen in der Rangliste der beliebtesten Freizeitaktivitäten ganz oben. Die Gesundheitsorientierung vieler Menschen hat den Vereinen im NTB viele neue Mitglieder beschert und in der Ausbildung einen ganz neuen Typ von Trainern hervorgebracht. Ein neuer Ausbildungslehrgang verbindet den Fitness- und Gesundheitssport nun mit einer weiteren Lieblingssportart der Deutschen – dem Wandern.



Gut gelaunt und hochinteressiert: die Teilnehmer des ersten Ausbildungslehrgangs Natursport.

Längst interessieren sich nicht mehr nur Menschen, die den Sport seit ihrer Kindheit betreiben, für Angebote im Bereich Gesundheitssport, sondern auch Menschen, die erst mit 30 oder 40 Jahren in die Vereine gekommen sind und ihre persönlichen Fähigkeiten nun als Übungsleiter einbringen wollen. Auf der anderen Seite ist das Wandern längst nicht mehr nur eine Aktivität für die Generation 60plus. Neu entdeckt auch von Prominenten, sind die deutschen Wanderwege wieder populär geworden und auch der Generation um die 30 zugänglich gemacht worden. Dazu kommen Trends wie das „Geochaching“, die Schatzsuche mit Navigationsgerät, die technisch interessierte Menschen lockt und an die gute alte Schnitzeljagd erinnert. Die neue Lust am Wandern und der Natur reicht bis zum Pilgern, denn nicht nur auf dem



Mit Karte und Kompass: Natursport erfordert eine gute Orientierung.

Jakobsweg, sondern auch auf deutschen Routen kann gepilgert werden.

Ein neuer NTB-Ausbildungslehrgang möchte beide Zielgruppen – die Fitness- und Gesundheitssportler sowie die Natursportler – zusammenbringen. Im NTB hat die neue Konzeption bereits zu einer spannenden Zusammenarbeit geführt, als die Mitglieder und Referenten des Fachbereichs Wandern gemeinsam mit dem Team und den Referenten der Landesturnschule Melle den neuen Lehrgang entwickelten und sich daraus neue Perspektiven für beide Seiten ergaben. In den Vorgesprächen bestand Konsens darüber, über den normalen Rahmen hinaus weitere vierzig Lerneinheiten einzuplanen, da die Themenvielfalt allen Beteiligten sehr groß erschien, so dass der Zeitrahmen gut gefüllt werden konnte.



Auch in der Halle lässt sich Natursport betreiben.

Geplant wurden dementsprechend nach dem obligatorischen Grundlehrgang zwei Ausbildungsblöcke über je 40 Lerneinheiten, jeweils von Montag bis Freitag, und ein Abschlusswochenende mit 20 Einheiten, also insgesamt 120 Unterrichtsstunden.

Bemerkenswert war, dass sich schon bald 19 Teilnehmer für diese Maßnahme angemeldet hatten und sich für eine zusätzliche Lehrgangswochen die Zeit genommen hatten. Die Mitwirkenden erlebten dann grundlegende, theoretische Einführungen in den Bereichen Fitness, Gesundheit und Natursport. Die Palette der Themen reichte von Grundlagen der Anatomie des Herzkreislaufs und des Skelett-Systems über Theorien der Gesundheitsmodelle und Salutogenese bis hin zu Karte und Kompass, Wetter, Naturschutz und Ausrüstung im Gelände. In der Praxis wurde anschließend das differenzierte Ausdauertraining unter Einbeziehung des Trainingspulses erprobt. Das Kraft- und Dehntraining wurde in der Natur mit Materialien wie Bäumen und Holzstämmen durchgeführt. Es folgten Wandern mit Karte und Kompass und Orientierungslauf im Gelände sowie – soweit das in der Meller Umgebung möglich war – das Bergwandern. Da die Landesturnschule Melle über



Ohne Karte läuft nichts: die Lehrgangsteilnehmer bei der Planung einer Wanderung.

eine entsprechende Ausrüstung verfügt und einige Teilnehmer GPS-Geräte angeschafft hatten, konnten sogar Schätze gesucht und auch gefunden werden. Einen besonderen Platz bekam das Radwandern, speziell das Fahren mit einer Gruppe im geschlossenen Verband. Ein besonders Erlebnis, mit 20 Fahrrädern in Zweierreihe geschlossen als „ein Fahrzeug“ durch die Stadt zu fahren! Am Abschlusswochenende sollten Fragen aus den Bereichen Fitness und Gesundheit sowie Natursport beantwortet werden, und alle Teilnehmer hatten einen Praxisteil vorzubereiten und vorzustellen. Dabei erlebten die Anwesenden starke Präsentationen, beispielsweise Fitnesstraining mit Naturmaterialien, Orientierungswandern in der Gruppe oder die Vorstellung einer Alpenwanderung und einer Tour in Schweden mit allen Planungsschritten von der Vorbereitung bis zur Streckenplanung. Als Referenten waren an diesem Pilotlehrgang Dieter Bogs, Jochen Breuker, Hilger Erdmann, Ute Günther, Beate Holzgrefe, Günter Kaufmann, Steffi Klinge, Uwe Peters, Henning Rase und Heinz-Helmut Runge beteiligt. Ein herzlichen Dank gilt an dieser Stelle vor allem den Teilnehmern, die sich mit viel Engagement an diesem Projekt beteiligt haben, wertvolle Rück-

meldungen für die weiteren Planungen gaben, aber auch den Referenten, die sich auf neue Zielgruppen und neue Perspektiven einstellten und mit interessierten und auch kritischen Beiträgen sehr geholfen haben. Ein großer Dank geht auch an den Vorsitzenden der Wanderer, Uwe Peters, und Heinz-Helmut Runge, die den Lehrgang als Referenten begleitet haben und für alle Teilnehmer und ihre Fragen immer ein offenes Ohr hatten.

Wir beglückwünschen alle frisch gebackenen Lizenzinhaber der 1. Ausbildung Natursport im NTB: Karl-Heinz Bohlmann, Elke Borghorst, Susanne Brockmann, Sylvia Brumund, Ralph-Erik Doehlert, Maren Frind, Birgit Gercken, Claudia Grundmann, Sascha Jundt, Diana Kreutzer, Ulrike Metzger, Ursula Runge, Ulrich Seibold, Karina Vosskötter, Nancy Weinhold und Mario Werner.

Im Jahr 2011 werden die Erfahrungen des Pilotprojektes weiterentwickelt, damit 2012 das neue Ausbildungskonzept in seiner endgültigen Form präsentiert werden kann. Außerdem gibt es vom 14. bis 17. Juni 2011 eine Projektwoche Natursport, in der weitere Ideen aus dem Bereich „Erleben in und mit der Natur“ erprobt werden sollen. GÜNTER KAUFMANN

Termine „50 plus“ von Januar bis März 2011

21.01. - 22.01.2011	Referentenschulung für Neueinsteiger in Melle
21.01. - 23.01.2011	Tagung Landesturnausschuss Ältere in Melle
14.02. - 18.02.2011	Ski-Langlauf-Lehrgang in Clausthal-Zellerfeld
14.03. - 18.03.2011	Brigde-Freizeit in Melle
18.03. - 19.03.2011	Tagung Landesturnausschuss Ältere in Melle
19.03. - 20.03.2011	Tagung Kreisturnwarte in Melle

50plus

Weitere Informationen: www.NTB-infoline.de/Aeltere