

Sachsen bewegt sich

Erster landesweiter Aktionstag

*„Man bewegt sich nicht weniger, weil man alt wird, sondern man wird alt, weil man sich weniger bewegt, – also bewege dich!!“
(Täve Schur)*

Am 23. September 2017 fand an 17 verschiedenen Volkshochschulstandorten in ganz Sachsen der landesweite Aktionstag „Sachsen bewegt sich“ unter der Schirmherrschaft der Sächsischen Staatsministerin für Soziales und Verbraucherschutz, Barbara Klepsch, statt.

Der Sächsische Volkshochschulverband e. V. und der Ausschuss „Prävention und Rehabilitation“ der Sächsischen Landesärztekammer haben diesen Aktionstag gemeinsam initiiert. In der Volkshochschule Muldental eröffneten am Standort Grimma sowohl die Ministerin, als auch die Vizepräsidentin der Sächsischen Landesärztekammer, Dipl.-Med. Petra Albrecht, mit ihren Grußworten den Aktionstag und würdigten den Beitrag der Volkshochschulen, den sie mit ihren zahlreichen Bewegungs- und Entspannungskursen der sächsischen Bevölkerung bieten.



Dr. med. Ina Ueberschär (Ausschuss Prävention und Rehabilitation), Barbara Klepsch (Sächsische Staatsministerin für Soziales und Verbraucherschutz), Dipl.-Med. Petra Albrecht (Sächsische Landesärztekammer) (v.l.)

In einem ärztlichen Impulsvortrag bekamen die Teilnehmer wertvolle Informationen, warum Bewegung in jedem Lebensalter sowohl für unseren Körper als auch für unsere Psyche von großer Bedeutung ist.

Anschließend wurde „bewegt“. Dafür hatten die Volkshochschulen an allen 17 Standorten abwechslungsreiche Schnupperangebote vorbereitet. Die Teilnehmer probierten sich zum Beispiel in Drums Alive, Pilates, Blackroll® Moves, Line Dance, QiGong oder Krav Maga aus. Die Kleinen konnten sich bei Zumba, Kinderturnen oder Kindertanz ausprobieren. Wie einfach es ist, sich täglich zu bewegen, zeigten ein Kunstspaziergang über den Brühl in Chemnitz, eine Pilzwanderung in Hoyerswerda, QiGong im Park von Markranstädt oder eine Wanderung durch den Schlossgarten in Zschopau. Auf Grund des guten Wetters wurden diese Angebote rege genutzt. Fazit: An diesem Samstag kam Sachsen „in Bewegung“.

Claudia Knabe
Fachreferentin
Sächsischer Volkshochschulverband e. V.
E-Mail: knabe@vhs-sachsen.de