



Neuer BSPA-Kurs für die ursprünglichste Bewegungsform

Dass Bewegung an der frischen Luft gesund ist, ist bekannt und anerkannt. Während der Corona-Krise war/ist sie mitunter in den Lockdowns sogar die einzige Möglichkeit zur sportlichen Betätigung. Ob man die Natur nun wandernd oder laufend durchquert: Körper, Geist und Seele profitieren davon.

Ab Herbst 2021 wird es nun für diese so wichtige Bewegungsform eine eigene Ausbildung geben. Die Bundessportakademie Wien bietet einen einsemestrigen SportinstructorInnen-Lehrgang an. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben einer Instructorin bzw. eines Instructors für gesundheitsorientiertes und präventives Bewegen in der Natur vertraut zu machen.

Im Gegensatz zu anderen Outdoor-Sportarten wie z.B. Skifahren oder Radfahren liegt hier der Fokus der Ausbildung ausschließlich auf den Fortbewegungsarten Gehen und Laufen auf markierten Wegen oder im weglosen Gelände ohne unmittelbare Absturzgefahr.

BSPA Wien Abteilungsvorstand Norbert Meister: "Im Konkreten bedeutet das eine vertiefende Auseinandersetzung mit gesundheitssportlichen Bewegungsprogrammen, die im Lebensraum Natur (Wald/Wiese anstatt im Turnsaal, Anm.) durchgeführt werden können." Die Bandbreite reiche u.a. von achtsamkeitsorientierten Bewegungsprogrammen die sich mit der Verbesserung der Körperwahrnehmung beschäftigen, über die Auswirkung der Natur auf die Gesundheit - beispielsweise durch Höhenluft oder Kneipp-Anwendungen, bis hin zum Design von Wanderungen unter Einbau von diversen gesundheitsorientierten Bewegungsprogrammen. Ein besonderes Augenmerk wird auch den Gruppenführungszugängen gewidmet – da Gesundheit aus einem bio-psycho-sozialen Zusammenwirken entsteht.

Meister: "Wichtig ist, dass der gesamte Kurs unter besonderer Berücksichtigung des Themas Nachhaltigkeit geplant und durchgeführt wird." Nachhaltig ist Bewegung an der frischen Luft freilich in doppelter Hinsicht: für die Natur und ganz besonders für die Bewegungssuchenden.