

21. NLV KONGRESS

Bewegung & Gesundheit

27. SEPTEMBER 2025 IN HANNOVER

PROGRAMM

- 09:00 Uhr Einlass
- 09:30 Uhr Begrüßung & Eröffnung des NLV-Kongresses
- 10:00 Uhr Kursblock 1
- 12:30 Uhr Mittagspause mit Mittagsbuffet
- 13:30 Uhr Kursblock 2
- 16:00 Uhr Ende des NLV-Kongresses

ANMELDUNG

Teilnahmegebühr:
39,- € (Mitglieder)
59,- € (Nicht-Mitglieder)

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten online über die NLV-Homepage:

- Anmeldung via Phoenix
- Kurswahl über die Homepage

SCAN ME!



Hier erhaltet ihr mehr Infos zu,
Kursprogramm und dem
Anmeldeprozess!

LIZENZVERLÄNGERUNG

Der NLV-Kongress wird für folgende Lizenzen des NLV mit 8 LE anerkannt:

- Trainer*in-B
- Trainer*in-C
Leistungssport
- Trainer*in-C
Breitensport
- Trainer*in-C
Kinderleichtathletik
- ÜLB „Sport in der
Prävention“

ANFAHRTSHINWEISE

mit der Bahn:

Vom Kröpcke o. Hbf aus mit den U-Bahnlinien 3, 7 und 13 Richtung Wettbergen bis Station Stadionbrücke, ca. 4 min. Fußweg in Richtung Heinz von Heiden-Arena zum LandesSportBund.

mit dem PKW:

Von allen BAB-Abfahrten Hannover in Richtung Stadtzentrum fahren. In Zentrumsnähe bitte den weißen Hinweisschildern Heinz von Heiden-Arena folgen.

KURSÜBERSICHT



VORMITTAGS
UND
NACHMITTAGS



NUR
NACHMITTAGS



NUR
VORMITTAGS

ZYKLUSGERECHTES TRAINING

01

LEISTUNGSSTARK, NACHHALTIG, INDIVIDUELL

Steffi Platt

Beraterin für integrale Frauengesundheit, Lauftrainerin mit Spezialisierung auf Hormongesundheit & zyklusgerechtes Training



STURZPROPHYLAXE

02

WIE DURCH STURZPRÄVENTION DIE SICHERHEIT
IM ALLTAG ZURÜCKKEHRT

Frank Dite

Lauf- und Walking Coach



KRAFT BEGINNT IM KÖRPER

03

RUHE IM GEIST. FINDE DEINE MITTE.

Monika & Riccardo von Rimoyoga

Wellness-Therapeutin & Trainerin für Rücken und Gelenke,
Yoga-Lehrer & Ernährungsberater



MOBILITY TRAINING

04

VERLETZUNGEN VORBEUGEN

n.n.



'MOTION IS LOTION'

05

BEWEGLICHKEIT IST MEHR ALS STRECHING

Alexandra Raddatz

C-Trainerin für Laufen, erfolgreiche Triathletin und
Marathonläuferin, zertifizierte Yogalehrerin mit Schwerpunkt
orthopädische Yogatherapie



KURSÜBERSICHT



VORMITTAGS
UND
NACHMITTAGS



NUR
NACHMITTAGS



NUR
VORMITTAGS

ZYKLUSGERECHTES TRAINING

01

LEISTUNGSSTARK, NACHHALTIG, INDIVIDUELL

Steffi Platt

Beraterin für integrale Frauengesundheit, Lauftrainerin mit Spezialisierung auf Hormongesundheit & zyklusgerechtes Training



STURZPROPHYLAXE

02

WIE DURCH STURZPRÄVENTION DIE SICHERHEIT
IM ALLTAG ZURÜCKKEHRT

Frank Dite

Lauf- und Walking Coach



KRAFT BEGINNT IM KÖRPER

03

RUHE IM GEIST. FINDE DEINE MITTE.

Monika & Riccardo von Rimoyoga

Wellness-Therapeutin & Trainerin für Rücken und Gelenke,
Yoga-Lehrer & Ernährungsberater



MOBILITY TRAINING

04

VERLETZUNGEN VORBEUGEN

n.n.



'MOTION IS LOTION'

05

BEWEGLICHKEIT IST MEHR ALS STRECHING

Alexandra Raddatz

C-Trainerin für Laufen, erfolgreiche Triathletin und
Marathonläuferin, zertifizierte Yogalehrerin mit Schwerpunkt
orthopädische Yogatherapie



KURSÜBERSICHT

NEUROATHLETIK FÜR EINSTEIGER 06

GRUNDLAGEN UND PRAXIS FÜR
LEISTUNGSOPTIMIERUNG,
VERLETZUNGSPROPHYLAXE UND REGENERATION

Martin Kästner

M.A. Sportwissenschaft-Gesundheitsförderung, Physio-
Fitnesstrainer, Nordic Walking Lehrer, Fitness-Trainer B-Lizenz



MENTALE GESUNDHEIT IM TRAINING 07

Ludwina Ahlborn-Laae

GesundheitsCoach IHK, DOSB Ausbilderin



MENTALTRAINING 08

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Christine Kolb

Sporttherapeut, Ernährungsberaterin, Systemische Ausbildung
zum Professional Coach, Resilienz & Burnoutprävention



ZUR PAUSE GEZWUNGEN. 09

SEHNEN- UND ÜBERLASTUNGSSCHÄDEN. EIN
TEUFELSKREIS, DEN ES ZU DURCHBRECHEN GILT.

Finja Albrecht

Pyhsiotherapeutin & Sportwissenschaftlerin



KRISENBEWÄLTIGUNG DURCH DEN SPORT 10

EIN PRAXISBEISPIEL WIE DER SPORT EINEN STARK
MACHT & MAN
AN KRISEN & VERÄNDERUNGEN WACHSEN KANN

Christine Kolb

Sporttherapeut, Ernährungsberaterin, Systemische Ausbildung
zum Professional Coach, Resilienz & Burnoutprävention



KURSÜBERSICHT

'KRAFT - YOGA - LAUFEN'

11

DIE EINZIGARTIGE KOMBINATION AUS KRAFT, YOGA UND LAUFEN FÜR LÄUFER*INNEN IN DER LEICHTATHLETIK

Alexandra Raddatz

C-Trainerin für Laufen, zertifizierte Yogalehrerin mit Schwerpunkt orthopädische Yogatherapie



PILATES

12

Team Pilaté aus Hannover



PERSÖNLICHKEITSMODELLE & RESILIENZ IM SPORT

13

Stefanie Schramm

zert.dipl. Trainerin, Kommunikationsberaterin, Business Coach, Sportkinesiologie



TRENDSPORTART - HYROX

14

WAS HAT DER TREND MIT DER LEICHTATHLETIK ZU TUN?

Matthias Buhl

zertif. Fitnesstrainer B-Lizenz, NLP Practitioner



DIAGNOSE KREBS

15

BEDEUTUNG VON BEWEGUNG UND SPORT IN PRÄVENTION UND THERAPIE

Daniela Meister

Yogalehrerin, Übungsleiterin im Fitness-, Reha-, und Präventionsbereich, Ernährungsberaterin, Sportpädagogin



VORMITTAGS
UND
NACHMITTAGS



NUR
NACHMITTAGS



NUR
VORMITTAGS