



# AOK-WORKSHOP

15. AUFLAGE

**leicht Athletik:  
Lifestyle & Gesundheit**

**19. Oktober 2019 in Hannover**

Programm



## – Workshop **leicht Athletik: Lifestyle & Gesundheit**

09:30 Uhr

Begrüßung durch AOK Niedersachsen und NLV

10:00 Uhr

Block 1 AOK-Workshop

12:30 Uhr

Mittagspause mit Mittagsbuffet

13:30 Uhr

**Auch Gesundheitssport hat seine Grenzen: Wo liegen Risiken? Was ist sinnvoll? Wie viel ist nötig?**  
*Vortrag von Dr. med. Robert Margerie, Zentrum für Sportmedizin Berlin*

14:30 Uhr

Block 2 AOK-Workshop

17:00 Uhr

Ende des AOK-Workshops 2019

10. Oktober  
2020

**SAVE THE DATE !**

## Veranstaltungsort

Akademie des Sports  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover



## Anfahrtshinweise:

mit der **Bahn**:

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

mit dem **Bus**: Vom Kröpcke/Opernplatz aus mit der Buslinie 100 bis zur Station *Luisse-Finke-Weg*.

mit dem **PKW**: Von allen BAB-Abfahrten Hannover in Richtung Stadtzentrum fahren. In Zentrumsnähe bitte den weißen Hinweisschildern HDI-Arena folgen.



## Lizenzverlängerungen

Der AOK-Workshop wird für folgende Lizenzen des NLV mit **8 LE** anerkannt:

Trainer-B

Trainer-C Leistungssport

Trainer-C Breitensport

Trainer-C Kinderleichtathletik

ÜLB „Sport in der Prävention“

Einen **Sportpraxis-Anteil** finden Sie in den Kursen: **1 - 6, 11 - 12**

Kurs 1  
Flossing

Kurs 2  
Anatomie des Laufens

Kurs 3  
Mobility Training

Kurs 4  
Yoga für Leichtathleten

Kurs 5  
Funktionales Training

Kurs 6  
OCR-Training:  
Hindernisse überwinden

vormittags  
nur

Kurs 7  
Öffentlichkeitsarbeit – Social Media

Kurs 8  
Öffentlichkeitsarbeit – Printmedien

nachmittags  
nur

Kurs 9  
Mentaltraining

Kurs 10  
Ernährungsthemen  
in der Laufgruppe

Kurs 11  
Schnelligkeitstraining

Kurs 12  
Multitalent  
Spiele

Für alle: 13:30 - 14:30 Uhr

Auch Gesundheitssport hat seine Grenzen:  
Wo liegen Risiken? Was ist sinnvoll?  
Wie viel ist nötig?

Vortrag von Dr. med. Robert Margerie,  
Zentrum für Sportmedizin Berlin



# Kurse

DER Renner aus 2017 wird zum Jubiläum wiederholt und richtet sich vorrangig an Teilnehmer, die vor zwei Jahren leider keinen Platz erhielten.

## Kurs 1

### **Flossing – mehr als nur Faszientraining**

*Christoph Weber, Lehrer für Fitness und Gesundheit*

Verstauchter Knöchel oder verspannte Wade? Mittels Flossing werden Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit gesteigert. Durch das lokale Abbinden von Gewebe mit einem speziellen elastischen Band werden alle fließenden Ströme unterbrochen. Jetzt wird die umwickelte Extremität aktiv oder passiv bewegt. Beim anschließenden Lösen des Bandes wird das Gewebe durchspült. Im Vergleich zur Faszienrolle wirkt Flossing um die Extremität herum und bis in tiefe Schichten hinein.

Physiotherapeuten und Spitzensportler sind fasziniert von der Wirkung. Bei Beachtung einiger Regeln eignet sich Flossing auch für die Selbstbehandlung. In diesem Kurs werden u.a. Sprunggelenk, Knie, Wade und Oberschenkel geflosst.

***Angepasste Bekleidung zum Anlegen von Bändern nicht vergessen!***

## Kurs 2

### **Anatomie des Laufens**

*Till Siekmann-Fuß, Sportwissenschaftler (Dipl.)*

Lernen Sie das Laufen richtig verstehen. Wie entsteht die Laufbewegung aus einem Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern und Organen? Was passiert, wenn der menschliche Körper läuft? Welche Muskeln und Bindegewebsstrukturen sind bei welchen Bewegungen aktiv?

Aus der Anatomie des Laufens werden Sie ein passendes Kräftigungsprogramm ableiten können, das zu einer Verbesserung der Laufleistung und Verminderung des Verletzungsrisikos führt. Zögern Sie nicht und erweitern Sie Ihre eigene Handlungskompetenz!

***Bequeme Sportbekleidung nicht vergessen!***

### Kurs 3

#### **Mobility Training**

*Sina Schwertfeger, Physiotherapeutin & Sven Goslar, Trainer*

Verhärtete oder verkürzte Muskeln? Eingeschränkter Bewegungsradius? Verletzung wie Impingement-Syndrom, Hüft- oder Knieschmerzen? Hiergegen kann das Mobility Training helfen!

Steigern Sie aktiv Ihre Beweglichkeit anhand von Übungen mit (zumeist) dem eigenen Körpergewicht. Zudem lässt sich Mobility Training zur Aktivierung einsetzen, nach der leichtathletischen Trainingseinheit dienen die Übungen der Regeneration. Dabei profitieren nicht nur Kraft- und Leistungssportler vom Mobility-Training, sondern alle Menschen bis ins hohe Lebensalter!

Hinweis: Inhaltlich erfolgt eine Abgrenzung zum Yoga-Kurs.

***Hallen-Sportbekleidung nicht vergessen!***

### Kurs 4

#### **Wie Leichtathleten von Yoga profitieren können**

*Alexandra Raddatz, Yoga Lehrerin (RYT)*

Immer häufiger findet sich Yoga im Trainingsplan von Leichtathleten wieder. Dabei kann Yoga nicht nur vor Verletzungen schützen oder bei deren Heilung unterstützen. Auch hilft es, sich besser konzentrieren zu können.

In diesem von einer passionierten Ultraläuferin & Triathletin angeleiteten Kurs lernen Sie zwei Yoga-Stile und deren passenden Einsatz in ein Leichtathletiktraining aktiv kennen: Einerseits das stabilisierende und kräftigende Vinyasa Yoga und die regenerierend wirkende Version, das Yin Yoga.

Hinweis: Inhaltlich erfolgt eine Abgrenzung zum Mobility-Kurs.

***Bequeme Sportbekleidung sowie – falls vorhanden – Faszienrolle & Faszienball nicht vergessen!***

## Kurs 5

### **Funktionales Training – Powertraining für Alltag & Sport**

*Steffen Ulrich, Sportlehrer (Dipl.)*

Die täglichen Beanspruchungen der Muskulatur werden stets über mehrere Gelenke und Muskeln ausgeführt. Sei es das morgendliche Aufstehen, das Gehen, das Treppensteigen oder die Tätigkeiten während der Arbeit und jede sportliche Betätigung im Breiten- wie auch im Spitzensport. Alle Bewegungen sind funktional!

Der Kurs bietet den Teilnehmern einen Einblick, wie funktionales Training aufgebaut und durchgeführt werden kann. Es kommen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Zusatzgeräten zum Einsatz. Geläufige Begriffe wie CrossFit®, HIT, HIIT, FREELETICS® und Zirkel- oder Stationstraining werden erläutert und die Vor- und Nachteile herausgearbeitet.

***Hallen-Sportbekleidung nicht vergessen!***

## Kurs 6

### **OCR-Training: Hindernisse sind zum Überwinden da!**

*Fabian Raschke & Viktorija Jefimova, Trainer bei OCR FIT*

OCR ist die Abkürzung für Obstacle Course Racing, der internationalen Bezeichnung für Hindernisläufe, Adventure Run, Schlammäufe etc. Dieser Kurs bereitet Anfänger und Sportler mit ersten Erfahrungen effektiv auf den nächsten OCR vor und bietet zudem neue Anreize für das (leichtathletische) Training.

Es werden grundlegende Techniken erlernt, um die häufigsten Hindernisse zu meistern: Kräfteschonendes Klettern am Seil; sicheres & schnelles Klettern am Netz; Hangeln an Monkey Bars (Sprossen), Ringen, Stäben und weiteren Elementen; wacklige Kletterpassagen; Carrys, d.h. schwer und/oder unhandliche Gegenstände zum Tragen wie Baumstämme oder Ankerstegketten.

***Wetterangepasste Sportbekleidung für draußen nicht vergessen!***

## Kurs 7

### Öffentlichkeitsarbeit im Verein – Schwerpunkt Social Media

*Antonia Wellmann, SAT.1 Moderatorin & NLV Social Media-Team*

Mitgliedsanträge fluten die Geschäftsstelle, regelmäßig in der Presse und dem Internet vertreten – wie der Traum zur Wirklichkeit werden kann, erfahren Sie in diesem Kurs. Warum müssen sich Vereine sichtbarer machen und welche Möglichkeiten gibt es hierfür? Wie gelingt es, eigene Themen zu setzen, was macht ein Thema für Medienredaktionen spannend und wie schaffen es diese Themen in Zeitung, Radio oder gar Fernsehen?

In einer Praxisphase greifen Sie selbst zum Smartphone, erstellen einen kurzen Film und analysieren diesen. Außerdem klären wir, was ein Verein investieren muss – finanziell und in Sachen Manpower.

*#ourpassion*

**Smartphone nicht vergessen!**



Follow us on Facebook & Instagram

## Kurs 8

### Öffentlichkeitsarbeit im Verein – Schwerpunkt Printmedien

*Erk Bratke, freier Journalist*

Lernen Sie, was Redakteure wirklich wollen. Was verbirgt sich hinter den goldenen Regeln für Pressewarte und Öffentlichkeitsmitarbeiter?

Anschließend greifen Sie selbst zu Zettel & Stift und verfassen Presetexte zu verschiedenen Themen. Anhand von Bad Practice & Best Practice Beispielen erhalten Sie Tipps für Ihre nächsten Berichte. Vielleicht ja bereits über die wunderbaren Übungsleiter in Ihrem Verein, die sich in ihrer Freizeit fortbilden und neue Ideen mitbringen? Getreu nach dem Motto: Biete ein gutes Training und berichte darüber.





## Kurs 9

### **Mentaltraining**

*Gabi Schumacher & Ralf Lietz, NLP Master + Mentaltrainerin & Lauftrainer*

Oft vernachlässigt und im Wettkampf doch manchmal entscheidend: Mentale Fähigkeiten. Sie sorgen dafür, in Stresssituation die volle Leistung abrufen oder auch Motivationslöcher durchstehen zu können.

In diesem Kurs werden unterschiedliche Strategien des Mentaltrainings vorgestellt, denn Mann und Frau sind sich doch nicht immer ähnlich. Die Referenten, selbst Ultraläufer, berichten von eigenen Erfahrungen, die sie gesammelt haben, sowie Strategien zur Krisenintervention vor und während eines Sportevents. Kommen Sie mit auf diese Laufreise.

*Den inneren Schweinehund besiegend und stressresistent*

## Kurs 10

### **Ernährungsthemen in der Laufgruppe**

*Sylvia Baumart, Oecotrophologin & Trainerin*

Lernen Sie in diesem Kurs Antworten zu den häufigsten Fragen von Teilnehmern an Lauf-TREFFs oder Laufgruppen kennen. Was esse ich vor dem Training, was danach? Wie lang sollten die Pausen zwischen den Mahlzeiten sein? Welche Lebensmittel sind vor und während des Wettkampfs empfehlenswert? Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Darstellung einer vollwertigen Ernährung für den Sportler und der Erreichung seiner Ziele – sei es die Steigerung der Leistungsfähigkeit oder auch sein Gewicht unter Kontrolle zu halten.

Für diesen Kurs sind Vorerfahrungen der Teilnehmer wünschenswert.

*Immer eine Antwort parat haben*

## Kurs 11

### **Jetzt aber flott! Koordinative Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit**

*Werner Scharf, Trainer A*

Nach einem theoretischen Einstieg in das komplexe Thema „Schnelligkeit“ werden Übungen zur Verbesserung jener Fähigkeit vorgestellt, die sich allesamt für das Training in einer (kleinen) Sporthalle eignen.

Erweitern Sie Ihr Übungsrepertoire mit Formen des Sprint- und Hürden-ABC sowie Stabilitäts-, Beweglichkeits- und weiteren koordinativen Übungen. Auch Formen des Staffelttrainings dienen hervorragend der Schnelligkeitsschulung und werden hier vorgestellt.

***Hallen-Sportbekleidung nicht vergessen!***

## Kurs 12

### **Multitalent Spiele**

*Olaf Schneider, Sportlehrer (Dipl.)*

Kleine Spiele stellen ein echtes Multitalent dar, betrachtet man ihre Einsatzmöglichkeiten: Sowohl zur Erwärmung als auch zum Ausklang einer Trainingseinheit werden sie gerne und häufig genutzt. Im Hauptteil platziert fördern sie Koordination und Kondition; auch dienen sie der Hinführung zu einem großen Sportspiel.

In diesem praxisorientierten Kurs werden unterschiedliche Spiele vorgestellt, die sich zum Einsatz in großen Gruppen und kleinen Hallen eignen.

***Hallen-Sportbekleidung nicht vergessen!***

## Kontakt:

Niedersächsischer  
Leichtathletik-Verband e.V.

Viktoria Leu

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Tel. 0511 - 33 89 0 44

Fax 0511 - 33 89 0 19

E-Mail leu@nlv-la.de

www.nlv-la.de

www.facebook.com/Niedersaechsischer-  
LeichtathletikVerband

Instagram: @nlv\_online



Rubrik Breitensport  
⇒ Veranstaltungen  
⇒ AOK-Workshop

bitte hier abschneiden

# Kurs-Auswahl - Workshop

1. Wahl

2. Wahl

10:00 –  
12:30 Uhr

Kurs

Kurs

14:30 –  
17:00 Uhr

Kurs

Kurs

Bitte teilen Sie uns hier Ihre Kurs-Wahl mit (z.B. Kurs 4). Es ist jeweils ein Thema am Vormittag und eines am Nachmittag (inklusive 2. Wahl) anzugeben.

Die Vergabe der Kurse erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist jeweils begrenzt.

**Teilnahmegebühr:** 29,- €

AOK-Versicherte erhalten dabei 10 Punkte im Bonusprogramm „AOK-Doppelplus“!

Die Anmeldung ist verbindlich und zieht bei Nichterscheinen sowie bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist – Abmeldungen schriftlich, spätestens zwei Wochen vor Workshop-Beginn – eine Einbehaltung der Teilnahmegebühr nach sich. Diese wird im Krankheitsfall (nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) erstattet. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen Vordruck, mit dem Sie uns eine einmalige Einzugsermächtigung erteilen.

Das Anmeldeformular als PDF sowie weitere Informationen finden Sie auf [www.nlv-la.de](http://www.nlv-la.de) unter der Rubrik Breitensport ⇒ Veranstaltungen ⇒ AOK-Workshop.

Bitte alle Felder ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail (!)

Verein

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass während der Veranstaltung Bildaufnahmen gemacht werden, die im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des NLV sowie der AOK Verwendung finden.

Ort, Datum, Unterschrift

X

Bitte  
freimachen

**Niedersächsischer  
Leichtathletik-Verband e.V.  
Viktoria Leu  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10**

**30169 Hannover**

bitte hier abschneiden



Fotonachweis:  
(c) NLV (S. 1, 8, 12), LSB Niedersachsen (S. 3),  
Margerie/privat (S. 4), Facebook (S. 8),  
Instagram (S. 8)