



[aok.de/Leistungen](https://aok.de/Leistungen)



**AOK-WORKSHOP**

16. AUFLAGE

***Natürlich bewegen!***

**10. Oktober 2020 in Hannover**

**BREITENSPIEL & SPORTENTWICKLUNG**

Programm



## – Workshop *Natürlich bewegen!*

### Eröffnung

10:00 Uhr

Block 1 AOK-Workshop

*1. Online-Seminar zum Thema: „natural movements“*

12:30 Uhr

Mittagspause mit Mittagsbuffet

14:00 Uhr

Block 2 AOK-Workshop

*2. Online-Seminar zum Thema: „#wirschauenhin - Prävention sexualisierter Gewalt und Rassismus“*

16:30 Uhr

Ende des AOK-Workshops 2020

## 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 (Präsenzkurse) 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“

Die Online-Kurse werden mit je **3 LE** anerkannt.

Einen **Sportpraxis-Anteil** finden Sie in den Kursen:

Präsenz-Kurse: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8

Online-Kurs: 1

## Online-Kurse

Kurs 1 (nur vormittags)  
natural movements

Kurs 2 (nur nachmittags) *#wirschauenhin*  
Prävention sexualisierter Gewalt & Rassismus

## Präsenz-Kurse

Kurs 1  
Emotionale Intelligenz  
im Sport

Kurs 4  
Mentale Stärke  
durch Yoga

Kurs 7  
Laufen natürlich gesund

Kurs 2  
Fitte Sprünge in der  
Leichtathletik

Kurs 5  
Kontaktlose Spiele -  
Nähe und Distanz

Kurs 8  
Stressbewältigung und  
Achtsamkeit im Alltag

Kurs 3  
Functional Training  
Outdoor

Kurs 6  
Bewusst ernähren -  
sport(art)gerechte Ernährung

Kurs 9  
Der Verein als „gesunder“  
Partner

# Online-Kurse

Online-Kurs 1: (vormittags)

## **natural movements (Natürliche Bewegungen)**

*Matthias Buhl, Lehrer für Fitness & Gesundheit*

Natürlich bewegen birgt zwei Botschaften in sich. Du musst nicht fit sein, um dich zu bewegen, sondern du musst dich bewegen, um fit zu sein. Gleichzeitig bilden natürliche Bewegungen des Alltags den Rahmen für Funktionalität, die der Körper braucht.

Mit sogenannten „natural movements“ kann folglich ein Ganzkörpertraining erstellt werden, um individuell und unabhängig von der Zielgruppe und dem Fitnesszustand die Bewegungen des Alltags gezielt und funktional zu trainieren und zu fördern.

***Bequem von zu Hause und dennoch in der Praxis!***

Online-Kurs 2: (nachmittags)

## **Prävention sexualisierter Gewalt & Rassismus**

*Tabea Schulz & Malik Diakité, NLV-Referenten*

Der Sportverein bietet Männern und Frauen, Jungen und Mädchen vielfältige Gelegenheiten Sport zu treiben und sich in der Gemeinschaft zu engagieren. Dabei ist der Verein ein Ort von Begegnungen, Interaktionen und Erfahrungen. Die übertragene Verantwortung in Bezug auf die Unversehrtheit, das Vertrauen und die Gleichbehandlung von allen Akteuren des Sportbetriebs (Verein) spielt eine immense Rolle.

*#wirschauenhin* und übernehmen Verantwortung, wenn es darum geht, Prävention sexualisierter Gewalt und Rassismus im Sport zum Thema zu machen und geben praktische Handlungsempfehlungen im Umgang mit dem Thema für die Vereinsarbeit.

***Workshopathmosphäre von zu Hause!***

***#wirschauenhin***

# Präsenz-Kurse

## Kurs 1

### **Emotionale Intelligenz im Sport**

*Johannes Wunder, Sportwissenschaftler & Berater*

Einen guten Leader zeichnet vor allem aus, dass er in der Lage ist, seine Schützlinge zu verstehen und entsprechend positiv zu handeln. Sich selbst und andere verstehen zu können lässt sich in der emotionalen Intelligenz abbilden und auch kontinuierlich verbessern.

In diesem Workshop bekommt ihr Einblicke in die Welt der emotionalen Intelligenz sowie Techniken, wie ihr sie bei euch selbst und anderen schulen könnt, um den Erfolg positiv zu beeinflussen.

***Bequeme Sportbekleidung nicht vergessen!***

## Kurs 2

### **Fitte Sprünge in der Leichtathletik**

*Annelie Jürgens, Landestrainerin Nachwuchs Sprung*

Mit den kleinen und großen Sprüngen der Leichtathletik können viele Trainingsziele in den verschiedensten Disziplinen der Leichtathletik, aber auch anderen Sportarten erreicht werden.

Der Workshop veranschaulicht, wie man die Sprünge zielgerichtet für die Bereiche Koordination, Kraft, Schnellkraft und Sprungkraft sowie für die Schnelligkeitsentwicklung einsetzen kann und gibt praktische Beispiele zur Umsetzung im Training.

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

### Kurs 3

#### **Functional Training Outdoor – Wie kann ich mit wenigen Geräten draußen eine effektive Stunde gestalten?**

*Christoph Weber, Lehrer für Fitness & Gesundheit*

Outdoor Training, d.h. In der Natur unter freiem Himmel zu trainieren, bietet sich gerade bei schönem Wetter sehr gut an, stellt aber auch an regnerischen und kalten Tagen kein Problem dar, wenn man dementsprechend die Stunde gestaltet. Doch kennt Ihr das Problem, dass Euch schnell die Ideen ausgehen und Ihr nicht mehr wisst, was Ihr noch machen könnt?

In diesem Workshop soll es viele Ideen aus dem Functional Training geben, die Ihr 1:1 in Euren Praxisstunden umsetzen könnt über Spiele und Challenges im Warm Up und verschiedene Übungen und Methoden für den Hauptteil.

***Outdoor-Sportbekleidung nicht vergessen!***

### Kurs 4

#### **Mentale Stärke durch Yoga - konzentriert & startklar**

*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 Elemente aus zwei unterschiedlichen Yoga-Stilen und deren passenden Einsatz in ein Leichtathletiktraining aktiv kennen: Das stabilisierende und kräftigende Vinyasa Yoga und das regenerierend, ausgleichend wirkende Yin Yoga.

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

## Kurs 5

### **Kontaktlose Spiele - Nähe und Distanz**

*Olaf Schneider, Sportlehrer (Dipl.)*

2020 hat uns gelehrt Distanz zu wahren. Doch Bewegung spielt eine ähnlich wichtige Rolle, um in Zeiten von Einschränkungen körperlich und geistig auf Trab zu bleiben.

Anstatt einer starren Schritt für Schritt-Anleitung werden hier Impulse zum individuellen und kreativen Umgang mit Spielen und zum Aufbau ihres eigenen Methodenkoffers gegeben.

Dabei wird bewusst auf den sonst üblichen Kontakt bei kleinen Spielen verzichtet und vielfältige Möglichkeiten bewegter und sportiver Bewegungs- und Lernerfahrungen aufgezeigt.

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

## Kurs 6

### **Bewusst ernähren - sport(art)gerechte Ernährung**

*Dr. Mirja Jantz, Ernährungsberaterin OSP Niedersachsen*

Eine ausgewogene, sport(art)gerechte und gesunde Ernährung ist elementarer Bestandteil für die Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern. Insbesondere unter breiten- und gesundheitssportlichen Gesichtspunkten nimmt die Ernährung und ihre verschiedenen Trends wie Low Carb, „vegane Ernährung“ etc. eine immer größer werdende Rolle ein.

Der Workshop soll einen Überblick über bewusste Ernährung im Sport geben und beleuchtet Vor- und Nachteile bei der Anwendung von Ernährungstrends und deren Berechtigung in der Leichtathletik.

## Kurs 7

### **Laufen natürlich gesund**

*Till Siekmann-Fuß, Dipl. Sportwiss.*

Laufen will gelernt sein und es gibt unterschiedliche Laufstile. Was zeichnet eine gute sowie gesunde Lauftechnik aus? Welche Muskulatur wird bei der Laufbewegung benötigt? Was ist beim Training zu beachten, wenn der menschliche Körper läuft und gesund bleiben will?

Auf einer Laufrunde wird das Laufen vielfältig aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet. Dazu gibt es Tipps für ein passendes Bewegungsprogramm, für die Verminderung des Verletzungsrisikos und vieles mehr. Ein Workshop für die eigene Handlungskompetenz.

***Outdoor-Sportbekleidung nicht vergessen!***

## Kurs 8

### **Stressbewältigung und Achtsamkeit im Alltag**

*Sandra Tögel, Dipl. Sportwiss., Entspannungspädagogin*

Wir alle sind Stress ausgesetzt, nicht nur im Wettkampf, sondern auch im Alltag. Was genau stresst aber so und wie können wir besser mit unserem Stress umgehen? Welchen Stellenwert hat in diesem Zusammenhang die Achtsamkeit? Wo liegen Stressoren und Stressverstärker und wie wirkt sich Stress aus? Es werden Strategien gezeigt, wie wir eine Stresskompetenz entwickeln können und welche Rolle die Achtsamkeit dabei spielt. Neben der Vermittlung des theoretischen Hintergrundes werden in diesem Workshop auch kleine Übungen zur Stressbewältigung, zur Entspannung und zur Achtsamkeit durchgeführt, die jederzeit angewendet werden können.

***Bequeme Sportbekleidung nicht vergessen!***

## Kurs 9

### Der Verein als „gesunder“ Partner

*Nina Panitz, Referentin LandesSportBund Niedersachsen*

Vereine bedienen seit jeher zielgruppenspezifische Angebote für ihre Sportarten und sorgen für einen ausgewogenen Sportbetrieb von jung bis alt. Häufig erfüllen sie dabei gezielt oder gar nebenbei die Themen des Gesundheits- und Präventionssports. Welches Potential hinter der Standardisierung von Bewegungsprogrammen steckt, zeigt sich insbesondere durch die Möglichkeit des Vereins, als Gesundheitspartner, durch Bezuschussung der Kurse durch die Krankenkassen, aufzutreten.

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, dem Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention und den standardisierten DLV-Programmen Ausdauer auf Dauer und Laufend unterwegs.

Darüber hinaus gibt der Kurs Einblicke, inwieweit sich weitere Bewegungs-Programme für die Erweiterung von Serviceleistungen und zielgruppenspezifischer Angebote des Vereins eignen.



## Kontakt:

Niedersächsischer  
Leichtathletik-Verband e.V.

Till Wöllenweber

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Tel. 0511 - 33 89 0 44

Fax 0511 - 33 89 0 19

E-Mail [woellenweber@nlv-la.de](mailto:woellenweber@nlv-la.de)

[www.nlv-la.de](http://www.nlv-la.de)

[www.facebook.com/Niedersaechsischer-  
LeichtathletikVerband](https://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
14:00 – 16:30 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. **Sie können entweder an den Präsenz- oder den Online-Kursen teilnehmen. Eine Kombination ist nicht vorgesehen.**

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

**Teilnahmegebühr:** 34,- €

**Teilnahmegebühr pro Online-Kurs:** 10,- €

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.  
Till Wöllenweber  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10**

**30169 Hannover**

bitte hier abschneiden



Fotonachweis:  
(c) NLV (S. 1, 12), LSB Niedersachsen (S. 3)