



**AOK**   
aok.de/leistungen



**AOK-WORKSHOP**

18. AUFLAGE

*Nachhaltig Sport treiben*

**24. September 2022 in Hannover**

Programm



## – Workshop „*Nachhaltig Sport treiben*“

8:30 Uhr

WakeUp-Flow: Yoga-Session mit Sonnengruß

9:30 Uhr

**Begrüßung & Eröffnung des AOK-Workshops 2022**

10:00 Uhr

Block 1 AOK-Workshop

12:30 Uhr

Mittagspause mit Mittagsbuffet

14:00 Uhr

Block 2 AOK-Workshop

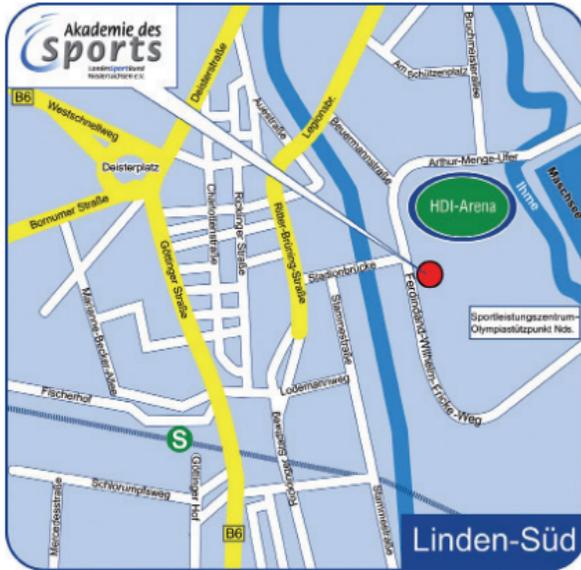
16:30 Uhr

Ende des AOK-Workshops 2022

30.09.2023  
**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 Heinz von Heiden-Arena zum LandesSport-Bund.



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 Heinz von

## 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“

**Kurs 1**  
**NachHALTiger Sport**

**Kurs 2**  
**Hula-Hoop**

**Kurs 3**  
**Leichtathletik für Alle**

**Kurs 4**  
**Mittig Stabil: Beckenboden**

**Kurs 5**  
**Mindful Triathlon**

**Kurs 6**  
**Kraft fürs/im Alter**

**Kurs 7**  
**Koordinatives Gehirntaining**

**Kurs 8**  
**Athletiktraining Outdoor**

**Für alle: 24. September 2022, ab 8:30 Uhr**  
**WakeUp-Flow: Yoga-Session mit Sonnengruß**

Für alle, die Freude an einer besinnlichen und aktiven Einstimmung auf den Workshop-Tag haben, findet ein WakeUp-Flow statt - also Sonnengrüße und andere Yoga-Techniken zur Achtsamkeit und Atmung.

*Bitte eine Yoga-Matte sowie ein Handtuch mitbringen.*

**Kurs 9**  
**Koordination mit dem Fahrrad**

**Kurs 10**  
**Sportgerechte & nachhaltige Ernährung**

# Kurse

## Kurs 1

### **NachHALTiger Sport – für mehr Halt im Leben**

*Matthias Buhl, Fitness- und Bewegungskoach*

Sich fest HALTen, HALT finden, HALTung bewahren, etwas fest HALTen, in vielen Bereichen unseres Lebens spielt HALT eine Rolle und natürlich soll er auch dauerhaft sein.

Ob klettern, tragen, ein aufrechter Gang – alles lässt sich auch mit kleinen Geräten und Hilfsgegenständen üben und so einfach in jedes Training einbauen. Denn diese Übungen sind nicht nur echte Fitness-Booster für Rücken, Rumpf, Schultern, Arme und Beine, sondern auch im Alltag eine große Hilfe. Wir schauen uns an, wo nachhaltiger HALT vorkommt und wie er trainiert werden kann – mit Übungen für alle Alters- und Fitness-Level.

***Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!***

## Kurs 2

### **Hula-Hoop: Der Trend für die Hüfte**

*Katja Kunter, C-Trainerin Breitensport Fitness & Aerobic*

Ob Anfänger oder Profi, jede\*r ist bei diesem Workshop willkommen, denn im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Hüfte schwingen. Begonnen wird mit einem kurzen Warm-up, hier werden verschiedene Gelenke mobilisiert und die Muskeln auf das Training vorbereitet. Anschließend wechseln sich „Huller-Runden“ mit Workout-Übungen ab. Zum Abschluss gibt es eine kurze Dehnungseinheit. Beim Hula-Hoop-Training trainieren wir den gesamten Körper. Neben dem Herz-Kreislauf-System wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und die Koordination verbessert. Begleitet wird die Stunde von motivierender Musik.

***Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!***

### Kurs 3

#### **Leichtathletik für Alle - Teilhabe & Barrierefrei**

*Till Siekmann-Fuß, Dipl.-Sportwissenschaftler*

Leichtathletik alle gemeinsam erleben ist möglich, denn eine starke Familie kennt kein Handicap. Was ist zu beachten, wenn Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen sowie Einschränkungen inklusiv trainieren wollen? Aus unterschiedlichen Blickwinkeln wird die Leichtathletik betrachtet und erlebt.

Dazu gibt es Tipps für ein passendes Bewegungsprogramm als Erweiterung der eigenen Handlungskompetenz.

***Bequeme Sportbekleidung nicht vergessen!***

### Kurs 4

#### ***Mittig Stabil: Beckenboden & Faszien im Fokus***

*Yves Pilling, A-Lizenzierter Fitnesstrainer*

Effektives Beckenbodentraining ist eine Mischung aus Atmung und gezielter An- und Entspannung der entsprechenden Muskulatur. Das Zwerchfell, der Atemmuskel zwischen Brust- und Bauchraum, der sich bei der richtigen (tiefen) Atemtechnik hebt und senkt, dehnt durch seine Bewegung auch den Beckenboden und zieht ihn wieder zusammen. Zwerchfell und Beckenboden sind über Bindegewebe miteinander verbunden - einen intimen, inneren Ort von Kraft und Verletzlichkeit zugleich.

Im Kurs soll das Beckenbodentraining als wichtige Säule verstanden und wahrgenommen werden! Auch der Einsatz des Faszientrainings kann hierfür Anwendung finden.

***Bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe un nicht vergessen!  
Falls vorhanden bitte eine Faszienrolle mitbringen.***

## Kurs 5

### **Mindful Triathlon**

*Alexandra Raddatz, Yoga Lehrerin (RYT)*

Die Kombination aus den drei Bausteinen ‚Laufen, Athletik und Yoga‘ schafft eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Lauf-Basis für alle Läufer\*innen (Einsteiger UND Fortgeschrittene).

Der Baustein - LAUFEN - fokussiert dabei primär Koordination, Kraft und Technik. Ergänzend dazu liegt der Schwerpunkt bei der - ATHLETIK - auf einem gesunden und intelligenten Zusammenspiel von Muskulatur und Gelenken. Abgerundet wird dieser Dreiklang durch spezifische Übungen (u.a. aus der orthopädischen Yogatherapie) zur Mobilisierung, Verletzungsprophylaxe und Flexibilität mit dem Baustein - YOGA -.

***Bequeme Sportbekleidung (Indoor) sowie wetterangepasste Sportkleidung (Outdoor) nicht vergessen!***

## Kurs 6

### **Kraft fürs/im Alter**

*Gabi Schacht, Lizensierte C-Trainerin*

Krafttraining ist ein wichtiges Element in jedem Alter; nicht nur für unseren Lieblingssport, sondern um generell alltagsfunktionsfähig zu sein und zu bleiben - auch mit zunehmendem Alter. Trainierte Muskulatur verbessert unsere Körperhaltung, erhöht unsere sportliche Leistung, kann Stürze und Verletzungen verhindern und Dysbalancen ausgleichen. Bereits ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir an Muskelmasse, Knochendichte und Kollagen. Dieser Alterungsprozess ist zwar nicht zu verhindern, ihm kann aber mit gezieltem Krafttraining in jedem Alter begegnet werden.

Der Kurs setzt hier mit dem Ziel, die Gestaltungsmöglichkeiten und nachhaltigen Effekten eines zielgerichteten Krafttrainings zu vermitteln, an.

***Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!***

## Kurs 7

### ***Koordinatives Gehirntraining***

*Dennis Walther, Performance & Health Coach*

Bei einem koordinativen Gehirntraining werden verschiedene Aufgaben mit kognitiven sowie koordinativen Herausforderungen gekoppelt. Das Ziel ist, durch unterschiedliche Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Sport und Alltag leistungsfähiger zu werden. Der Einsatz verschiedener Materialien und die teils „sinnlosen, witzigen“ Aufforderungen haben bei Kindern, wie auch Erwachsenen, einen hohen Aufforderungscharakter und sind eine gute Ergänzung des eigenen Trainings. Der Kurs bietet praktische Impulse für den Transfer ins eigene Training .

***Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!***

## Kurs 8

### **Athletiktraining Outdoor**

*Christoph Weber, Lehrer für Fitness und Gesundheit*

Getreu dem Motto *Nachhaltig Sport treiben*, geht es in diesem Workshop darum, sich gemeinsam einen theoretischen Einblick in den vielschichtigen Bereich des Athletiktraining zu verschaffen. Hier speziell auch im Kontext „Green Exercise“ – der körperlichen Bewegung in einer natürlichen Umgebung. Zusätzlich dazu werden Einblicke in das neue DLV-Kursprogramm Outdoor Athletics gewährt, welches unter dem DOSB-Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT angeboten wird. Der Schwerpunkt des Kurses liegt darin, die Inhalte eines allgemeinen Athletiktrainings sowie den Impulsen aus dem DLV-Kursmanual Outdoor Athletics in der freien Natur praktisch zu erleben – ein Mix aus Outdoor- und Athletiktraining.

***Wetterangepasste Sportbekleidung nicht vergessen!***

## Kurs 9

### **Koordination mit dem Fahrrad - Kompensations-/ Ausgleichstraining im Regenerationsprozess**

*Olaf Schneider, Sportlehrer (Dipl.)*

Eine adäquate Regeneration im Training ist wichtig, um die ausgelösten Reize sportlicher Belastungen zu verarbeiten und das Gleichgewicht der Körperfunktionen wiederherzustellen bzw. eine Anpassung auf einem höheren Niveau zu erzielen. Fahrradfahren und Schwimmen finden in diesem Kontext häufig Anwendung als Kompensations- und Ausgleichstraining. Dieser Kurs widmet sich einem Koordinationstraining mit dem Fahrrad, indem insbesondere das Erleben des „langsam“ Fahrens mit Fokus auf Gleichgewicht und Steuern im Vordergrund stehen wird.

**Voraussetzung für die Teilnehmenden ist ein Fahrrad mit Freilauf (MTB, Rennrad, Fitnessbike o.ä.) und ein Helm mitzubringen.**

***Wetterangepasste Sportkleidung nicht vergessen!***

## Kurs 10

### **Sportgerechte und nachhaltige Ernährung**

*Ann-Christin Kühn, Referentin für Sport und Ernährung*

Ernährungsphilosophien und -trends gibt es in vielen Ausprägungen – dabei wird unter sportgerechter Ernährung ausgewogene und vollwertige Kost verstanden, die als Grundlage für das Erbringen sportlicher Leistung erforderlich ist. Hier spielt die bedarfsorientierte Energieaufnahme zur Sicherung der Energiebilanz eine entscheidende Rolle. Nachhaltige Ernährung hingegen bedeutet, sich so zu ernähren, dass die gesamten gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind. Der Kurs schlägt eine Brücke zwischen den beiden Themen mit Tipps und Informationen zur Gestaltung einer gleichzeitig sportgerechten und nachhaltigen Ernährung.

***Keine Sportkleidung erforderlich.***

## 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

# Kurs-Auswahl - Workshop

[aok.de/leistungen](http://aok.de/leistungen)

	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.

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

**Teilnahmegebühr:** 34,- €

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 hier abschneiden

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. 1,11), LSB Niedersachsen (S. 3)