



aok.de/leistungen



# 19. NLV-KONGRESS

unterstützt von der AOK Niedersachsen

**Bewegung & Gesundheit:  
Bewusst Bewegen!**

**30. September 2023 in Hannover**



BREITENSPIEL & SPORTENTWICKLUNG



# -Kongress Bewegung und Gesundheit „leichtATHLETIK - Bewusst Bewegen!“

## Programm

9:30 Uhr	Begrüßung & Eröffnung des NLV-Kongress Bewegung & Gesundheit 2023
10:00 Uhr	Kursblock 1
12:30 Uhr	Mittagspause mit Mittagsbuffet
13:30 Uhr	Impulsvortrag: „Bewegung mit Adipositas - Was ist wie machbar“
14:30 Uhr	Kursblock 2
17:00 Uhr	Ende des NLV-Kongress



27.10.2024

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 NLV-Kongress 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“

Für alle: 30. September 2023, 13:30 Uhr

**Impuls: „Bewegung mit Adipositas – „Was ist wie machbar?“**  
mit Daniela Meister, Sportpädagogin AUF DER BULT

**Kurs 1**  
**Warm-Up & Koordination**

**Kurs 2**  
**Hot Iron® meets Korce®**

**Kurs 3**  
**KiLa - zu Bewegung motivieren**

**Kurs 4**  
**Mental Movement:**  
**Bewegungsziele setzen und erreichen**

**Kurs 5** *nur vormittags*  
**Fitte Füße nach Franklin Methode®**

**Kurs 6** *nur nachmittags*  
**Dein Rücken - gesund und flexibel**  
**mit der Franklin Methode®**

**Kurs 7**  
**Challenges & Motivation**

**Kurs 8**  
**Triggern - wie ich Verspannung löse**

**Kurs 9**  
**Parkour – FUNctional Fitness für Alle**

**Kurs 10**  
**Pilates im Athletiktraining**

**Kurs 11** *nur vormittags*  
**Wie bringen wir Leichtathletik**  
**in die Schule?**

**Kurs 12** *nur nachmittags*  
**Der bewegte Weg zur Achtsamkeit**

**Kurs 13**  
**Intervall-Training hautnah erleben**

# Kurse

## Kurs 1

### ***Warm-Up & Koordination mal anders!***

*Thomas Jank, Lizenziertes C-Trainer*

Weg vom schnöden Einjoggen. Ob als Tabata, Aufgabenlauf, der Nutzung einer einfachen Treppe oder einer Linie auf einem Parkplatz, Warm-Ups können auch abwechslungsreich und koordinativ anspruchsvoll sein. Beweglichkeit und Lauf-/Sprung-ABC im Anschluss durch Standardabläufe einfacher verinnerlichen und somit auch für junge Athleten\*innen, die auch ohne Trainer\*in trainieren oder Wettkämpfe absolvieren, dauerhaft abrufbar gestalten. Im Kursprogramm werden verschiedene Warm-Up-Varianten in der Praxis durchlaufen und mit kognitiven sowie koordinativen Herausforderungen gekoppelt.

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

## Kurs 2

### ***Grouptraining: HOT IRON® meets KORCE®***

*Tina Weiland, Mastertrainerin HOT IRON® & Korce®*

Hot Iron® - das begeisternde, moderne und effektive Ganzkörpertraining mit der Langhantel! Deutliche Körperfett-Reduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität sind die spürbaren und sichtbaren Ergebnisse. Ein athletisches Training bringt zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. In Kombination mit KORCE® - Core-Training, Mobility- und Stabilitäts-Übungen, welche den Körper kraftvoll und geschmeidig machen. Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungs-Einschränkungen vorzubeugen.

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

### Kurs 3

#### ***Kinderleichtathletik - zu Bewegung motivieren***

*Cynthia Haake, Übungsleiterin Kindertraining*

Disziplin, Druck und Vergleichen wird häufig mit dem Begriff „Wettkampf“ in Verbindung gebracht. Die Leichtathletik steht vor der Herausforderung, Kinder, Jugendliche sowie deren Eltern auch künftig für die Leichtathletik zu begeistern und die Mehrwerte der Sportart herauszustellen. Die Kinderleichtathletik bietet für die kindliche Bewegungsentwicklung und Motivation zur Bewegung ein vielseitiges Programm fern von klassischer Leistungsermittlung und deckt dabei gleichzeitig wichtige Grundbausteine wie Koordination, die konditionelle Fähigkeiten sowie den Teamgedanken ab. Ziel dieses Workshops ist es, praktische Impulse zu vermitteln wie Kinder durch innovative Spiele, Training Spaß an der Bewegung, Freude an der Leichtathletik und einen gesunden Ehrgeiz entwickeln können.

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

### Kurs 4

#### ***Mental Movement: Bewegungsziele setzen und erreichen***

*Alexandra Raddatz, Yoga Lehrerin (RYT)*

Du setzt Dir Ziele... und erreichst sie nicht? Du planst, Deine Trainingsroutinen zu verändern... und kehrst doch wieder in bekannte Strukturen? Du hast zu viele Ideen und Pläne... und verzettelst Dich? Fokus, Klarheit und Konzentration schaffen einen Raum, persönliche Ziele zu definieren; sie realistisch zu planen und sicher zu erreichen. Wir kombinieren Methoden und Techniken aus dem Yoga, Pilates und anderen kreativen Bewegungsformen. Wir verlassen gewohnte Trainingsabläufe, experimentieren und erforschen. Der Workshop erhält etwas Theorie als auch Praxis. Wir sind indoor und outdoor auf ‚Exkursion‘.

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

## Kurs 5

nur vormittags

### ***Fitte Füße in der Leichtathletik nach Franklin Methode®***

*Luisa Merkel, Physiotherapeutin*

Unsere Füße- Fundament, „Fortbewegungsmittel“ und häufig vernachlässigtes Wahrnehmungsorgan. Dass die Füße für unsere Haltung insgesamt und insbesondere für eine ökonomische Bewegung beim Gehen, Laufen und Springen unverzichtbar sind, ist kein Geheimnis. Wie ihr eure Füße effektiv trainieren, ihre Flexibilität erhöhen und die Kraftübertragung biomechanisch verbessern könnt, lernt ihr in diesem Workshop nach der Franklin Methode® kennen. Die Franklin Methode® nach Eric Franklin ist eine einzigartige Vermittlungsmethode für Bewegung, die euch mit Hilfe einer Mischung von Bildern, mentalem und körperlichem Training in kurzer Zeit hilft, eure Kraft, Beweglichkeit und Koordination nachhaltig & mit Spaß zu steigern.

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

## Kurs 6

nur nachmittags

### ***Dein Rücken - gesund & flexibel mit Franklin Methode®***

*Luisa Merkel, Physiotherapeutin*

Der Rücken- zu Recht ein Dauerbrenner im Gesundheits- wie im Leistungssport. Dieser Workshop nähert sich dem Thema ganzheitlich und funktional. Ihr wollt euren Rücken auf einfache aber effektive Weise als flexibel erleben und dabei euer Wohlbefinden steigern? Dann fühlt euch willkommen in diesem Workshop nach der Franklin Methode®! Die Franklin Methode® nach Eric Franklin ist eine einzigartige Vermittlungsmethode für Bewegung, die euch mit Hilfe einer Mischung von Bildern, mentalem und körperlichem Training in kurzer Zeit hilft, eure Kraft, Beweglichkeit und Koordination nachhaltig und mit Spaß zu steigern.

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

## Kurs 7

### ***Challenges als Wettkampfalternative & Motivation***

*Matthias Buhl, Fitness- und Bewegungskoach*

Sport verändert sich und so auch der sportliche Vergleich. Viele Sporttreibende schrecken vor dem Begriff „Wettkampf“ und „Leistung“ zurück. Nicht jede\*r möchte sich mit anderen in einen sportlichen Wettstreit begeben oder sich direkt vergleichen, sich aber wohl im Team oder individuell auf die Probe stellen. Über Challenge-Formate können Formen des sportlichen Vergleichs sowie der individuellen Zielsetzung gefunden werden, die auch Mitglieder abseits des „Kern-Wettkampfgeschehens“ und der „Kern-Disziplinen“ ansprechen, motivieren und an Sportvereine binden können. Wir besprechen unterschiedliche Challenge-Formate und bestehende Programme und erleben und testen verschiedene Varianten und Alternativen.

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

## Kurs 8

### ***Triggern - wie ich Verspannung löse!***

*Christoph Weber, Lehrer für Fitness und Gesundheit*

Durch Triggerpunktbehandlungen kann man Schmerzen und Verspannungen vorbeugen, oder wenn es zu spät ist auch wirksam lösen. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit den tief liegenden myofaszialen Verspannungen, die rund um den Muskel sind. Wie lernen verschiedene Triggerpunkte im Körper kennen und Methoden, diese wirksam selbstständig zu behandeln. Ziel ist es, dass ihr eine Methode lernt um mehr Beweglichkeit zu generieren und Schmerzen zu reduzieren.

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

## Kurs 9

### **Parkour – FUNctional Fitness für Alle**

*Lennart Jakob, Referent Parkour*

In diesem Workshop werden die Grundlagen der Sportart Parkour gezeigt. Diese vereint Achtsamkeit, Koordination und funktionelles Krafttraining um effizientes, aber auch spielerisches und kreatives Bewegen im urbanen Raum zu lernen. Als Sportart ohne Regeln ermöglicht Parkour Spaß an Bewegung für verschiedenste Alters- und Fähigkeitsgruppen.

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

## Kurs 10

### **Pilates im Athletiktraining**

*Stephanie Tamme, Fitnesstrainer A-Lizenz*

Pilates ist eine spezielle Form des Ganzkörpertrainings, mit Fokus auf eine verbesserte Flexibilität, Steigerung der Muskelkraft sowie auf eine bewusstere Körperwahrnehmung. Es gibt dir die Möglichkeit dein ganz persönliches Fitnesslevel zu steigern und stellt somit eine perfekte Grundlage für jede weitere Sportart dar, die unter anderem auch im Leistungssport, wie etwa Leichtathletik als Pre und auch Post Workout bewusst und effektiv eingesetzt werden kann. Komm an deine persönliche Fitnessgrenze und finde heraus was es mit der Body Mind Connection auf sich hat. Mehr als eine weiche Unterlage und bequeme Sportbekleidung wird nicht gebraucht.

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

Kurs 11

nur vormittags

## Wie bringen wir Leichtathletik in die Schule?

*Andreas Ull (NLV-Vizepräsident) & Katharina Schaper (NLV-Schulsportbeauftragte) mit Vertretern aus Kreis & Verein*

Der Ausbau der Ganztagschulen stellt viele Vereinstrainer\*innen vor die Herausforderung, Leichtathletik als außerunterrichtliches Sportangebot in der Schule zu etablieren. Wie so etwas gelingen kann, soll im gemeinsamen Erfahrungsaustausch und anhand von Best-Practice-Beispielen gezeigt werden. Es wird sich der Frage gewidmet, wie die Organisation einer Leichtathletik-AG aussehen könnte, welche Gestaltungsmöglichkeiten bestehen oder wie sich Vereinsathlet\*in und Schüler\*in voneinander unterscheiden. Auf dieser Grundlage soll ein Angebotspaket für die Leichtathletik erarbeitet werden, welches bestehende Projekte und -wettbewerbe mit außerschulischen Sportangeboten und dem Schulsport selbst sinnvoll zusammenführt.

Kurs 12

nur nachmittags

## *Bewegungstraining: Der bewegte Weg zur Achtsamkeit*

*Christiane Greiner-Maneke, Bewegungspädagogin*

In diesem Workshop wird das ganzheitliche Bewegungskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ vorgestellt und erklärt was es für den Bewegungsbereich (vom Gesundheits- bis zum Spitzensport) bedeutet. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit und erlebter Anatomie werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen. Durch den methodischen Werkzeugkasten werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt wie ich Teilnehmern mit unterschiedlichen Potentialen Bewegungserleichterung und Freude an der Bewegung vermitteln und ein ganzheitliches Bewegungstraining - im Training und Alltag - effektiver, elastischer und gelenkschonender gestalten kann.

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

Kurs 13

**Laufen: Intervall-Training hautnah erleben!**

*Detlef Kuckuck, Trainer-B Lauf*

Das Intervalltraining gilt häufiger als „Wunderwaffe“ zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. So belegt manch wissenschaftliche Untersuchung ansprechende Leistungszuwächse. Doch auch auf die Risiken und den richtigen Einsatz dieser Trainingsmethode wird hingewiesen.

In diesem praxisorientierten Kurs erleben Sie unterschiedliche Intervalle hautnah und lernen sie vielleicht sogar lieben.

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

## 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  
⇒ NLV-Kongress

## Kurs-Auswahl



## - Kongress

	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:** 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 Kongress-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 ⇒ NLV-Kongress.

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. 1,13), LSB Niedersachsen (S. 3)