



aok.de/leistungen



20. NLV-KONGRESS

unterstützt von der AOK Niedersachsen

***Bewegung & Gesundheit:
konstant aktiv (bleiben)!***

27. Oktober 2024 in Hannover



-Kongress Bewegung & Gesundheit

„leichtATHLETIK - konstant aktiv (bleiben)“

Programm

9:30 Uhr	Begrüßung & Eröffnung des NLV-Kongresses Bewegung & Gesundheit 2024
10:00 Uhr	Kursblock 1
12:30 Uhr	Mittagspause mit Mittagsbuffet
14:00 Uhr	Kursblock 2
16:30 Uhr	Ende des NLV-Kongresses

27.09.2025
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, 7 und 13 Richtung Wettbergen bis Station *Stadionbrücke*, ca. 4 min. Fußweg in Richtung Heinz von Heiden-Arena zum Landes-SportBund.



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

Lizenzverlängerungen

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“

Kurs 1

Warmwerden mit Nordic Walking

Kurs 2

Wirbelsäulengesundheit 2.0

Kurs 3

Training mit dem Band

Kurs 4

Klimmzüge (wieder-)erlernen

Kurs 5

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen //
Rolle von Bewegung, Ernährung und Psyche

Kurs 6

Konstant \neq immer gleich //
abwechslungsreiche Trainingsblöcke gestalten

Kurs 7

Sehnenverletzungen //
Überlastungen kurieren & vermeiden

Kurs 8

Kraft durch Ruhe mit Yoga und Achtsamkeit

Kurs 9

Laufen //
effizient & zielgerichtet zum Fortschritt

nur vormittags

Kurs 10

Funktionales Training //
Fit durch Stabilisation & Kraft

Kurs 11

Mobility Training

nur nachmittags

Kurs 12

Koordination macht schlau!

Kurse

Kurs 1

Warmwerden mit Nordic Walking

Werner Schulz, Lizenziertes Nordic Walking-Trainer

Werner Schulz freut sich u.a. auch auf die Sportler*innen, die dem Gehen mit den Stöcken skeptisch gegenüber stehen. Nordic Walking ist aufgrund der schnellen Erlernbarkeit hervorragend geeignet, um sportlichen Neu- und Wiedereinsteigern schnell zu einer erhöhten Fitness zu verhelfen, damit die Lebensqualität zu verbessern und stellt gleichzeitig für Personen mit sportlicher Vorerfahrung eine gute Alternative zum gewohnten Herz-Kreislauf-Training dar. Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Nordic Walking haben. Das Ziel des Kurses ist ein Gefühl für die ALFA-Technik durch Praxisübungen zu erhalten. Eine individuelle Technikkorrektur steht auf dem Programm.

Bequeme Sportbekleidung sowie wetterangepasste Sportkleidung (Outdoor) nicht vergessen!

Kurs 2

Wirbelsäulengesundheit 2.0

Finja Albrecht, Physiotherapeutin & Sportwissenschaftlerin

Rückenschmerz ist die teuerste muskuloskelettale Funktionsstörung der Welt. Insbesondere die verwendete Hebetchnik im Sport und Alltag sowie die jeweilige Körperhaltung werden traditionell als Risikofaktoren für Rückenschmerzen betrachtet. In diesem Workshop sollen Mythen, veraltete Denkmuster und Pauschalaussagen zum Thema Rückenschmerzen aus dem Weg geräumt - sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse besprochen und ausprobiert werden.

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!

Kurs 3

Training mit dem Band

Gabriele Schacht, Lizenzierte C-Trainerin

nur vormittags

Widerstandsbänder können die Muskulatur effektiv stimulieren und aufbauen. Sie sind flexibel einsetzbar, platzsparend, gelenkschonend und erschwinglich. Die Bänder können zum Aufwärmen, Mobilisieren, Dehnen, zur allgemeinen Fitness und zum Muskelaufbau für Sportbegeisterte jeden Alters eingesetzt werden. Der Kurs liefert praktische Impulse für den Einsatz von Widerstandsbändern im Training.

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!

Kurs 4

Klimmzüge (wieder-)erlernen: Zurück zu alter Stärke

Gabriele Schacht, Lizenzierte C-Trainerin

nur nachmittags

Wer sich das erste Mal an einem Klimmzug versucht, wird nicht weit kommen. Denn es erfordert viel Kraft, um das eigene Körpergewicht an einer Stange hochzuziehen. Doch mit der richtigen Herangehensweise können Klimmzüge (wieder-)erlernt werden. Klimmzüge sind eine klassische Eigengewichtsübung und stärken den gesamten Oberkörper. Beim Training an der Klimmzugstange werden vor allem die obere Rückenmuskulatur, die Unterarme, die Oberarme und Schultern sowie die Bauchmuskulatur beansprucht. Gleichzeitig fördert ein Klimmzugtraining eine gesunde Körperhaltung und beugt unter anderem Rückenprobleme vor. Im Kurs werden praktische Übungen gezeigt, um die nötige Kraft und Körperspannung für einen Klimmzug aufzubauen.

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!

Kurs 5

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen // Rolle von Bewegung, Ernährung und Psyche

Daniela Meister, Sportpädagogin AUF DER BULT

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sind nach wie vor weit verbreitet und haben komplexe und individuell unterschiedliche Ursachen. In diesem Workshop werden wir uns nicht nur interaktiv Basiswissen erarbeiten, sondern vor allem Möglichkeiten besprechen, wie wir in der Rolle als Übungsleiter*in betroffene Kinder und deren Familien unterstützen können.

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!

Kurs 6

Konstant ≠ immer gleich // abwechslungsreiche Trainingsblöcke gestalten

Matthias Buhl, Fitness- und Bewegungskoach

Athletik oder auch allgemeine Fitness setzt sich aus vielen Elementen zusammen. Dabei ist das Thema so vielseitig, dass ein konstanter Plan schon alleine deshalb abwechselnde Blöcke gebrauchen kann. Auch der Körper dankt einem etwas Abwechslung im Training. Wir sprechen mögliche Ergänzungen im Trainingsplan durch und erarbeiten und testen verschiedene Trainingsblöcke für die Anwendungsfelder. Diese übertragen wir auf den Einsatz im ganz entspannten Hobby- wie auch im Leistungsbereich.

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!

Kurs 7

Sehnenverletzungen // Überlastungen kurieren/ vermeiden

Timm Koszewa, Inhaber & Coach REHA-diesportstrategen

Schmerzhafte Sehnen werden von Sportlern allzu oft unterschätzt und neigen zu chronifizieren. Timm Koszewa von REHA-diesportstrategen gibt Einblicke in die tägliche Arbeit mit Sehnenproblematiken und gibt wertvolle Tipps, welche Maßnahmen zur Vermeidung und in der Rehabilitation von schmerzenden Sehnen ergriffen werden können.

Kurs 8

Kraft durch Ruhe mit Yoga und Achtsamkeit

Monika Flores & Riccardo Pagel, Fitnesstrainer & Yogalehrer

Der Kurs „Kraft & Ruhe“ fokussiert sich auf die Förderung innerer Stärke, Gelassenheit und Achtsamkeit. Es bietet eine tiefgehende Einführung in Techniken zur Stressbewältigung, Meditation zu achtsamem Leben, um das Wohlbefinden zu steigern und innere Ruhe zu finden.

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!

Kurs 9

Laufen // effizient & zielgerichtet zum Fortschritt

Till Siekmann-Fuß, Dipl.-Sportwissenschaftler

Laufen ist viel mehr als einfach nur Laufen. Nicht nur die Dauermethode, sondern auch Intervalle, allgemeine Athletik, der effiziente Einsatz einer Smartwatch und 'Heute mal keine Pasta' gehören dazu.

Aus diesem Blickwinkel wird das Laufen betrachtet und erlebt. Dazu gibt es Tipps für die eigene Handlungskompetenz.

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

Kurs 10

Funktionales Training // Fit durch Stabilisation & Kraft

Bente Behnsen, Fitness- und Athletiktrainerin

Dieser Workshop bietet ein ganzheitliches, funktionales Training für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus. Ob jung oder alt, sportlich oder Einsteiger – hier werden Koordination, Stabilisation, verschiedene Bewegungsmuster und funktionelle Kräftigung vermittelt, die die natürlichen Bewegungsmuster wiederherstellen, erhalten oder optimieren. Dies konzentriert sich nicht nur auf Aspekte der Leichtathletik, sondern bietet auch einen umfassenden, sportartübergreifenden Ansatz.

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe nicht vergessen!

nur nachmittags

Kurs 11

Mobility Training // Muskeln und Gelenke stärken

*Katja Altmann-Funke, Präventologin, Schmerztherapeutin
& Personal Trainerin*

Mobility Training ist das gezielte Steigern der Beweglichkeit durch Aktivierungs- und Dehnübungen meist mit dem eigenen Körpergewicht. Hierfür können insbesondere auch Faszienrollen Anwendung finden. Der Workshop befasst sich mit folgenden Themen: muskuläre (Ver-)Spannungen, Beweglichkeitseinschränkungen von Gelenkkapseln und anderem körpereigenen Gewebe, die Positionierung des Körpers, der Gelenke und der Körperachsen bei Bewegungen (und in Ruhe), den Bewegungsspielraum von Gelenken und die Widerstandsfähigkeit des Körpers mit all seinen Strukturen gegen äußere Reize und damit der Verletzungsprophylaxe. Das Thema Mobility steht dabei im Einklang mit dem Thema „Stability“. Katja liefert praktische Impulse für den Einsatz im Training.

Kurs 12

Koordination macht schlau!

Thomas Jank, Lizenziertes C-Trainer

Mit mehrdimensionalen Bewegungsaufgaben zu mehr Leistung. Gehen Sie mit Ihrem Gehirn spielerisch joggen. Werden Sie mit und durch Bewegung kreativer, aufmerksamer, leistungsfähiger, handlungsschneller, stressresistenter, aufnahmefähiger, gelassener und selbstbewusster. Bewältigen Sie Ihren Alltag leichter und schaffen Sie bessere Voraussetzungen für tägliche Denkprozesse oder sportliche Aufgaben. Viel Praxis mit geringem Aufwand & wenig Theorie erwartet die Teilnehmenden zur Anwendung im Training & daheim.

Bequeme Sportbekleidung sowie wetterangepasste Sportkleidung (Outdoor) nicht vergessen!

Bequeme Sportbekleidung & Hallenschuhe 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

www.nlv-la.de

[www.facebook.com/Niedersaechsischer-
LeichtathletikVerband](https://www.facebook.com/Niedersaechsischer-LeichtathletikVerband)

Instagram: @nlv_online



Rubrik Breitensport
⇒ Veranstaltungen
⇒ NLV-Kongress

bitte hier abschneiden

Kurs-Auswahl - Kongress

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 Kongress-Beginn – eine Einbehaltung der Teilnahmegebühr nach sich. Diese wird im Krankheitsfall (nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) erstattet.

Weitere Informationen sowie die Online-Anmeldung finden Sie auf:
www.nlv-la.de unter der Rubrik Breitensport
⇒ Veranstaltungen ⇒ NLV-Kongress.

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)

20. NLV-KONGRESS

unterstützt von der AOK Niedersachsen

***Bewegung & Gesundheit:
konstant aktiv (bleiben)!***

27. Oktober 2024 in Hannover