

22. NLV KONGRESS

Bewegung & Gesundheit

04. OKTOBER 2026 IN HANNOVER

PROGRAMM

- 09:00 Uhr Einlass
- 09:30 Uhr Begrüßung & Eröffnung des NLV-Kongresses
- 10:00 Uhr Kursblock 1
- 12:30 Uhr Mittagspause mit Mittagsbuffet
- 13:30 Uhr Kursblock 2
- 16:00 Uhr Ende des NLV-Kongresses

ANMELDUNG

Teilnahmegebühr:
39,- € (Mitglieder)
59,- € (Nicht-Mitglieder)

Die Anmeldung erfolgt online
über Phoenix.

SCAN ME!



Hier erhaltet ihr mehr Infos zu,
Kursprogramm und dem
Anmeldeprozess!

LIZENZVERLÄNGERUNG

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“

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 LandesSportBund.

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



VORMITTAGS
UND
NACHMITTAGS



NUR
NACHMITTAGS



NUR
VORMITTAGS

MENTALTRAINING NACH VERLETZUNGSPAUSEN

COMEBACK BEGINNT IM KOPF

Christine Kolb

01



SPANNEND

DIE RICHTIGE BALANCE ZWISCHEN
MUSKELSPANNUNG & ENTSPANNUNG IM LAUFEN &
IN DER LEICHTATHLETIK

Alexandra Raddatz

C-Trainerin für Laufen, erfolgreiche Triathletin und
Marathonläuferin, zertifizierte Yogalehrerin

02



SPIRALPRINZIPIEN

IN DER LEICHTATHLETIK UND IM LAUFSPORT –
EINFACH ERKLÄRT

Alexandra Raddatz

C-Trainerin für Laufen, erfolgreiche Triathletin und
Marathonläuferin, zertifizierte Yogalehrerin

03



WECHSELJAHRE & HORMONBEWUSSTSEIN

HORMONELLE VERÄNDERUNGEN VERSTEHEN & FRAUEN
SENSIBEL BEGLEITEN

Steffi Platt

Beraterin für integrale Frauengesundheit, Lauftrainerin mit
Spezialisierung auf Hormongesundheit & zyklusgerechtes Training

04



NEUROATHLETIC

MIT KÖPFCHEN TRAINIEREN

Martin Kästner

M.A. Sportwissenschaft-Gesundheitsförderung, Physio-
Fitnesstrainer, Nordic Walking Lehrer, Fitness-Trainer B-Lizenz

05





KI IM TRAINING

06

HINTERGRÜNDE FÜR DEN EINSATZ VON KI BEI DER
ERARBEITUNG VON TRAININGSPÄNEN,
TRAININGSAUSWERTUNG ETC.

Prof. Dr. Ralph Ewerth

Universität Hannover



"SINN UND UNSINN"

07

VON SPORTLERNÄHRUNG,
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, SPORTGETRÄNKE
FÜR HOBBY- BZW. BREITENSORTLER

Jaro Dietzsch

OSP - Ernährungsberatung



HÖHER, SCHNELLER, WEITER

08

WIE GEHT VERLETZUNGSPRÄVENTION IN UNSERER
LEISTUNGSGESELLSCHAFT UND WIE GEHEN WIR
MIT VORHANDENEN SCHMERZEN UND
VERLETZUNGEN UM?

Finja Albrecht

Pyhsiotherapeutin & Sportwissenschaftlerin



INTERVALLTRAINING FÜR HOBBYLÄUFER

09

SICHER, EFFEKTIV, OHNE LEISTUNGSDRUCK.

Frank Dite

Referent Lauf- & Walking-Coach



"VOM SOFA ZUM 5-KM-LAUF"

10

KONZEPT FÜR VEREINE EINSTEIGERPROGRAMME,
MOTIVATION, KOMMUNIKATION.

Frank Dite

Referent Lauf- & Walking-Coach



PILATES

11

DAS PERFEKTE ERGÄNZUNGSTRaining FÜR
LEICHTATHLET*INNEN

Azalia Iatrou

zertif. Fitnesstrainer B-Lizenz, NLP Practitioner

