



im LandesSportBund
Niedersachsen e. V.



im LandesSportBund
Niedersachsen e. V.

Akademie-Forum Sportentwicklung Natürlich gesund bleiben!

Neue Impulse für ein aktives Älterwerden
durch Sport und Bewegung



SAMSTAG
13.08.16
Ab 10:00 Uhr

Impressum

Akademie des Sports
im LandesSportBund Niedersachsen e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Copyright: LandesSportBund Nieder-
sachsen e. V.
Mai 2016

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Natürlich gesund bleiben!

Für viele Menschen sind Sport und Bewegung selbstverständliche Bestandteile ihres Alltags. Das sollte auch im höheren Alter gelten, denn regelmäßige körperliche Aktivität trägt wesentlich zu einem aktiven und selbstbestimmten Älterwerden bei. Zahlreiche Sportvereine verfügen bereits über gesundheitsfördernde Angebote, auch für Seniorinnen und Senioren.

Mit dem Akademie-Forum in Clausthal-Zellerfeld möchten wir den Blick auf einen besonderen Aspekt präventiven Sporttreibens werfen: Es geht um die Natur als Sport- und Erlebnisraum, der neue, tiefreichende (Bewegungs-)Erfahrungen bereithält.

Daneben wird die Lebenszeitgestaltung in der Übergangsphase zum Ruhestand thematisiert und die Rolle, die ehrenamtliches Engagement in diesem Lebensabschnitt spielen kann. In Workshops werden neue Inhalte für die Sportpraxis im Verein vorgestellt, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf dem thematischen Dreiklang von Sport – Gesundheit – Natur liegt.

Das Akademie-Forum Sportentwicklung findet am **Samstag**, den **13.08.2016**, in der Zeit von **10:00 bis 15:15 Uhr** in der **Akademie des Sports** in **Clausthal-Zellerfeld** (Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld) statt.

Die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung wird mit **5 LE** für die Verlängerung der **Übungsleiter C-Lizenz** anerkannt.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 15,00 €.

Karl-Heinz Steinmann
Akademieleiter

SEPA-Lastschrift

Gläubiger-Identifikationsnummer: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**
Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**

Ich ermächtige den LandesSportBund Niedersachsen e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LandesSportBund Niedersachsen e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes:

BIC:

IBAN:

Abweichende Kontoinhaber/Abweicher Kontoinhaber:
(wenn nicht identisch mit Teilnehmer/Teilnehmer)

Ort, Datum

Unterschrift der Kontoinhaber/des Kontoinhabers
(wenn nicht identisch mit Teilnehmer/Teilnehmer)

Ab 09:30 Uhr Ankunft und Anmeldung

10:00 Uhr Begrüßung

Karl-Heinz Steinmann, Akademieleiter

10:15 Uhr – Vorträge

Alle(s) inklusive!? – Engagement und Teilhabe für mehr Lebensqualität im Alter

Prof. Dr. Rainer Fretschner (Fachhochschule Kiel)

„Auf dem Weg ins Glück“: Gesundheitspotenziale sportlicher Aktivitäten in der Natur

Dr. Arne Göring (Universität Göttingen)

11:45 – 12:00 Uhr Pause

12:00 – 12:45 Uhr Workshops

01 Alltags-Fitness-Test (AFT) – Nina Panitz

Der AFT ist ein Prüfverfahren, um die aktuelle Fitness von Menschen ab 60 Jahren darzustellen. Während des Workshops wird der AFT durchgeführt und unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten werden vorgestellt.

02 Outdoor-Yoga – Simone Müller

Yoga und Achtsamkeit sind überall möglich. Am schönsten in der freien Natur! Erde und Luft werden zum Aufladen mit Energie beim Wechsel aus Wandern und Yoga genutzt.

03 Flexible Spielangebote – Malte Losert

Neue Sportarten mit wenig Material aber hoher Anziehung finden den Weg in Sportvereine. Z. B. früher Boule, heute Cross-Boccia. Durch kleine Änderungen werden neue Zielgruppen erreicht. Ausprobieren, Kennenlernen, Weitergeben.

04 Online Fitness und Vereins-Studios – Konkurrenz oder eine Chance für Sportvereine? – André Pfitzner

Möglichkeiten der Angebotserweiterung von Sportvereinen werden vorgestellt. Sich ändernde Sportbedürfnisse und Gewohnhei-

ten der Gesellschaft stellen Sportvereine vor neue Herausforderungen. Vielfalt, Abwechslung und die Möglichkeit der individuellen Trainingszeitgestaltung werden gefordert. Wir zeigen wie es gelingen kann.

12:45 – 13:45 Uhr Mittagspause + Marktplatz

13:45 – 15:15 Uhr Workshops

05 Brainwalking: Der Frischekick im Harz – Petra Michaelis

Der etwas andere Spaziergang als geistiger Fitmacher. Sinneswahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit werden mit leichter Bewegung und Eindrücken der Natur verknüpft.

06 Spaß und Freude am Mountainbiken mit Tri-AGIL – Heino Grewe-Ibert

Es gibt eine theoretische und praktische Einweisung in das Thema. Weiter wird auf die Wirkung des Radtrainings und auf das Radtraining für Ältere eingegangen. Mountainbikes können ausgeliehen oder selbst mitgebracht werden. Fahrradhelme stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

07 „Outdoor-Fitness“ und funktionelles Training mit dem Fitnessrucksack – Antje Steuer

Der Rucksack enthält alles, was für eine kreative Finesseinheit im Freien benötigt wird. Verschiedene Trainingsgeräte werden getestet und „Natural Movements“ werden in der Natur praktiziert.

Die Referentinnen und Referenten

Prof. Dr. Rainer Fretschner

... ist Professor für soziale Arbeit und forscht zu den Schwerpunkten Gesundheitswissenschaften und Sozialgerontologie.

Dr. Arne Göring

... ist Sportwissenschaftler und forscht zu den Schwerpunkten Gesundheitswissenschaften und Erlebnispädagogik.

Nina Panitz

... ist Sportwissenschaftlerin und Referentin beim LandesSportBund Niedersachsen mit dem Schwerpunkt: Gesundheitssport für Ältere.

Simone Müller

... ist Yogatherapeutin und Entspannungstrainerin; gerne auch in der Natur.

Malte Losert

... ist Sportwissenschaftler und Referent beim LandesSportBund Niedersachsen mit dem Schwerpunkt: Gesundheitssport Kinder und Jugendliche, Trendsport.

André Pfitzner

... ist Sportwissenschaftler und Bildungsreferent beim LandesSport-Bund Niedersachsen.

Petra Michaelis

... ist lizenzierte MAT-Trainerin (Mentales Aktivierungs Training) mit der Fortbildung Brainwalking.

Heino Grewe-Ibert

... ist Dipl.-Sozialpädagoge und verfügt über die Trainer-A-Lizenz Triathlon.

Antje Steuer

... ist Trainerin für Präventionssport, Personal Trainerin und Sportphysiotherapeutin.

Anmeldung – Akademie-Forum Sportentwicklung, „Natürlich gesund bleiben!“ (Anmeldeschluss: 10.06.2016)

Akademie des Sports, Adolf-Ey-Strasse 10, 38678 Clausthal-Zellerfeld **E-Mail:** dkrause@akademie.isb-nds.de **E-Mail:** *:
Fax: 0511-1268-4305



Ich nehme an folgenden Workshops teil:

	Erstwunsch	Alternative
12:00 – 12:45 Uhr	WS-.....	WS-.....
13:45 – 15:15 Uhr	WS-.....	WS-.....

Tragen Sie hier die von Ihnen gewünschten Workshops ein (z. B. WS – 04). Aus jeder Einheit kann nur ein Workshop belegt werden, maximal also zwei Workshops. Geben Sie bei der Anmeldung bitte immer einen Alternativ-Workshop an. Die Workshop-Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 15,- €. Bitte beachten Sie das SEPA-Mandat auf der Rückseite.

Vorname und Name: Datum, Unterschrift:
Straße u. Hausnummer: PLZ, Ort:
Telefon: E-Mail *:

Ich habe folgenden Assistenzbedarf:

*Die Angabe der E-Mail-Adresse erfolgt freiwillig. Sie wird verwendet, um Ihnen ggf. weitere Informationen des Akademie-Forums zukommen zu lassen und ggf. eine Befragung zur Verbesserung unseres Kundenservices durchzuführen.

Bitte beachten Sie: Mit meiner Unterschrift erteile ich die Einwilligung, dass von meiner Person angefertigte Personenfotos in der Bildatenbank des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen gespeichert und zur Veröffentlichung im Verbandsorgan LSB-Magazin, im LSB-Internetauftritt sowie in weiteren LSB-Publikationen verwendet werden dürfen. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, streichen Sie bitte den vorstehenden Absatz durch und sprechen Sie bitte bei der Veranstaltung unseren Fotografen an.