

**Akademie-Forum Sportentwicklung**  
**„Natürlich gesund bleiben! – Neue Impulse für ein aktives Älterwerden**  
**durch Sport und Bewegung“**  
**Samstag 13. August 2016**  
**Clausthal-Zellerfeld**



im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Zeitraumen	Programm			
10:00 – 10:15 Uhr	<b>Beginn und Begrüßung</b> Karl-Heinz Steinmann (Akademieleiter)			
10:15 – 11:00 Uhr	<b>Alle(s) inklusive!? – Engagement und Teilhabe für mehr Lebensqualität im Alter</b> Prof. Dr. Rainer Fretschner (Fachhochschule Kiel)			
11:00 – 11:45 Uhr	<b>„Auf dem Weg ins Glück“: Gesundheitspotenziale sportlicher Aktivitäten in der Natur</b> Dr. Arne Göring (Universität Göttingen)			
11:45 – 12:00 Uhr	Pause			
12:00 – 12:45 Uhr	<u>Workshop 01</u> <b>Alltags-Fitness-Test (AFT)</b> Nina Panitz (LSB Niedersachsen e. V.)  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 vorgestellt.	<u>Workshop 02</u> <b>Outdoor-Yoga</b> Simone Müller (zertifizierte Yogatrainerin)  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.	<u>Workshop 03</u> <b>Flexible Spielangebote</b> Malte Losert (LSB Niedersachsen e. V.)  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	<u>Workshop 04</u> <b>Online Fitness und Vereins-Studios – Konkurrenz oder eine Chance für Sportvereine?</b> André Pfitzner (LSB Niedersachsen e. V.)  Möglichkeiten der Angebotserweiterung von Sportvereinen werden vorgestellt. Sich ändernde Sportbedürfnisse und Gewohnheiten 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			
13:45 – „open End“	<u>Workshop 05</u> <b>Brainwalking: der Frischekick im Harz</b> Petra Michaelis (Trainerin für MAT (Mentales Aktivierungstraining) mit Fortbildung Brainwalking)  Der etwas andere Spaziergang als geistiger Fitmacher. Sinneswahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit werden mit leichter Bewegung und Eindrücken der Natur verknüpft.	<u>Workshop 06</u> <b>Spaß und Freude am Mountainbiken mit Tri-AGIL</b> Heino Grewe-Ibert (Triathlon Verband Niedersachsen e. .V)  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.	<u>Workshop 07</u> <b>„Outdoor-Fitness“ und funktionelles Training mit dem Fitnessrucksack</b> Antje Steuer (Trainerin für Präventionssport)  Der Rucksack enthält alles, was für eine kreative Fitnessseinheit im Freien benötigt wird. Verschiedene Trainingsgeräte werden getestet und „Natural Movements“ werden in der Natur praktiziert.	
Ca. 15:15 Uhr Ende				