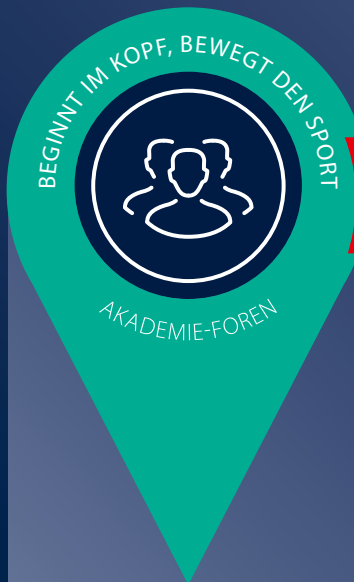


Akademie-Forum

Gesundheit in Bewegung – Impulse zwischen Prävention und Resilienz



**FREITAG &
SAMSTAG**
11.+12.9.2026



Gesundheitssport hat in der sich wandelnden Gesellschaft eine hohe und zunehmende Bedeutung. Sportvereine sind wichtige Orte, um Menschen in Bewegung zu bringen, Gesundheit zu fördern und soziale Teilhabe zu ermöglichen. Gleichzeitig stehen sie vor der Aufgabe, zeitgemäße, wirksame und nachhaltige Angebote zu entwickeln.

Das Akademie-Forum greift mögliche Vereinsangebote im Gesundheitssport auf und verbindet fachliche Impulse mit erlebnisorientierter Praxis. In Workshops und Bewegungsformaten stehen Themen der Bewegung, Prävention, Resilienz, Achtsamkeit und Entspannung im Fokus. Das vielfältige Programm reicht von Yoga, Atem- und Entspannungstechniken, Gehirntraining über Qigong bis zu Natur- und Achtsamkeitsangeboten, die alle Anregungen für sich selber und die Vereinspraxis geben wollen.

Ein gemeinsamer Auftakt mit Kamin-Gespräch sowie Raum für Austausch und Vernetzung eröffnen neue Perspektiven auf eine mögliche Rolle des Gesundheitssports im Verein. Ziel ist es, Inspiration zu geben, Ressourcen zu stärken und Impulse für zukunftsfähige Gesundheitsangebote im organisierten Sport zu setzen.

Das Akademie-Forum findet vom **Freitag, den 11.09.2026, ab 19:00 Uhr bis zum Samstag, den 12.09.2026, 17:00 Uhr** in der **Akademie des Sports - Standort Clausthal-Zellerfeld** (Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld) statt.

Der **Teilnahmebeitrag** für das gesamte Akademie-Forum inkl. Verpflegung und Übernachtung (**verpflichtend**) beginnt **ab 99,00 €**.

Die Teilnahme an der **gesamten Veranstaltung** wird vom LSB Niedersachsen mit **8 LE** für die **Verlängerung der Übungsleiter*innen C-Lizenz und B-Lizenz „Sport in der Prävention“** sowie vom **NTB** mit **8 LE** zur **Verlängerung der Übungsleiter*innen B-Lizenz „Sport in der Prävention“** anerkannt.

Informationen und Anmeldung:

www.akademie.lsb-niedersachsen.de/gesundheits-in-bewegung

Anmeldeschluss: 27.08.2026

Kontakt:

Tülay Köse, tkoese@lsb-niedersachsen.de, 0511-1268-161

(Anmeldung)

Marco Vedder, mvedder@akademie.lsb-nds.de, 0511-1268-308

(Inhalt)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Dr. Hendrik Langen
Akademieleiter

Programm

Freitag, 11.09.2026

Ab 17:30 Uhr - Ankommen, Anmeldung und Abendessen

19:00 Uhr - Eröffnung des Akademie-Forums

**19:15 Uhr - Kamin-Gespräch mit Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer
Bewegung fördern, Gesundheit ganzheitlich stärken**

20:45 Uhr - Ende und offener Ausklang

Samstag, 12.09.2026

ab 07:00 Uhr

**Workshops und Bewegungsformate
Themen und Zeiten siehe nächste Seite**

17:00 Uhr - Ende der Veranstaltung

Impressum

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

Fotos: © Tanja Esser – stock.adobe.com

Copyright:
LandesSportBund Niedersachsen e. V. März 2026

Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Niedersachsen

Uhrzeit	Workshop und Bewegungsformat				
07:00	Tautreten und Kneipp-Angebot für Frühaufsteher*innen mit Dr. med. Wiebke Höing				
07:45	Gemeinsames gesundes Frühstück				
09:00	Atemtechniken <i>Jan Heidrich</i>	Vom Ruderverein zum zertifizierten Gesundheitssport-Anbieter – Chancen, Prozesse und Mehrwerte für Verein & Mitglieder <i>Nina Panitz und Martin Schawe</i>	SUP-Yoga: körperliches und mentales Gleichgewicht finden <i>Katja Heidrich</i>	Bewegtes Gehirntraining – Aktivierung für Körper und Kopf <i>Damien Lewis</i>	Die Kraft der Resilienz – Ressourcen aktivieren & stärken <i>Maike Hoyck</i>
10:30	Pause und Workshop-Wechsel				
11:00	Entspannung durch Yin Yoga & Klang <i>Katja & Jan Heidrich</i>	Kinesiologisches Taping <i>Dr. med. Wiebke Höing</i>	Starker Core – abwechslungsreiche Trainingsideen für jedes Leistungsniveau <i>Damien Lewis</i>	Zehenanalytik <i>Annett Panterodt</i>	Vom Ruderverein zum zertifizierten Gesundheitssport-Anbieter – Chancen, Prozesse und Mehrwerte für Verein & Mitglieder <i>Nina Panitz und Martin Schawe</i>
12:30	Mittagspause				
13:30	Achtsamkeit in der Natur <i>Annett Panterodt</i>	Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht – ein alternatives Erklär- und Therapiekonzept <i>Martin Josuweit</i>	Power Yoga <i>Jan Heidrich</i>	Slow Jogging <i>Dr. med. Wiebke Höing</i>	Gelebte Werte – Entscheidungen, die wirklich zu dir passen <i>Maike Hoyck</i>
15:00	Pause und Workshop-Wechsel				
15:30	Qigong – Eine Einführung in die chinesische Bewegungstherapie <i>Martin Josuweit</i>	Augengesundheit – Gesunde Augen in der digitalen Welt – Warum Augenpflege heute wichtiger denn je ist <i>Annett Panterodt</i>	Yoga mit dem FeetUp-Hocker <i>Katja Heidrich</i>	Spielerisches Ausdauertraining – Belastung steuern mit der Borg-Skala <i>Damien Lewis</i>	Selbstwert vertiefen – dich selbst neu kennenlernen <i>Maike Hoyck</i>
17:00	Ende der Veranstaltung				