

# Akademie-Forum Natur neu erleben



Natur neu erleben – achtsam und sportlich draußen unterwegs	 Sa., 25.06.2022	 Akademie des Sports <small>im LandesSportBund Niedersachsen e. V.</small>
	 44 Teilnehmende	 Natur, Achtsam- keit, Entspan- nung, Trend

## Ausgangslage

Die Menschen sind immer mehr draußen unterwegs und bewegen sich in der Natur. Sie suchen Abwechslung vom Alltag oder wollen das schnelllebige Stadtleben für einen Moment hinter sich lassen. Schlagworte dabei sind etwa Wahrnehmung, Achtsamkeit, Selbst- und Naturerfahrung. Damit einher gehen oft Konzepte, die die entspannende, heilende und gesundheitsförderliche Natur nutzen wollen. Das Akademie-Forum machte aktuelle Angebote erlebbar und bot eine Reise in die Natur.

## Das geschah



Akademieleiter *Dr. Hendrik Langen* eröffnete das erste Akademie-Forum seit langer Zeit in der Akademie des Sports am Standort Clushtal-Zellerfeld. Bei bestem Sommerwetter waren die Teilnehmenden ganz gespannt darauf, endlich loszulegen und die elf Workshop-Angebote in Angriff zu nehmen.

*Nadine Aggour* von multimediamobil Südost präsentierte das Tool [Actionbound](#), das die klassische Schnitzeljagd zu einer digitalen und multimedialen Erlebnistour aufwertet. Sogenannte „Bounds“ lassen sich mit Hilfe der Actionbound-App in vielfältigen Kreationen wie Quizfragen, Aufgaben, GPS-Koordinaten oder QR-Codes erstellen



und spielen. Anschließende Auswertungsmöglichkeiten mit Punktesystem, Rankingabfrage und Wettbewerb steigern das Engagement der Teilnehmenden. Weiter gab *Gernot Gehrmann*, DTB Master Fitness



Trainer & Functional Training Coach, Einblicke, wie der [Fitness-Rucksack des LSB Niedersachsen](#) genutzt werden kann, um mit einer Sportgruppe unterwegs vielfältige Bewegungseinheiten auszuprobieren. Der Rucksack lässt sich mit verschiedenen Sportgeräten ausstatten, sodass alle Körperteile hinsichtlich Kraft, Koordination oder Funktionalität trainiert werden können. Möchten Sportvereine ein neues Angebot mit dem Fitness-Rucksack einrichten, können [Fördermittel für zielgruppenspezifische Angebote beim LSB](#) beantragt werden. Auf dem Unteren Eschenbacher Teich praktizierte *Annett Panterodt*, Yogalehrerin und Trainerin für Wald-Gesundheit, mit den Teilnehmenden Yoga auf Stand-Up-Paddle-Boards.



Bereits nach wenigen Minuten stellte sich ein gutes Gefühl ein und alle Beteiligten begannen mit einer Meditation im Sitzen. Dann leitete Annett Panterodt mit einfachen Übungen (Asanas) verschiedene Positionen sitzend, kniend und liegend an. Zum Schluss gab es ein Shavasana mit geführter Fantasiereise auf dem schaukelnden Board. Ein weiteres Angebot kam von



*Michael Schaschek*, Waldpädagoge und Waldwohl-Trainer, der Einblicke in das Waldbaden gab. Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Schlendern und Verweilen im Wald, bei dem die Sinne weit geöffnet werden. Der Wald und weitere Landschaftselemente haben positive Auswirkungen wie die Senkung des Stressniveaus und die Förderung der Bereitschaft zur Entspannung.

In der zweiten Workshop-Runde gab *Werner Drese* vom OLV Uslar Einblicke in das DTB-Angebot Cross Scouting. Es ist ein Einstieg in das Orientierungslaufen und fördert die Bewegung sowie den Orientierungssinn spielerisch. Bspw. kann die richtige Laufrichtung durch Fragen verschlüsselt sein. Um den korrekten Weg zu finden, müssen die Fragen richtig beantwortet werden. Die Natur bietet auch für funktionales Training beste Voraussetzungen, wie *Gernot Gehrman* den Teilnehmenden vermittelte. Egal ob Boden, Bank oder Baum: mit der Sportgruppe kann jegliches Terrain genutzt werden. Dabei muss selbstverständlich darauf geachtet werden, dass eingesetzte Materialien und die Bewegung selbst die Natur nicht belasten. In einem weiteren Workshop animierte *Annett Panterodt* dazu, sich achtsam barfuß über Wiesen, Schotterwege, Sand und durch Nadelwald zu bewegen. Anfangs etwas zurückhaltend, wurden die Teilnehmenden immer mutiger und genossen die sinnlichen Eindrücke von Trockenheit, Feuchtigkeit, Härte, Weichheit, Wärme und Kälte. Barfußwandern kräftigt Muskeln, Bänder sowie Gelenke und verbessert die motorischen Fähigkeiten. *Michael Schaschek* wiederum lud die Teilnehmenden in seinem Workshop dazu ein, den Wald mit allen Sinnen zu erfahren. Dabei bekamen die Teilnehmenden die Gelegenheit den Wald zu riechen, zu hören, zu fühlen und zu schmecken. Dadurch lässt sich der Wald nochmals anders wahrnehmen und wir können



auf unseren Körper achten sowie seine Signale wieder besser deuten.

Weiter stellte *Werner Drese* die App [iOrientierung](#) vor. Die App ist kostenlos und kann im Kontext Schule oder Sport mit Kindern und Jugendlichen genutzt werden. Es werden Markierungen gesetzt, die beim Ablaufen der Strecke als QR-Code gescannt werden. Dabei erfolgt eine Zeitmessung, die am Ende verglichen werden kann. Das Ziel des durch *Annett Panterodt* angeleiteten meditativen Wanderns ist das Finden des Augenblicks im Hier und Jetzt. Besonders heilsam ist der achtsame Aufenthalt in der Natur, der der Förderung von körperlicher und mentaler Gesundheit dient. Die Teilnehmenden schlenderten achtsam sowie ungerichtet durch die Natur und sammelten so vermehrt Sinneseindrücke. Ein Empathie-Spaziergang zu zweit, bei dem eine Person redet bzw. schweigt und die andere fünf Minuten lang nur zuhört, war eine völlig neue Erfahrung und rundete den Workshop ab. Ein weiteres Angebot war der Einstieg ins Mountainbiking von *Norman Fass*, MTB-Trainer C Breitensport. Er machte die Teilnehmenden zunächst mit den Fahrrädern vertraut und gab technische Einweisungen zum Fahr- und Bremsverhalten. Nach dem Ausprobieren verschiedener Fahrtechniken fuhr die Gruppe auf eine kleine Trail-Runde in der Umgebung. Dort wurde das Erlernte ausprobiert: auf schmalen Trails, Abfahrten und Anstiegen gab es Eindrücke zum Fahren in unwegsamen Gelände. Immer unter Berücksichtigung, wie auch das Mountainbiking naturverträglich sein kann.



### Das haben wir mitgenommen

- Die Natur hat alles zu bieten, was zum Sporttreiben benötigt wird.
- Der Naturschutz muss gleichzeitig immer mitgedacht werden.

Fotos: privat (6)

#### Ansprechperson:

Marco Vedder

[mvedder@akademie.lsb-nds.de](mailto:mvedder@akademie.lsb-nds.de)