

Akademie-Forum Sportentwicklung

Natur neu erleben –
achtsam und sportlich
draußen unterwegs



SAMSTAG
25.06.2022
10:00-17:00 Uhr



Draußen aktiv unterwegs

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.

Trendige Schlagworte dabei sind etwa Wahrnehmung, Achtsamkeit, Selbsterfahrung und Naturerfahrung. Damit einher gehen oft Konzepte, die die entspannenden, heilenden und gesundheitsförderlichen Aspekte der Natur nutzen wollen. Doch was steckt eigentlich dahinter und wie kann ich es selber ausprobieren?

In diesem Akademie-Forum wollen wir mit Ihnen auf eine Reise in die Natur gehen und bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Angebote im Kontext Natur, Trend, Digital, Achtsamkeit und Wahrnehmung auszuprobieren. Sie erhalten Impulse sowie Ideen für die Vereinsarbeit und können sich Anregungen für die eigene sportliche Freizeitgestaltung in der Natur holen.

Das Akademie-Forum findet am **Samstag**, den **25.06.2022**, in der Zeit von **10:00 bis 17:00 Uhr** in der **Akademie des Sports - Standort Clausthal-Zellerfeld** (Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld) statt.

Der **Teilnahmebeitrag** inkl. Vollverpflegung beträgt **35,00 €**. Die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung wird mit **6 LE** für die **Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz Breitensport** anerkannt.

Für Teilnehmende, die vom 25. bis 26.06.2022 in Clausthal-Zellerfeld übernachten möchten, halten wir am 26.06. zwei Freizeitangebote bereit. Unter Anleitung kann entweder geklettert, oder eine ca. dreistündige Wanderung in die Umgebung der Akademie des Sports unternommen werden. Übernachtungen erfolgen zum Selbstkostenpreis. Die Wanderung oder das Klettern sind unentgeltlich. Für mehr Informationen stehen wir gerne bereit.

Informationen und Anmeldung:

www.akademie.lsb-niedersachsen.de/achtsam-sportlich-draussen

Anmeldeschluss: 10.06.2022

Fragen zur Anmeldung:

Dagmar Krause, dkrause@akademie.lsb-nds.de, 0511-1268-305

Fragen zum Inhalt:

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

Dr. Hendrik Langen
Akademieleiter

Impressum

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

Copyright:
LandesSportBund Niedersachsen e. V.
April 2022
Foto: © Tanja Esser – stock.adobe.com

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen

Ab 09:30 Uhr <i>Ankommen und Anmeldung</i>				
10:00 – 10:30 Uhr <i>Begrüßung und Beginn</i>				
10:30 – 12:00 Uhr	<p>Digitale Schnitzeljagden mit Actionbound Nadine Aggour, Medienpädagogin beim multimediamobil Südost</p> <p>Verbinden Sie Lernen, Spaß und Outdooraktivitäten miteinander. Mit „Actionbound“ erstellen Sie interaktive Touren, die auf einem Smartphone oder Tablet gespielt werden. Das Prinzip ähnelt der klassischen Schnitzeljagd, erweitert durch Medieninhalte, Internet und die Möglichkeit als Spieler selbst etwas beizutragen.</p>	<p>Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack Genot Gehrman, DTB Master Fitness Trainer & Functional Training Coach</p> <p>Das kleinste Fitness-Studio der Welt – der Fitness-Rucksack! Er wurde für Bewegungsangebote im Freien entwickelt und bietet vielfältige Möglichkeiten zur Umsetzung abwechslungsreicher Bewegungseinheiten. Jede Übungsstunde bekommt so einen anderen Schwerpunkt. Der Workshop stellt Beispiele vor und es wird praktisch ausprobiert.</p>	<p>SUP-Yoga Annett Panterodt, Yogalehrerin</p> <p>Yoga auf dem wackeligen Untergrund stärkt den Haltungsapparat in hohem Maße und verbessert damit die Körperhaltung. Darüber hinaus schult Yoga auf dem SUP-Board die Balance und Koordination sowie die Konzentration. All das wirkt sich positiv auf die verschiedensten Lebensbereiche aus und macht unglaublich viel Spaß. Hinzu kommt noch, dass es in der herrlichen Harzer Natur stattfindet.</p>	<p>Waldbaden Michael Schaschek, Waldpädagoge</p> <p>Gerade wenn es um Abstand, Erholung und Abbau von Stressfaktoren des Alltages geht, bekommt unsere Natur eine immer größere Bedeutung. Hier setzt das Waldbaden (Shinrin Yoku) an. Waldbaden nutzt durch entschleunigendes Abtauchen in die Natur die heilende Wirkung des Waldes. Bspw. senkt ein längerer entspannender Aufenthalt im Wald die Stresshormone und kann die Regeneration vom Alltag begünstigen.</p>
12:00 – 13:30 Uhr <i>Mittagspause und Infostände</i>				
13:30 – 15:00 Uhr	<p>Cross-Scouting als abwechslungsreiche Alternative zum Dauerlauf Werner Drese, OLV Uslar</p> <p>Monotones und eintöniges Ausdauertraining kann sehr ermüdend sein. Nicht nur für die Beine. „Cross Scouting“ schafft durch einfache und abwechslungsreiche Übungs- und Trainingsformen für unterschiedliche Alters- und Leistungsgruppen gesundheitsförderliche Bewegungsformen mit Orientierungscharakter und Spaß an der Bewegung in der Natur.</p>	<p>Go Green – outdoor funktionell Sport treiben Genot Gehrman, DTB Master Fitness Trainer & Functional Training Coach</p> <p>Outdoor-Aktivitäten sind gefragt denn je. Sportgruppen treffen sich in Parks, auf Trimm-Dich-Pfaden oder in Wandergebieten zu Kurzveranstaltungen, Tagesausflügen oder regelmäßig stattfindenden Sportangeboten. Funktionstraining in der Natur hat positive gesundheitliche Effekte und bietet einen abwechslungsreichen Ausgleich zum Alltagsstress. Die Natur mit ihren natürlichen Hindernissen, Parkbänken, Treppen etc. ersetzt dabei teures Sportgerät.</p>	<p>Unten ohne: achtsames Barfußwandern Dorit Behrens, Dozentin und Kursleiterin für Green Care</p> <p>Das Barfußlaufen ist die natürlichste Art, sich fortzubewegen – und es tut so gut: Ohne Schuhe dürfen Muskeln, Sehnen, Faszien & Co. das tun, wofür sie gedacht sind. Wir kräftigen unseren Körper, sorgen für mehr Stabilität und werden beweglicher. Wir können unsere Motorik besser koordinieren und Fehlbelastungen vorbeugen. Zudem regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, bauen aktiv Stresshormone ab und verbessern unsere Stimmung sowie den Schlaf.</p>	<p>Wald mit allen Sinnen Michael Schaschek, Waldpädagoge</p> <p>Hektik, technische Reizüberflutung und andere Einflüsse lassen unsere Sinne in den Hintergrund treten. Abstumpfung und das Verlernen, die Signale unseres Körpers zu deuten, sind die logische Folge. Doch unsere Natur bietet uns viele Werkzeuge und Hilfsmittel, um wieder auf unseren Körper zu achten, seine Signale zu deuten und mit kleinen Aktionen und Naturerlebnissen auch in spielerischer Form wieder Reize zu setzen und nachhaltig zu nutzen.</p>
15:00 – 15:30 Uhr <i>Pause und Workshop-Wechsel</i>				
15:30 – 17:00 Uhr	<p>Digitale Routenplanung – was ist zu beachten? Werner Drese, OLV Uslar</p> <p>Heute wird meist ein Navi oder Smartphone zur Orientierung genutzt. Auch die Routenplanung wird immer mehr ins Digitale verlagert, wenn wir von A nach B wollen. Was ist aber, wenn wir eine bestimmte Strecke zu Fuß oder mit dem Fahrrad selber festlegen wollen? Der Workshop stellt verschiedene App´s vor und zeigt praktisch, wie eine Route geplant werden kann.</p>	<p>Mit dem Mountainbike in die Natur – ein (ent-)spannendes Erlebnis! Norman Fass, Trainer C MTB Breitensport</p> <p>Draußen unterwegs abseits eingefahrener Wege, eine interessante Erfahrung für Körper und Geist. Um sich besser auf das Erlebnis einlassen zu können und sich nicht nur über das Schalten und Bremsen Gedanken zu machen, wird zunächst die Fahrsicherheit trainiert. Auf einer kleinen Trail-Runde wird das Erlernte ausprobiert. Dabei wird sich umgeschaut und die Umwelt wahrgenommen.</p> <p>Nur dieser Workshop dauert bis 17:30 Uhr!</p>	<p>SDG´s on Tour - Stand Up for Future André Pfitzner, LSB Niedersachsen</p> <p>Sportvereine, Nachhaltigkeit und Gesundheit – wie passt das zusammen? In diesem Workshop werden wir die Chancen und Herausforderungen für den Sport praktisch aufzeigen. Aufstehen für unsere Zukunft in einer heileren Welt lautet das Motto. Sportvereine können dabei wichtige und nachhaltige Impulse geben, um ein breites Verständnis und eine hohe Beteiligung in der Bevölkerung zu erreichen. Wir zeigen welche!</p>	<p>Meditatives Wandern Dorit Behrens, Dozentin und Kursleiterin für Green Care</p> <p>Meditatives Wandern ist eine besondere Erfahrung für Körper, Geist und Seele: Hier wechseln sich Passagen der moderaten Bewegung mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen ab, in denen wir mit allen Sinnen die Natur und auch eigene Empfindungen und Gedanken erkunden. Schritt für Schritt gleiten wir mit unserer Aufmerksamkeit aus dem vielbeschäftigten Kopf ins Hier und Jetzt, schulen sanft unser Körpergefühl und erlangen innere Ruhe und Klarheit.</p>
17:00 Uhr <i>Ende der Veranstaltung</i>				