

BUNTE BEWEGUNGS- WOCHE VERBINDET

Die online Sportwoche in Niedersachsen



LandesSportbund Niedersachsen e.V.
Ferdinand- Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Ansprechpartnerin: Miriam Caramanos
mcaramanos@lsb-niedersachsen.de
0511/ 1268 149
Internet: www.lsb-niedersachsen.de

#SPORTverbindetMenschen

#FeeltheVielfalt

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen



Informationen zu weiteren
Projekten auch auf Instagram

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir, die niedersächsischen Koordinierungsstellen „Integration im und durch Sport“ bringen gemeinsam mit dem LandesSportBund Niedersachsen ein integratives Onlineangebot unter dem Motto „Bunte Bewegungswoche verbindet – die Online Sportwoche in Niedersachsen“ für euch an den Start. Finanziert wird die bunte Bewegungswoche aus Fördermitteln des Landes Niedersachsen.

Grund für die Entwicklung der Bewegungswoche sind die coronabedingten Kontaktbeschränkungen, die zum aktuellen Stopp der vielfältigen integrativen Sportangebote führen. Über die Bewegungswoche sollen die sozialen Kontakte virtuell wieder intensiviert und das Sporttreiben im Verein über soziale und kulturelle Unterschiede hinweg wieder Fahrt aufnehmen. Ziel ist es, dass wir gemeinsam Sport treiben und ihr die Potenziale des Vereinssports kennenlernen.

Somit laden unsere Übungsleiter*innen aus ganz Niedersachsen in der Woche vom 15.-19. März ein, live vielseitige Sportarten auszuprobieren. Neben den klassischen Angeboten wie Bauch Beine Po schweißtreibendes Intervalltraining, Pilates sowie Yoga ist für ein Auspowern beim Zumba oder beim Dance-Workout garantiert. In der Kursbeschreibung werden euch die einzelnen Kursangebote kurz erklärt.

Personen ab 18 Jahren können an der Bewegungswoche teilnehmen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Internetzugang und eine einmalige und kostenlose Registrierung.

Wir wünschen euch viel Spaß mit der bunten Bewegungswoche.

Eure Koordinierungsstellen „Integration im und durch Sport“

[Hier geht es zur Registrierung →](#)



» Wir trainieren zusammen weiter....online. Die bunte Bewegungswoche bietet ein vielseitiges Online- Sportprogramm an. Schaut in den Kursplan und sucht euch ein passendes Workout raus. Wir freuen uns auf euch! «

Koordinierungsstellen Integration im Sport



Unser Sportangebot im Überblick

Aerobic Dance

Dance Aerobic ist der neuste Trend aus der Aerobic-welt und basiert auf den Grundsritten der Aerobic. Es verbindet Fitness und Tanz. Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in der Dance Aerobic goldrichtig. Die Dance Aerobic verbessert Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität, Kondition und Koordination. Durch das nebenbei erzielte Cardio-Training wird das Herz-Kreislauf-System verbessert und es kommt zu einer besseren Durchblutung.

Afrobeats für Anfänger

Afrobeat ist ein neuer weltweiter Trend. Eine explosive Mischung vereint afrikanische Rhythmen und Hip-Hop. Dieser Tanz wird maßgeblich von verschiedenen afrikanischen Tänzen inspiriert und beeinflusst und eignet sich daher sowohl für Solo- als auch Gruppenchoreographien. Lass euch einfach mitreißen!

Aroha

Effektiver, unkomplizierter Kurs im ¾ Takt inspiriert vom Haka, KungFu und Tai Chi kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskeln.

Bauch Beine Po

Wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu schneller, motivierender Musik absolviert. Der Bauch Beine Po Kurs ist genau das Richtige für jeden, der sich gerne in der Gruppe auspowert. Aber auch Fitnessneulinge profitieren von den leicht zu imitierenden Bewegungen und dem Schwung der Gruppe. Die Übungen kann jeder in seiner individuellen Intensität durchführen.

Bauchtanz

Bauchtanz ist das ideale Ganzkörpertraining. Dabei lernt ihr zunächst die Technik der Bewegungen und die Koordination. Nach und nach werden die Bewegungen kombiniert, etwa das Schulterkreisen mit einem Hüftschütteln. Der Schwierigkeitsgrad kann gesteigert oder den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Beweglich und fit

Mit kleinen Trainingsmaterialien (Tennisball, kleine Wasserflaschen, Kissen) wird eine Mischung aus kleinen Bewegungskombination und Kraft- und Körperwahrnehmungsübungen angeboten.

Capoeira

Capoeira ist ein Kampf-Tanz-Spiel das mit rhythmischen Bewegungen Akrobatik, Improvisation und Reaktionsfähigkeit vereinigt. Zu brasilianischen Beats fördert das Training Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Selbstbewusstsein.

Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen, sowie Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Familien-Workout

Spaß und Bewegung für die gesamte Familie. Das Live Sportangebot gilt nur für Familien (Mutter & Kind bzw. Vater & Kind).

Faszientraining

Faszien sind kollagenhaltige, faserige Gewebsstrukturen, die unseren Muskel umgeben. Durch Verletzungen, Stress und vieles mehr verkleben diese Faszien und beeinträchtigen den Muskel. Durch Dehnübungen und Mobilisation wollen wir die Faszien wieder in Form bringen. Benötigtes Material: Ein Stab oder einen Besenstiel!

Kämpft euch fit (Functional Fitness Kampfsport)

Um Kampfsport zu trainieren, braucht man doch einen Partner, oder? Normalerweise schon, aber dieses Workout könnt ihr ganz alleine ausführen um euch richtig in Form zu bringen! Wir kombinieren klassische Fitnessübungen mit Kampfsportdrills, die euch auf die nächste Begegnung auf der Matte vorbereitet oder einfach nur fit hält.

Fit mit 80er Hits

Ein unkompliziertes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht zu 80er Hits.

HIIT-Training

Dieses hochintensive Intervalltraining kombiniert Bodyweight- Übungen mit kurzen Pausen. Damit trainiert ihr sowohl eure Ausdauer als auch eure Kraft und könnt an eure Belastungsgrenze gehen. Geeignet ist dieses Training für Personen, die sich gerne „auspowern“ und sportliche Vorerfahrung haben. Solltet ihr keine Vorerfahrungen haben, dann geht langsamer an das Thema ran.

**Hip Hop**

Hip Hop ist kein eigener Tanzstil. Er setzt sich aus allen Tanzstilen, die sich hauptsächlich in den ärmeren Stadtvierteln amerikanischer Großstädte oder auf Schulhöfen entwickelt haben, zusammen. Dazu gehören Breakdance, Popping, Locking, New Style, Krumping und Urban. Hip Hop ist sehr improvisationsfreudig und vor allem kommunikativ.

Mobility Training

Beim Mobility Training werden durch dynamische Bewegungen Muskeln, aber auch Gelenke, Bänder und Sehnen mobilisiert. Es verfolgt einen umfassenden, ganzheitlichen Ansatz und wirkt sowohl Schmerzen im Allgemeinen, Fehlhaltungen als auch Bewegungseinschränkungen entgegen.

Move and Dance

Ihr lernt Tanzschritte zu bekannten Liedern aus den Charts. Die Schritte sind schnell zu lernen, sodass wir am Ende des Workouts zu einem Lied virtuell tanzen.

Karate für Einsteiger

Karate ist eine japanische Kampfsportart, die Fitness, Selbstbewusstsein und eine gute Körperhaltung fördert. Trainiert wird hier der Shotokan - Stil, begründet durch Funakoshi Gichin. Vorerfahrungen sind nicht nötig!

Latin Dance

Das Workout ist ein abwechslungsreiches Ausdauertraining zu mitreißender und pfiffiger Musik, dabei kombinieren wir verschiedene Musikrichtungen.

Linedance

Einfache Reihen- und Gruppentänze auf verschiedene Musikrichtungen (von Charts bis hin zu Salsa) mit tollen Choreografien.

Pilates

Pilates ist ein sanftes und ruhiges Ganzkörpertraining, welches durch seine besondere Methode vor allem die Beckenboden- und Bauchmuskulatur kräftigt. Die Verbesserung der Beweglichkeit und die Stabilisierung der Gelenke durch gezielte Kräftigungsübungen stehen im Fokus.

**Tabata**

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Mit viel Spaß und Empathie werdet ihr hier an eure Grenzen geführt. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Es dient zur kurzen und schnellen Fettverbrennung des Körpers.

TriloChi®

TriloChi® ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Entspannungskonzept, welches verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen, umfasst.

Salsa Aerobic

Die Lust an Bewegung wird mit intensivem Fitnesstraining kombiniert. Die lebendigen Rhythmen heizen ein und animieren zum Tanzen und Trainieren.

Stretching

Beim Stretching bleibt der Muskel in seiner Länge immer gleich. Nur die Faszien werden durch Dehnübungen flexibler. Stretching kann also langfristig die Beweglichkeit verbessern und dazu beitragen, Dysbalancen, Schmerzen und Stress zu reduzieren.

Ringen

Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Fitness und Kraft. Trainingsmaterial: Kleine Wasserflaschen

Yoga

Sanfte Yogahaltungen stärken, dehnen und entspannen Deine Rückenmuskulatur. Kraft und Flexibilität der Wirbelsäule werden gefördert. Tiefe Atmung und Entspannung helfen euch vom Alltag loszulassen und bringen euch, auch innerlich ins Gleichgewicht, sodass Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen sind.

Zumba

Zumba verbindet Elemente aus lateinamerikanischem Tanz mit motivierender Musik für ein effektives und motivierendes Training zur Förderung der Ausdauer.

Werdet fit. Zu Hause. So gehts!

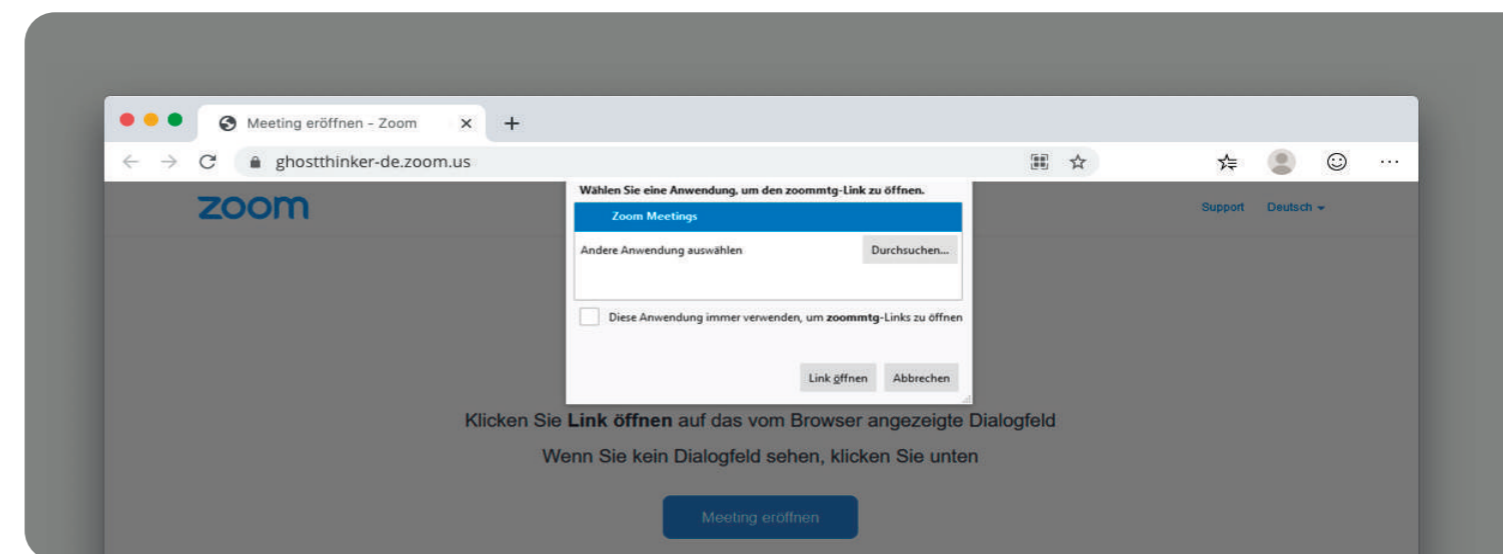
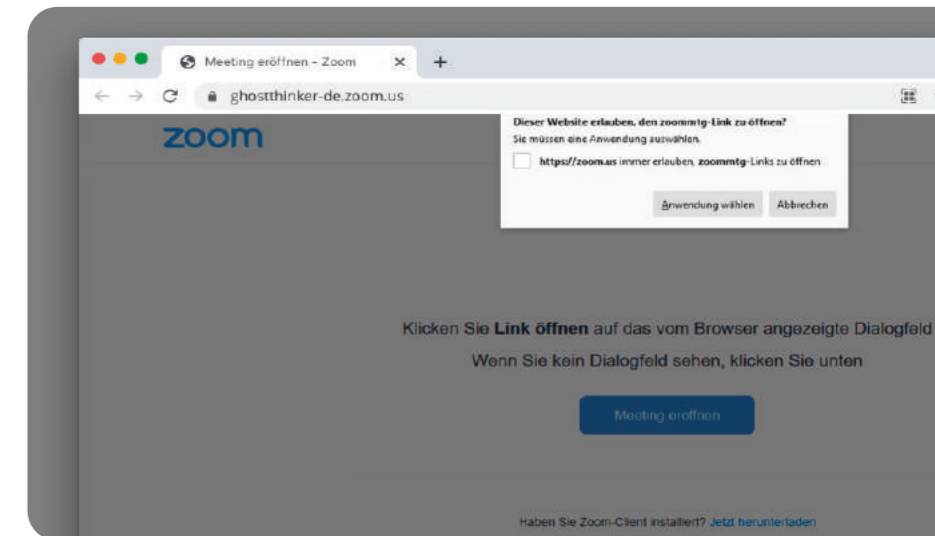
1 | Um dich zur Live-Sporteinheit anmelden zu können, musst du dich vorher registrieren. Hierfür gehst du auf den Internet-Link, den du auf deinem Sport-Stundenplan findest. Du wirst auf eine Internetseite geleitet, die sich „Edubreak“ nennt und für die Bildungsangebote des Landessportbundes Niedersachsen e. V. genutzt wird. Um dich zum Live-Sport anmelden zu können, füllst du in die dafür vorgegebenen Felder deinen Vor- und Nachnamen, deine Mailadresse und bei dem Punkt „Organisation“ deinen Wohnort ein. Scrolle weiter nach unten und setze einen Haken bei „Ich bin kein Roboter“. Wenn

du alles ausgefüllt hast, klickst du rechts auf den blauen Button „Anmelden“. Dir wird nun eine E-Mail mit einem neuen Zugangslink zugesendet. Dies kann durchaus etwas dauern – also habe etwas Geduld. Bitte registriere dich nur einmal. Falls du keine E-Mail mit einem Anmeldungslink von Edubreak zugeschickt bekommen hast, dann melde dich bitte bei Miriam Caramanos (E-Mail: mcaramanos@lsb-niedersachsen.de) Wenn alles reibungslos geklappt hat, kannst du den von Edubreak geschickten Link die ganze Woche für jede Sporteinheit nutzen, die du in der bunten Bewegungswoche mitmachen möchtest.

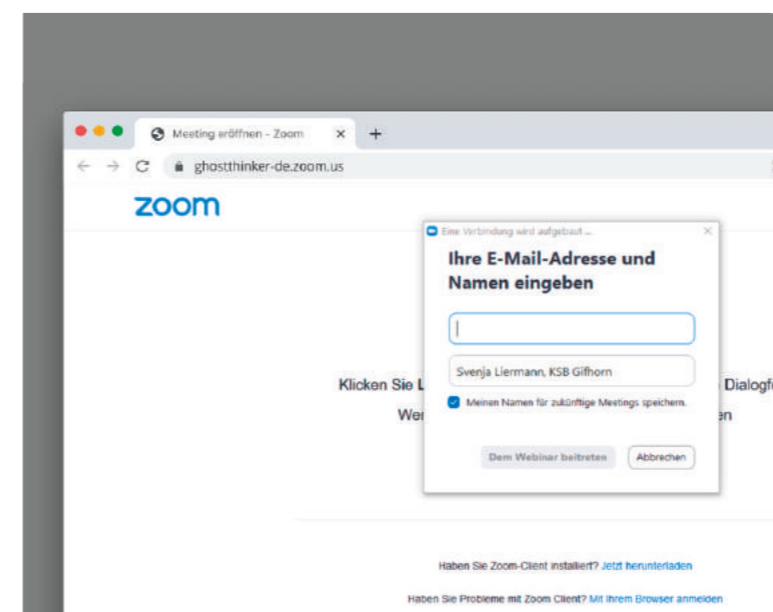
2 | Am Tag deiner Live-Sporteinheit klickst du circa 10 Minuten vor Beginn auf den Internet-Link, den du per Mail von Edubreak zugeschickt bekommen hast. Diesen Link musst du dir gut abspeichern, denn er ist für jede neue Sporteinheit nutzbar!

Du wirst auf die bereits bekannte Internetseite von „Edubreak“ geleitet. Um dich nun in deinen Live-Sportkurs einwählen zu können, klickst du auf den rechten blauen Button „Dialog betreten“. Du gelangst nun zu dem Anbieter „Zoom“, über den der Kurs stattfindet.

3 | Damit du online den Sportkurs mitmachen kannst, benötigen wir eine Plattform, damit du den/die Übungsleiter*in sehen und hören kannst. Hierfür nutzen wir „Zoom“. Die datenschutzrelevanten Gegebenheiten wurden vorher alle mit dem Landessportbund abgesprochen und du kannst ohne externe Datenweitergabe an der Online-Sporteinheit teilnehmen. Klicke hierfür auf das Fenster „Anwendung wählen“, welches sich in deinem Browser geöffnet hat.



4 | Jetzt bist du nur noch ein paar Schritte von deiner Bewegungseinheit entfernt. Klicke auf den Button „Link öffnen“, um in die Videoansicht von „Zoom“ zu gelangen.



5 | Damit der/die Übungsleiter*in weiß, wer du bist, trage bitte deine E-Mail Adresse und deinen Namen in das aufgetauchte Feld. Nun klickst du auf den Button „Dem Webinar beitreten“ und du gelangst in die Videoansicht von Zoom. Du brauchst keinen Ton und keine Kamera anschalten. Es ist nur wichtig, dass du den/die Übungsleiter*in sehen und gut verstehen kannst.

Bei Fragen kannst du dich immer mit der Chatfunktion an den/die Übungsleiter*in wenden. Da diese Person während der Live-Sporteinheit nicht immer auf den Chat schaut, kläre bitte alle wichtigen Fragen vor oder nach der Sporteinheit.

Findet euren passenden Kurs

Ein Handtuch oder eine Sportmatte als Unterlage sowie Trinken ist bei allen Angeboten wichtig
Level 1: Zum Herantasten, Level 2: Anstrengung steigt, Level 3: Vergesst euer Handtuch für die Schweißtropfen nicht

| Zeit | Montag, 15.03.21 | Dienstag, 16.03.21 | Mittwoch, 17.03.21 | Donnerstag, 18.03.21 | Freitag, 19.03.21 |
|---------------|--|--|---|---|---|
| 09:00 - 10:00 | | Pilates Nina Knodel TuS Rotenburg | | | Yoga Viviana Trentin KSB Osterholz |
| 10:00 - 11:00 | Zumba Silvia Mengershausen MTV E. Celle | Fit mit 80er Hits Sarah Seidel TSG Nordholz | Bauch Beine Po Ayse Karaman TuS Bloherfelde | | Stretching Nadine Campell MTV E. Celle |
| 11:00 - 12:00 | | Mobility Training Sophie Schubert Bürgerfelder Turnerbund | Faszientraining Ute Wienberg SV Bevern | Linedance Rosetta Aiuto (10.30-11.30 Uhr) | |
| Mittagspause | | | | | |
| 14:00 - 15:00 | | | TriloChi@ Gerlind Baum TV Loxstedt | | |
| 15:00 - 16:00 | Familien-Workout KSB Oldenburg-Land | Latin Dance Mix Nina Timpe SC Melle | Bauchtanz Antje Neumann Oldenburger Turnerbund | Qigong Sonja Schillo Schule für Bewegungskünste | Hip Hop Lea Brockmann TSV Hillerse/SV Leiferde |
| 16:00 - 17:00 | | | | | Move and Dance Denise Mehmke TSC Schneverdingen |
| 17:00 - 18:00 | Beweglich und Fit Michaela Wöltjen TSV Etelsen | | Afrobeats für Anfänger Dave Ayissi SC Hainberg | HIIT Training Heidi Bellgardt VfL Eintracht Hannover | |
| 18:00 - 19:00 | Ringens Dimitriy Gaas TV Meppen | | | Karate für Einsteiger Jana Cuvrk ESV Eintracht Hameln | Kämpft euch fit (Functional Fitness Kampfsport) Philipp Keil TSV Westerhausen |
| 19:00-20:00 | Tabata Micha Nesemeyer TSV Westerhausen | Aroha Doris Nüesch TSV Otterndorf | Salsa Aerobic Sara Blum TSV Etelsen | Capoeira Nicole Hahn MTV E. Celle | |

Findet euren passenden Kurs und klickt hier zur Anmeldung →

Eure Ansprechpartner*innen vor Ort

Koordinierungsstellen Integration im und durch Sport in Niedersachsen

| | Name | Email-Adresse | Telefon |
|--|----------------------|---|---------------|
| SSB Braunschweig | Tina Stöter | tstoeter@ssb-bs.de | 0531 2807424 |
| KSB Grafschaft Bentheim | Javad Seif | seif@ksb-grafschaft-bentheim.de | 05921 853730 |
| KSB Celle | Vanessa Pein | integration@ksb-celle.de | 05141 481132 |
| KSB Cuxhaven | Cornelia Nottrodt | geschaefsstelle3@ksb-cuxhaven.de | 04743 3449336 |
| KSB Emsland | Hermann Plagge | plagge@indus-emsland.de | 05952 940101 |
| KSB Osnabrück-Land | Semiha Topal | semiha.topal@ksb-osnabrueck.de | 0162 2807779 |
| KSB Verden | Lena Meding | koordinierungsstelle@ksb-verden.de | 04231 9859811 |
| KSB Hameln Pyrmont | Henning Schillmöller | h.schillmoeller@ksbhameln-pyrmont.de | 05151 956206 |
| KSB Lüneburg | Nurka Casanova | casanova@kreissportbund-lueneburg.de | 04131 7573590 |
| VfL Eintracht Hannover | Freya Puls | puls@vfl-eintracht-hannover.de | 0176 57834226 |
| KSB Hildesheim | Ann-Kathrin Niemietz | niemietz@ksb-hi.de | 05121 270586 |
| KSB Oldenburg-Land | Mareike Appel | m.appel@kreissportbund-ol-land.de | 04481 9373342 |
| SSB Oldenburg | Geradina Topo | g.topo@ssb-oldenburg.de | 0441 21713650 |
| KSB Osterholz | Jörg Gantzkow | joerg.gantzkow@ewetel.net | 04791 5045 |
| KSB Rotenburg | Susanne Kuppler | integrationundsoziales@ksb-rotenburg.de | 0176 96455997 |
| SSB Wolfsburg | Anna Wittrin | wittrin@ssb-wolfsburg.de | 05361 293762 |
| KSB Gifhorn | Svenja Liermann | s.liermann@ksb-gifhorn.de | 05371 7431041 |
| SSB Göttingen | Gunnar Bielefeld | bielefeld@ssb-goettingen.de | 0551 7070130 |
| Ansprechpartnerin im LSB Niedersachsen | Miriam Caramanos | mcaramanos@lsb-niedersachsen.de | 0511 1268149 |

Cobyrigh: LandesSportbund Niedersachsen e.V., Hannover Februar 2021