

# BUNTE BEWEGUNGS- WOCHE VERBINDET

Die online Sportwoche in Niedersachsen



LandesSportbund Niedersachsen e.V.  
Ferdinand- Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Ansprechpartnerin: Lena Meding  
koordinierungsstelle@ksb-verden.de  
04231 - 98 59 811  
Internet: [www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de)

**#SPORTverbindetMenschen**  
**#FeeltheVielfalt**

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



 Informationen zu weiteren  
Projekten auch auf Instagram

### Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir, die niedersächsischen Koordinierungsstellen „Integration im und durch Sport“, möchten gemeinsam mit dem LandesSportBund Niedersachsen erneut das integrative Onlineangebot unter dem Motto „Bunte Bewegungswoche verbindet – die Online Sportwoche in Niedersachsen“ an den Start bringen. Finanziert wird sie aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Grund für die Wiederholung der Bewegungswoche sind die andauernden Corona-Auswirkungen, die zu Kontaktbeschränkungen und einem eingeschränkt möglichen Sportbetrieb führen. Über die Bewegungswoche sollen die sozialen Kontakte virtuell wieder intensiviert werden und das Sporttreiben im Verein über soziale und kulturelle Unterschiede hinweg wieder Fahrt aufnehmen. Denn gemeinsam im Verein ist Bewegung am schönsten!

Somit laden unsere Übungsleiter\*innen aus ganz Niedersachsen in der Woche vom 07.-11. März 2022 ein, live vielseitige Sportarten auszuprobieren. Neben den Angeboten wie schweißtreibendem Intervalltraining, Pilates sowie Qigong ist ein Auspowern beim „Fit mit den 80ern“ oder beim Salsa-Aerobic 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 heraus. Wir freuen uns auf euch! «

Koordinierungsstellen Integration im und durch Sport



# Unser Sportangebot im Überblick

## **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.

## **Faszientraining**

Faszien sind kollagenhaltige, faserige Gewebstrukturen, die unseren Muskel umgeben. Durch Verletzungen, Stress und vieles mehr verkleben diese Faszien und beeinträchtigen den Muskel. Durch Dehnübun-

gen und Mobilisation wollen wir die Faszien wieder in Form bringen. Benötigtes Material: Faszienrolle und Tennisball!

## **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.



### Integrative Tanzgymnastik

Bei der Tanzgymnastik wird die Musik mit klassischen Gymnastik-Übungen und/oder rhythmischen Bewegungen und Tanz-Moves verbunden. Das Ziel ist es, durch Musik und Rhythmus die Teilnehmenden zu motivieren. Durch die Moves und Übungen soll die Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert werden.

### 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.

### 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.

### Salsa Aerobic

Die Lust an Bewegung wird mit intensivem Fitness-training 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.

### 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.

### 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.

## 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

Montag, 07.03.22	Dienstag, 08.03.22	Mittwoch, 09.03.22	Donnerstag, 10.03.22	Freitag, 11.03.22
	9.00-10.00 Uhr Fit mit den 80er Hits Sarah Seidel		9.00-10.00 Uhr Integrative Tanzgymnastik Meliz Kirmit	
10.00-11.00 Uhr Pilates Nina Knodel		10.00-11.00 Uhr Beweglich und fit Barbara Peper		10.00-11.00 Uhr Yoga Simone Gerlach-Rausch
18.30-19.30 Uhr Tabata Micha Nesemeyer	18.00-19.00 Uhr Faszientraining* Ute Wienberg	18.30-19.30 Uhr HIIT Heidi Bellgardt	18.00-19.00 Uhr Stretching Nadine Campbell	17.00-18.00 Uhr Salsa Aerobic
	19.00-20.00 Uhr Capoeira Daniel Ledderbogen		19.00-20.00 Uhr Qi Gong Sonja Schillo	

\*Für das Angebot „Faszientraining“ wird eine Faszienrolle und ein Tennisball benötigt.

Findet euren passenden Kurs und klickt hier zur Anmeldung →

## Eure Ansprechpartner\*innen vor Ort

Koordinierungsstellen Integration im und durch Sport in Niedersachsen

Sportbund	Name	Email-Adresse	Telefon	PLZ	Ort
SSB Braunschweig	Tina Stöter	tstoeter@ssb-bs.de	0531 2807424	38122	Braunschweig
KSB Graftschaft Bentheim	Javad Seif	seif@ksb-grafschaft-bentheim.de	05921 853730	48531	Nordhorn
KSB Celle	Vanessa Pein	integration@ksb-celle.de	05141 481132	29223	Celle
KSB Cuxhaven	Felix Scheu	geschaeftsstelle3@ksb-cuxhaven.de	04743 3449336	27607	Geestland
KSB Emsland	Hermann Plagge	plagge@indus-emsland.de	05952 940101	49751	Sögel
KSB Osnabrück-Land	Semiha Topal	semiha.topal@ksb-osnabrueck.de	0162 2807779	49074	Osnabrück
KSB Verden	Lena Meding	koordinierungsstelle@ksb-verden.de	04231 9859811	27283	Verden
KSB Hameln Pyrmont	Henning Schillmöller	h.schillmoeller@ksbhameln-pyrmont.de	05151 956206	31785	Hameln
VfL Eintracht Hannover	Freya Puls	puls@vfl-eintracht-hannover.de	0176 57834226	30173	Hannover
KSB Oldenburg-Land	Mareike Heidemeyer	m.appel@kreissportbund-ol-land.de	04481 9373342	26209	Hatten
SSB Oldenburg	Geradina Topo	g.topo@ssb-oldenburg.de	0441 15384	26121	Oldenburg
KSB Rotenburg	Susanne Kuppler	integrationundsoziales@ksb-rotenburg.de	0176 96455997	27404	Zeven
SSB Wolfsburg	Anna Wittrin	wittrin@ssb-wolfsburg.de	05361 293762	27404	Wolfsburg
KSB Gifhorn	Svenja Liermann	s.liermann@ksb-gifhorn.de	05371 7431041	38518	Gifhorn
SSB Göttingen	Gunnar Bielefeld	bielefeld@ssb-goettingen.de	0551 7070145	37083	Göttingen
SSB Osnabrück	Amelie Böse	amelie.boese@ssb-osnabrueck.de	54193935714	49088	Osnabrück
KSB Lüneburg	Nurka Casanova	casanova@kreissportbund-lueneburg.de	04131 757359-15	21399	Lüneburg
Ansprechpartnerin im LSB (kommissarisch)	Roy Gündel	rguendel@LSB-Niedersachsen.de	0511 1268187	30169	Hannover

Copyright: LandesSportbund Niedersachsen e.V., Hannover Februar 2022