

# 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)

**07.-11.03.2022**

**„Melde Dich jetzt an  
und sei dabei!“**

Hier geht es zur Registrierung →



# 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.

## Sportarten Kurzbeschreibung

### 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 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: 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 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.

### 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.