

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.



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 kennenlernt.

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.

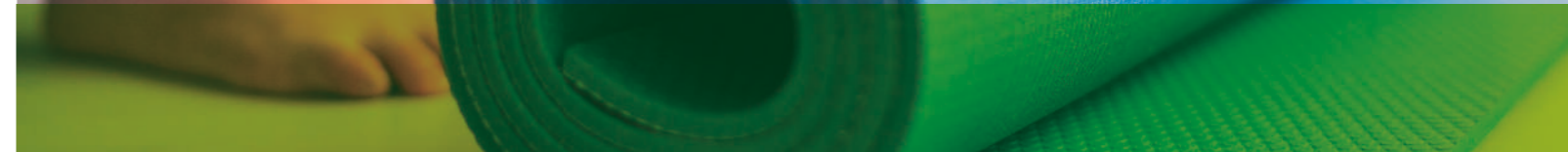
Eure Koordinierungsstellen „Integration im und durch Sport“

[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

Aerobik dans

Dans aerobiği, aerobik dünyasındaki son trenddir ve aerobiğin temel adımlarına dayanmaktadır. Fitness ve dansı birleştirir. Bu yüzden dans etmeyi seviyor ve aynı zamanda sağlığınız için bir şeyler yapmak istiyorsanız, dans aerobiği sizin için doğru yer. Dans aerobiği dayanıklılığı, çevikliği, gücü, esnekliği, kondisyonu ve koordinasyonu geliştirir. Aynı zamanda alınan kardiyo eğitimi, kardiyovasküler sistemi iyileştirir ve kan dolaşımını iyileştirir.

Acemiler için Afrobeats

Afrobeat, yeni bir dünya capında trend. Değişik bir karışım, Afrika ritimlerini ve hip-hop'u birleştiriyor. Bu dans büyük ölçüde çeşitli Afrika danslarından esinlenmiş ve etkilenmiştir ve bu nedenle hem solo hem de grup koreografileri için uygundur. Kendinizi kaptırmanıza izin verin!

Aroha

Haka, KungFu ve Tai Chi'den ilham alınmış ¾ ritimli efektif, basit bir kurs. Önemli kasları güçlendirir, esnetir ve gevşetir, kalça, uyluk ve karın güçlendirir ve iç dengeyi sağlar. Gizli enerjileri açığa çıkaran ve ruh için esenlik duygusu yaratan sürekli değişen, heyecan verici ve rahatlatıcı unsurlar sunar. Herkesin önceden bilgisi olmadan ve her yaş ve seviyede olan, katılabileceği bir kursur.

Karın, bacak, kalça egzersizleri

Kursun adından da anlaşılacağı gibi, bu egzersiz özellikle kalçaları, bacakları ve karın kaslarını zorlar. Egzersizler hızlı tempolu, yoğun ve hızlı, motive edici müzik ile yapılır. Karın, bacaklar ve kalçalar kursu, bir grup halinde çalışmayı seven herkes için birebirdir. Ancak fitness konusunda yeni başlayanlar, taklit edilmesi kolay hareketlerden ve grubun salınımından da yararlanır. Herkes egzersizleri kendi yoğunluğunda yapabilir.

Oryantal dans (Mezdeke)

Oryantal dans ideal bir tam vücut egzersizidir. İlk önce hareketler ve koordinasyon tekniğini öğreneceksiniz. Yavaş yavaş, omuz halkaları gibi hareketler, kal-

ça titremesi ile birleştirilir. Zorluk seviyesi kendi ihtiyaçlarınıza göre yükseltilebilir veya ayarlanabilir.

Harekli ve fit

Küçük eğitim materyalleri (tenis topu, küçük su şişeleri, yastıklar) ile küçük hareket kombinasyonları ile kuvvet ve vücut farkındalık egzersizlerinin bir karışımı sunulur.

Capoeira

Capoeira, akrobasi, doğaçlama ve tepkiselliği ritmik hareketlerle birleştiren bir dövüş dansı oyunudur. Brezilya ritimleri eşliğinde bu antrenman esnekliği, dengeyi, gücü, dayanıklılığı ve kendine güveni destekliyor.

Çigong

Çigong, yüksek konsantrasyon ve hareket ile beden ve zihnin geliştirilmesi için Çin meditasyonudur. Dövüş sanatları egzersizleri de bundan anlaşılmaktadır. Uygulama, nefes alma, hareket ve konsantrasyon egzersizlerinin yanı sıra meditasyon egzersizlerini içerir. Egzersizlerin vücuttaki Qi akışını uyumlu hale getirmesi ve düzenlemesi amaçlanmıştır.

Aile egzersizleri

Aile egzersizleri: tüm aile için eğlence ve egzersiz. Canlı spor kursu sadece aileler için geçerlidir (anne & çocuk veya baba & çocuk vs.).

Fasya antrenmanı

Fasya, kaslarımızı çevreleyen kolajen içeren lifli doku yapılarıdır. Yaralanmalar, stres ve çok daha fazlası, bu fasyanın birbirine yapışmasına ve kasları etkilemesine neden olur. Germe egzersizleri ve mobilizasyonla fasyayı tekrar şekillendirmek istiyoruz. Gerekli malzeme: bir sopa, mesela bir süpürge sopası olabilir!

Dövüş ve formda kal (fonksiyonel spor dövüş sanatları)

Dövüş sanatları öğrenmek ve uygula için bir ortağa ihtiyacınız var, değil mi?

Genellikle evet, ama iyi bir forma girmek için bu antrenmanı tek başına yapabilirsin! Sizi minderde bir sonraki karşılaşmaya hazırlayan veya sadece formda tutan bir antrenman yapmak için klasik fitness egzersizlerini dövüş sanatları egzersizleriyle birleştiriyoruz.

80'li müzikler ile fit kalalım

Bu antrenmanda, gücünüzü ve esnekliğinizi 80'li müzikler ile arttırıyoruz.

HIIT egzersizi

Bu yüksek yoğunluklu interval antrenman, vücut ağırlığı egzersizlerini ve kısa molaları birleştirir. Bu antrenman ile dayanıklılığınızı ve gücünüzü geliştirirsiniz ve sınırınıza kadar gidebilirsiniz. Bu kurs, kendi sınırlarınızı öğrenmek isteyen ve "zorlamayı" seven ve daha önce spor deneyimi olan kişiler için uygundur. Daha önce deneyiminiz yoksa, konuya bizimle daha yavaş yaklaşın! Ekipman: spor giyim, gerekirse bir spor minderi, içecek!

adımlarını öğreneceksiniz. Adımlar kolay ve hızlı öğrenilebilir. Bu nedenle antrenmanın sonunda öğrendiğimiz adımları bir şarkıya ekleyip dans edeceğiz.

Hareket ve Dans et!

Karate, zindeliği, kendine güveni ve iyi duruşu destekleyen bir Japon dövüş sanatıdır. FunakoshiGichin tarafından kurulan Shotokan stili burada eğitiliyor. Tecrübe gerekli değildir!

Latin dans karışımı

Bu Latin dansı egzersizi, dans ve zindeliği „Zumba“ ya benzer şekilde birleştirir. Bilinen aerobik hareketlerini

**Hip Hop**

Hip Hop kendine ait bir dans tarzı değildir. Esas olarak büyük Amerikan şehirlerinin daha yoksul mahallelerinde veya okul bahçelerinde gelişen tüm dans stillerinden oluşur. Bunlar arasında break dansı, popping, locking, yeni stil, krumping ve urban bulunmaktadır. Hip Hop doğaçlama yapmayı sevenler için ve her şeyden önce iletişimseldir.

Mobility antrenmanı

Mobility antrenman sırasında, dinamik hareketlerle, kaslar ve aynı zamanda sinirler mobilize edilir. Bu antrenman daha kapsamlı, bütünsel bir yaklaşım izler ve genel olarak ağrı, eklem ağrısı, zayıf duruş ve kısıtlı hareketlilik için mücadele eder.

Hareket ve Dans et!

Bu antrenmanda, listelerden tanınmış şarkılara dans

ketlerle birleştirilen Latin Amerika danslarından dans adımlarını öğreneceksiniz. Latin Dans Egzersizi, aktif ve hızlı müziğe yönelik çeşitli bir dayanıklılık egzersizidir, farklı müzik türlerini birleştirir ve eğlenceli kalması için karıştırmayı severiz.

Hat dansı

Harika koreografilerle farklı müzik tarzlarında (listelerden salsaya) basit sıra ve grup dansları. Hat dansı, bireysel dansçıların cinsiyete bakılmaksızın birbirlerinin önünde ve yan yana sıralar ve çizgiler halinde dans ettiği koreografik bir dans şeklidir. Danslar, çoğunlukla ülke ve pop kategorilerinden gelen müziğe uyacak şekilde koreografiye tabi tutuldu.

**Pilates**

Pilates, özel yöntemi sayesinde pelvik taban ve karın kaslarını güçlendiren hafif ve sakin bir tüm vücut egzersizidir. Odak noktası hareketliliği iyileştirmek ve hedeflenen güçlendirme egzersizleriyle eklemleri stabilize etmektir.

Tabata

Tabata, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın bir çeşididir. Tabata, 20 saniyelik yüksek stres ve ardından sekiz turda 10 saniyelik bir ara verir. Bol eğlence ve empati ile burada sınırlarınızı zorlayacaksınız. Egzersizler, eğitim süresi boyunca maksimum yoğunlukta tamamlanır. Vücutta kısa ve hızlı yağ yakımı için kullanılır.

TriloChi®

TriloChi®, beden ve zihni uyumlu hale getirmeye çalışan, çeşitli teknikleri içeren bütünsel bir hareket ve gevşeme konseptidir.

Salsa aerobik

Egzersiz yapma isteği, yoğun fitness eğitimi ile birleştirilir. Canlı ritimler ısınır ve sizi dans etmeye ve antrenman yapmaya teşvik eder. Salsa aerobiği temel olarak dayanıklılık, koordinasyon ve esnekliği eğitmek için kullanılır. Salsa, salsa aerobiği için eşlik eden müzik olarak seçilmiştir. Salsa aerobiği, ısınma, germe egzersizlerinin standartlaştırılmış temel yapısını takip eder.

Streç

Germe sırasında kas her zaman aynı uzunlukta kalır. Germe egzersizleri ile sadece kasların bağ dokusu olan fasya daha esnek hale gelir. Germe, uzun vadede hareketliliği artırabilir ve dengesizliği, ağrıyı ve stresi azaltmaya yardımcı olabilir.

Güreş

Esnekliği, koordinasyonu, zindeliği ve gücü geliştirmek için çeşitli egzersizler. Eğitim materyali: Küçük su şişeleri

Yoga

Hafif yoga duruşları sırt kaslarınızı güçlendirir, gerer ve gevşetir. Omurganın gücü ve esnekliği artırılır. Derin nefes alma ve gevşeme, günlük yaşamı bırakmanıza ve sizi içten dengeye getirmenize yardımcı olur. Böylece beden, zihin ve ruh eşit olarak ele alınır, bu da genel refahınızı bütünsel olarak güçlendirir.

Zumba

Zumba, dayanıklılığı artırmak için etkili ve motive edici bir egzersiz. Du tür antrenman Latin Amerika dansı ile motive edilir. Zumba, yağ yakımını en üst düzeye çıkarmak, kardiyovasküler sistemi güçlendirmek ve kas inşa etmek için aerobik, aralık ve direnç eğitiminin bazı temel prensiplerini içerir. Kondisyona dayanan dans hareketleri, kalçalarda, bacaklarda, kollarda, karın kaslarında ve tüm vücuttaki en önemli kasta - kalpte kas oluşumunu teşvik eden - öğrenmesi kolay egzersizdir.

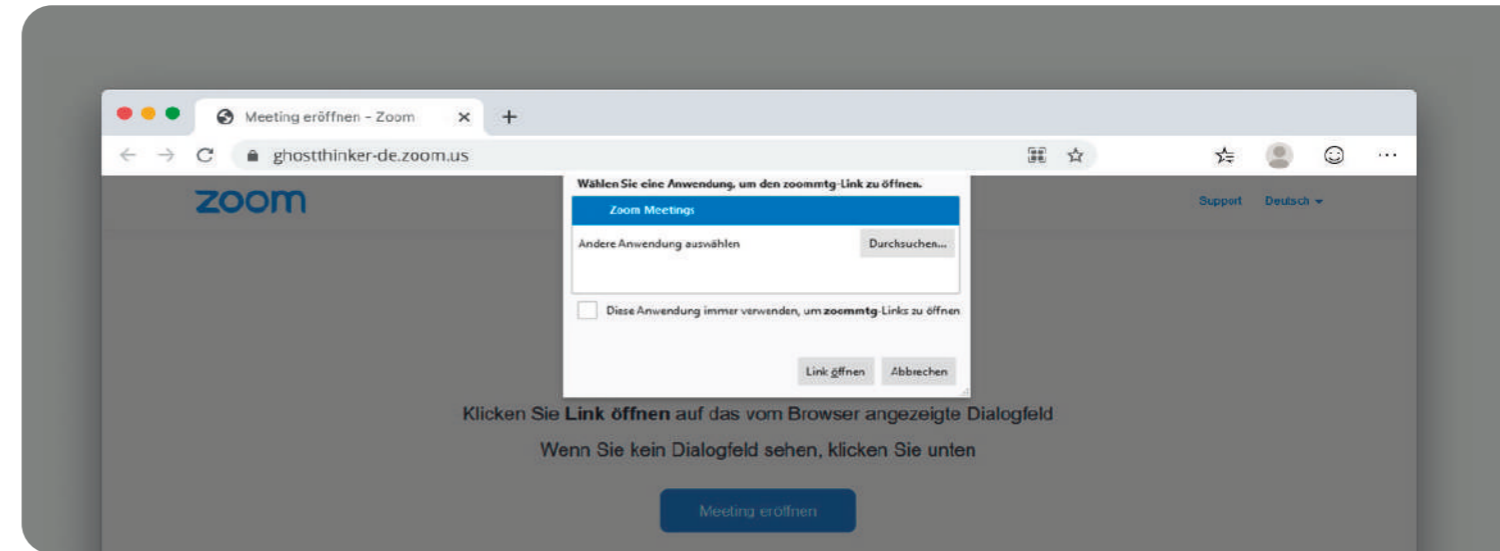
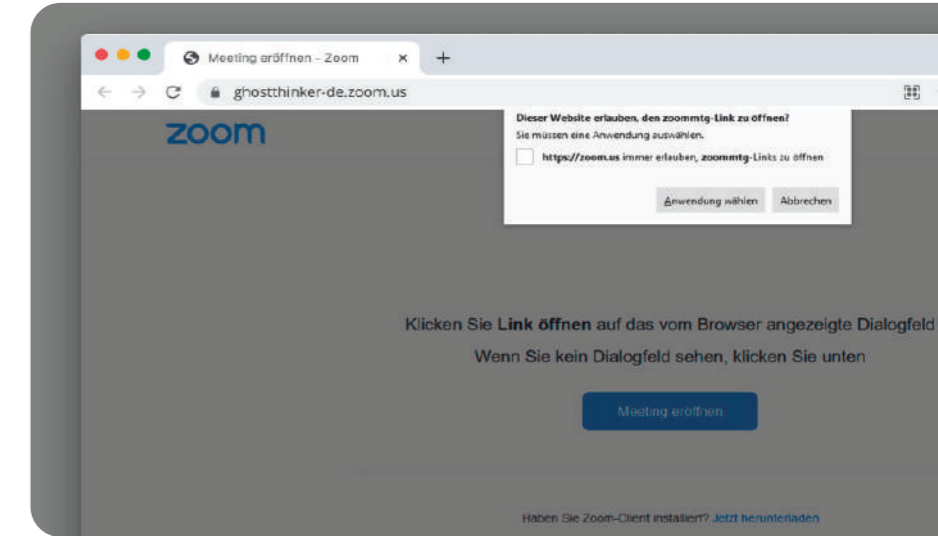
Werdet fit. Zu Hause. So gehts!

1 | Canlı spor programına kayıt olmak için önceden kayıt olmanız gerekmektedir. Bunu yapmak için spor programınızda bulabileceğiniz İnternet bağlantısına gidin. Landessportbund Niedersachsen e'nin eğitim teklifleri için mevcut olan „Edubreak“ adlı bir web sitesi kullanılır ve Edubreak'e yönlendirileceksiniz. Spor programına kayıt olabilmek için, adınızı ve soyadınızı, e-posta adresinizi ve verilen alanlara „Organisation“ başlığı altında ikamet ettiğiniz yeri girin. Daha fazla aşağı kaydırın ve „Ich bin kein Roboter“ seçeneğinin yanındaki kutuyu işaretleyin. Her şeyi doldurduğunuzda, sağdaki mavi düğmeye „Anmel-

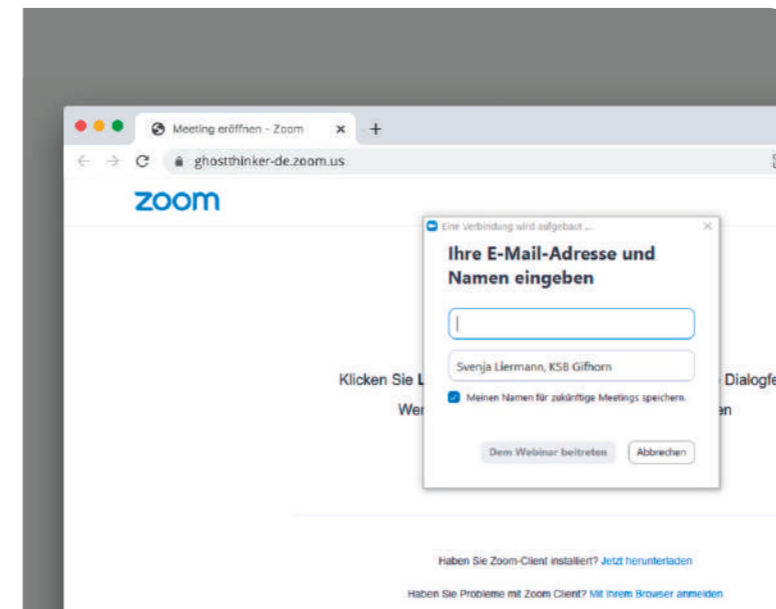
den“ düğmesine tıklayın. Şimdi size yeni bir erişim bağlantısı içeren bir e-posta gönderilecek. Bu biraz zaman alabilir - bu yüzden sabırlı olun. Lütfen yalnızca bir kez kayıt olun. Edubreak'ten kayıt bağlantısı içeren bir e-posta almadıysanız, lütfen Miriam Caramanos ile iletişime geçin. (E-Mail: mcaramanos@lsb-niedersachsen.de) Her şey yolunda giderse, Renkli hareket haftası birleştirir'de yer almak istediğiniz her spor programında için tüm hafta boyunca Edubreak tarafından Email olarak gönderilen bağlantıyı (Link) kullanabilirsiniz.

2 | Canlı spor programının olduğu gün, başlamadan yaklaşık 10 dakika önce Edubreak'ten e-posta ile aldığınız internet bağlantısına (Link) tıklayın. Bu bağlantıyı kesinlikle kaydetmelisiniz, çünkü her yeni spor programı için kullanılabilir! „Edubreak“ in bilinen web sitesine yönlendirileceksiniz. Canlı spor kursunuzu arayabilmek için, sağdaki „Dialog beitreten“ üzerindeki mavi düğmeye tıklayın. Şimdi kursun gerçekleştiği „Zoom“ platformuna ulaşacaksınız.

3 | Spor kursuna online katılabilmemiz, eğitmeni görebilmemiz ve duyabilmemiz için bir platforma ihtiyacımız var. Bunun için „Zoom“ kullanıyoruz. Veri korumayla ilgili koşulların tümü önceden Landessportbund ile onaylanmıştır ve harici veri aktarımı olmadan online spor birimine katılabiliyorsunuz. Bunu yapmak için, internet sayfanızda açılan „Anwendung wählen“ penceresine tıklayın.



4 | Artık spor programınızdan sadece birkaç adım uzaktasınız. „Zoom“ video görünümüne gitmek için „Link öffnen“ düğmesini tıklayın



5 | Eğitmenin kim olduğunuzu bilmesi için, lütfen görünen alana e-posta adresinizi ve adınızı girin. Şimdi „Dem Webinar beitreten“ düğmesine tıklarsınız, Zoom'un video görünümüne geçersiniz.

Herhangi bir sesi veya kamerayı açmanıza gerek yok. Sadece eğitmeni iyi görmemiz ve anlamamız önemlidir.

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 | Ringern 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 Niemiets | niemiets@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 |

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