

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



Aerobic Dance

فرم رقص جدیدی با سیستم ایروبیکی بسیار مفید و ارزشمند برای کسانی که به دنبال رقصیدن شادمانی اندام و بدنسازی هستند برای بالا بردن مقاومت تحرک قدرت نرمش اندام و هماهنگی و در عین حال تنظیم جریان خون

Afrobeats für Anfänger

آفرودیت برای مبتدیان رقصی مدرن و جدید از ترکیب ریتم های آفریقایی و ویپ رپ رقص از حرکات مختلف آفریقایی تاثیر گرفته و به صورت تک نفره و گروهی اجرا می شود

Aroha

ساده و بدون مشکل ترکیبی از حاکا کنگفو تای چی که با تاثیر روی عضلات

Bauch Beine Po

رقص شکم پا و باسن همانطور که از نام این رقص مشخص است بیشتر در قسمت های باسن تا عضلات شکم کار خواهد شد در این رقص تمرینات به صورت ضربه ها سریع تر خواهد شد برای کسانی که میخواهند در گروه برقصند این کلاس بسیار عالی خواهد بود این تمرینات برای هر کسی به صورت شخصی قابل انجام است

Bauchtanz

رقص شکم رقص مناسب برای تمرین تمام بدن به صورت آموزش های تکنیکی تحرکی و هماهنگی به صورتی که رفته رفته حرکات در هم ادغام می شوند و از حرکت چرخش شونه ها تا حرکت باسن میسرند

Beweglich und fit

تحرک و سلامت با وسایل بسیار ساده مانند توپ تنیس بطری آب و بالش خواب یک ترکیبی از حرکات قدرتی و تمریناتی برای دریافت بهتر تمام اندام

Capoeira

رقص دفاعی و بازی همراه بانک ریتم حرکت آکروباتیک و تحرک پذیری از طریق این ریتم برزلی می توان به طرح پذیری تعادل قدرت استقامت و رسید

Qigong

تمرکز و تأمل به همراه فرمی از تحرک حاصلی از کار دوجانبه اندام و روح یا به معنی دیگر هنر رزمی برای تمرینات تنفس تحرک تمرکز مدیتیشن

Familien-Workout

تحرک و شادی برای تمام اعضای خانواده از کودکان تا بزرگسالان

Faszientraining

تمرینات کششی جهت جهت ساخت و ساز اندامهای عضلانی و بافت های آن ها که بر اثر ضربه خوردن استرس و بسیار موارد دیگه آسیب میبندد از طریق این تمرین ها این اندام و عضلاتشان دوباره به حالت اول خود برمیگردد لوازم مورد نیاز فقط یک تکه چوب

Kämpft euch fit (Functional Fitness Kampfsport)

ورزش های رزمی و بدنسازی که در آن شما به یک شریک نیاز دارید ولی در این کلاس شما می توانید به صورت کاملاً تنها هم تمرینات را انجام دهید این کلاس ترکیبی از ورزش های رزمی و بدنسازی هست ورزش روی تشک ورزش و بدنسازی بسیار آسان خواهد بود

Fit mit 80er Hits

یک دوره تمرینات ساده برای تمام بدن با تمام وزن بدن

HIIT-Training

اجرای تمرینات ترکیبی و بسیار حساس به همراه استراحت های کوتاه میان آنها تمریناتی که به مقاومت بدنی و قدرت نیاز دارند شما را تو مرز خستگی می کشانند

Hip Hop

Breakdance ورزشی همراه با رقص که در واقع از مناطق فقیر نشین امریکا که در مدرسه ها به صورت پیشرفته اجرا شده کمپینگ و اوربان از این جمله اند که باعث فرحبخشی می شود و می توان با آن ارتباط برقرار کرد

Mobility Training

این ورزش باعث حرکت دینامیک عضلات مفصل ها تاندون ها ♦ شود که برای دردهای مفاصل و ضعف آنها مفید است

Move and Dance

آموزش ریتم و رقص به همراه شعر که یادگیری آنها بسیار ساده است به حدی که در پایان کلاس می توان با یک شعر رقصید

Karate für Einsteiger

کاراته یک نوع ورزش رزمی ژاپنی است جهت پشتیبانی و قدرت دادن به اعتماد به نفس اندام این تمرین ها از درجه شوتوکان انجام خواهد شد

Latin Dance

رقص هایی همراه با موزیک مختلف و استقامت در درجات مختلف

Linedance

رقص های گروهی متفاوت به همراه موزیک متفاوت به همراه فرم های رقص متفاوت

Pilates

ورزشی آرام و سبک با تمام بدن برای عضلات تحتانی و پشت جهت بهبود سازی حرکت استقامت مفاصل

Tabata

تاباتا تمریناتی است همراه با موزیک به صورت تعویضی یعنی ۲۰ ثانیه ورزش شدید ۱۰ ثانیه استراحت به همراه فرح و شادی زیاد احساس خوب این ورزش جهت از بین سریع چربی های بدن بسیار مناسب است

TriloChi

یک ورزش برای تمام اعضای بدن با تکنیک های متفاوت و هارمونی اندام با روح

Salsa Aerobic

شور و شوق به حرکت بدنسازی به همراه ریتم زنده مانند رقص و ورزش

Stretching

در این تمرین عضلات به اندازه خودشان باقی می مانند ولی بافت ها کشیده می شوند و حالت ارتجاعی خود را بهتر می کنند

Ringen

تمرین های متفاوت برای تحرک بیشتر ترکیب حرکات و بدنسازی و قدرت

Yoga

یوگا برای قدرت و در عین حال آرامش آسودگی عضلات کمر پشتیبان قدرت و ارتجاع ستون فقرات نفس های عمیق برای کمک به زندگی روزانه آرامش درونی ارتباط و بالانس بین اندام روح و روان

Zumba

رقصی از آمریکای لاتین به همراه موزیک برای پشتیبانی و کمک به مقاومت و استقامت ورزشی اندام

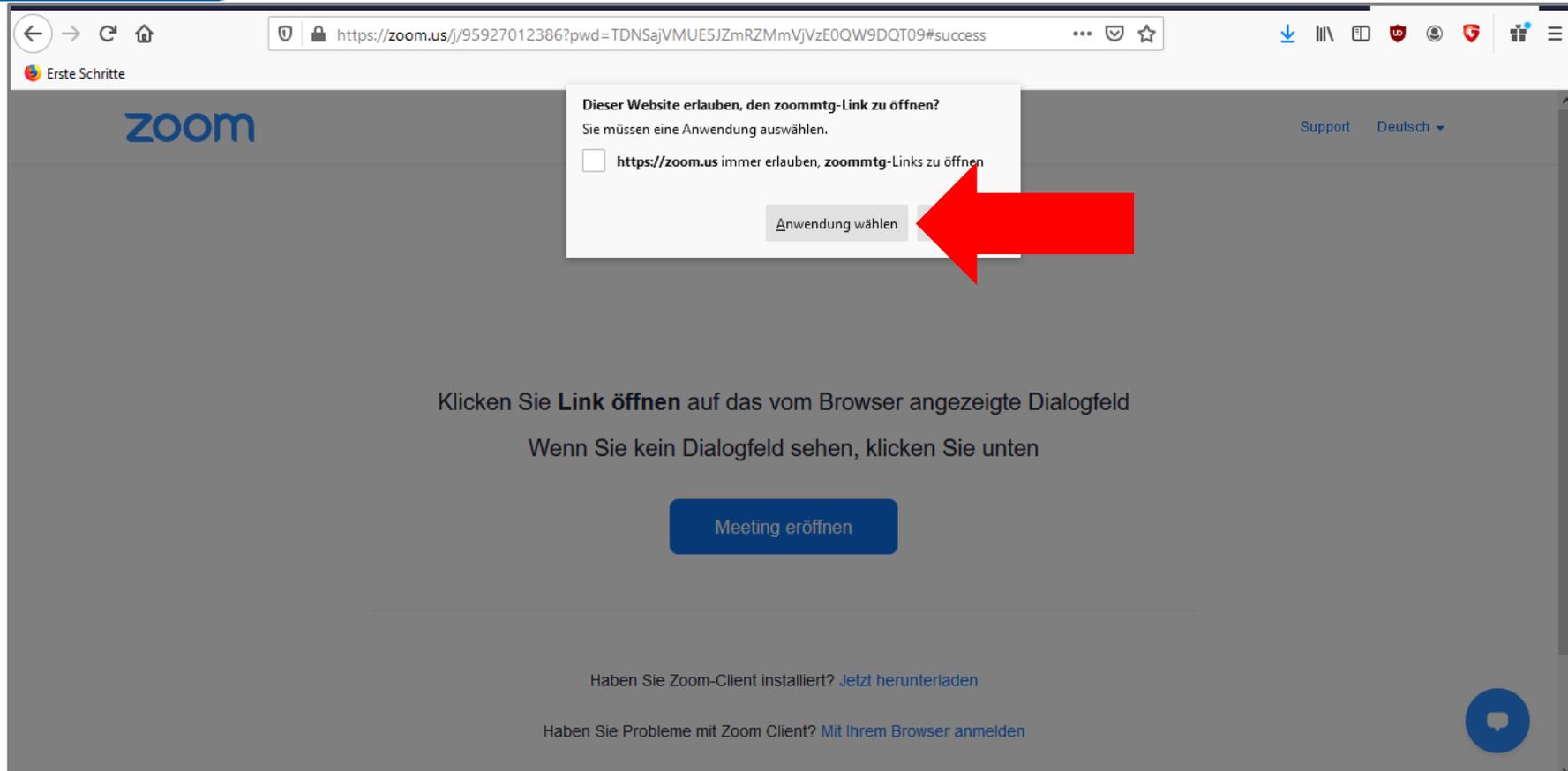
The screenshot shows a web browser window with the URL <https://lsb-niedersachsen.edubreak.de/de/dialog/1312723/test-live-sporteinheit>. The page title is "Test - Live-Sporteinheit". A yellow notification box at the top states: "Dialog via Zoom mit Passwortschutz und Warteraum: Euer Dialog ist nun standardmäßig mit dem Passwort 'dialog' geschützt. Zudem betreten die Teilnehmenden zunächst einen Warteraum vor dem Meeting und müssen aktiv durch den Host des Meetings freigeschaltet werden." Below this, there is a blue button labeled "Dialog beitreten" (Join dialog), which is highlighted by a large red arrow. To the right of the button, there is a section titled "Dialog starten/betretten" (Start/Join dialog) with the text "How to öffnen" (How to open). Below this, a white box contains the following information: "Beginn: 20.01.2021 - 12:20", "Ende: 28.01.2021 - 12:20", and "Dauer: 192:00 hours". On the left side of the page, there is a video player showing a person using a laptop. The Windows taskbar at the bottom shows the search bar and various application icons. The system tray in the bottom right corner shows the time as 12:23 on 20.01.2021.

در روزی که برنامه ورزشی خواهید داشت ده دقیقه قبل وارد این صفحه اینترنتی بشوید برای استفاده از کلاس ورزشی روی گزینه دیالوگ کلیک کنید

شما به برنامه زوم و خدایی که کلاس برقرار خواهد شد هدایت میشوید

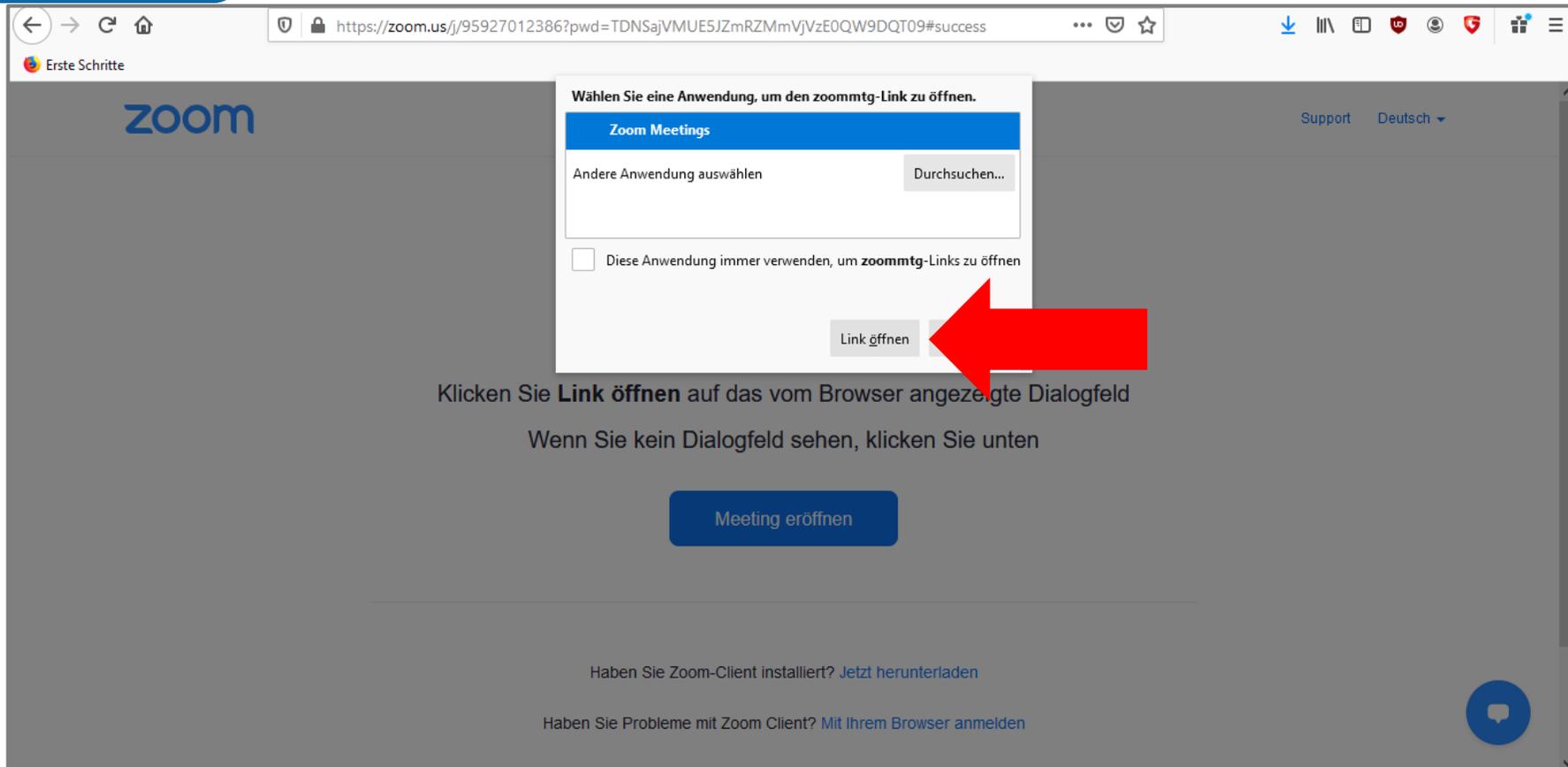
برای استفاده از کلاس ورزشی ما نیاز به یک جایگاه اینترنتی داریم جایی که ارتباط شما با مربی برقرار باشد به همین دلیل میتوانید در صفحه زوم که تحت حمایت اطلاعاتی اداره ورزش منطقه هست عضو شوید

روی کلیددیالوگ کلیک در چند مرحله کوتاه دیگر



The screenshot shows a web browser window displaying the Zoom meeting page. The address bar shows the URL: <https://zoom.us/j/95927012386?pwd=TDNSajVMUE5JZmRZMmVjVzE0QW99DQT09#success>. A security warning dialog box is displayed in the center, asking for permission to open the Zoom link. The dialog text reads: "Dieser Website erlauben, den zoommtg-Link zu öffnen? Sie müssen eine Anwendung auswählen." Below this, there is a checkbox labeled "https://zoom.us immer erlauben, zoommtg-Links zu öffnen" which is currently unchecked. A button labeled "Anwendung wählen" is visible, with a red arrow pointing to it. The background of the Zoom page shows the Zoom logo, a "Meeting eröffnen" button, and some text in German: "Klicken Sie **Link öffnen** auf das vom Browser angezeigte Dialogfeld. Wenn Sie kein Dialogfeld sehen, klicken Sie unten". At the bottom, there are links for downloading the Zoom client and reporting browser issues.

شما ادامه خواهید داد روی کلیدابی را بزنیید و ویدئو را باز کنید برای این که مربی شما بداند شمال چه کسی هستید لطفاً ایمیل خود و مشخصات خود را بدهید
شما نیازی به میکروفون و دوربین ندارید



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://zoom.us/j/95927012386?pwd=TDNSajVMUE5JZmRZMmVjVzE0QW9DQT09#success>. The page displays the Zoom logo and a dialog box titled "Wählen Sie eine Anwendung, um den zoommtg-Link zu öffnen." (Select an application to open the zoommtg-link). The dialog box contains the following elements:

- A blue bar with the text "Zoom Meetings".
- A text input field with the placeholder "Andere Anwendung auswählen" (Select another application) and a "Durchsuchen..." (Search...) button.
- A checkbox labeled "Diese Anwendung immer verwenden, um zoommtg-Links zu öffnen" (Always use this application to open zoommtg-links).
- A "Link öffnen" (Open link) button.

A large red arrow points to the "Link öffnen" button. Below the dialog box, the text reads: "Klicken Sie **Link öffnen** auf das vom Browser angezeigte Dialogfeld" (Click **Link öffnen** on the dialog box shown by the browser) and "Wenn Sie kein Dialogfeld sehen, klicken Sie unten" (If you don't see a dialog box, click below). Below this text is a blue button labeled "Meeting eröffnen" (Open meeting). At the bottom of the page, there are two links: "Haben Sie Zoom-Client installiert? Jetzt herunterladen" (Do you have the Zoom client installed? Download now) and "Haben Sie Probleme mit Zoom Client? Mit Ihrem Browser anmelden" (Do you have problems with the Zoom client? Log in with your browser). A blue chat bubble icon is visible in the bottom right corner.

روی این علامت کلیک کنید تا صفحه باز شود

https://zoom.us/j/95927012386?pwd=TDNSajVMUE5JZmRZMmVjVzE0QW9DQT09#success

Erste Schritte

zoom Support Deutsch

Eine Verbindung wird aufgebaut ...

Ihre E-Mail-Adresse und Namen eingeben

Svenja Liermann, KSB Gifhorn

Meinen Namen für zukünftige Meetings speichern.

Dem Webinar beitreten

Hier E-Mailadresse und Name eintragen!

Klicken Sie L
Wer
Dialogfeld
en

Haben Sie Zoom-Client installiert? [Jetzt herunterladen](#)

Haben Sie Probleme mit Zoom Client? [Mit Ihrem Browser anmelden](#)

شما نیازی به میکروفون و دوربین ندارید و مهم است که بتوانیم مربی ورزشی خودتون رو ببینید اگر سوالی داشتید می توانید از طریق چت از مربی تون بپرسید لطفاً سوال های مهم تر را در انتهای کلاس ورزشی بپرسید

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 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