

# 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](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“ 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.

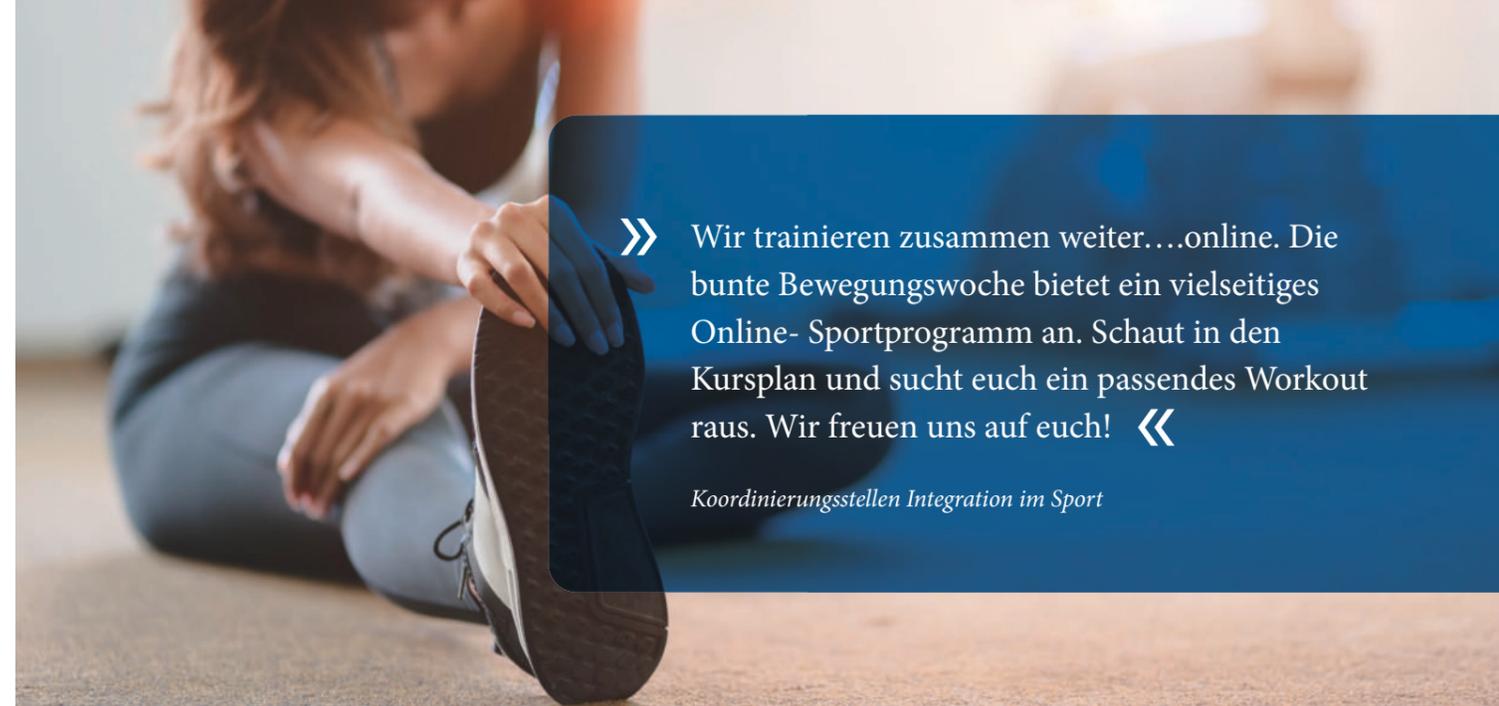
Somit laden unsere Übungsleiter\*innen aus ganz Niedersachsen in der Woche vom 15.-19. März ein, live vielseitige Sportarten auszuprobieren. Neben den klassischen Angeboten wie Bauch Beine Po schweißtreibendes Intervalltraining, Pilates sowie Yoga ist für ein Auspowern beim Zumba oder beim Dance-Workout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



## وصف الدورات التعليمية

**رقص الأيروبيك** – (تدريب اللياقة البدنية بحركات رياضية راقصة)  
رقص الأيروبيك هو أحدث توجه في عالم الأيروبيك ويعتمد على الخطوات الرئيسية للأيروبيك، وهو يجمع ما بين اللياقة البدنية والرقص. لذلك إذا كنت تجد المتعة بالرقص وتريد تحسين لياقتك البدنية في الوقت نفسه، فإن رقص الأيروبيك هو العمل المناسب تماماً. يعمل رقص الأيروبيك على تحسين القدرة على التحمل والقدرة الحركية والقوة والمرونة والجأد والحالة البدنية والتنسيق. وتساهم تدريبات القلب المرافقة لهذه التمارين بتحسين وضع القلب والأوعية الدموية وتعزيز الدورة الدموية.

### الضربات الإفريقية للمبتدئين

الدقات أو الضربات الإفريقية هي توجه عالمي جديد، إذ يجمع هذا النوع من الرقص بين الهيب – هوب وبين خليط صاخب من الإيقاعات الإفريقية. هذه الرقصة مستوحاة ومتأثرة إلى حد كبير برقصات إفريقية متعددة وبالتالي فهي مناسبة لكل من تصميمات الرقص الفردية والجماعية. كل مع عليك فعله هو الانجراف مع التيار.

### أروها

وهي دورة فعالة وغير معقدة على نغم إيقاع 4/3 وهي مستوحاة من الهاكا والكونغ فو والتاي تشي. ويساهم هذا التدريب بتقوية العضلات الحيوية وتمديدتها وإرخائها.

### البطن والساقان والأرداف

كما يوحي اسم هذه الدورة التدريبية، تعمل هذه التدريبات على تقوية عضلات البطن والساقين والأرداف. تكون التدريبات سريعة الخطى تتم بتحفيز من موسيقى سريعة تعمل على تحفيز المتدرب. وتمثل دورة تمارين البطن والساقين والأرداف هذه الخيار الصحيح لمن يحب أن يتدرب ضمن مجموعة، كما يمكن للمبتدئين في اللياقة البدنية الاستفادة من سهولة تقليد الحركات والتمايل مع الموسيقى أثناء التدريب مع المجموعة. ويمكن لأي شخص أن يؤدي هذه التمارين بصورة فردية.

### الرقص الشرقي

يمثل الرقص الشرقي التدريب المثالي لكل مناحي الجسم. ستتعلم أولاً تقنيات الحركات المختلفة وكيفية تنسيقها. ويتم تدريجياً التدريب على الجمع بين الحركات، كأن تجمع على سبيل المثال بين تحريك الكتفين حركات دورانية مع اهتزاز الورك. يمكن زيادة درجة الصعوبة بالتدريج أو تكييفها وفقاً لاحتياجاتك الخاصة.

### الرشاقة واللياقة

نقدم مزيجاً من مجموعة حركات صغيرة وتمارين للقوة والوعي بالبنية الجسدية من خلال استخدام مواد بسيطة للتدريب ككرة التنس وزجاجات الماء الصغيرة والوسادات.

### كابويرا

يعد هذا التدريب نوعاً من الرقص القتالي الذي يجمع بين الحركات البهلوانية والارتجال والاستجابة للحركات الإيقاعية. ومع الأنغام البرازيلية، يعزز هذا التدريب المرونة الحركية وتوازن الجسم والقوة والتحمل والثقة بالنفس.

### كيغونغ (تلفظ: تشي غونغ)

هو شكل صيني من أشكال التأمل والتركيز والحركة يهدف إلى تنمية العقل والجسد، كما يساعد على فهم الفنون القتالية. تشمل ممارسة هذا النوع من الرياضة تمارين التنفس والحركة والتركيز، بالإضافة إلى تمارين التأمل. الهدف من هذه التمارين تنسيق وتنظيم تدفق الطاقة في الجسم.

### التدريب العائلي (وورك أوت)

يوفر التدريب العائلي تسليية وتدريباً لكامل العائلة. ويُقدّم هذا العرض التدريبي للعائلات فقط (الأم والطفل أو الأب والطفل).

### تدريب اللقافات

اللقافات هي أنسجة ليفية تحتوي على الكولاجين وهي تحيط بعضلاتنا. وقد تؤدي بعض الجروح والإصابات والضغط وأمور أخرى إلى التصاق هذه اللقافات ببعضها البعض والتأثير على حركة العضلات. يهدف هذا التدريب إلى إعادة هذه اللقافات إلى وضعها السليم من خلال تمارين تعمل على تمديدها وتحريكها. المواد الضرورية: عصا عادية أو عصا مكنسة.

### صارع لتحفظ بليافتك (فنون اللياقة البدنية الوظيفية وفنون الدفاع عن النفس)

حتى تستطيع التدرّب على الفنون القتالية، لا بد لك من شريك، أليس كذلك؟ نعم، هذا صحيح في الأحوال العادية، ولكن يمكنك القيام بهذه التدريبات وحيداً لتحصل على جسم سليم. نحن نجمع بين تمارين اللياقة البدنية التقليدية ومهارات الفنون القتالية لنحصل معك على نتيجة تؤهلك بشكل صحيح للقاء الخصم في الحلبة، أو لتحافظ على رشاقتك فحسب.

### حافظ على رشاقتك مع أغاني الثمانينيات

في هذا التمرين، تتدرّب على الحفاظ على قوتك ولياقتك البدنية وأنت تستمع إلى أغاني الثمانينيات.

### تدريب متواتر عالي الكثافة (HIIT)

يجمع هذا التدريب المتواتر ذو الكثافة العالية بين تمارين تنظيم وزن الجسم وفترات الراحة القصيرة. بهذا التمرين، سوف تتدرّب لزيادة قدرتك على الاحتمال وكذلك تعزيز قوتك ويمكنك أن تصل في ذلك إلى الحدود القصوى. كما أن هذا التدريب مناسب للأشخاص الذين يريدون أن يفرغوا طاقاتهم وتكون لديهم خبرات رياضية سابقة. في حال لم يكن لديك خبرة سابقة، يمكنك التدرّب معنا خطوة بخطوة.

### الهييب هوب

الهييب هوب ليس أسلوب رقص منفصل، وإنما يتكون من كافة أساليب الرقص التي تطورت بشكل أساسي في الأحياء الفقيرة من المدن الأمريكية الكبرى أو في ساحات المدارس. وتشمل هذه الرقصات البريك دانس والبوبينغ والقفل وأسلوب الرقص الجديد والكرومبينغ والرقص الحضري. يصلح الهييب هوب بشكل جيد جداً للارتجال وهو قبل كل شيء تدريب تواصل.

## تدريب التنقل والحركة

يشمل هذا التدريب حركات ديناميكية لتحريك العضلات والمفاصل والأربطة والأوتار أيضاً. وهو يعتمد على منهجية شاملة وتامة ويعمل على تسكين الألام بشكل عام ومكافحة تشوهات الجسم الناتجة عن وضعية الوقوف الخاطئة والحركة المقيدة.

## تحرك وارقص

تتعلم في هذا التدريب خطوات الرقص على أنغامٍ معروفة يمكن تعلم هذه الخطوات بسرعة بحيث أنك تصبح قادراً على الرقص عملياً على أنغام الأغنية.

## كاراتيه للمبتدئين

الكاراتيه هو أحد أنواع الفنون القتالية اليابانية التي تعزز اللياقة البدنية والثقة بالنفس ووضعية الجسم السليمة. ندرّب في هذه الدورة على أسلوب الشوتوكان والذي أسسه فوناكوشي غيشين. الخبرات السابقة غير ضرورية.

## مزيج الرقص اللاتيني

تجمع دورة تدريب الرقص اللاتيني بين الرقص واللياقة البدنية كما هي الحال في "الزومبا". سنتعلم في هذه الدورة خطوات من رقصات أمريكا اللاتينية والتي يتم تنسيقها مع حركات الأيروبيك المعروفة. دورة الرقص اللاتيني هي عبارة عن تدريب على قدرة التحمل على أنغام موسيقية مثيرة وجذابة. وننسق في هذه الدورة بين أنماط موسيقية مختلفة ونجمع بينها بحيث تبقى مسلية.

## الرقص في صف واحد

وهي رقصات بسيطة في صف واحد وفي مجموعات على أنغام أنواع مختلفة من الموسيقى (من تشارتس إلى السالسا) مع تصميمات رقص رائعة.

## بيلاتس

البيلاتس هو تدريب هادئ ولطيف لكامل الجسد والذي يركز بشكل خاص على عضلات البطن وعضلات أسفل الحوض ويقويها. ينصب التركيز في هذه التمارين على تقوية القدرة الحركية تثبيت المفاصل من خلال تمارين التقوية المستهدفة.

## تاباتا

التاباتا هي نوع من التدريب المتواتر ذي الكثافة العالية. في هذه التدريبات تتناوب فترات من الضغط العالي مدة عشرين ثانية للفترة الواحدة متبوعة بفترات من الراحة مدة عشر ثوانٍ، ويستمر ذلك على مدى ثماني جولات. وهنا ستصل إلى غاية ما يمكن أن تتحمله وأنت في حالة من المرح والتعاطف. يتم إنهاء هذه التمارين بأقصى كثافة خلال مدة التدريب. والهدف الأخير من ورائها هو حرق الدهون في الجسم بسرعة خلال مدة قصيرة.

## تريلو تشي

تريلو تشي هو مفهوم شامل للحركة والاسترخاء يشمل تقنيات مختلفة تفيد في تناغم الجسد والروح.

## سالسا إيريوبيك

تجمع تمارين سالسا الرياضية بين الرغبة في ممارسة الرياضة وتدريبات اللياقة البدنية المكثفة. تشد هذه الإيقاعات الحيّة من عزيمتك وتشجعك على الرقص والتدريب.

## التمدد (الاسترخاء)

خلا هذه التمارين، تبقى العضلة دائماً بنفس الطول. إلا أن النسيج الضام للعضلة ولفافاتها تصبح أكثر مرونة جراء تمارين التمدد هذه. يمكن لتمرين التمدد تحسين القدرة الحركية على المدى البعيد وتساعد على التخلص من حالات عدم التوازن وتخفيف الآلام والتوتر.

## المصارعة

يشمل هذا البرنامج تمارين متنوعة لتحسين المرونة وتنسيق حركات الجسم والقوة واللياقة البدنية. مواد المطلوبة في هذه التمارين: زجاجات ماء صغيرة.

## اليوغا

تقوي أوضاع اليوغا اللطيفة عضلات ظهرك وتمدها وتريحها، وتعزز قوة العمود الفقري ومرونته. يساعدك التنفس العميق والاسترخاء على التخلص من متاعب الحياة اليومية وينقلك إلى حالة من التوازن الجسدي وكذلك الداخلي بحيث يخاطب هذا التمرين جسدك وعقلك وروحك على حد سواء، مما يشعرك بتحسن وضعك العام بشكل كلي وشامل.

## الزومبا

تجمع الزومبا بين عناصر من الرقص الأمريكي اللاتيني مع الموسيقى المحفزة من أجل تدريب فعّال ومشجع يساهم في تعزيز قدراتك على التحمل.

## إرشادات بخصوص المشاركة في دورة رياضية عبر الإنترنت

Webinar Anmeldung - Test - Live-Sporteinheit

Test - Live-Sporteinheit  
20 Januar, 2021 - 12:20

Beschreibung :  
Die Beschreibung für dieses Dialog-Webinar wurde nicht festgelegt.

Vorname: \*      Nachname: \*

E-Mail: \*

Organisation: \*

Fragen / Anmerkungen:

Anmelden

Hier trägst du deinen Wohnort/Stadt ein.

1) حتى تتمكن من تسجيل نفسك في برنامج الفقرة الرياضية على الهواء مباشرة، يجب عليك أن تسجل نفسك أولاً. ومن أجل هذا الغرض سوف تنتقل إلى رابط صفحة الإنترنت الذي ستجده على جدول حصصك الرياضية. وستنتقل منه إلى صفحة على الإنترنت تحمل اسم "Edubreak"، حيث تُستخدم هذه الصفحة للعروض التعليمية الخاصة بالاتحاد الرياضي لولاية سكسونيا السفلى (جمعية مسجلة)

وحتى تتمكن من تسجيل نفسك في الرياضية على الهواء مباشرة، عليك أن تملأ الخانات الموجودة من أجل هذا الغرض باسمك واسم عائلتك وعنوان بريدك الإلكتروني وأن تكتب في خانة **„Organisation“** محل إقامتك. ثم واصل الانتقال بالمرور إلى أسفل وضع علامة الصليب المعقوف على عبارة **„Ich bin kein Roboter“**.

وفي حالة أنك قمت بمليء جميع البيانات، قم بالضغط على الزر الأزرق جهة اليمين على كلمة **„Anmelden“**.

سوم يتم إرسال رسالة إلكترونية إليك فيها صفحة دخول جديدة. وقد يستغرق هذا الأمر بالتأكيد بعضاً من الوقت، لذا فعليك أن تتحلى بالصبر قليلاً. ويُرجى منك أن تسجل نفسك **لمرة واحدة فقط**، وفي حالة إذا لم تحصل على رسالة إلكترونية بصفحة التسجيل المرسلة من Edubreak، فعليك أن تسجل نفسك من خلال البريد الإلكتروني الخاص بمريم كرمانوس وهو كما يلي: ([mcaramanos@lsb-niedersachsen.de](mailto:mcaramanos@lsb-niedersachsen.de))

وإذا تم التسجيل بسلاسة ويسر، يمكنك أن تستخدم الصفحة المرسلة من Edubreak لمدة أسبوع كامل لكل برنامج فقرة رياضية، ترغب أن تشارك به في أسبوع الحركة الملون.

Erste Schritte

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

**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.

Test - Live-Sporteinheit

Dialog beitreten

Dialog starten/betreten  
How to öffnen

**Beginn:** 20.01.2021 - 12:20  
**Ende:** 28.01.2021 - 12:20  
**Dauer:** 192:00 hours

Zur Suche Text hier eingeben

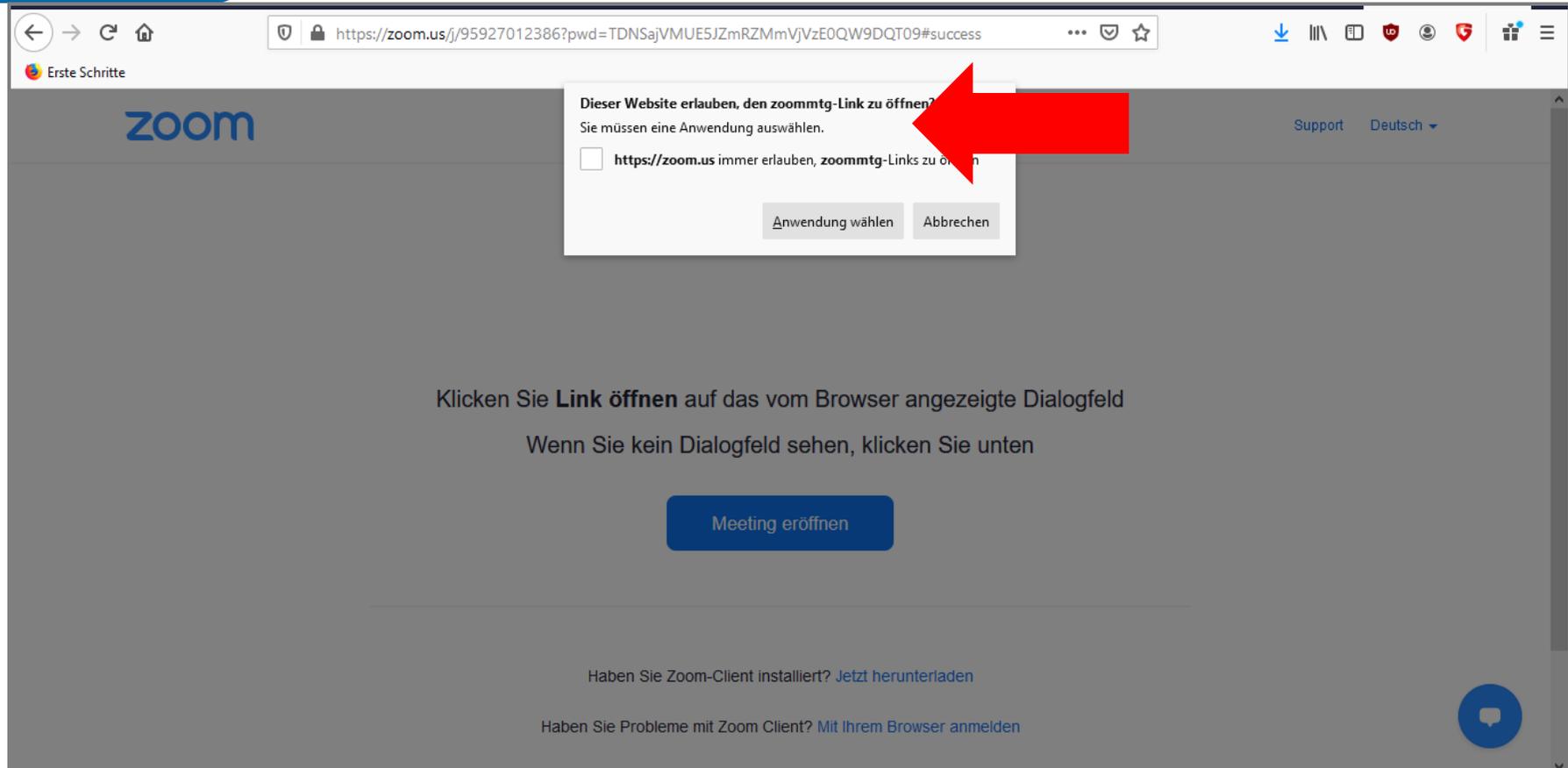
12:23  
20.01.2021

(2) في يوم برنامج الفقرة الرياضية على الهواء مباشرة سوف تضغط - قبل بدء البرنامج بـ 10 دقائق تقريبا - على رابط صفحة الإنترنت الذي حصلت عليه عبر البريد الإلكتروني من موقع Edubreak.

**ويجب عليك أن تحفظ هذا الرابط بشكل جيد، لأنه يمكن استخدامه عند كل برنامج فقرة رياضية جديدة.**

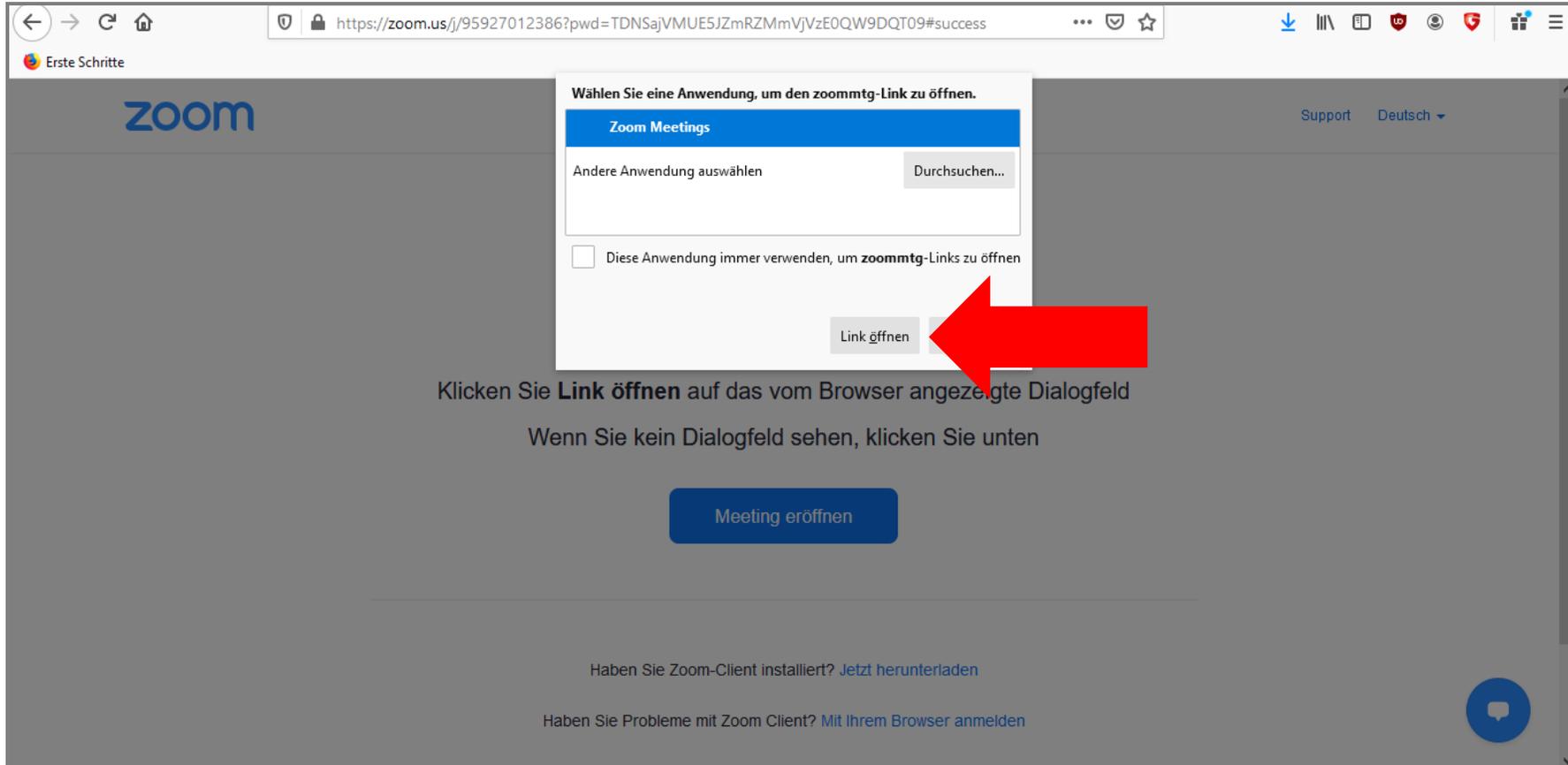
وسوف تنتقل عبر هذه الرابط إلى صفحة الإنترنت المعروفة باسم „Edubreak“.

وحتى يمكنك الآن التواصل هاتفيا مع دورتك الرياضية المنقولة على الهواء مباشرة، عليك أن تقوم بالضغط على الزر الأزرق الأيمن **„Dialog“**، وسوف تصل بعد ذلك إلى مقدم الخدمة **„Zoom“**، والذي تُقام الدورة الرياضية من خلاله.



The screenshot shows a web browser window displaying a Zoom meeting link. The address bar shows the URL: <https://zoom.us/j/95927012386?pwd=TDNSajVMUE5JZmRZMmVjVzE0QW9DQT09#success>. A security warning dialog box is displayed in the center, asking for permission to open the Zoom link. The dialog box contains the text: "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. At the bottom of the dialog box are two buttons: "Anwendung wählen" and "Abbrechen". A large red arrow points from the right towards the dialog box. Below the dialog box, the main content of the page is visible, including the Zoom logo, a "Meeting eröffnen" button, and links for downloading the Zoom client and logging in with a browser.

(3) حتى تتمكن من المشاركة في برنامج الفقرة الرياضية المنقولة على الهواء مباشرة، نحتاج إلى منصة لتتمكن من سماع ورؤية المدرب/المدربة. ومن أجل هذا نستخدم برنامج "Zoom"، ولقد تم الاتفاق مسبقاً مع الاتحاد الرياضي للولاية بخصوص جميع الأمور الهامة المتعلقة بحماية البيانات ويمكنك المشاركة في برنامج الفقرة الرياضية المنقولة على الهواء مباشرة دون تمرير بيانات خارجية. ومن أجل هذا قم بالضغط على نافذة "Anwendung wählen" التي انفتحت على متصفحك.



Erste Schritte

zoom

Support Deutsch

Wählen Sie eine Anwendung, um den zoommtg-Link zu öffnen.

Zoom Meetings

Andere Anwendung auswählen Durchsuchen...

Diese Anwendung immer verwenden, um zoommtg-Links zu öffnen

Link öffnen

Klicken Sie **Link öffnen** auf das vom Browser angezeigte Dialogfeld  
Wenn Sie kein Dialogfeld sehen, klicken Sie unten

Meeting eröffnen

Haben Sie Zoom-Client installiert? Jetzt herunterladen

Haben Sie Probleme mit Zoom Client? Mit Ihrem Browser anmelden

4) أنت الآن على بعد خطوات قليلة من فقرة برنامجك التدريبي، قم بالضغط على زر **„Link öffnen“**، حتى تصل إلى عرض فيديو برنامج **„Zoom“**.

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

Erste Schritte

zoom

Eine Verbindung wird aufgebaut ...

**Ihre E-Mail-Adresse und Namen eingeben**

Svenja Liermann, KSB Gifhorn

Meinen Namen für zukünftige Meetings speichern

Dem Webinar beitreten Abbrechen

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

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

Hier E-Mailadresse und Name eintragen!

Klicken Sie L  
Wer  
feld

5) حتى يعرف المدرب/المدربة من أنت، يُرجى منك أن تسجل بريدك الإلكتروني واسمك في الخانة الظاهرة لك أعلى، والآن اضغط على زر „Dem Webinar beitreten“، وسوف تصل إلى عرض فيديو زوم.

وأنت لا تحتاج إلى تفعيل الصوت أو الكاميرا، وإنما المهم فقط أنك تتمكن من رؤية المدرب/المدربة وفهمه بشكل جيد.

وإذا كانت لديك أسئلة، فيمكنك أن تتوجه دائماً من خلال مشغل الدردشة (الشات) إلى المدرب أو المدربة. وبما أن هذا الشخص لا ينظر دائماً أثناء برنامج الفقرة الرياضية المنقولة مباشرة على الهواء على الشات، يُرجى منك الاستفسار عن جميع الأسئلة الهامة قبل أو بعد فقرة البرنامج الرياضي.

## 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