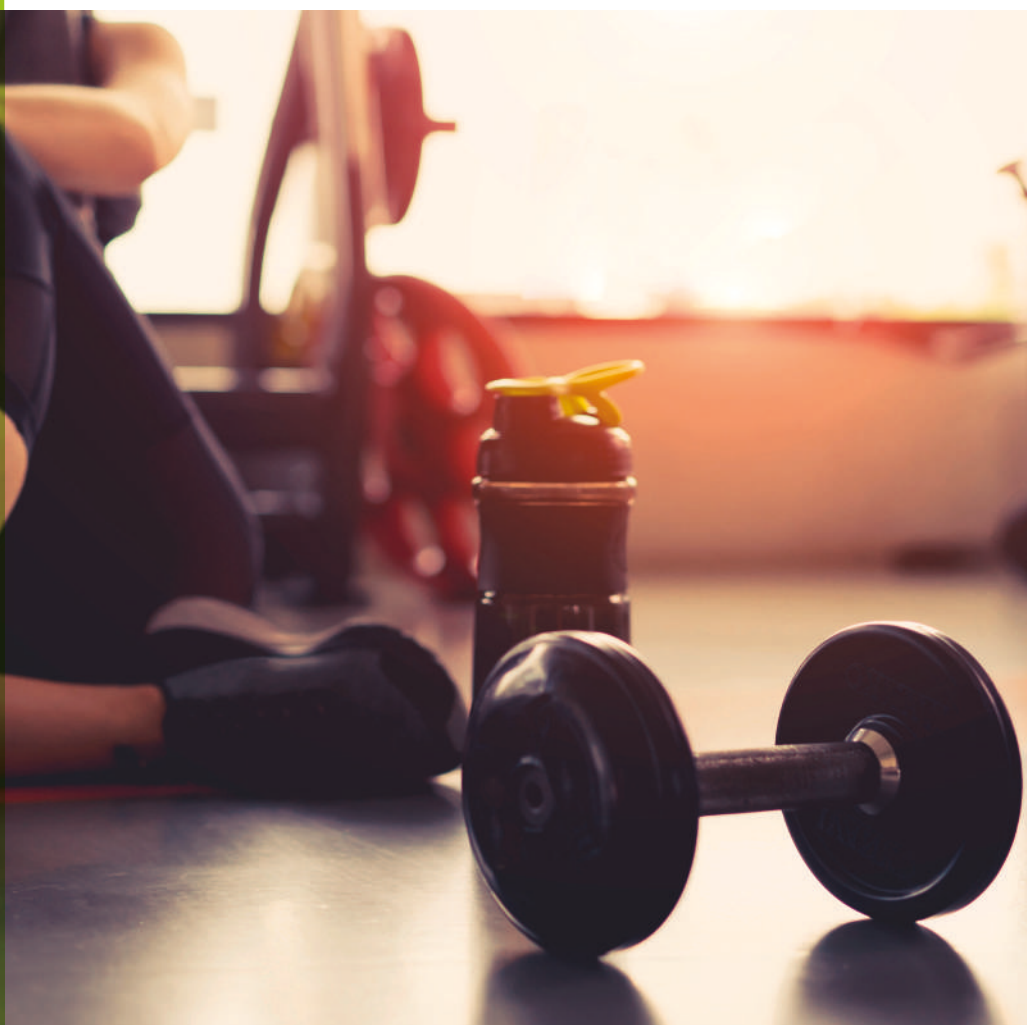


# BUNTE BEWEGUNGS- WOCHE VERBINDET

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 kennenlernen.

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

## قايلاو قياشرا

يغول او قوقل نيرامتو قريغص تاكفرح عومجم نم اّجيزم مدقن بيردتل قطيسب داوم مادختسا لال خ نم عيسجل عينايلاب تاداسول او قريغصل اءما تاجازو سننل فرلك

## ارويوباك

نيب عجمي يذلا يلاتقلا صقرلا نم اّعون بيردتل اذه دعي تاكفرحل قباچتسالو لاجترالو عيناولمبل تاكفرحل نورملا بيردتل اذه زوعي ءيليزاربلا ماغنال اعمو . عي عايلا سفلاب ققثل او لمحتل او قوقل او مسجل نزاوتو عي كرحل

## (غنوغ يشت: ظفلت) غنوغيك

ىلا فدهي كرحل او زيكرتل او لماتل لكش نم ينيس لكش وه . قلاتقل نونفلا مفع ىلع دعاسي امك ، دسجل او لقعل عيمنت كرحل او سفلتلا نيرامت قيايرلا نم عونلا اذه سرامم لمشت مده نم فدل . لماتل نيرامت ىلا قفاضالاب ، زيكرتل او مسجل ي قاطلا قفدت ميظنتو قيسنت نيرامتلا

## (توا كروو) يلاىاعلا بيردتل

قلاىاعلا لمال ابيردتو قلاست يلاىاعلا بيردتل رفوي و ا لفظل او مال طقف تالاعلل يبيردتل ضرغل اذه مدقو . (لفظل او بال)

## تافافللا بيردت

يونيالوكل ىلع يوتحت عيفيل عسن ا ي تافافللا تاباصل او حورجل اضعب يدوت دقو . انالضعب طيحت امضعب تافافللا مده قاصتلا ىلا ىرخا روم او طغضل او ىلا بيردتل اذه فدهي . تالضعل كفرح ىلع ريشاتل او ضعل لمعت نيرامت لال خ نم ميلسال اعضو ىلا تافافللا مده قاعا اصع و ا عياد اصع : عيرورضل داوملا . اكيرحتو اديدمت ىلع قسنكم

## عيندبل قايلا نونف) كتقاي لب ظفتحتل عراض (سفنل ن عافدللا نونفو عيفيظولا

نم كل دب ال ، قلاتقل نونفلا ىلع بردتل عيطتست ىتح ؟ كلذك سيل ، كيرش

مذهب مايقل كنكمي نكلو ، عيادلا لواحلا ي فحيحص اذه ، معن نيپ عمجن نحن . ميلس مسج ىلع لصحتل اديحو تابيردتل قلاتقل نونفلا تارامو عيديقتلا عينايللا نيرامت مصخل اقلل ححيحص لكشب كل هوت عچيتن ىلع كعم لصحنل بسحف كتقاشر ىلع ظفاحتل و ا ، قبلجل ي ف

## تاكفرح عيندبل قايلا بيردت) - كيبوريال صقر

### (قصقار عيضاير

كيبوريال ملاع ي ف هجوت شدح و كيبوريال صقر ام عجمي و هو ، كيبوريال عيسيرلا تاوطل ىلع دمت عيو عمتل دجت تنك اذ لكذل . صقرلا عينايل قايلا نيپ تقولا ي ف عينايل كتقايلا نيسحت ديرتو صقرلاب لمعي . امامت بسانملا لمعل و كيبوريال صقر ناف ، سفن قوقل او لمحتل ىلع قوقل نيسحت ىلع كيبوريال صقر . قيسننل او عينايل قلاجل او دلجل او نورملا قوقل او عي كرحل نيسحتب نيرامتلا مذل قفارملا بلقل تابيردت مهاسو . عي و مدلا قوقل او عي و مدلا عي و مدلا عضو

## نيئدتبملا عيقيرفال تابرضل

عجمي ذ ، ديدج ملاع هجوت يه عيقيرفال تابرضل و ا تاقلا باخص طيلخ نيپو بوه - بيها نيپ صقرلا نم عونلا اذه ىلا قثأتمو قاحتسم قوقللا مده . عيقيرفال تاعقايلا نم قسنا ي مفع يلاتلابو قندعتم عيقيرفا تاصقرب ريپك دح كيل عم لك . عي عاچل او عيدرفل صقرلا تاميمصت نم لكل رايلا عم فارچنال و ه ملعف

## امورا

قاحتسم يهو ¼ عاقيا مغن ىلع قنقعم ريغو قلاعف قود يهو بيردتل اذه مهاسيو . يشت ياتل او ف غنوكلا و اكاهل نم اءاخرا و اديدمتو عيويحل تالضعل عيوقتب

## فادرال او ناقسال او نطبل

تابيردتللا مده لمعت ، عيبيردتللا قودلا مده مس ا حوي امك نوكت . فادرال او نيقاسال او نطبل تالضعل عيوقت ىلع عيسوم نم زيفحتب مت ىطلل عيرس تابيردتللا نيرامت قود لشمتمو . بيردتللا زيفحت ىلع لمعت عيرس نا بحني نل ححيصل رايلا مده فادرال او نيقاسال او نطبل قايلا ي ف نيئدتبملا نكمي امك ، عومجم نمض بردي عم ليامتل او تاكرحل ديلقت قلمس نم قافتسالا عينايللا نا صخش يال نكميو . عومجملا عم بيردتللا اناثا عيسوملا . عيدر قروصب نيرامتلا مده يدوي

## يقرشل صقرلا

يحانم لكل يلاتملا بيردتل يقرشل صقرلا لشمي عيفيغو قفلتخملا تاكرحل تانيقت الو ملعتست . مسجل نيپ عمجل ىلع بيردتللا عيچيردت متيو . اقيسنت كيرحت نيپ لاتملا ليبس ىلع عمجت ناك ، تاكرحل قدايز نكمي . كرولا زازته عم عي نارود تاكرح نيفتكل كتاجيتحال اقفو اففيكت و ا عيردتللاب قبعصللا عجرد قصلال



### ءاخرتسالا ددمتلا

نأ ال. لوطلا سفنب اءاء قلض عل ىقبت ،نيرامتلا هذه الخ ءارج قنورم رثكأ حبصت امتافافلو قلض علل ماضلا جيسنلا قردقلا نيسحت ددمتلا نيرامتل نكمي .هذه ددمتلا نيرامت تالاح نم صلختلا ىلع دعاستو ديعبلا ىدل ىلع ءيكرحل رتوتلاو مالآا فيفختو نزوتلا مدع

### قعر اصملا

قنورملا نيسحتل ءعونتم نيرامت جمانربلا اذه لمشي داوم .ءيندبلا ققايلا قوقلاو مسجل تالكر قيسنتو .قري غص ءام تاجاجز :نيرامتلا هذه يف قبولطملا

### ا-غويلا

امدمتو كرمظ تالضع قفيطللا اغويلا عاضوا يوقت كدعاسي .متنورمو يرقفلا دومعلا قوق ززعتو ،ءحيريئو قايحل بعانتم نم صلختلا ىلع ءاخرتسالاو قيمعلا سفنتلا يلخادلا كلذكو يدسجل نزوتلا نم قلاح ىلا لقلقنيو ءيمويلا دح ىلع كحورو كلقعو كدسج نيرمتملا اذه بطاخي ئيحب لماشو يلك لكشب ماعلا كعضو نسحتب كرعشي امم ،ءاوس

### اسبموزلا

ينيتاللا يكيرمالا صقرلا نم رصانع نيب اسبموزلا عمجت مءاسي عجشمو لآخف بيردت لجأ نم قزفحمل ىقيسوملا عم لمحتلا ىلع كتاردق زيزعت يف

### صقراو كرحت

ئاغأ ماغنأ ىلع صقرلا تاوطخ بيردتلا اذه يف ملعتت حبصت كنأ ئيحب ءعرسب تاوطخل هذه ملعت نكمي ءفور عم .ءينغألا ماغنأ ىلع ءيلمع صقرلا ىلع ارداق

### ن-يئدتبملل مءتاراك

يتلا ءينابايلا ءيلانتقلا نونفلا عاونأ دحأ وه مءتاراكلا مسجل ءيعضوو سفنلاب ققثلاو ءيندبلا ققايلا ززعت يذلاو نالكوئوشلا بولسأ ىلع قروءلا هذه يف برءن .قميلسلا .ءيرورض ريغ ققباسلا تاربخل .ئيشيغ يشوكانوف مسأ

### ينيئاللا صقرلا جيئم

ققايلاو صقرلا نيب نينيئاللا صقرلا بيردت قروء عمجت

### تايئنيئامتلا يئاغأ عم كتقاشر ىلع ظفاح

كتقايلاو كتقو ىلع ظافحلا ىلع برءتت ،نيرمتملا اذه يف تايئنيئامتلا يئاغأ ىلا عمبست تنأو ءيندبلا

### (HIIT) قفاثكلا يلاع رئاوتم بيردت

نيرامت نيب ءيلاعلا قفاثكلا وء رئاوتملا بيردتلا اذه عمجي ،نيرمتملا اذهب .قريصقلا ءحارلا تارتفو مسجل نزو ميظنت زيزعت كلذكو لامتحالا ىلع كتردق ءدايزل برءتت فسو امك .يوصقلا ءوءحلا ىلا كذا يف لصت نأ كنكميو كتقو اوغرفي نأ نوءيري نيزلا صاخشأل بسانم بيردتلا اذه نأ مل لآح يف .ققباس ءيضاير تاربخ مءيدل نوكتو مءاقاط .قوطخب قوطخ انعم برءتلا كنكمي ،ققباس قربخ كيدل نكي



### بوه بيءلا

قفاك نم نوكتي امنأو ،لصفنم صقر بولسأ سيل بوه بيءلا ءايحالا يف يساسا لكشب تروطت يتلا صقرلا بيلاسا سرادلما تاحاس يف وأ ىربكلا ءيكيرمالا نءملا نم قريقل لفلل او غنيبوبل او سناء كيءربلا تاصقرلا هذه لمشتو .يرضحلا صقرلاو غنيبموركلاو ءيءجل صقرلا بولسأو لك لبق ومو لآجئرالل آءج ءيج لكشب بوه بيءلا حلصي .يلصاوت بيردت ءيش

### كئرحلاو لقنتلا بيردت

تالضعلا كئيرحتل ءيكيميئمايئ تالكرح بيردتلا اذه لمشي ءيجنم ىلع دمتعي ومو :اضيا راتوالاو قطبرالو لصافملاو ءحفاكمو ماع لكشب مالآا نيكست ىلع لمعيو قءاتو قءامش كئرحلاو ءىطاخلا فسوقلا ءيعضو نع ءجئانلا مسجل تاوشت .ءيئقمل

قروءلا هذه يف ملعتتس .”اسبموزلا” يف لآحلا يه امك ءيندبلا عم امقيسنت مئي يتلاو ءينيئاللا كئيرما تاصقر نم تاوطخ قرابع يه نينيئاللا صقرلا قروء .قفورعمل كئيبوريالا تالكرح قريئم ءيقيسوم ماغنأ ىلع لمحتلا قردق ىلع بيردت نع قفلتخم ءيقيسوم طامنأ نيب قروءلا هذه يف قسننو .قباذجو .ءيلسم ىقبت ئيحب امنيب عمجنو

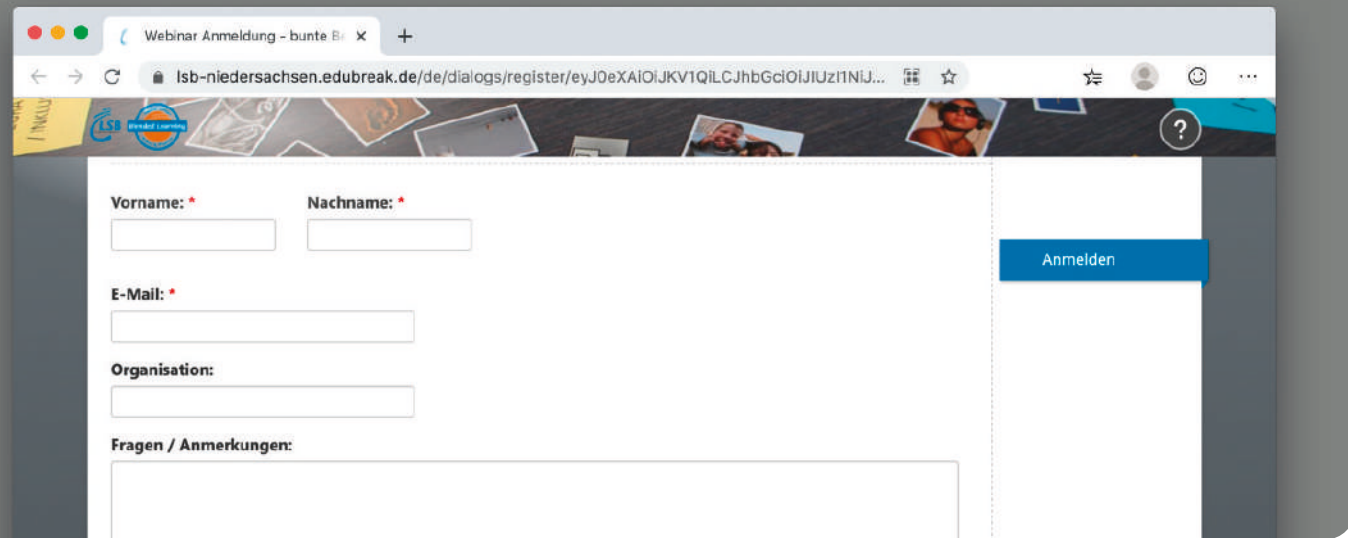
### ءحاو فص يف صقرلا

ماغنأ ىلع تاعومجم يفو ءحاو فص يف قطيسب تاصقر يمو عم (اسل اسلا ىلا سئراشت نم) ىقيسوملا نم قفلتخم عاونأ .ءعئار صقر تاميمصت

### سئئاليب

زكئري يذلاو دسجلا لمكل فيطلو ئءاء بيردت وه سئاليبلا ضوئلا لفسأ تالضعو نطبل تالضع ىلع صاخ لكشب

# Werdet fit. Zu Hause. So gehts!

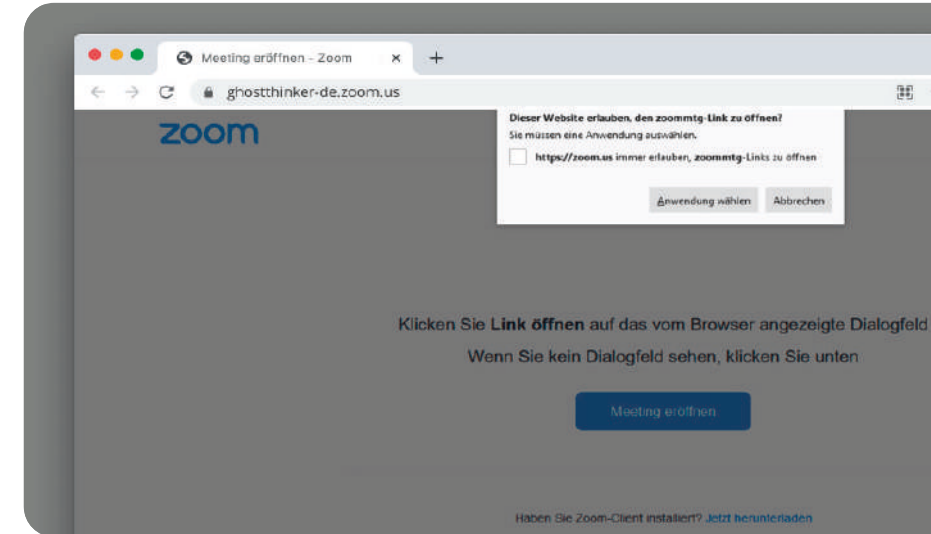


قرقفلا جمانرب يف كسفن ليجست نم نكمئت یتح | 1  
كسفن ليجست نأ كیلع بجي، قرشابم ءاولما ىلع ةيضاي رلا  
ةحفص طبار ىلا لقتنت فوس ضرغلا اذه لجأ نم. الوأ  
ةيضاي رلا كصصوح لودج ىلع هجست يذلا تنرتنإلا  
مسا لمحت تنرتنإلا ىلع ةحفص ىلا نم لقتنتسو  
ضرورلل ةحفصلا مده دستت ثيح، "Edubreak"  
اينوسكس ةي اول يضايرلا داحتالاب ةصاخلا ةيميلعتلا  
كسفن ليجست نم نكمئت یتحو (ةلجسم ةي عمج) ىلفسل  
تاناخلا ئلمت نأ كیلع، قرشابم ءاولما ىلع ةيضاي رلا يف  
ناونعو كئلئاع مساو كمشاب ضرغلا اذه لجأ نم ءدوجولما  
"Organisation"، فناخ يف بتكت نأ وينورتكلإلا كديرب  
عضو لفسأ ىلا رورملاب لاقنتنالا لصاو مٹ. كئلماقإ لحم  
"Ich bin kein Roboter"، قرابع ىلع فوق عمل بيلصلال قمال  
ىلع طغضلاب مق، تاناييبل عيجم ءيلمب تمق كنأ قلاح يفو

متي موس "Anmelden"، قملك ىلع نيميللا ءهج قرزالا رزلا  
دقو. ءديج لوخد ةحفص اديف كیلل ةينورتكلإلا قلاسر لاسرإ  
نأ كیلع اذل، تقولا نم اضعب ديكانتلاب رمالا اذه قرغتسي  
قمل كسفن ليجست نأ كنم ىجرؤي. اليلق ربصلاب ىلحتت  
ةينورتكلإلا قلاسر ىلع لصحت مل اذلا قلاح يفو، طقف ءدحو  
نأ كیلع، "Edubreak" نم قلسرمل ليجستلا ةحفص  
ميرمب صاخلا وينورتكلإلا ديربلال لالخ نم كسفن ليجست  
(mcaramanos@lsb niedersachsen.de): يلي امك وهو سونامرك  
مدختست نأ كنكمي، رسيو قسالسب ليجستلا مٹ اذاو  
لكل لماك عوبسأ ءدمل "Edubreak" نم قلسرمل ةحفصلا  
عوبسأ يف مب كراشت نأ بقرت، ةيضاي رل قرقف جمانرب  
نولمل كئرحلا

قرشابم ءاولما ىلع ةيضاي رلا قرقفلا جمانرب موي يف | 2  
- ابيرقت قئاقء 10 ب جمانربلا ءدب لبق - طغضت فوس  
ديربلال ربع هيلع تلصح يذلا تنرتنإلا ةحفص طبار ىلع  
"Edubreak" عقوم نم وينورتكلإلا  
نكمي مئال، ديح لكشب طبارلا اذه ظفحت نأ كیلع بجي  
ءديج ةيضاي رل قرقف جمانرب لك دن ع مءدختسا  
تنرتنإلا ةحفص ىلا طبارلا مده ربع لقتنت فوسو  
"Edubreak"، مساب قفورعمل  
ةيضاي رلا كئروء عم ايفتاه لصاوتلا نألا كنكمي یتحو  
ىلع طغضلاب موقت نأ كیلع، قرشابم ءاولما ىلع قلقنمل  
ءعب لصت فوسو، "Dialog betreten"، نميال قرزالا رزلا  
ةيضاي رلا قروءلا ماقئت يذلاو، "Zoom"، قءءل مءقم ىلا كئل

جمانرب يف كئراشملا نم نكمئت یتح | 3  
ءاولما ىلع قلقنمل ةيضاي رلا قرقفلا  
عامس نم نكمئت قسنم ىلا جاتحن، قرشابم  
مدختسن اذه لجأ نمو. قبرءمل/ببرءمل ءيؤرو  
اقبسم قافتال مٹ قلو، "Zoom"، جمانرب  
صوصخب ةيالولل يضايرلا داحتالا عم  
تاناييبل ءيامحب قلقنمل ءمالا رومالا عيجم  
قرقفلا جمانرب يف كئراشملا كنكمي  
نود قرشابم ءاولما ىلع قلقنمل ةيضاي رلا  
ءيخراخ تانايي ريرمت  
"An-wendung wählen"، ءذفان ىلع طغضلاب مق اذه لجأ نمو  
ىلع تحتفنا يئلا "An-wendung wählen"  
كءفصتم



ضرع ىلا لصت یتح، "Link öffnen"، رز ىلع طغضلاب مق، يببرءتلا كجمانرب قرقف نم قليلق تاوطخ ءعب ىلع نألا تنأ | 4  
"Zoom"، جمانرب ويديف

لجست نأ كنم ىجرؤي، تنأ نم قبرءمل/ببرءمل فرعي یتح | 5  
ىلع كل قراظلا فناخلا يف كمشاو وينورتكلإلا كديرب  
رز ىلع طغضأ نألاو  
ضرع ىلا لصت فوسو، "Dem Webinar beitreten"،  
موز ويديف

مهمل امنأو، اريمكلا وأ توصولا لي عفت ىلا جاتحت ال تنأو  
ديج لكشب مءفو قبرءمل/ببرءمل ءيؤر نم نكمئت كنأ قطق

لالخ نم امئاء هجوتت نأ كنكمي، قلسأ كیلل تناك اذاو  
اذه نأ امبو. قبرءمل وأ ببرءمل ىلا (تاشلا) قشردلا لغشم  
ةيضاي رلا قرقفلا جمانرب ءانثأ امئاد رظني ال صخشلا  
كنم ىجرؤي، تاشلا ىلع ءاولما ىلع قرشابم قلقنمل  
قرقف ءعب وأ لبق قمالا قلسالا عيجم نع راسفتسالا  
يضاي رلا جمانربلا

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<br>Nina Knodel<br>TuS Rotenburg                            |                                                         |                                                               | Yoga<br>Viviana Trentin<br>KSB Osterholz                                                  |
| 10:00 - 11:00 | Zumba<br>Silvia Mengershausen<br>MTV E. Celle        | Fit mit 80er Hits<br>Sarah Seidel<br>TSG Nordholz                  | Bauch Beine Po<br>Ayse Karaman<br>TuS Bloherfelde       |                                                               | Stretching<br>Nadine Campell<br>MTV E. Celle                                              |
| 11:00 - 12:00 |                                                      | Mobility Training<br>Sophie Schubert<br>Bürgerfelder<br>Turnerbund | Faszientraining<br>Ute Wienberg<br>SV Bevern            | Linedance<br>Rosetta Aiuto<br>(10.30-11.30 Uhr)               |                                                                                           |
| Mittagspause  |                                                      |                                                                    |                                                         |                                                               |                                                                                           |
| 14:00 - 15:00 |                                                      |                                                                    | TriloChi®<br>Gerlind Baum<br>TV Loxstedt                |                                                               |                                                                                           |
| 15:00 - 16:00 | Familien-Workout<br>KSB Oldenburg-Land               | Latin Dance Mix<br>Nina Timpe<br>SC Melle                          | Bauchtanz<br>Antje Neumann<br>Oldenburger<br>Turnerbund | Qigong<br>Sonja Schillo<br>Schule für<br>Bewegungskünste      | Hip Hop<br>Lea Brockmann<br>TSV Hillerse/SV<br>Leiferde                                   |
| 16:00 - 17:00 |                                                      |                                                                    |                                                         |                                                               | Move and Dance<br>Denise Mehmke<br>TSC Schneverdingen                                     |
| 17:00 - 18:00 | Beweglich und Fit<br>Michaela Wöltjen<br>TSV Etelsen |                                                                    | Afrobeats für<br>Anfänger<br>Dave Ayissi<br>SC Hainberg | HIIT Training<br>Heidi Bellgardt<br>VfL Eintracht<br>Hannover |                                                                                           |
| 18:00 - 19:00 | Ringens<br>Dimitriy Gaas<br>TV Meppen                |                                                                    |                                                         | Karate für Einsteiger<br>Jana Cuvrk<br>ESV Eintracht Hameln   | Kämpft euch fit<br>(Functional Fitness<br>Kampfsport)<br>Philipp Keil<br>TSV Westerhausen |
| 19:00-20:00   | Tabata<br>Micha Nesemeyer<br>TSV Westerhausen        | Aroha<br>Doris Nüesch<br>TSV Otterndorf                            | Salsa Aerobic<br>Sara Blum<br>TSV Etelsen               | Capoeira<br>Nicole Hahn<br>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 Niemietz | niemietz@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  |

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