

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.

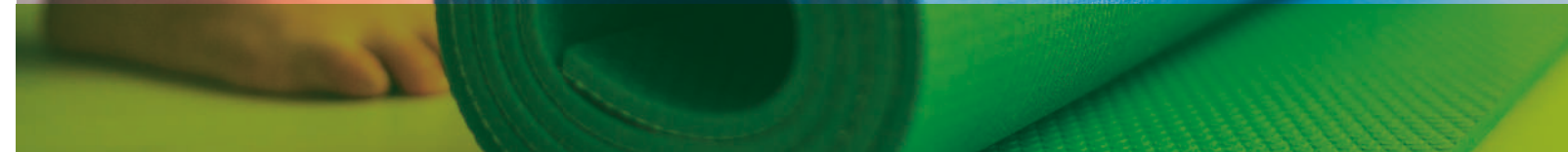
Eure Koordinierungsstellen „Integration im und durch Sport“

[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

Danse aérobique

La danse aérobique est la dernière tendance du monde de l'aérobic et est basée sur les pas de base de l'aérobic. Il combine le fitness et la danse. Donc, si vous aimez danser et que vous voulez en même temps faire quelque chose pour votre forme physique, la danse aérobique est le bon choix. La danse aérobique améliore l'endurance, l'agilité, la force, la flexibilité, la condition et la coordination. Grâce à l'entraînement cardio accessoire, le système cardiovasculaire est amélioré et la circulation sanguine est meilleure.

Afrobeats pour débutants

L'afrobeat est une nouvelle tendance mondiale. Un mélange explosif qui combine les rythmes africains et le Hip-Hop. Cette danse est largement inspirée et influencée par diverses danses africaines et convient donc aussi bien pour des chorégraphies en solo qu'en groupe. Laissez-vous emporter !

Aroha

Classe efficace et directe dans $\frac{3}{4}$ beat inspiré par le Haka, le KungFu et le Tai Chi. Renforce, étire et détend les muscles essentiels.

Ventre Jambres Fesses

Comme le nom du cours l'indique déjà, cet entraînement met particulièrement l'accent sur les fesses, les jambes et les muscles abdominaux. Les exercices sont effectués sur une musique rapide et intensive, rapide et motivante. Le cours „Ventre-Jambres-Fesses„ convient parfaitement à tous ceux qui aiment s'entraîner en groupe. Mais les débutants en fitness bénéficient également de la facilité d'imitation des mouvements et de l'élan du groupe. Chacun peut effectuer les exercices à son intensité individuelle.

La danse du ventre

La danse du ventre est l'entraînement idéal du corps entier. Vous apprenez d'abord la technique des mouvements et la coordination. Progressivement, les mouvements sont combinés, par exemple, les cercles d'épaule avec un mouvement de hanche. Le niveau de difficulté peut être augmenté ou adapté à vos propres besoins.

Flexible et en forme

Avec du petit matériel d'entraînement (balle de tennis, petites bouteilles d'eau, oreillers), un mélange de petits mouvements combinés et d'exercices de force et de conscience du corps est proposé.

Capoeira

La capoeira est un jeu de combat-danse qui combine des acrobaties, des improvisations et des réactions avec des mouvements rythmiques. Aux rythmes brésiliens, l'entraînement favorise l'agilité, l'équilibre, la force, l'endurance et la confiance en soi.

Qigong

Le Qigong est une forme chinoise de méditation, de concentration et de mouvement pour la culture du corps et de l'esprit. Il comprend également des exercices d'arts martiaux. La pratique comprend des exercices de respiration, de mouvement et de concentration, ainsi que des exercices de méditation. Les exercices ont pour but d'harmoniser et de réguler le flux de qi dans le corps.

Workout familial

Workout familial: Amusement et exercice pour toute la famille. L'offre de sport en direct est réservée aux familles (mère & enfant ou père & enfant).

Formation Fascia

Les fascias sont des structures tissulaires fibreuses contenant du collagène qui entourent notre muscle. En raison des blessures, du stress et de bien d'autres facteurs, ces fascias se collent les uns aux autres et affaiblissent le muscle. Par des exercices d'étirement et de mobilisation, nous voulons remettre le fascia en forme. Matériel nécessaire : un bâton ou un manche à balai !

Combattez vous en forme (Functional Fitness Martial Arts)

Vous avez besoin d'un partenaire pour vous entraîner aux arts martiaux, n'est-ce pas ? Normalement, c'est ce que vous faites, mais cet entraînement, vous pouvez le faire tout seul pour vous mettre vraiment en forme ! Nous combinons des exercices classiques de remise en forme avec des exercices d'arts martiaux afin de vous préparer à la prochaine rencontre sur le tapis, ou simplement pour vous maintenir en forme.



En forme avec les hits des années 80

Dans cet entraînement, vous entraînez votre force et votre souplesse à des coups des années 80.

Formation HIIT

Cet entraînement par intervalles de haute intensité combine des exercices de musculation et de courtes pauses. Vous entraînez votre endurance ainsi que votre force et pouvez aller jusqu'à votre limite. Cette séance d'entraînement convient aux personnes qui aiment „se défouler“ et qui ont déjà une expérience sportive. Si vous n'avez aucune expérience préalable, allez-y plus lentement avec nous ! Équipement : vêtements de sport, un tapis si nécessaire, des boissons.

**Hip Hop**

Le Hip Hop n'est pas un style de danse en soi. Il est composé de tous les styles de danse qui se sont développés principalement dans les quartiers pauvres des villes américaines ou dans les cours d'école. Il s'agit notamment du breakdancing, du popping, du locking, du new style, du krumping et de l'urbanisme. Le hip-hop est très improvisé et surtout communicatif.

Entraînement de mobilité

L'entraînement de mobilité utilise des mouvements dynamiques pour mobiliser les muscles, ainsi que les articulations, les ligaments et les tendons. Elle suit une approche plus globale et holistique et s'oppose à la douleur en général, aux douleurs articulaires, aux mauvaises postures ainsi qu'aux restrictions de mouvement.

Mouvement et danse

Dans cet entraînement, vous apprendrez des pas de danse sur des chansons populaires des hit-parades. Les pas sont faciles à apprendre, alors à la fin de l'entraînement, nous dansons virtuellement sur une chanson.

Karaté pour débutants

Le karaté est un art martial japonais qui favorise la forme physique, la confiance en soi et une bonne posture. Le style Shotokan, fondé par Funakoshi-Gichin, a été formé ici. Une expérience préalable n'est pas nécessaire !

Mix de danse latine

Cet entraînement de danse latine combine la danse et le fitness, à l'instar de la „Zumba“. Vous apprenez les pas de danse des danses latino-américaines, qui sont combinés avec des mouvements aérobiques bien connus. Latin Dance Workout est un entraînement varié sur une musique entraînante et intelligente. Nous combinons différents styles de musique et aimons les mélanger pour que cela reste divertissant.

Linedance

Des danses simples en ligne et en groupe sur une variété de styles de musique (des charts à la salsa) avec une grande chorégraphie. ne Musikrichtungen (von Charts bis hin zu Salsa) mit tollen Choreografien.

**Pilates**

Le Pilates est un entraînement doux et calme du corps entier, qui renforce notamment le plancher pelvien et les muscles abdominaux grâce à sa méthode spéciale. L'accent est mis sur l'amélioration de la mobilité et la stabilisation des articulations grâce à des exercices de renforcement ciblés.

Tabata

Tabata est une variante de l'entraînement par intervalles à haute intensité. Tabata alterne 20 secondes d'impact fort suivies de 10 secondes de repos en huit rounds. Vous serez poussé à bout ici avec beaucoup de plaisir et d'empathie. Pendant la durée de l'entraînement, les exercices sont effectués à l'intensité maximale. Il sert à la combustion rapide et courte des graisses du corps.

TriloChi®

Le TriloChi® est un concept holistique de mouvement et de relaxation, qui comprend diverses techniques servant à harmoniser le corps et l'esprit.

Salsa Aérobie

Le plaisir du mouvement est associé à un entraînement physique intensif. Les rythmes vifs s'échauffent et s'animent pour danser et s'entraîner.

Stretching

Lors d'un étirement, le muscle reste toujours de la même longueur. Seul le tissu conjonctif des muscles, les fasciae, devient plus souple grâce à des exercices d'étirement. Les étirements peuvent améliorer la flexibilité à long terme et contribuer à réduire les déséquilibres, la douleur et le stress.

Lutte

Divers exercices pour améliorer la flexibilité, la coordination, la forme physique et la force. Matériel de formation : petites bouteilles d'eau

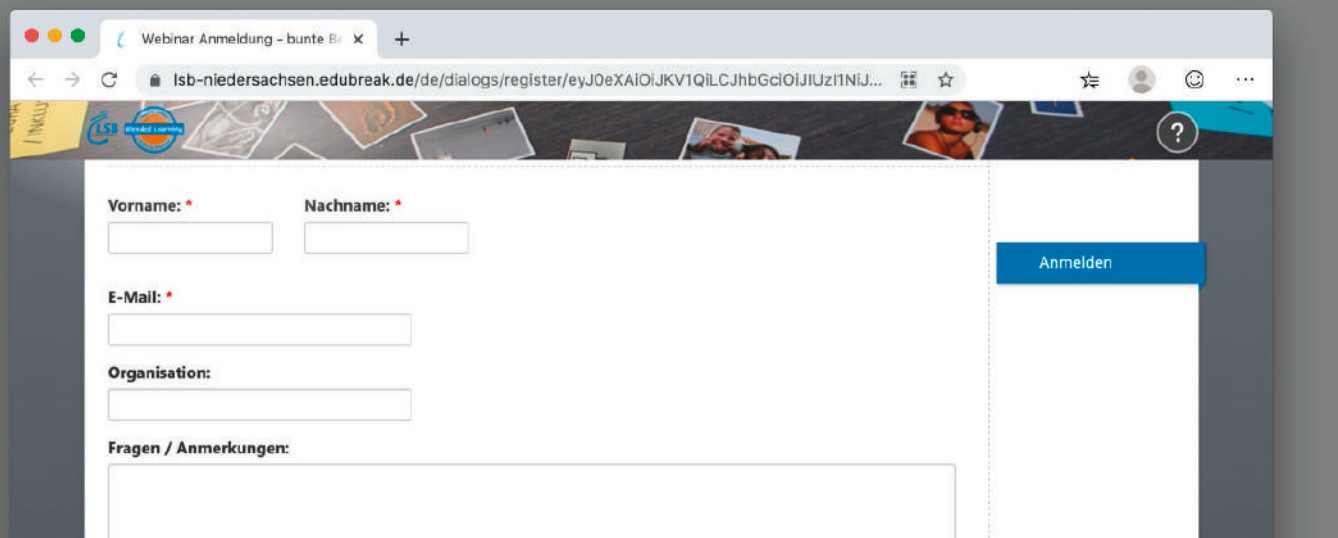
Yoga

Les douces poses de yoga renforcent, étirent et détendent les muscles du dos. La force et la flexibilité de la colonne vertébrale sont favorisées. La respiration profonde et la relaxation vous aident à lâcher prise dans la vie quotidienne et vous amènent à un équilibre intérieur, de sorte que le corps, l'esprit et l'âme sont abordés de manière égale, renforçant ainsi votre bien-être général.

Zumba

La zumba combine des éléments de la danse latino-américaine avec de la musique motivante pour un entraînement efficace et motivant afin de promouvoir l'endurance.

Werdet fit. Zu Hause. So gehts!



1 | Pour pouvoir d'inscrire aux sessions sport-live, tu dois t'enregistrer ici.

Pour ceci ouvre le lien que t'as reçu sur ton emplois du temps de sport.

Tu vas être dirigée sur un site qui s'appelle »Edu-break« et qui sert aux programmes éducatifs du Landessportbund Niedersachsen e.V.

Pour l'enregistrement il est nécessaire de remplir les champs de saisie suivant : Prénom, Nom, adresse-mail et sous le champs »Organisation« l'adresse du domicile. Ensuite, plus en bas, il faut cocher »Ich bin kein Roboter« (Je ne suis pas un robot).

Quand t'as tout remplis, tu peux cliquer sur le bouton bleu »Anmelden« (Enregistrer).

Tu vas recevoir un mail avec le lien de conception ensuite. Ceci peut durer un moment - nous te demandons d'attendre un moment. Ensuite, t'inscrit toi seulement une seule fois, s'il te plaît. Dans le cas que tu ne reçoive aucun mail de Edubreak, contactes Miriam Caramanos (mail: mcaramanos@lsb-niedersachsen.de).

Si tout a bien fonctionné, tu peux utiliser le lien reçu par Edubreak pendant une semaine pour tout les sessions de sport disponibles durant la »Bunte Bewegungswoche«.

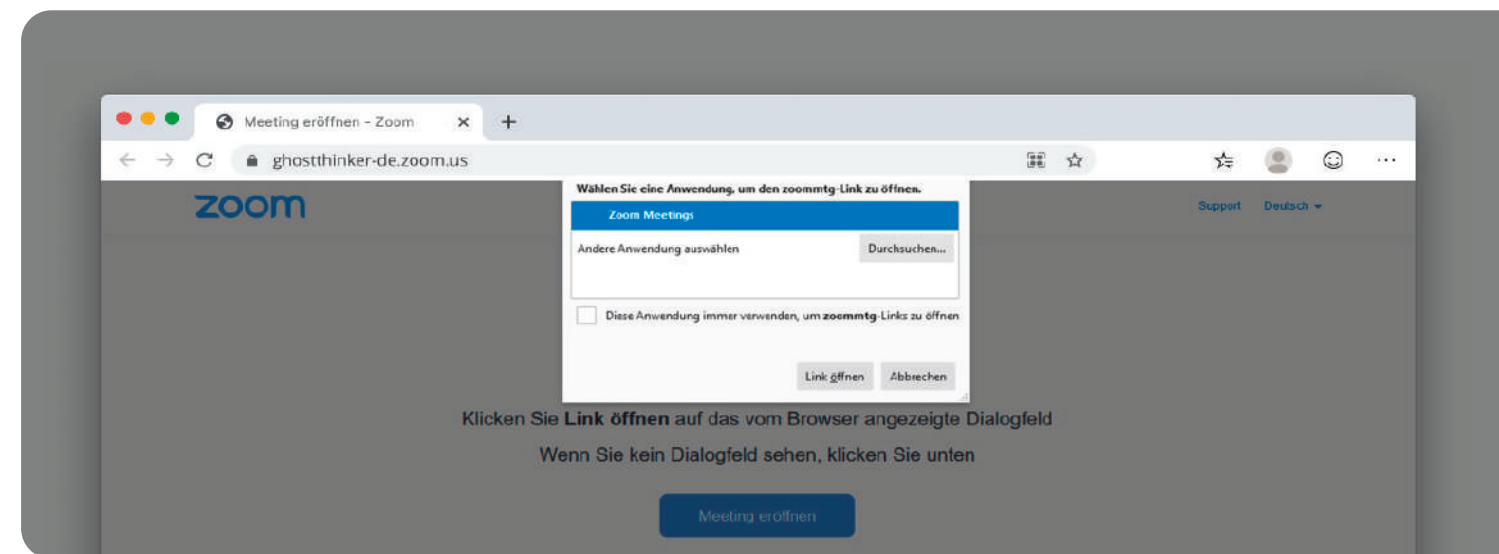
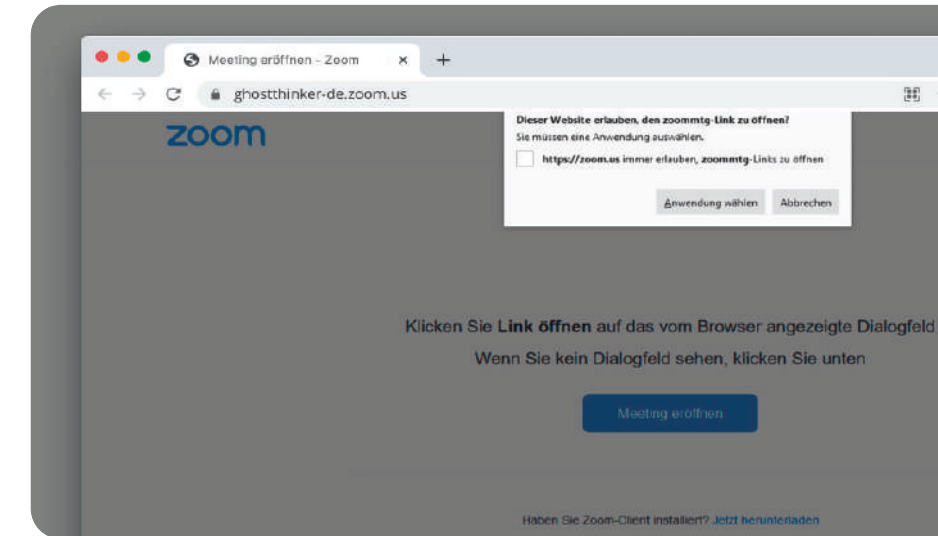
2 | Au jour de ton session sport-live, cliques sur le lien connecté (et reçu par Edubreak) à la sessions environ 10 minutes avant le départ du cours.

Il est absolument nécessaire de bien sauvegarder ce lien parce que il serre à se connecter à toutes les cours choisi!

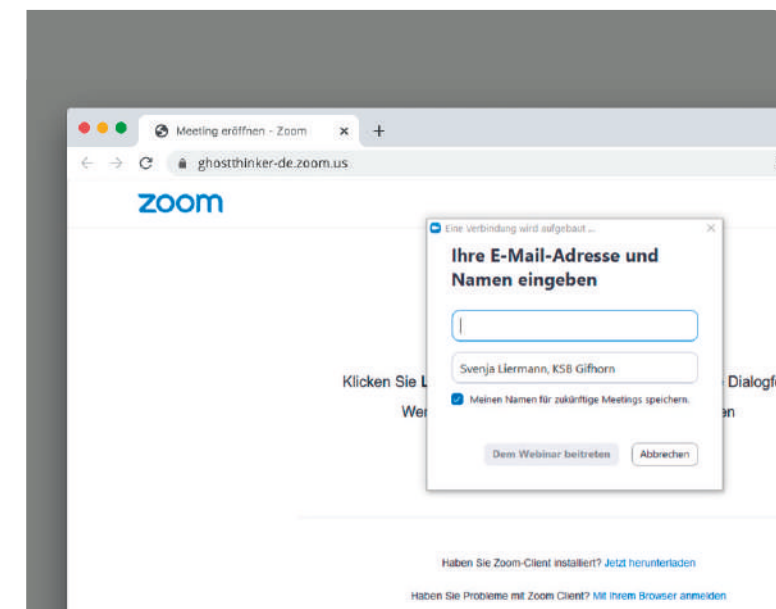
Tu vas être transmis sur le site »Edubreak«.

Pour te connecter à la session cliques sur le bouton bleu »Dialog beitreten« (Se connecter). Ensuite tu vas être transmis sur le site de »Zoom«.

3 | Nous avons choisi d'utiliser la plateforme »Zoom« pour que tu puisse voir et entendre le moniteur du cours. Les circonstances concernant la protection de données sont réglé avec les Landes-sportbund et tu peux participer sans le partage de tes données aux externes. Cliques sur le bouton »Anwendung wählen« (Choisir l'application).



4 | Maintenant il te manques seulement quelques étapes pour commencer la session. Clique sur »Link öffnen« pour accéder à l'application »Zoom«.



5 | Pour faire savoir le moniteur que t'es présent, inscrit toi avec ton nom et ton adresse mail dans le dialogue apparu. Ensuite tu coches »Dem Webinar beitreten« (Participer).

Tu n'as pas besoin d'allumer le son ou la caméra - il est seulement important que tu puisses voir et entendre le moniteur.

En cas de questions, tu peux utiliser la fonction du chat pour joindre le moniteur du cours. Parce que celui-ci ne peux pas toujours contrôler le chat, fais en sorte de poser les questions importantes avant ou après la session.

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