

# 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*



# Unser Sportangebot im Überblick

## Аэробный танец

Танцевальная аэробика - последнее направление в мире аэробики, основанное на основных шагах аэробики. Он сочетает в себе фитнес и танцы. Так что если вам нравится танцевать и вы хотите одновременно заниматься чем-то для своей физической формы, то танцевальная аэробика - это то, что вам нужно. Танцевальная аэробика улучшает ловкость, силу, гибкость, выносливость и координацию. Кардиотренировка улучшает работу сердечно-сосудистой системы и улучшает кровообращение.

## Афробиты для начинающих

Афробит - это новый мировой тренд. Гремучая смесь сочетает в себе африканские ритмы и хип-хоп. Этот танец в значительной степени вдохновлен различными африканскими танцами и под их влиянием и поэтому подходит как для сольной, так и для групповой хореографии. Просто позвольте себе увлечься!

## Ароха

Эффективный, несложный курс в ритме ¾, вдохновленный хакой, кунг-фу и тайцзи. Укрепляет, растягивает и расслабляет важнейшие мышцы.

## Живот ноги ягодицы

Как уже следует из названия курса, эта тренировка особенно нагружает ягодицы, ноги и мышцы живота. Упражнения бывают быстрыми и интенсивными под быструю мотивирующую музыку. Курс живота, ног и ягодиц - это то, что нужно всем, кто любит заниматься в группе. Каждый может выполнять упражнения с индивидуальной интенсивностью.

## Танец живота

Танец живота - идеальная тренировка всего тела. Сначала вы изучите технику движений и координации. Постепенно движения совмещаются, например, круговые движения плечами с покачиванием бедром. Уровень сложности может быть увеличен или адаптирован к вашим потребностям.

## Гибкий и тренированный

С небольшими материалами (теннисный мяч,

маленькие бутылки с водой, подушки) предлагается сочетание небольших движений и упражнений на силу и осознание тела.

## Капоэйра

Капоэйра - это боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и соровождающееся национальной бразильской музыкой. Тренировки развивают гибкость, равновесие, силу, выносливость и уверенность в себе.

## Цигун

Цигун - это китайская форма медитации, концентрации и движения для развития тела и ума. Это и упражнения боевых искусств. Практика включает упражнения на дыхание, движение и концентрацию, а также упражнения на медитацию. Упражнения предназначены для гармонизации и регулирования потока ци в теле.

## Семейная тренировка

Семейные тренировки: развлечение и зарядка для всей семьи. Предложение live sports доступно только для семей (мать и ребенок или отец и ребенок).

## Тренировка фасции

Фасции - это фиброзные тканевые структуры, содержащие коллаген, которые окружают наши мышцы. Травмы, стресс и многое другое заставляют эти фасции слипаться и воздействовать на мышцы. Мы хотим вернуть фасцию в форму с помощью упражнений на растяжку и мобилизации. Необходимый материал: палка или метла!

## Борись за свою форму себя(функциональный фитнес, боевые искусства)

Чтобы заниматься боевыми искусствами, нужен партнер, верно? Обычно да, но вы можете выполнять эту тренировку самостоятельно, чтобы быть в хорошей форме! Мы комбинируем классические фитнес-упражнения с упражнениями по боевым искусствам, чтобы получить тренировку, которая подготовит вас к следующей встрече на ковре или просто поможет вам оставаться в форме.



**Тренировка под хиты 80-х**

На этой тренировке вы тренируете свою силу и гибкость, чтобы выполнять удары 80-х годов.

**HIIT тренировка**

Эта высокоинтенсивная интервальная тренировка сочетает упражнения с собственным весом и короткие перерывы. С его помощью вы тренируете свою выносливость, а также свою силу, и вы можете достичь своего предела. Эта тренировка подходит для людей, которые любят «отрабатывать» и имеют предыдущий спортивный опыт. Если у вас нет предыдущего опыта, то подходите к этой теме с нами медленнее!

**Хип-хоп**

Хип-хоп - это не отдельный танцевальный стиль. Он состоит из всех танцевальных стилей, которые развились в основном в бедных кварталах больших американских городов или на школьных дворах. К ним относятся брейк-данс, поп, лок, новый стиль, крампинг и урбан. Хип-хоп любит импровизировать и, прежде всего, общителен.

**Обучение мобильности**

При тренировке мобильности мышцы, а также суставы, связки и сухожилия мобилизуются посредством динамических движений. Он требует комплексного, целостного подхода и противодействует боли в целом, плохой осанке и ограниченной подвижности.

**Двигайся и танцуй**

На этой тренировке вы разучите танцевальные шаги под известные песни из чартов. Шаги выучить быстро, поэтому в конце тренировки у нас будет готовый танец.

**Каратэ для начинающих**

Каратэ - это японское боевое искусство, которое способствует фитнесу, уверенности в себе и хорошей осанке. Здесь обучают стилю Сётокан, основанному Фунакоши Гичином. Предыдущий опыт не нужен!

**Микс латинского танца**

Эта тренировка латинских танцев сочетает в себе танец и фитнес, как и «зумба». Вы изучите танцевальные шаги из латиноамериканских танцев, которые сочетаются с известными аэробными движениями. Latin Dance Workout - это разнообразная тренировка на выносливость под зажигательную музыку, мы сочетаем разные стили музыки и любим смешивать их, чтобы они оставались интересными.

**Linedance**

Простые рядовые и групповые танцы под разные стили музыки (от хитов до сальсы) с великолепной хореографией.

**Пилатес**

Пилатес - это мягкая и спокойная тренировка всего тела, которая благодаря особой методике укрепляет тазовое дно и мышцы живота. Основное внимание уделяется повышению подвижности и стабилизации суставов с помощью целенаправленных укрепляющих упражнений.

**Табата**

Табата - вариант высокоинтенсивной интервальной тренировки. Табата чередует 20 секунд сильного стресса, за которыми следует 10-секундный перерыв в восьми раундах. С большим удовольствием вы будете доведены до предела своих возможностей. Упражнения выполняются с максимальной интенсивностью на протяжении всей тренировки. Применяется для кратковременного и быстрого сжигания жира в организме.

**TriloChi®**

TriloChi® - это целостная концепция движения и релаксации, включающая в себя различные техники, которые служат для гармонизации тела и разума.

**Сальса-аэробика**

Желание заниматься спортом сочетается с интенсивными фитнес-тренировками. Живые ритмы согревают и побуждают танцевать и тренироваться.

**Растяжка**

При растяжении мышца всегда остается неизменной по длине. Только соединительная ткань мышц, фасции, становятся более гибкими благодаря упражнениям на растяжку. Растяжка может улучшить подвижность в долгосрочной перспективе и помочь уменьшить дисбаланс, боль и стресс.

**Борьба**

Различные упражнения для улучшения гибкости, координации, физической формы и силы. Необходимый материал: маленькие бутылки с водой, стул, подушка

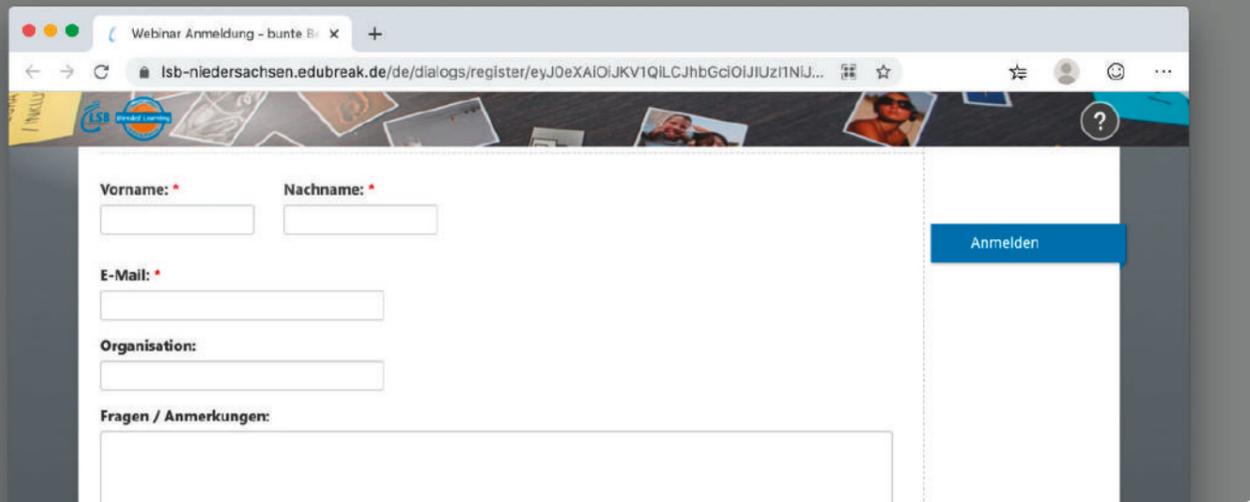
**Йога**

Позы йоги укрепляют, растягивают и расслабляют мышцы спины. Повышается сила и гибкость позвоночника. Глубокое дыхание и расслабление помогают вам освободиться от повседневной жизни и привести вас в равновесие, в том числе внутреннее, так что к телу, разуму и душе обращаются одинаково. Всё это в целом укрепляет ваше общее самочувствие.

**Зумба**

Зумба сочетает в себе элементы латиноамериканских танцев с мотивирующей музыкой для эффективной и мотивирующей тренировки, способствующей развитию выносливости.

# Werdet fit. Zu Hause. So gehts!

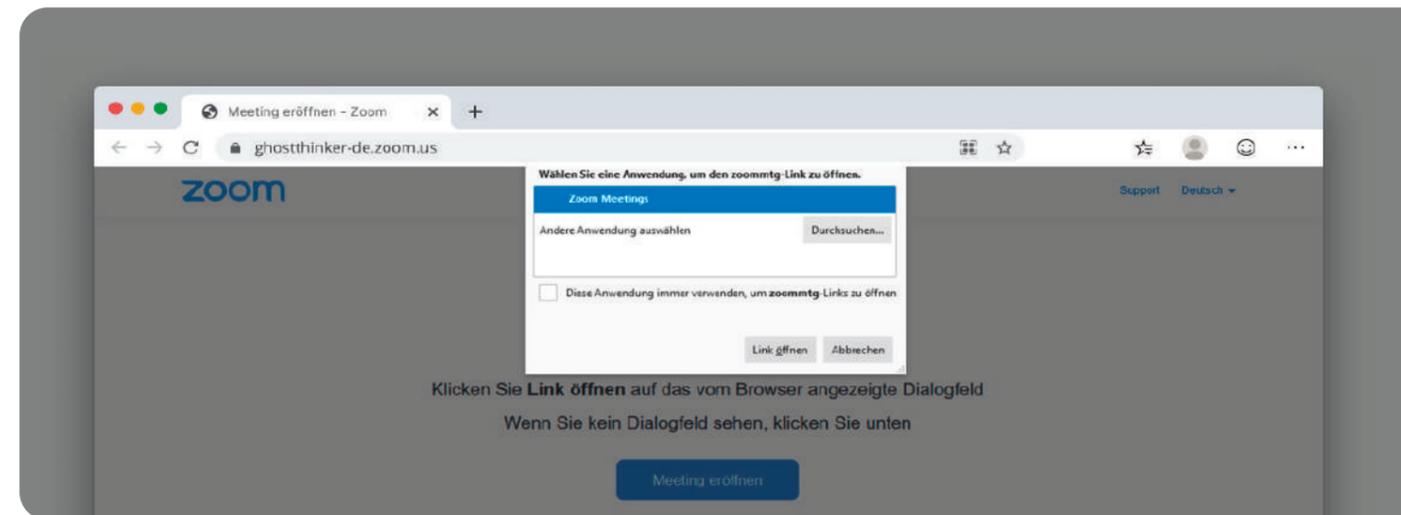
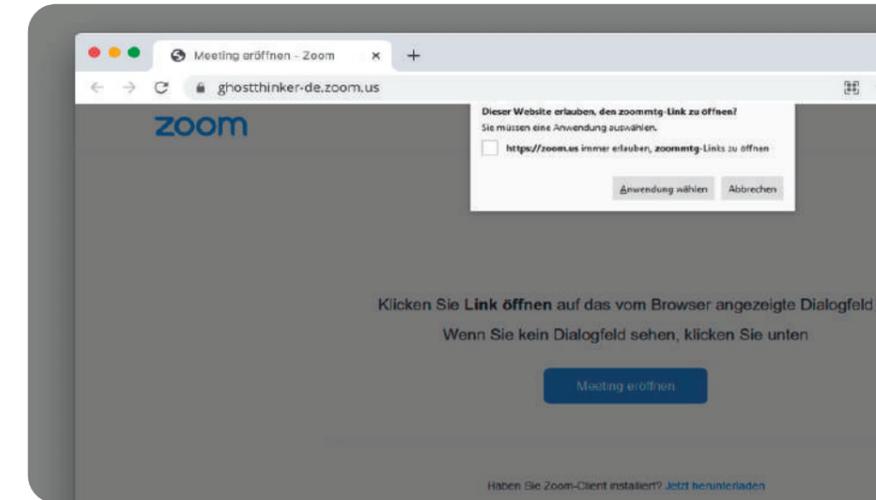


1 | Чтобы зарегистрироваться на спортивное занятие в режиме онлайн, вам необходимо зарегистрироваться заранее. Для этого перейдите по ссылке в Интернете, которую вы можете найти в своем спортивном расписании. Вы будете перенаправлены на веб-сайт Edubreak, который доступен и используется для образовательных предложений Landes-sportbund Niedersachsen. При регистрации в соответствующих полях вы указываете свое имя и фамилию, адрес электронной почты и в разделе «Организация» свое место жительства. В завершении установите флажок «Я не робот».

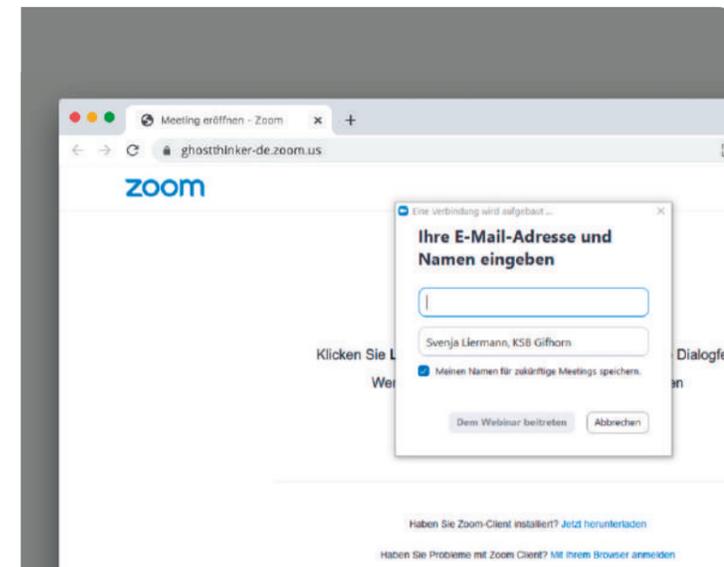
После этого нажмите справа синюю кнопку «Зарегистрироваться». Теперь вам будет отправлено электронное письмо с новой ссылкой для доступа. Это может занять некоторое время - наберитесь терпения. Пожалуйста, зарегистрируйтесь только один раз. Если вы не получили письмо от Edubreak со ссылкой для регистрации, свяжитесь с Мириам Караманос (электронная почта: mcaramanos@lsb-niedersachsen.de) Если все прошло удачно, вы можете использовать ссылку, отправляемую Edubreak в течение недели, для каждого спортивного занятия, в котором вы хотите участвовать.

2 | В день спортивного занятия в прямом эфире нажмите на ссылку в Интернете, которую вы получили от Edubreak по электронной почте примерно за 10 минут до начала. Сохраняйте эту ссылку, потому что ее можно использовать для каждого нового занятия! Вы будете перенаправлены на уже известный сайт «Edubreak». Чтобы иметь возможность подключиться к спортивному курсу в прямом эфире, нажмите синюю кнопку справа «Войти в диалог». Теперь вы попадете к провайдеру «Zoom», через который проходит курс.

3 | Чтобы вы могли принять участие в спортивном курсе онлайн, слышать и видеть тренера, мы используем программу «Zoom». Все условия, касающиеся защиты личных данных, были заранее обсуждены с Landessportbund. Все ваши персональные данные будут защищены. Нажмите на открывшееся в вашем браузере окно «Выбрать приложение».



4 | Теперь вы всего в нескольких шагах от спортивноно курса. Нажмите кнопку «Открыть ссылку», чтобы перейти к просмотру видео в программе „Zoom“



5 | Чтобы тренер знал, кто вы, введите свой адрес электронной почты и свое имя в появившееся поле. Теперь вы нажимаете кнопку «Присоединиться к веб-семинару», и вы попадаете в видео-просмотр Zoom. Вам не нужно включать ни звук, ни камеру. Важно только, чтобы вы хорошо видели и понимали тренера. Если у вас есть вопросы, вы всегда можете воспользоваться функцией чата, чтобы связаться с инструктором. Поскольку этот человек не всегда смотрит в чат во время спортивного занятия в прямом эфире, пожалуйста, уточните все важные вопросы до или после курса.

## 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