

# BUNTE BEWEGUNGS- WOCHE VERBINDET

Die online Sportwoche in Niedersachsen



LandesSportbund Niedersachsen e.V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Interlocutrice : Lena Meding  
koordinierungsstelle@ksb-verden.de  
+ 49 04231-98 59 811  
Internet : [www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de)

**Du 07 au 11/03/2022**

**« Inscrivez-vous  
et participez ! »**

[Cliquez ici pour vous inscrire →](#)

# Trouvez le cours qui vous convient

Pour toutes les offres, il est important d'avoir une serviette ou un tapis de sport comme support et des boissons

**Niveau 1** : pour une première approche, **Niveau 2** : la difficulté augmente, **Niveau 3** : n'oubliez pas votre serviette pour la transpiration

Lundi 07/03/22	Mardi 08/03/22	Mercredi 09/03/22	Jeudi 10/03/22	Vendredi 11/03/22
	9h00-10h00 En forme avec les tubes des années 80 Sarah Seidel		9h00-10h00 Gymnastique de danse intégrative Meliz Kirmit	
10h00-11h00 Pilates Nina Knodel		10h00-11h00 Mobile et en forme Barbara Peper		10h00-11h00 Yoga Simone Gerlach-Rausch
18h30-19h30 Tabata Micha Nesemeyer	18h00-19h00 Entraînement des fascias* Ute Wienberg	18h30-19h30 HIIT Heidi Bellgardt	18h00-19h00 Étirements Nadine Campbell	17h00-18h00 Aérobic Salsa
	19h00-20h00 Capoeira Daniel Ledderbogen		19h00-20h00 Qi Gong Sonja Schillo	

\*Pour l'offre « Entraînement des fascias », un rouleau de massage et une balle de tennis sont nécessaires.

## Description des différentes disciplines

### Mobile et en forme

Ce cours propose un mélange de petites combinaisons de mouvements et d'exercices de renforcement musculaire et de conscience corporelle avec du petit matériel (balle de tennis, petites bouteilles d'eau, coussins).

### Capoeira

La capoeira est un jeu de combat et de danse qui combine acrobaties, improvisation et réactivité avec des mouvements rythmés. Sur des rythmes brésiliens, cette discipline fait travailler la souplesse, l'équilibre, la force, l'endurance et la confiance en soi.

### Entraînement des fascias

Les fascias sont des structures tissulaires fibreuses contenant du collagène qui entourent nos muscles. À la suite de blessures, du stress et de bien d'autres facteurs, ces fascias se collent et affectent le muscle. Avec des exercices d'étirement et de mobilisation, nous voulons remettre les fascias en forme. Matériel requis : rouleau de massage et balle de tennis !

### En forme avec les tubes des années 80

Un entraînement simple avec le poids de votre propre poids corporel pour faire travailler tout le corps sur des tubes des années 80.

### HIIT

Cet entraînement à intervalles de haute intensité combine des exercices avec le poids corporel comprenant courtes périodes de repos. Cela vous permet de travailler à la fois votre endurance et votre force et d'aller jusqu'à votre limite de résistance. Cet entraînement convient aux personnes qui aiment l'exercice « intense » et qui ont déjà une certaine expérience sportive. Si vous n'avez aucune expérience préalable, abordez le sujet plus progressivement.

### Gymnastique de danse intégrative

La gymnastique de danse associe la musique à des exercices de gymnastique classiques et/ou à des mouvements rythmiques et des mouvements de danse. L'objectif est de motiver les participants grâce à la musique et au rythme. Les mouvements et les exercices visent à améliorer l'endurance, la force et la coordination.

### Pilates

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

### Qi gong

Le Qi gong est une forme chinoise de méditation, de concentration et de mouvement visant à cultiver le corps et l'esprit. Cette discipline propose également des exercices d'arts martiaux. Sa pratique comprend des exercices de respiration, de mouvement et de concentration, ainsi que des exercices de méditation. Ceux-ci ont pour but d'harmoniser et de réguler le flux de Qi dans le corps.

### Aérobic Salsa

Le plaisir de bouger est combiné à un entraînement physique intensif. Les rythmes entraînants font grimper la température et donnent envie de danser et de s'entraîner.

### Étirements

Quand on fait des étirements, la longueur du muscle reste toujours la même. Seuls les fascias gagnent en flexibilité grâce aux exercices d'étirement. Les étirements peuvent donc améliorer la mobilité à long terme et contribuer à réduire les déséquilibres, les douleurs et le stress.

### Tabata

Le tabata est une variante du HIIT. Le tabata alterne 20 secondes d'effort intense et 10 secondes de repos, en huit cycles. Avec beaucoup de plaisir et d'empathie, vous serez poussés jusqu'à vos limites. Pendant toute la durée de l'entraînement, les exercices sont effectués à une intensité maximale. Cela sert à brûler les graisses de l'organisme de manière brève et rapide.

### Yoga

Des postures de yoga douces renforcent, étirent et détendent les muscles de votre dos. La force et la flexibilité de la colonne vertébrale sont stimulées. La respiration profonde et la relaxation vous aident à vous détacher de la vie quotidienne et vous apportent un équilibre intérieur, de sorte que le corps, l'esprit et l'âme en bénéficient de manière égale.