BUNTE BEWEGUNGS-WOCHE VERBINDET

Die online Sportwoche in Niedersachsen

Koordinierungsstelle
Integration im und durch Sport

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.

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.

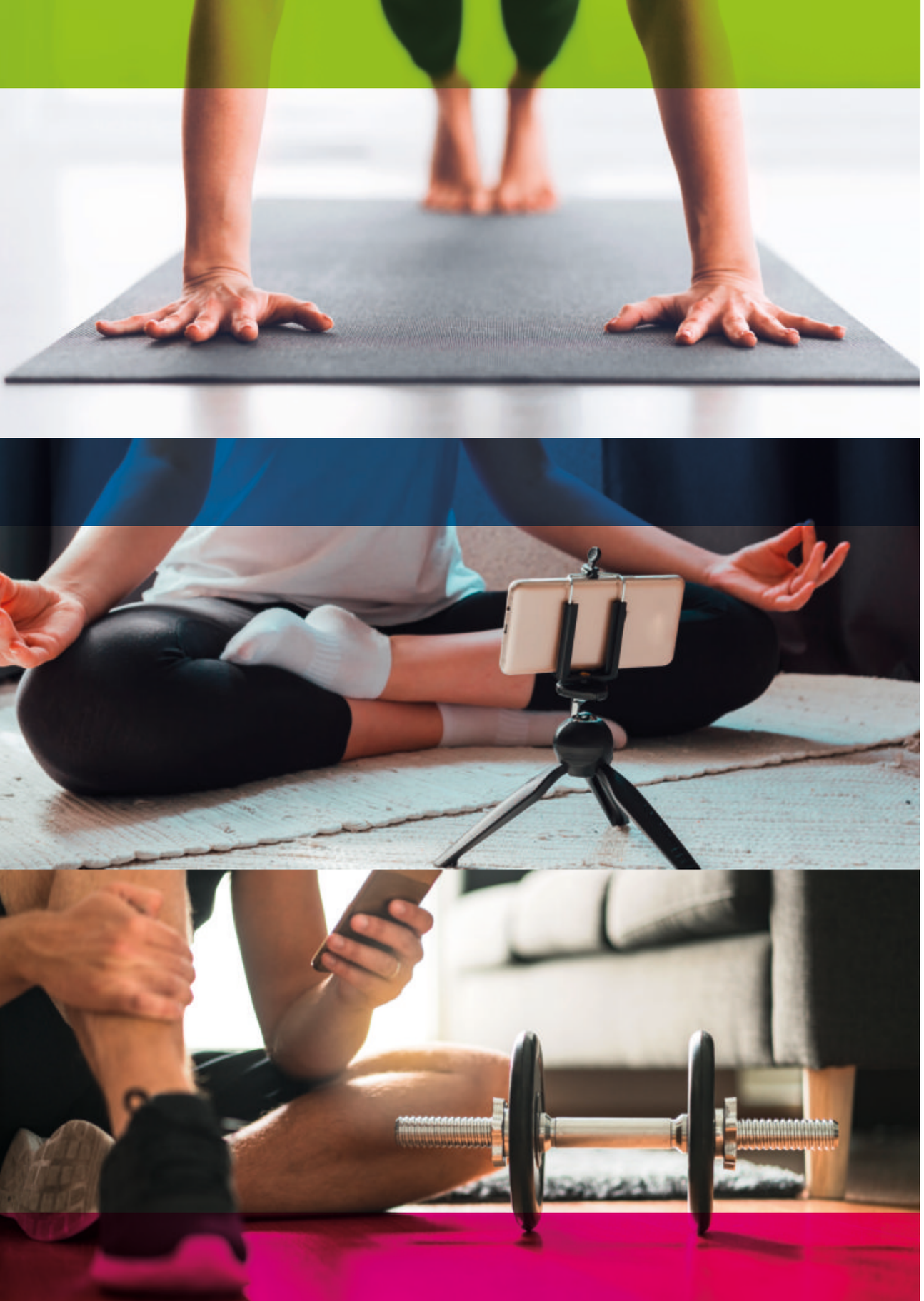
Wir wünschen euch viel Spaß mit der bunten Bewegungswoche.

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

Aerobic Dance
Dance Aerobic ist der neuste Trend aus der Aerobicwelt und basiert auf den Grundschritten der Aerobic. Es verbindet Fitness und Tanz. Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in der Dance Aerobic goldrichtig. Die Dance Aerobic verbessert Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität, Kondition und Koordination. Durch das nebenbei erzielte Cardio-Training wird das Herz-Kreislauf-System verbessert und es kommt zu einer besseren Durchblutung.

Afrobeats für Anfänger
Afrobeat ist ein neuer weltweiter Trend. Eine explosive Mischung vereint afrikanische Rhythmen und Hip-Hop. Dieser Tanz wird maßgeblich von verschiedenen afrikanischen Tänzen inspiriert und beeinflusst und eignet sich daher sowohl für Solo- als auch Gruppenchoreographien. Lass euch einfach mitreißen!

Aroha
Effektiver, unkomplizierter Kurs im ¾ Takt inspiriert vom Haka, KungFu und Tai Chi kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskeln.

Bauch Beine Po
Wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu schneller, motivierender Musik absolviert. Der Bauch Beine Po Kurs ist genau das Richtige für jeden, der sich gerne in der Gruppe auspowert. Aber auch Fitnessneulinge profitieren von den leicht zu imitierenden Bewegungen und dem Schwung der Gruppe. Die Übungen kann jeder in seiner individuellen Intensität durchführen.

Bauchtanz
Bauchtanz ist das ideale Ganzkörpertraining. Dabei lernt ihr zunächst die Technik der Bewegungen und die Koordination. Nach und nach werden die Bewegungen kombiniert, etwa das Schulterkreisen mit einem Hüftschütteln. Der Schwierigkeitsgrad kann gesteigert oder den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Beweglich und fit
Mit kleinen Trainingsmaterialen (Tennisball, kleine Wasserflaschen, Kissen) wird eine Mischung aus kleinen Bewegungskombination und Kraft- und Körperwahrnehmungsübungen angeboten.

Capoeira
Capoeira ist ein Kampf-Tanz-Spiel das mit rhythmischen Bewegungen Akrobatik, Improvisation und Reaktionsfähigkeit vereinigt. Zu brasilianischen Beats fördert das Training Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Selbstbewusstsein.

Qigong
Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen, sowie Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Familien-Workout
Spaß und Bewegung für die gesamte Familie. Das Live Sportangebot gilt nur für Familien (Mutter & Kind bzw. Vater & Kind).

Faszientraining
Faszien sind kollagenhaltige, faserige Gewebsstrukturen, die unseren Muskel umgeben. Durch Verletzungen, Stress und vieles mehr verkleben diese Faszien und beeinträchtigen den Muskel. Durch Dehnübungen und Mobilisation wollen wir die Faszien wieder in Form bringen. Benötigtes Material: Ein Stab oder einen Besenstiel!

Kämpft euch fit (Functional Fitness Kampfsport)
Um Kampfsport zu trainieren, braucht man doch einen Partner, oder? Normalerweise schon, aber dieses Workout könnt ihr ganz alleine ausführen um euch richtig in Form zu bringen! Wir kombinieren klassische Fitnessübungen mit Kampfsportdrills, die euch auf die nächste Begegnung auf der Matte vorbereitet oder einfach nur fit hält.

Fit mit 80er Hits
Ein unkompliziertes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht zu 80er Hits.

HIIT-Training
Dieses hochintensive Intervalltraining kombiniert Bodyweight- Übungen mit kurzen Pausen. Damit trainiert ihr sowohl eure Ausdauer als auch eure Kraft und könnt an eure Belastungsgrenze gehen. Geeignet ist dieses Training für Personen, die sich gerne „auspowern“ und sportliche Vorerfahrung haben. Solltet ihr keine Vorerfahrungen haben, dann geht langsamer an das Thema ran.

Move and Dance
Ihr lernt Tanzschritte zu bekannten Liedern aus den Charts. Die Schritte sind schnell zu lernen, sodass wir am Ende des Workouts zu einem Lied virtuell tanzen.

Karate für Einsteiger
Karate ist eine japanische Kampfsportart, die Fitness, Selbstbewusstsein und eine gute Körperhaltung fördert. Trainiert wird hier der Shotokan - Stil, begründet durch FunakoshiGichin. Vorerfahrungen sind nicht nötig!

Hip Hop
Hip Hop ist kein eigener Tanzstil. Er setzt sich aus allen Tanzstilen, die sich hauptsächlich in den ärmeren Stadtvierteln amerikanischer Großstädte oder auf Schulhöfen entwickelt haben, zusammen. Dazu gehören Breakdance, Popping, Locking, New Style, Krumping und Urban. Hip Hop ist sehr improvisationsfreudig und vor allem kommunikativ.

Mobility Training
Beim Mobility Training werden durch dynamische Bewegungen Muskeln, aber auch Gelenke, Bänder und Sehnen mobilisiert. Es verfolgt einen umfassenden, ganzheitlichen Ansatz und wirkt sowohl Schmerzen im Allgemeinen, Fehlhaltungen als auch Bewegungseinschränkungen entgegen.

Latin Dance
Das Workout ist ein abwechslungsreiches Ausdauertraining zu mitreißender und pfiffiger Musik, dabei kombinieren wir verschiedene Musikrichtungen.

Linedance
Einfache Reihen- und Gruppentänze auf verschiedene Musikrichtungen (von Charts bis hin zu Salsa) mit tollen Choreografien.

Pilates
Pilates ist ein sanftes und ruhiges Ganzkörpertraining, welches durch seine besondere Methode vor allem die Beckenboden- und Bauchmuskulatur kräftigt. Die Verbesserung der Beweglichkeit und die Stabilisierung der Gelenke durch gezielte Kräftigungsübungen stehen im Fokus.

Tabata
Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Mit viel Spaß und Empathie werdet ihr hier an eure Grenzen geführt. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Es dient zur kurzen und schnellen Fettverbrennung des Körpers.

TriloChi®
TriloChi® ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Entspannungskonzept, welches verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen, umfasst.

Salsa Aerobic
Die Lust an Bewegung wird mit intensivem Fitnesstraining kombiniert. Die lebendigen Rhythmen heizen ein und animieren zum Tanzen und Trainieren.

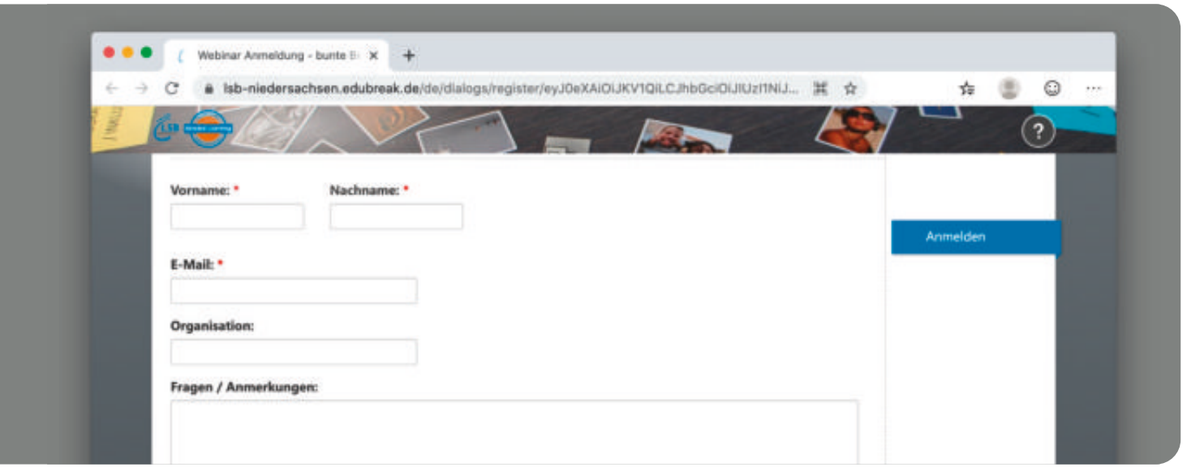
Stretching
Beim Stretching bleibt der Muskel in seiner Länge immer gleich. Nur die Faszien werden durch Dehnübungen flexibler. Stretching kann also langfristig die Beweglichkeit verbessern und dazu beitragen, Dysbalancen, Schmerzen und Stress zu reduzieren.

Ringen
Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Fitness und Kraft. Trainingsmaterial: Kleine Wasserflaschen

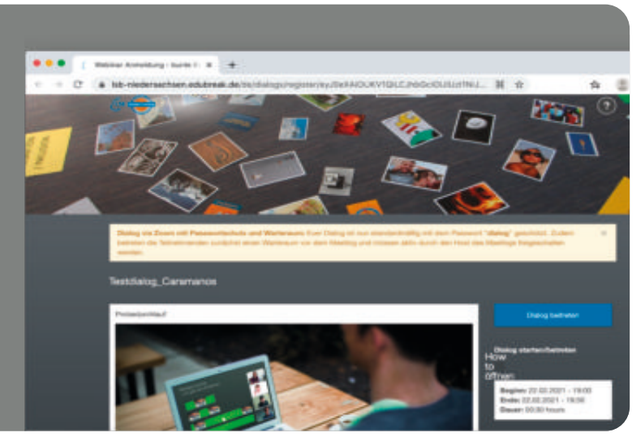
Yoga
Sanfte Yogahaltungen stärken, dehnen und entspannen Deine Rückenmuskulatur. Kraft und Flexibilität der Wirbelsäule werden gefördert. Tiefe Atmung und Entspannung helfen euch vom Alltag loszulassen und bringen euch, auch innerlich ins Gleichgewicht, sodass Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen sind.

Zumba
Zumba verbindet Elemente aus lateinamerikanischem Tanz mit motivierender Musik für ein effektives und motivierendes Training zur Förderung der Ausdauer.

Werdet fit. Zu Hause. So gehts!



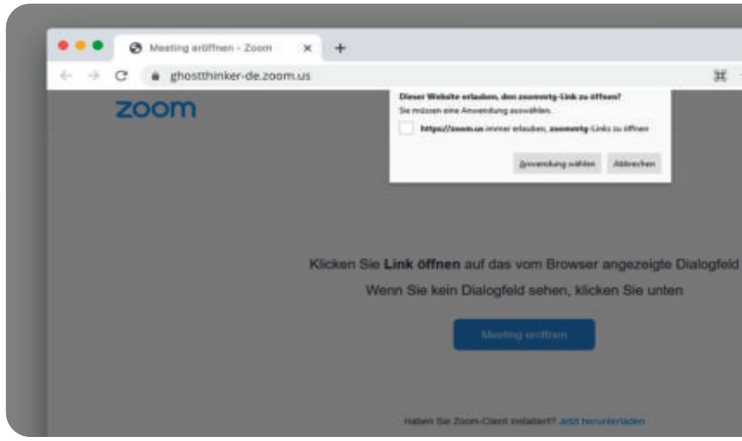
1 | Um dich zur Live-Sporteinheit anmelden zu können, musst du dich vorher registrieren. Hierfür gehst du auf den Internet-Link, den du auf deinem Sport-Stundenplan findest. Du wirst auf eine Internetseite geleitet, die sich „Edubreak“ nennt und für die Bildungsangebote des Landessportbundes Niedersachsen e. V. genutzt wird. Um dich zum Live-Sport anmelden zu können, füllst du in die dafür vorgegebenen Felder deinen Vor- und Nachnamen, deine Mailadresse und bei dem Punkt „Organisation“ deinen Wohnort ein. Scrolle weiter nach unten und setze einen Haken bei „Ich bin kein Roboter“. Wenn du alles ausgefüllt hast, klickst du rechts auf den blauen Button „Anmelden“. Dir wird nun eine E-Mail mit einem neuen Zugangslink zugesendet. Dies kann durchaus etwas dauern – also habe etwas Geduld. Bitte registriere dich nur einmal. Falls du keine E-Mail mit einem Anmeldungslink von Edubreak zugeschickt bekommen hast, dann melde dich bitte bei Miriam Caramanos (E-Mail: mcaramanos@lsb-niedersachsen.de) Wenn alles reibungslos geklappt hat, kannst du den von Edubreak geschickten Link die ganze Woche für jede Sporteinheit nutzen, die du in der bunten Bewegungswoche mitmachen möchtest.

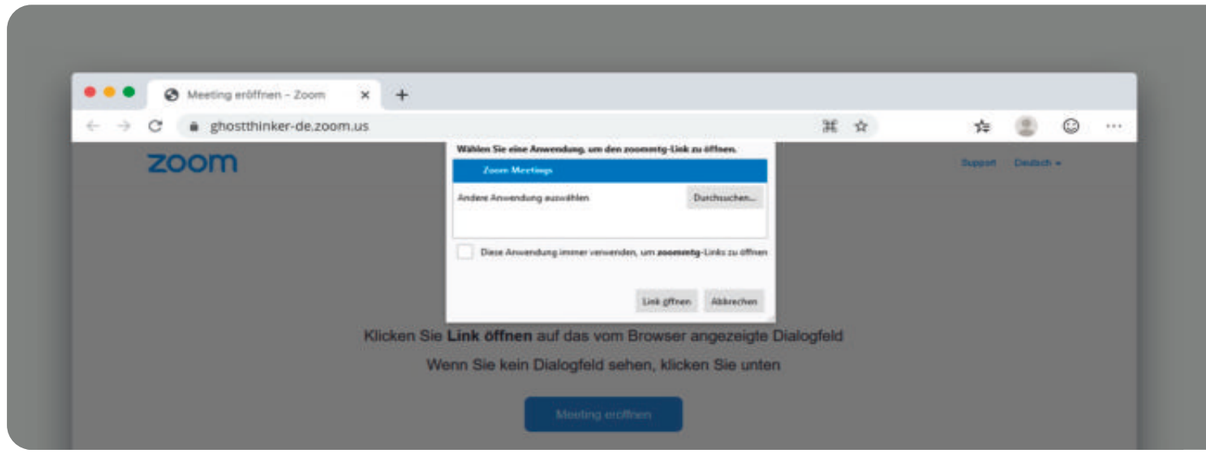


2 | Am Tag deiner Live-Sporteinheit klickst du circa 10 Minuten vor Beginn auf den Internet-Link, den du per Mail von Edubreak zugeschickt bekommen hast. Diesen Link musst du dir gut abspeichern, denn er ist für jede neue Sporteinheit nutzbar!

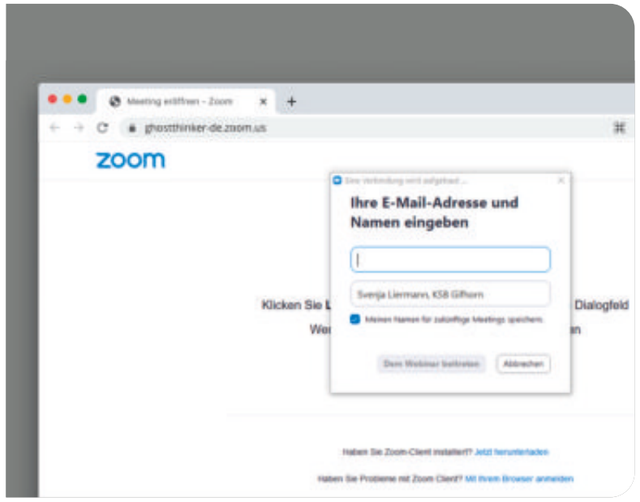
Du wirst auf die bereits bekannte Internetseite von „Edubreak“ geleitet. Um dich nun in deinen Live-Sportkurs einwählen zu können, klickst du auf den rechten blauen Button „Dialog betreten“. Du gelangst nun zu dem Anbieter „Zoom“, über den der Kurs stattfindet.

3 | Damit du online den Sportkurs mitmachen kannst, benötigen wir eine Plattform, damit du den/die Übungsleiter*in sehen und hören kannst. Hierfür nutzen wir „Zoom“. Die datenschutzrelevanten Gegebenheiten wurden vorher alle mit dem Landessportbund abgesprochen und du kannst ohne externe Datenweitergabe an der Online-Sporteinheit teilnehmen. Klicke hierfür auf das Fenster „Anwendung wählen“, welches sich in deinem Browser geöffnet hat.





4 | Jetzt bist du nur noch ein paar Schritte von deiner Bewegungseinheit entfernt. Klicke auf den Button „Link öffnen“, um in die Videoansicht von „Zoom“ zu gelangen.



5 | Damit der/die Übungsleiter*in weiß, wer du bist, trage bitte deine E-Mail Adresse und deinen Namen in das aufgetauchte Feld. Nun klickst du auf den Button „Dem Webinar beitreten“ und du gelangst in die Videoansicht von Zoom. Du brauchst keinen Ton und keine Kamera anschalten. Es ist nur wichtig, dass du den/die Übungsleiter*in sehen und gut verstehen kannst.

Bei Fragen kannst du dich immer mit der Chatfunktion an den/die Übungsleiter*in wenden. Da diese Person während der Live-Sporteinheit nicht immer auf den Chat schaut, kläre bitte alle wichtigen Fragen vor oder nach der Sporteinheit.

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	Ringen 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	geschaeftsstelle3@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

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