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.

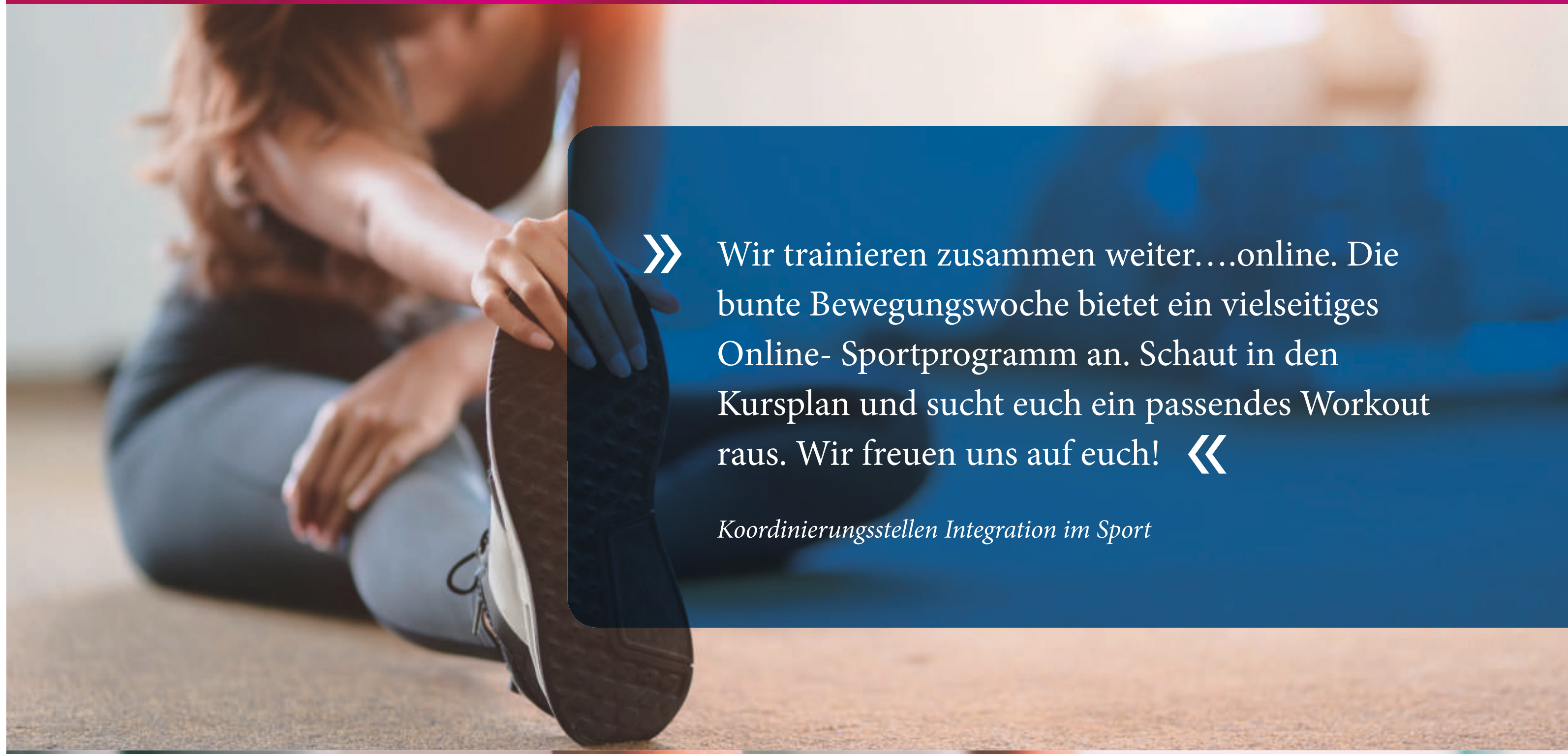
Grund für die Entwicklung der Bewegungswoche sind die coronabedingten Kontaktbeschränkungen, die zum aktuellen Stopp der vielfältigen integrativen Sportangebote führen. Über die Bewegungswoche sollen die sozialen Kontakte virtuell wieder intensiviert und das Sporttreiben im Verein über soziale und kulturelle 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

BUNTE BEWEGUNGS-WOCHE VERBINDET
Die online Sportwoche in Niedersachsen

Koordinierungsstelle
Integration im und durch Sport

Aerobic Dance

فرم رقص جدیدی با سیستم ایروبیک بسیار مفید و ارزشمند برای کسانی که به دنبال رقصیدن شادمانی اندام و بدنسازی هستند برای بالا بردن مقاومت تحرک قدرت نرمش اندام و هماهنگی و در عین حال تنظیم جریان خون

Afrobeats für Anfänger

آفرودیت برای مبتدیان رقصی مدرن و جدید از ترکیب ریتم های آفریقایی و ویپ رپ رقص از حرکات مختلف آفریقایی تاثیر گرفته و به صورت تک نفره و گروهی اجرا می شود

Aroha

ساده و بدون مشکل ترکیبی از حاکا کنگفو تای چی که با تاثیر روی عضلات

Bauch Beine Po

رقص شکم پا و باسن همانطور که از نام این رقص مشخص است بیشتر در قسمت های باسن تا عضلات شکم کار خواهد شد در این رقص تمرینات به صورت ضربه ها سریع تر خواهد شد برای کسانی که میخواهند در گروه برقصند این کلاس بسیار عالی خواهد بود این تمرینات برای هر کسی به صورت شخصی قابل انجام است

Bauchtanz

رقص شکم رقص مناسب برای تمرین تمام بدن به صورت آموزش های تکنیکی تحرکی و هماهنگی به صورتی که رفته رفته تحرکات در هم ادغام می شوند و از حرکت چرخش شونه ها تا حرکت باسن میرسند

Beweglich und fit

تحرک و سلامت با وسایل بسیار ساده مانند توپ تنیس بطری آب و بالش خواب یک ترکیبی از حرکات حرکات قدرتی و تمرینا تی برای دریافت بهتر تمام اندام

Capoeira

رقص دفاعی و بازی همراه بانک ریتم حرکت آکروباتیک و تحرک پذیری از طریق این ریتم برزیلی می توان به طرح پذیری تعادل قدرت استقامت و رسید

Qigong

تمرکز و تأمل به همراه فرمی از تحرک حاصلی از کار دوجانبه اندام و روح یا به معنی دیگر هنر رزمی برای تمرینات تنفس تحرک تمرکز مدیتیشن

Familien-Workout

تحرک و شادی برای تمام اعضای خانواده از کودکان تا بزرگسالان

Faszientraining
تمرینات کششی جهت جهت ساخت و ساز اندامهای عضلانی و بافت های آن ها که بر اثر ضربه خوردن استرس و بسیار موارد دیگه آسیب میبیند از طریق این تمرین ها این اندام و عضلاتشان دوباره به حالت اول خود برمیگردد لوازم مورد نیاز فقط یک تکه چوب

Kämpft euch fit (Functional Fitness Kampfsport)
ورزش های رزمی و بدنسازی که در آن شما به یک شریک نیاز دارید ولی در این کلاس شما می توانید به صورت کاملاً تنها هم تمرینات را انجام دهید این کلاس ترکیبی از ورزش های رزمی و بدنسازی هست ورزش روی تشک ورزش و بدنسازی بسیار آسان خواهد بود

Fit mit 80er Hits
یک دوره تمرینات ساده برای تمام بدن با تمام وزن بدن

HIIT-Training
اجرای تمرینات ترکیبی و بسیار حساس به همراه استراحت های کوتاه میان آنها تمریناتی که به مقاومت بدنی و قدرت نیاز دارند شما را تو مرز خستگی می‌کشانند

Hip Hop
Breakdance ورزشی همراه با رقص که در واقع از مناطق فقیر نشین امریکا که در مدرسه ها به صورت پیشرفته اجرا شده کمپینگ و اوربان از این جمله اند که باعث فرحبخشی می شود و می توان با آن ارتباط برقرار کرد

Mobility Training
این ورزش باعث حرکت دینامیک عضلات مفصل ها تاندون ها �شود که برای دردهای مفاصل و ضعف آنها مفید است

Move and Dance
آموزش ریتم و رقص به همراه شعر که یادگیری آنها بسیار ساده است به حدی که در پایان کلاس می توان با یک شعر رقصید

Karate für Einsteiger
کاراته یک نوع ورزش رزمی ژاپنی است جهت پشتیبانی و قدرت دادن به اعتماد به نفس اندام این تمرین ها از درجه شوتوکان انجام خواهد شد

Latin Dance
رقص هایی همراه با موزیک مختلف و استقامت در درجات مختلف

Linedance
رقص های گروهی متفاوت به همراه موزیک متفاوت به همراه فرم های رقص متفاوت

BUNTE BEWEGUNGS-WOCHE VERBINDET
Die online Sportwoche in Niedersachsen

Koordinierungsstelle
Integration im und durch Sport

Pilates

ورزشی آرام و سبک با تمام بدن برای عضلات تحتانی و پشت جهت بهبود سازی حرکت استقامت مفاصل

Tabata

تاباتا تمریناتی است همراه با موزیک به صورت تعویضی یعنی ۲۰ ثانیه ورزش شدید ۱۰ ثانیه استراحت به همراه فرح و شادی زیاد احساس خوب این ورزش جهت از بین سریع چربی های بدن بسیار مناسب است

TriloChi

یک ورزش برای تمام اعضای بدن با تکنیک های متفاوت و هارمونی اندام با روح

Salsa Aerobic

شور و شوق به حرکت بدنسازی به همراه ریتم زنده مانند رقص و ورزش

Stretching

در این تمرین عضلات به اندازه خودشان باقی می مانند ولی بافت ها کشیده می شوند و حالت ارتجاعی خود را بهتر می کنند

Ringen

تمرین های متفاوت برای تحرک بیشتر ترکیب تحرکات و بدنسازی و قدرت

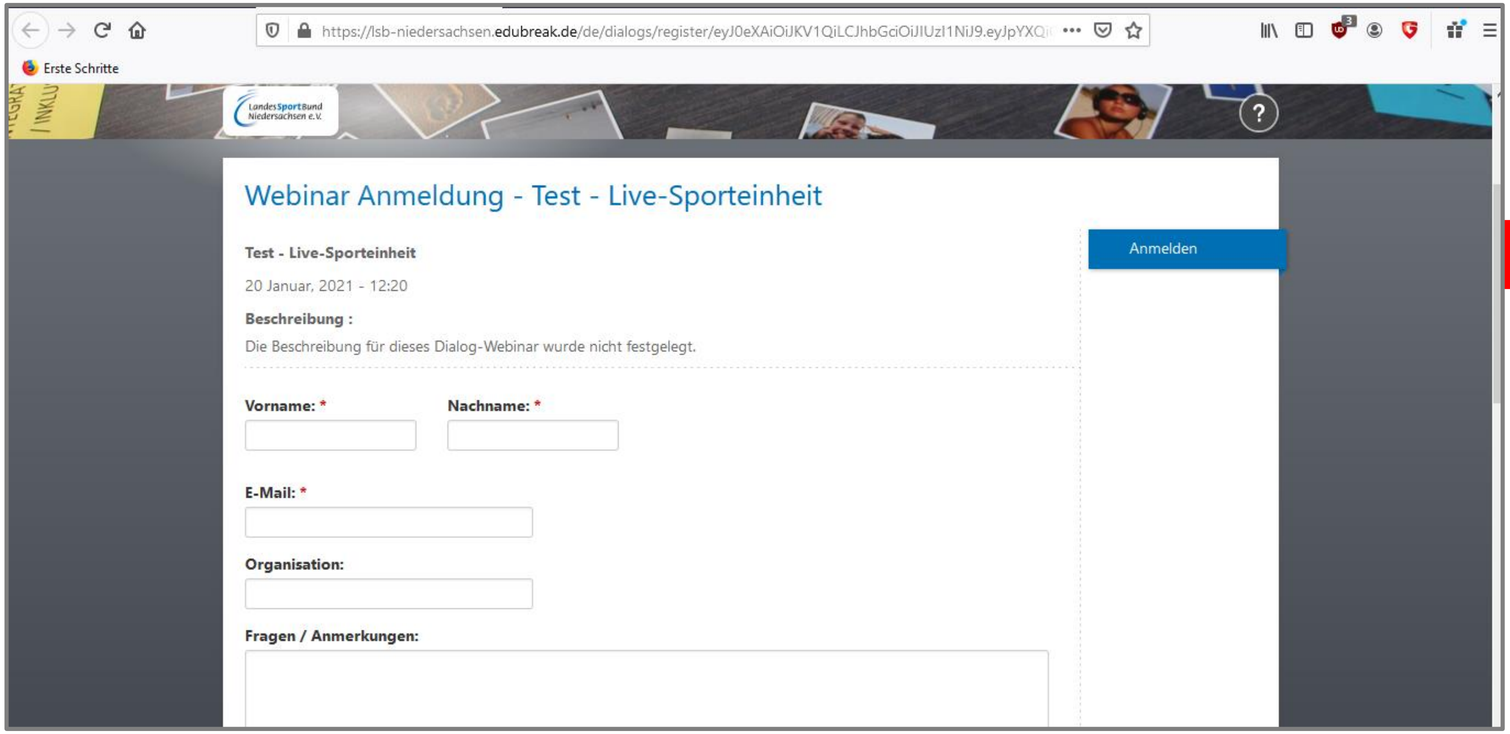
Yoga

یوگا برای قدرت و در عین حال آرامش آسودگی عضلات کمر پشتیبان قدرت و ارتجاع ستون فقرات نفس های عمیق برای کمک به زندگی روزانه آرامش درونی ارتباط و بالانس بین اندام روح و روان

Zumba

رقصی از آمریکای لاتین به همراه موزیک برای پشتیبانی و کمک به مقاومت و استقامت ورزشی اندام

Anleitung zur Teilnahme am Online-Sportkurs



برای استفاده از پخش زنده ورزش باید از قبل ثبت نام شوید برای این منظور وارد لینک اینترنتی شوید که از طریق برنامه ورزشی به شما داده شده و بعد به سمت صفحه دیگر هدایت می شوید که از طرف اداره ورزش استان قابل استفاده است برای ثبت نام باید فرم ثبت نام را پر کنید به همراه نام و نام خانوادگی آدرس ایمیل آدرس محل سکونت روی گزینه من ربات نیستم فشار دهید بعد از اتمام روی کلید ابی کلیک کنید

بعد از مدتی صبر به ایمیل شما یک لینک فرستاده خواهد شد که از آن طریق ثبت نام شما انجام خواهد شد

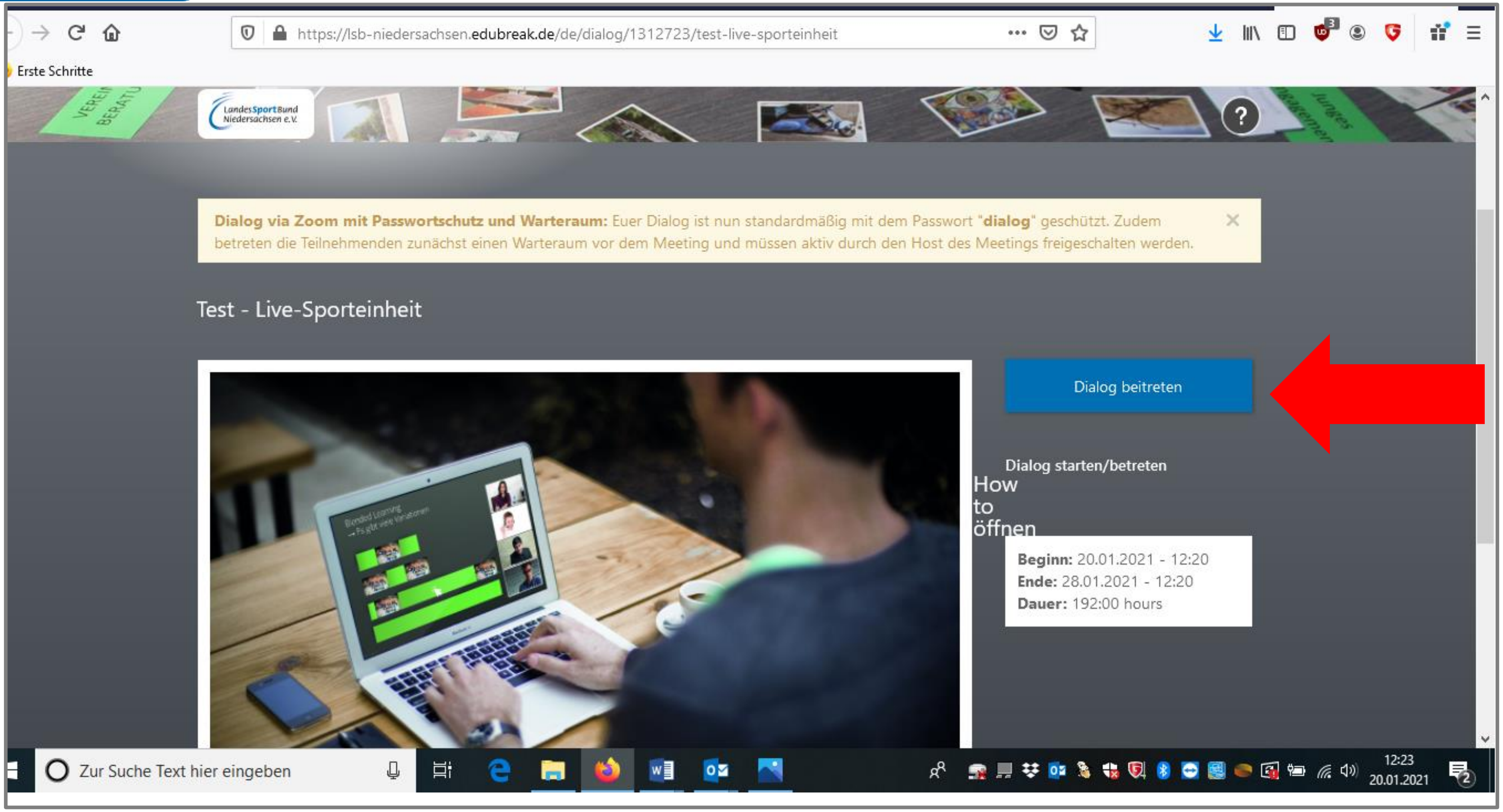
از طریق این لینک می توانید تمام هفته از همه این امکان ورزش اینترنتی استفاده کنید

اگر مشکلی داشتید به این آدرس ایمیل بزنید

mcaramanos@lsb-niedersachsen.de

BUNTE BEWEGUNGS-WOCHE VERBINDET
Die online Sportwoche in Niedersachsen

Koordinierungsstelle
Integration im und durch Sport

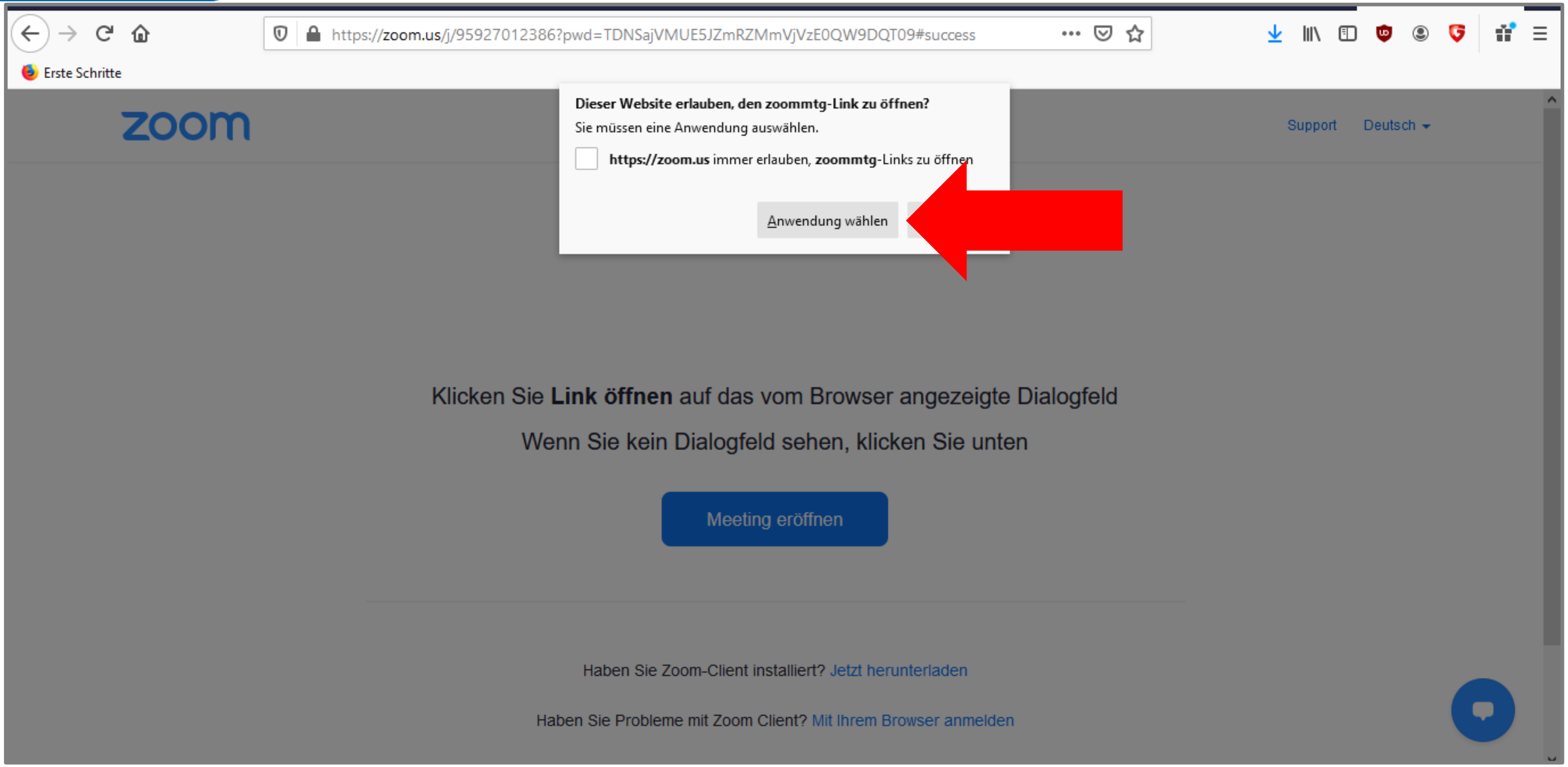


در روزی که برنامه ورزشی خواهید داشت ده دقیقه قبل وارد این صفحه اینترنتی بشوید برای استفاده از کلاس ورزشی روی گزینه دیالوگ کلیک کنید

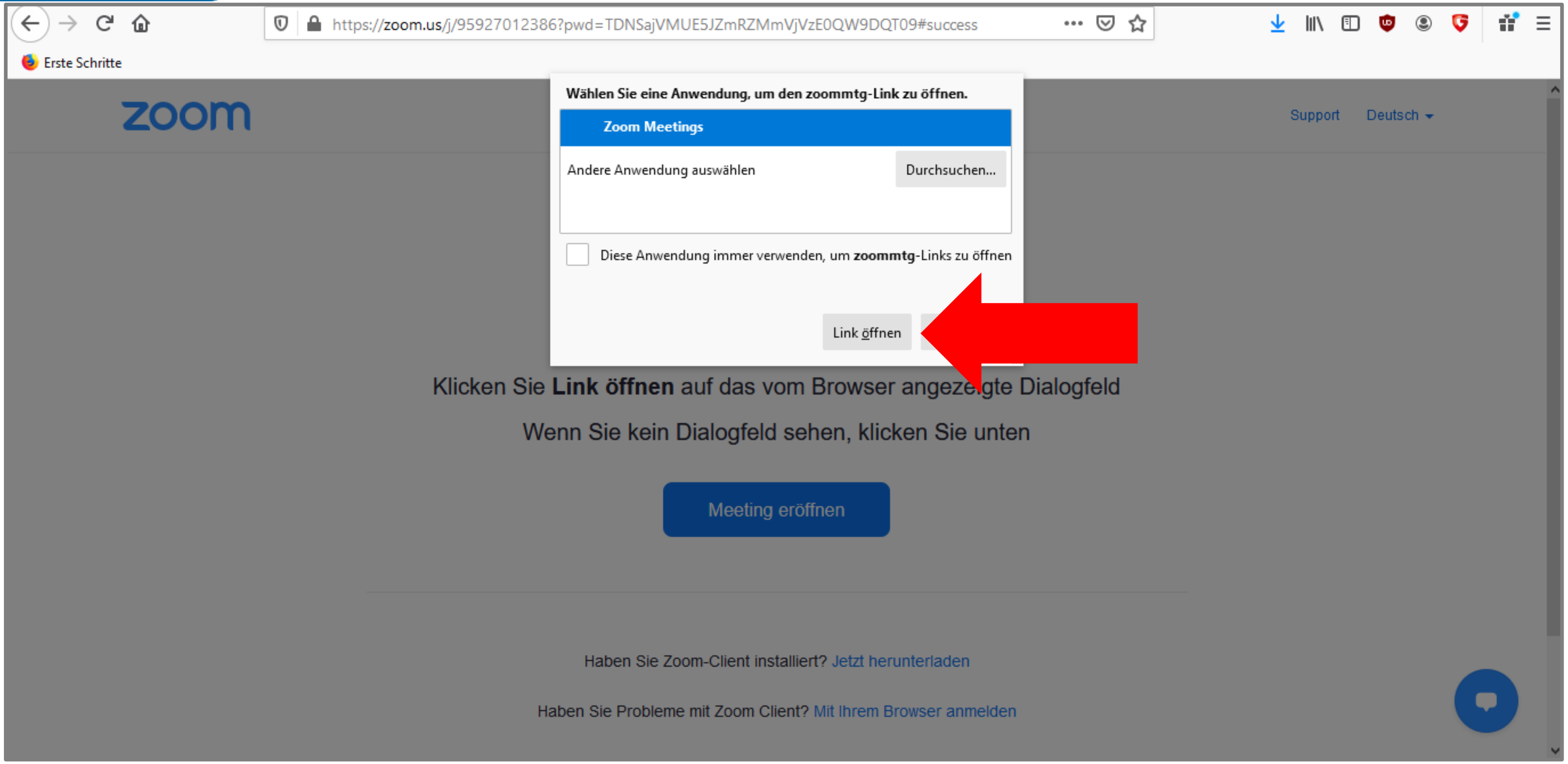
شما به برنامه زوم و خدایی که کلاس برقرار خواهد شد هدآیت میشوید

برای استفاده از کلاس ورزشی ما نیاز به یک جایگاه اینترنتی داریم جایی که ارتباط شما با مربی برقرار باشد به همین دلیل میتوانید در صفحه زوم که تحت حمایت اطلاعاتی اداره ورزش منطقه هست   عضو شوید

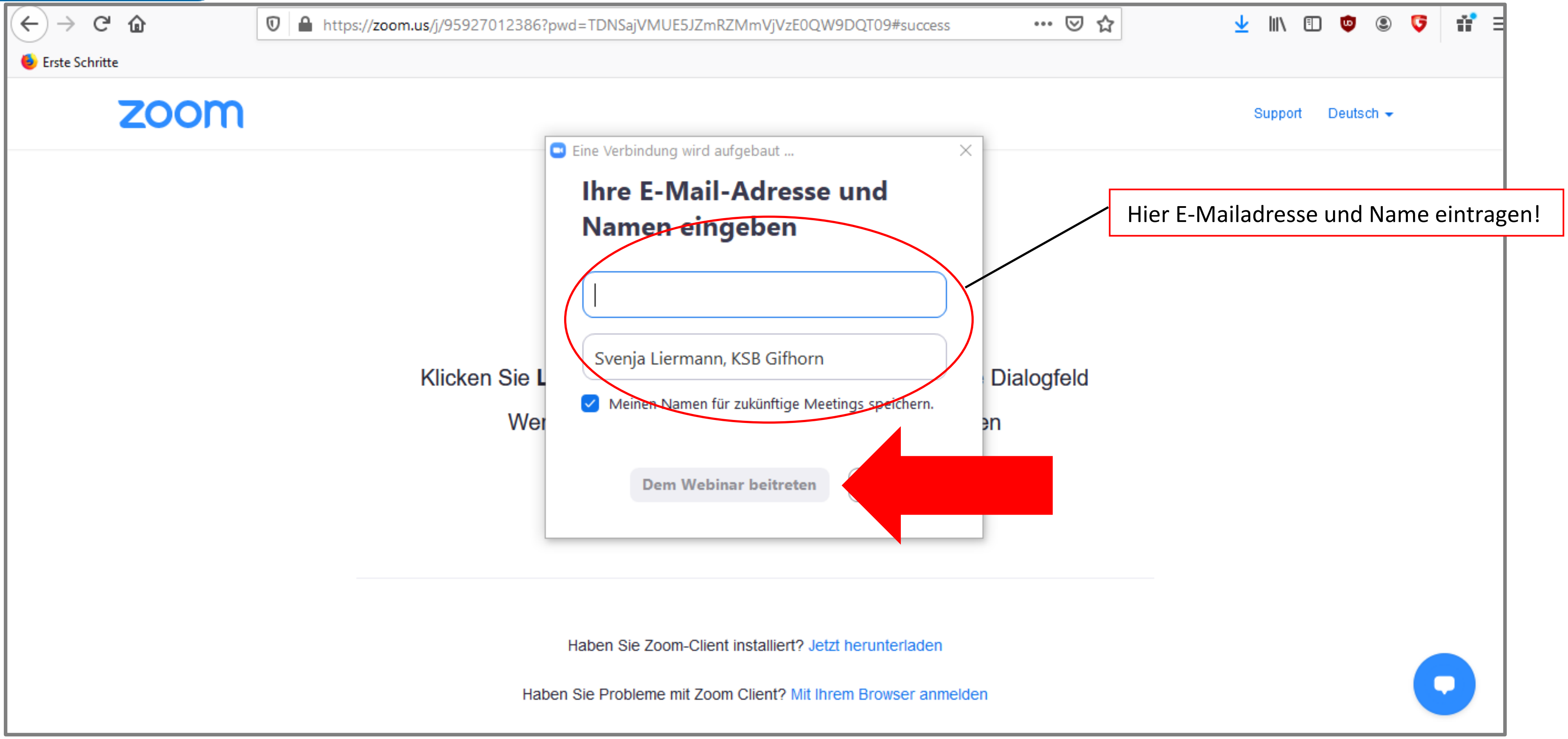
روی کلیددیالوگ کلیک در چند مرحله کوتاه دیگر



شما ادامه خواهید داد روی کلیدابی را بزنید و ویدئو را باز کنید برای این که مربی شما بداند شمال چه کسی هستید لطفاً ایمیل خود و مشخصات خود را بدهید
شما نیازی به میکروفون و دوربین ندارید



روی این علامت کلیک کنید تا صفحه باز شود



شما نیازی به میکروفون و دوربین ندارید و مهم است که بتوانیم مربی ورزشی خودتون رو ببینید اگر سوالی داشتید می توانید از طریق چت از مربی تون بپرسید لطفاً سوال های مهم تر را در انتهای کلاس ورزشی بپرسید

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