

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.

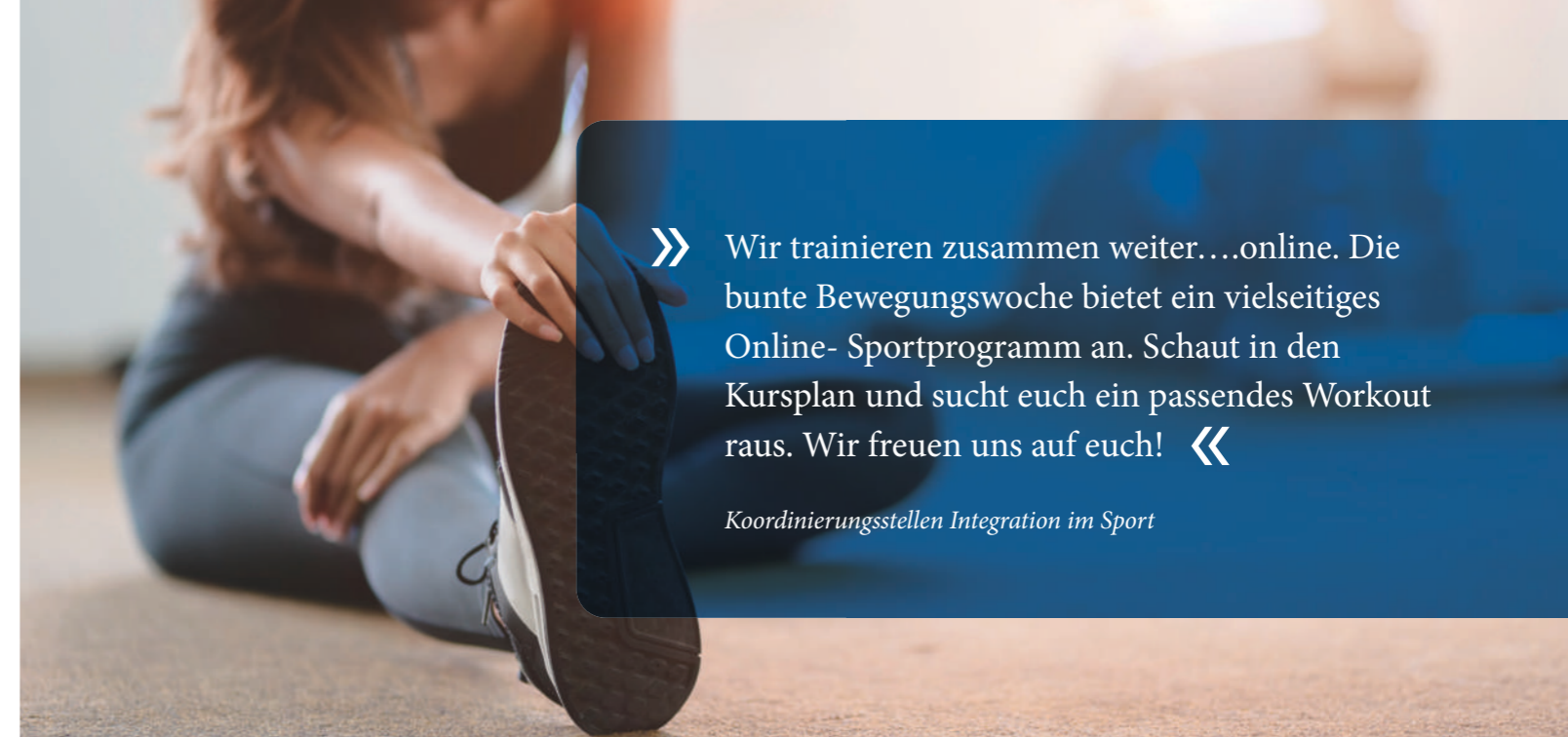
Somit laden unsere Übungsleiter*innen aus ganz Niedersachsen in der Woche vom 15.-19. März ein, live vielseitige Sportarten auszuprobieren. Neben den klassischen Angeboten wie Bauch Beine Po schweißtreibendes Intervalltraining, Pilates sowie Yoga ist für ein Auspowern beim Zumba oder beim Dance-Workout 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

Qigong

راک زا یلصاح کرحت زا یمرف هارمه هب لمأت و زکرمت یارب یمزرنه رگی دنعم هب ای حور و مادنا هبناجود نشیتیدم زکرمت کرحت سفنت تانیرمیت

Familien-Workout

ات ناکدوک زا هداوناخ یاضعا مامت یارب یداش و کرحت نالاسگرب

Faszientraining

ینالضع یامادنا زاس و نتخاس تهج تهج یششک تانیرمیت و سرتسا ندروخ هبرض رثا رب مک اه نأ یاه تفاب و اه نیرمیت نیاقیرط زا دنیبیم بیسآ مگی دروم رایسب ددرگیمرپ دوخ لوا تلواح هب هرابود ناشتالضع و مادنا نی بوچ هکت کی طقف زاین دروم جزاول

Kämpft euch fit (Functional Fitness Kampfsport)

کیرش کی هب امش نأ رد مک یزاسندب و یمزرنه یاه شزرو تروص هب دیناوت یم امش سالک نیاقرد یلو دیراد زاین یبیکرت سالک نیاقرد ماچنا ار تانیرمیت مه اهنت الماک کشت یور شزرو تسه یزاسندب و یمزرنه یاه شزرو زا دوب دهاوخ ناسا رایسب یزاسندب و شزرو

Aerobic Dance

رایسب کیبوری امتسیس اب یدیدج صقر مرف ندیصقر لابند هب مک یناسک یارب دنمشزرا و دیفم ندرب الاب یارب دنسسه یزاسندب و مادنا ینامدش لاح نیع رد و یگنهامه و مادنا شمزن تردق کرحت تمواقم نوخ نایرج میظنت

Afrobeats für Anfänger

زا دیدج و نردم یصقر نایدتیم یارب تیدورفا زا صقر پریو و ییاقیرفا یاه متیر بیکرت تروص هب و متفرگ ریثات ییاقیرفا فلتخم تاکرح دوش یم ارجا یهورگ و مرفن کت

Aroha

یچ یات و فگنک اکاح زا یبیکرت لکشم نودب و هداس تالضع یور ریثات اب مک

Bauch Beine Po

صقر نیان مان زا مک روظنمه نساب و اپ مکش صقر تالضع ات نساب یاه تمسق رد رتشیب تسا صخشم تروص هب تانیرمیت صقر نیاقرد دهاوخ راک مکش دنهواخیم مک یناسک یارب دش دهاوخ رت عیرس اه مبرض دوب دهاوخ یلاع رایسب سالک نیاقرد صقر هورگ رد لباق یصخش تروص هب یسک ره یارب تانیرمیت نیاقرد تسا ماچنا

Bauchtanz

هب ندب مامت نیرمیت یارب بسانم صقر مکش صقر هب یگنهامه و یکرحت یکیکت یاه شزوم تروص و دنوش یم ماغدا مه رد تاکرح متفر متفر مک یتروص دنسریم نساب تکرح ات اه دنوش شخرچ تکرح زا

Beweglich und fit

پوت دننام هداس رایسب لیاسو اب تمالس و کرحت زا یبیکرت کی باوخ شلاب و بآ یرطب سینت تفایرد یارب یتانیرمیت و یتردق تاکرح تاکرح مادنا مامت رتهب

Capoeira

تکرح متیر کناب هارمه یزاب و یخافد صقر متیر نیاقیرط زا یریذپ کرحت و کیتابورکا تردق لداعت یریذپ حرط هب ناوت یم یلیزب دیسر و تماقتسا

Fit mit 80er Hits

ندب نزو مامت اب ندب مامت یارب هداس تانیرمت هرود کی

HIIT-Training

هارمه هب ساسح رایسب و یبیکرت تانیرمت یارجا تمواقم هب هک ی تانیرمت اهنآ نایم هاتوک یاه تحارتمس یگتسخ زرم وت ار امش دنراد زاین تردق و یندب دنناشکیم

Hip Hop

ریقف قطانم زا عقاو رد هک صقر اب هارمه یشزرو متفرشیپ تروص هب اه سردم رد هک اکیرم نیشن لمج نی زا نابروا و گنپمک Breakdance هدش ارجا

Karate für Einsteiger

تهج تساینپاژ یمزر شزرو عون کی متاراک نیامدن سفن هب دامتعا هب نداد تردق و ینابیتشپ دش دهوخ ماجنا ناکوتوش هچرد زا اه نیرمت

Latin Dance

تاجرد رد تمواقتمس و فلتنخم کیزوم اب هارمه یاه صقر فلتنخم

Linedance

هب توافتم کیزوم هارمه هب توافتم یهورگ یاه صقر توافتم صقر یاه حرف هارمه



نآ اب ناوت یم و دوش یم یشخب حرف ثعاب هک دن درک رارقرب طابتر

Mobility Training

اه لصفم تالضع کیمانید تکرح ثعاب شزرو نی اهنآ فحض و لصفم یاهدرد یارب هک دوش □ اه نودنات تسایفم

Move and Dance

اهنآ یریگدای هک رعش هارمه هب صقر و متیر شزوم ناوت یم سالک نایاپ رد هک یدج هب تسای هداس رایسب دیصقر رعش کی اب

Pilates

یناتحت تالضع یارب ندب مامت اب کعبس و مارآ یشزرو لصفم تمواقتمس تکرح یزاس دوبهب تهج تشپ و

Tabata

تروص هب کیزوم اب هارمه تسای تانیرمت انتابات هیناث ۱۰ دیدش شزرو هیناث ۲۰ ینعی یضیوعت نیابوخ ساسحادایز یداش و حرف هارمه هب تحارتمس بسانم رایسب ندب یاه یبرچ عیرس نیب زا تهج شزرو تسای



TriloChi®

یاه کینکت اب ندب یاضعا مامت یارب یارب شزرو کی حور اب مادنا ینومراه و توافتم

Salsa Aerobic

مدنز متیر هارمه هب یزاس ندب تکرح هب قوش و روش شزرو و صقر دننام

Stretching

دننام یم یقاب ناشدوخ مزادنا هب تالضع نیرمت نیارد ار دوخ یعاجترا تلحاح و دنوش یم هدیشک اه تفاب یلو دننک یم رتهب

Ringen

بیکرت رتشیب کرحت یارب توافتم یاه نیرمت تردق و یزاس ندب و تاکرحت

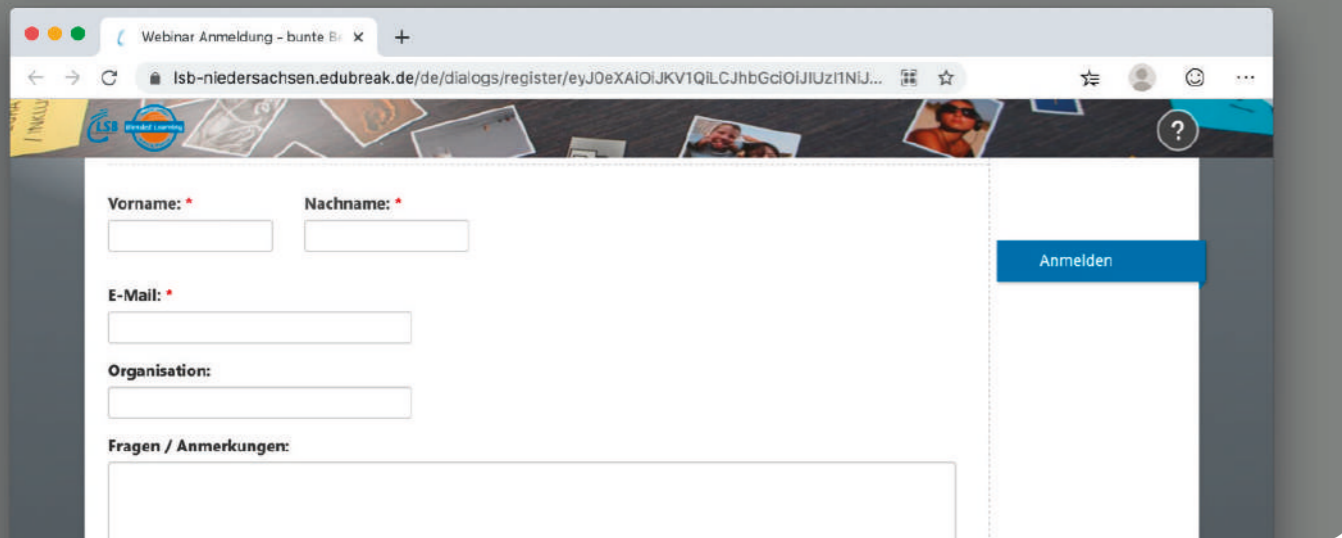
Yoga

تالضع یگدوسآ شمارآ لاح نیع رد و تردق یارب اگوی سفن تارقف نوتس عاجترا و تردق نابیتشپ رمک ینورد شمارآ منازور یگدنز هب کمک یارب قیمع یاه ناور و حور مادنا نیب سنالاب و طابترا

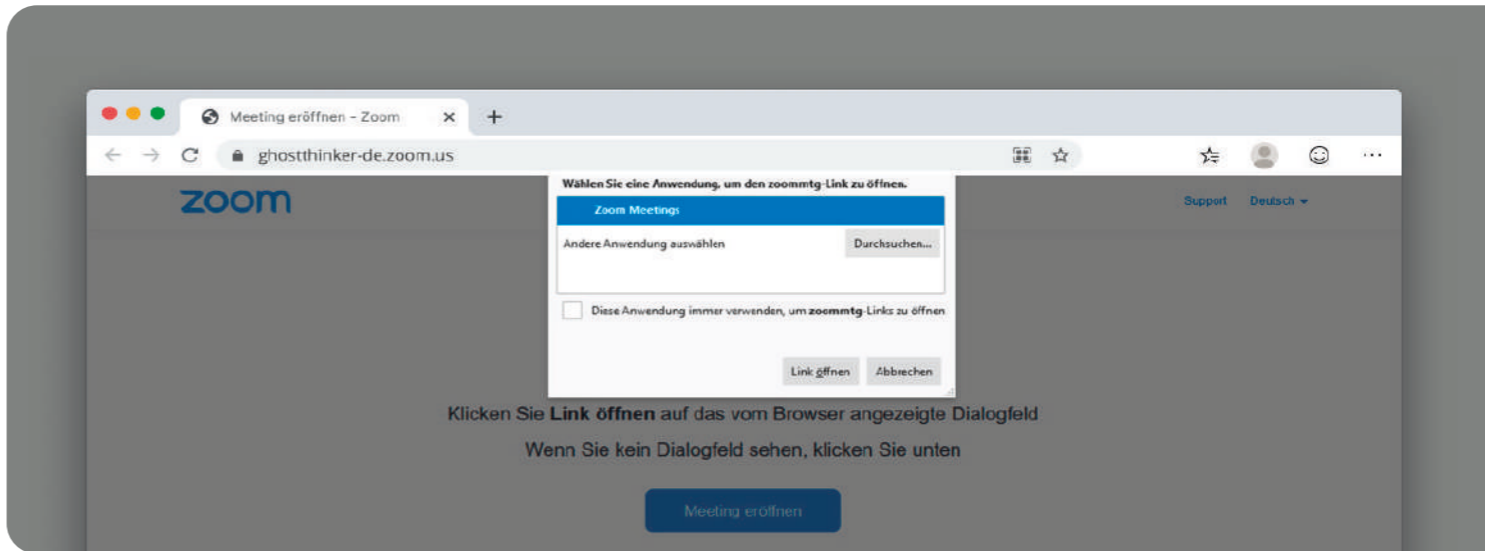
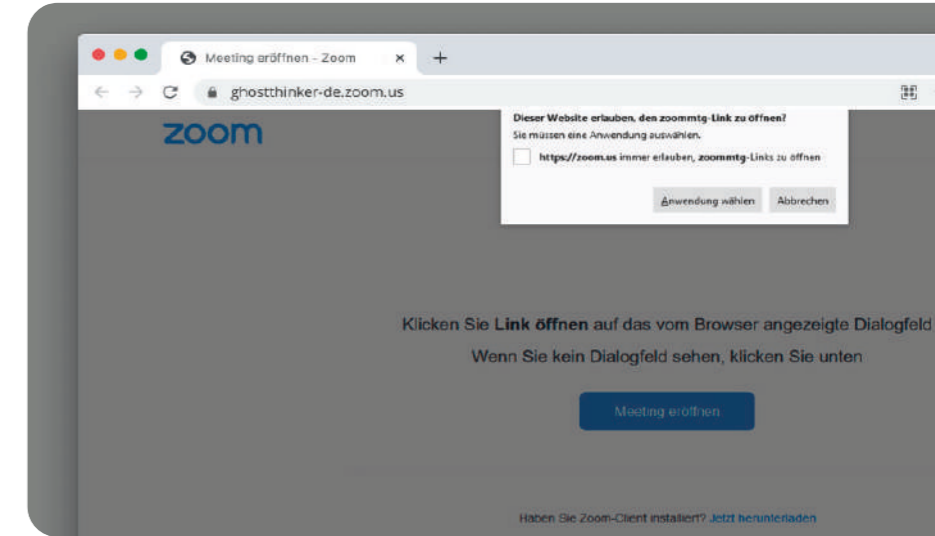
Zumba

یارب کیزوم هارمه هب نیتال یاکیرمآ زا یصقر مادنا یشزرو تمواقتمس و تمواقم هب کمک و ینابیتشپ

Werdet fit. Zu Hause. So gehts!



3 | دینزب ار یبادیلک یور داد دی‌هاوخ همادا امش
یبرم مک نیای ارب دینک زاب ار وی‌دی و
لیمی افطل دی‌تسه یسک هچ لامش دن‌ادب امش
هب یزاین امش دی‌دب ار دوخ تا‌ص‌خ‌شم و دوخ
دیرادن نی‌برود و نوفورکیم



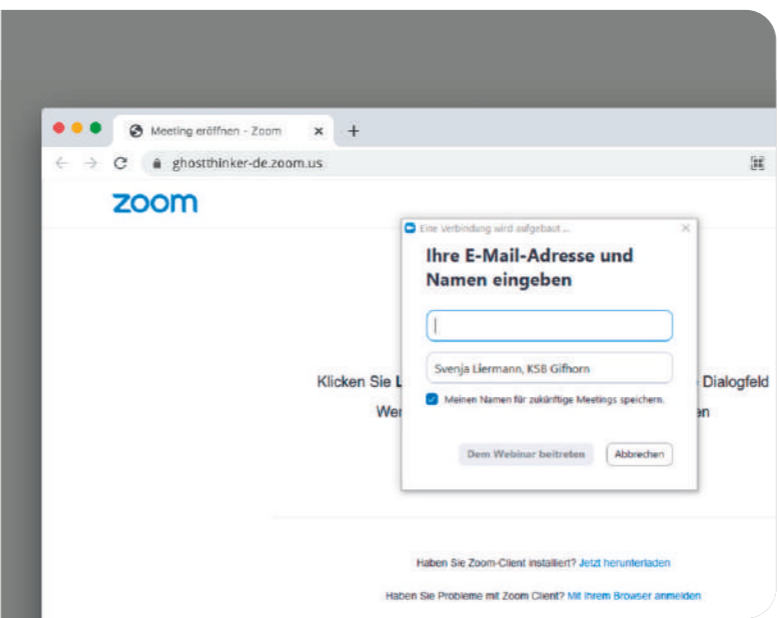
1 | تبث لببق زا دیاب شزرو مدنز ش‌خ‌پ زا مدافتسا یارب |
دیوش ی‌ت‌ن‌ر‌ت‌ن‌ی‌ا‌کن‌یل‌د‌راو‌رو‌ظ‌ن‌م‌ن‌ی‌ا‌ی‌ارب‌دیوش‌ان
شمس هب دعب و مدش مداد امش هب ی‌ش‌ز‌رو‌م‌ان‌ر‌ب‌ق‌ی‌ر‌ط‌زا‌مک
ناتسا شزرو مرادا فرط زا مک دیوش یم تیاده رگی‌د‌ح‌ف‌ص
ار مان تبث هرف دیاب مان تبث یارب تسا مدافتسا لباق
لحم سردا لی‌می‌ا‌س‌رد‌ا‌ی‌گ‌دا‌ون‌ا‌خ‌ان‌و‌مان‌ه‌ار‌م‌ه‌ب‌دینک‌ر‌پ
زا دعب دیهد راشف م‌ت‌س‌ن‌ت‌اب‌ر‌ن‌م‌ن‌یزگ‌ی‌ور‌ت‌ن‌وک‌س

دینک کیلک یبادیلک یور مامتا
دهاوخ مداتسرف کن‌یل‌کی‌امش‌لی‌می‌ه‌ب‌ر‌ب‌ص‌ی‌ت‌دم‌زا‌د‌ع‌ب
دش دهاوخ ماجنا امش مان تبث ق‌ی‌ر‌ط‌ن‌ا‌زا‌مک‌دش
ناکم نیامه‌زا‌متفه‌مامت‌دین‌اوت‌یم‌کن‌یل‌ن‌ی‌ا‌ق‌ی‌ر‌ط‌زا
دینک مدافتسا ی‌ت‌ن‌ر‌ت‌ن‌ی‌ا‌ش‌ز‌رو
دینزب لی‌می‌ا‌س‌رد‌ا‌ی‌م‌ب‌دیتش‌اد‌یل‌ک‌شم‌ر‌گا
mcaramanos@lsb-niedersachsen.de

4 | دوش زاب ه‌ح‌ف‌ص‌ات‌دینک‌کیلک‌ت‌م‌ا‌ل‌ع‌ن‌ی‌ا‌ی‌و

2 | لب‌ق‌م‌ق‌ی‌ق‌د‌مد‌ت‌ش‌اد‌دی‌هاوخ‌ی‌ش‌ز‌رو‌م‌ان‌ر‌ب‌مک‌یزور‌رد |
سالک‌زا‌مدافتسا‌ی‌ارب‌دیوش‌ی‌ت‌ن‌ر‌ت‌ن‌ی‌ا‌ح‌ف‌ص‌ن‌ی‌ا‌د‌راو
دینک کیلک گول‌اید‌ن‌یزگ‌ی‌ور‌ی‌ش‌ز‌رو
تی‌اده‌دش‌دهاوخ‌ر‌ا‌ق‌ر‌ب‌سالک‌مک‌ی‌ی‌اد‌خ‌و‌موز‌م‌ان‌ر‌ب‌م‌ب‌امش
دیوش‌یم
هاگی‌ا‌ج‌کی‌م‌ب‌زاین‌ام‌ی‌ش‌ز‌رو‌سالک‌زا‌مدافتسا‌ی‌ارب
ر‌ا‌ق‌ر‌ب‌ی‌بر‌م‌اب‌امش‌ط‌اب‌ت‌را‌مک‌ی‌ی‌ا‌ج‌م‌یر‌اد‌ی‌ت‌ن‌ر‌ت‌ن‌ی‌ا
تی‌ام‌ج‌ت‌ح‌ت‌مک‌موز‌ح‌ف‌ص‌رد‌دین‌اوت‌یم‌ل‌ی‌لد‌ن‌یم‌ه‌ب‌دش‌اب
دیوش‌وض‌ع‌تسه‌م‌ق‌ظ‌ن‌م‌ش‌ز‌رو‌مرادا‌ی‌ت‌ا‌ع‌ا‌ل‌ط
رگی‌د‌ه‌ان‌ت‌وک‌م‌ل‌ح‌رم‌دن‌چ‌رد‌کیلک‌گول‌اید‌دی‌لک‌ی‌ور

5 | تسا مهم و دیرادن نی‌برود و نوفورکیم هب یزاین امش |
یل‌اوس‌رگا‌دین‌یب‌ب‌ور‌نوت‌دوخ‌ی‌ش‌ز‌رو‌ی‌بر‌م‌م‌ین‌اوت‌ب‌مک
دیس‌ر‌پ‌ب‌نوت‌ی‌بر‌م‌زا‌ت‌ج‌ق‌ی‌ر‌ط‌زا‌دین‌اوت‌یم‌دیتش‌اد
دیس‌ر‌پ‌ب‌ی‌ش‌ز‌رو‌سالک‌یا‌مت‌ن‌ا‌رد‌ار‌رت‌م‌م‌ی‌اه‌لاوس‌افطل



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