

BUNTE BEWEGUNGS- WOCHE VERBINDET

Die online Sportwoche in Niedersachsen



LandesSportbund Niedersachsen e.V.
Ferdinand- Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Danışman: Lena Meding
koordinierungsstelle@ksb-verden.de
04231 - 98 59 811
İnternet: www.lsb-niedersachsen.de

07.-11.03.2022

**"Şimdi kaydol
ve katıl!"**

Buradan kayıt işlemine git →

Size uygun kursu bulun

Bir havlu ve altlık olarak bir spor matı, aynı zamanda içecek bir şeyler tüm kurslar için önemlidir

Seviye 1: Isınmak için, **Seviye 2:** Zorluk artıyor, **Seviye 3:** Ter damlaları için havlunuzu unutmayın

Pazartesi, 07.03.22	Salı, 08.03.22	Çarşamba, 09.03.22	Perşembe, 10.03.22	Cuma, 11.03.22
	Saat 9.00-10.00 80'li yılların hit şarkılarıyla fit olun Sarah Seidel		Saat 9.00-10.00 Uyumlu dans jimnastiği Meliz Kirit	
Saat 10.00-11.00 Pilates Nina Knodel		Saat 10.00-11.00 Hareketli ve fit Barbara Peper		Saat 10.00-11.00 Yoga Simone Gerlach-Rausch
Saat 18.30-19.30 Tabata Micha Nesemeyer	Saat 18.00-19.00 Fasya egzersizi* Ute Wienberg	Saat 18.30-19.30 HIIT Heidi Bellgardt	Saat 18.00-19.00 Esneme egzersizi Nadine Campbell	Saat 17.00-18.00 Salsa Aerobik
	Saat 19.00-20.00 Capoeira Daniel Ledderbogen		Saat 19.00-20.00 Qi Gong Sonja Schillo	

*Fasya egzersizi için bir fasya rulosuna ve tenis topuna ihtiyacınız olacaktır.

Spor türlerinin kısa tanımlamaları

Hareketli ve fit

Tenis topu, küçük su şişeleri ve yastık gibi küçük antrenman malzemeleriyle, küçük hareket kombinasyonlarından, kuvveti ve vücudu tanıma egzersizlerinden oluşan bir karışım sunuluyor.

Capoeira

Capoeira, ritmik hareketlerle akrobasiyi, doğaçlamayı ve reaksiyon yeteneğini birleştiren bir dövüş-dans sporudur. Brezilya ritimlerine eşlik eden antrenman hareketliliği, dengeyi, gücü, dayanıklılığı ve öz güveni destekliyor.

Fasya egzersizi

Fasya, kaslarımızı kaplayan, kolajen içeren, lif halinde bağ dokularıdır. Yaralanmalar, stres ve farklı nedenlerden dolayı bu fasyalar yapışıyor ve kası olumsuz etkiliyor. Esneme egzersizleri ve hareketlendirme sayesinde fasyaları tekrar eski haline getirmeyi hedefliyoruz. Gerekli malzemeler: Fasya rulosu ve tenis topu!

80'li yılların hit şarkılarıyla fit olun

Kendi vücut ağırlığıyla 80'li hit şarkıları eşliğinde kolay bir beden egzersizi.

HIIT antrenmanı

Bu Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) vücut ağırlığı egzersizlerini kısa molalarla kombine ediyor. Böylelikle hem dayanıklılığınızı hem de gücünüze yönelik antrenman yapıp yüklenme sınırınızı zorlarsınız. Bu antrenman, "güçlerini doruğa çıkarmayı" seven ve sporda tecrübeli olan kişiler için uygundur. Tecrübeniz yoksa, bu antrenman türüne daha dikkatli yaklaşmalısınız.

Uyumlu dans jimnastiği

Dans jimnastiğinde müzik, klasik jimnastik egzersizleriyle ve/veya ritmik hareketler ve dans adımlarıyla birleştirilir. Hedef, müzik ve ritimle katılan kişileri motive etmektir. Adımlar ve egzersizler sayesinde dayanıklılığın, gücün ve koordinasyonun artırılması amaçlanıyor.

Pilates

Pilates, özel yöntemi sayesinde bilhassa pelvik diyafram ve karın kaslarını güçlendiren, yumuşak ve sakin bir beden egzersizidir. Spesifik güçlendirme egzersizleri sayesinde, eklemlerin daha hareketli ve stabil hale getirilmesi bu egzersizin odak noktasıdır.

Çigong

Çigong, beden ve ruhun eğitilmesi için Çinli bir meditasyon, konsantrasyon ve hareket şeklidir. Aynı zamanda savaş sanatı egzersizlerini de temsil ediyor. Pratiğin arasında nefes, hareket ve konsantrasyon, aynı zamanda meditasyon egzersizleri yer alıyor. Egzersizler bedendeki Çi akışının uyumlaştırılmasına ve kontrol edilmesine yarar.

Salsa Aerobik

Hareketten alınan zevk yoğun fitness antrenmanı ile kombine ediliyor. Canlı ritimler ateşliyor ve dans edip egzersiz yapmaya teşvik ediyor.

Esneme egzersizi

Hareketten alınan zevk yoğun fitness antrenmanı ile kombine ediliyor. Fasyalar ancak esneme egzersizleriyle daha esnek hale getirilebilir. Yani esneme uzun vadede hareketliliği artırabilir ve dengesizlikleri, ağrıları ve stresi azaltmaya yardımcı olabilir.

Tabata

Tabata, Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenmanın (HIIT) bir varyantıdır. Tabata'da 20 saniyelik yoğun efor, sonra 10 saniyelik bir mola, sekiz döngüde ardı ardına geliyor. Büyük keyif ve empatiyle bu sırada sınırlarınızı zorluyorsunuz. Antrenman süresi boyunca egzersizler maksimum yoğunlukla tamamlanıyor. Ve vücudun kısa ve hızlı yağ yakımına yarar.

Yoga

Yumuşak yoga pozisyonları sırt kaslarını güçlendirir, esnetir ve gevşetir. Omurganın gücü ve esnekliği desteklenir. Derin nefes alıp verme ve gevşeme günlük hayattan kopmanıza yardımcı olur ve sizleri ruhen dengeli hale getirir; bu sayede vücudunuza, zihninize ve ruhunuza eşit bir şekilde hitap etmiş olursunuz.