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
Контактное лицо: Лена Мединг
(Lena Meding)
koordinierungsstelle@ksb-verden.de
04231 - 98 59 811
Веб-сайт: www.lsb-niedersachsen.de

07–11.03.2022

**«Запишись уже сейчас
и присоединяйся к нам!»**

Запись осуществляется здесь →

Найдите подходящий курс

На всех тренировках необходимо иметь питье и полотенце или спортивный коврик в качестве подстилки

Уровень 1: для ознакомления, уровень 2: нагрузка увеличивается, уровень 3: не забудьте полотенце, чтобы вытирать пот

Понедельник, 07.03.22	Вторник, 08.03.22	Среда, 09.03.22	Четверг, 10.03.22	Пятница, 11.03.22
	9.00–10.00 Тренировка под хиты 80-х Сара Зайдель (Sarah Seidel)		9.00–10.00 Интегративная танцевальная гимнастика Мелиз Кирмит (Meliz Kirmit)	
10.00–11.00 Пилатес Нина Кнодель (Nina Knodel)		10.00–11.00 Подвижный фитнес Барбара Пепер (Barbara Peper)		10.00–11.00 Йога Зимоне Герлах-Рауш (Simone Gerlach-Rausch)
18.30–19.30 Табата Миха Неземайер (Micha Nesemeyer)	18.00–19.00 Тренировка фасций* Уте Винберг (Ute Wienberg)	18.30–19.30 ВИИТ Хайди Белльгардт (Heidi Bellgardt)	18.00–19.00 Стретчинг Надин Кэмпбелл (Nadine Campbell)	17.00–18.00 Сальса-аэробика
	19.00–20.00 Капоэйра Даниэль Леддербоген (Daniel Ledderbogen)		19.00–20.00 Цигун Зоня Шилло (Sonja Schillo)	

*Для тренировки фасций требуются валик для тренировки фасций и теннисный мяч.

Краткое описание видов спорта

Подвижный фитнес
Сочетание небольших комбинаций движений, силовых упражнений и упражнений на восприятие тела, которые выполняются с использованием небольших тренировочных материалов (теннисный мяч, маленькие бутылки с водой, подушки).

Капоэйра
Капоэйра — это боевой танец с ритмичными движениями, опирающийся на акробатику, импровизацию и способность к реагированию. Тренировка проводится под бразильские ритмы и развивает подвижность, равновесие, силу, выносливость и уверенность в себе.

Тренировка фасций*
Фасции — это коллагеновые структуры из волокнистой ткани, которые окружают наши мышцы. Под воздействием травм, стрессов и многих других причин фасции слипаются и нарушают работу мышц. С помощью упражнений на растяжку и мобилизацию мы возвращаем фасции в форму. Необходимый материал: валик для тренировки фасций и теннисный мяч!

Тренировка под хиты 80-х
Несложная тренировка всего тела с собственным весом под хиты 80-х.

ВИИТ-тренировка
Эта высокоинтенсивная интервальная тренировка состоит из упражнений с собственным весом, которые чередуются с короткими паузами. При этом вы тренируете как выносливость, так и силу и сможете дойти до своего предела нагрузки. Эта тренировка подходит для людей, которые любят «выплеснуть энергию» и ранее занимались спортом. Если у вас нет предыдущего опыта, рекомендуем не спешить с переходом к этим занятиям.

Интегративная танцевальная гимнастика
Танцевальная гимнастика выполняется под музыку и включает классические гимнастические упражнения и/или ритмические и танцевальные движения. Цель состоит в мотивации участников с помощью музыки и ритма. Движения и упражнения нацелены на повышение выносливости, силы и координации.

Пилатес
Пилатес — это мягкая и спокойная тренировка всего тела, которая благодаря особой методике в первую очередь укрепляет мышцы тазового дна и брюшного пресса. Основное внимание уделяется улучшению подвижности и стабилизации суставов с помощью целенаправленных укрепляющих упражнений.

Цигун
Цигун — это китайская форма медитации, концентрации и движения для развития тела и духа. Сюда также относят упражнения по боевым искусствам. Занятия включают дыхательную и двигательную тренировку, а также упражнения на концентрацию и медитацию. Они нацелены на достижение гармонии и регулирование потока ци в теле.

Сальса-аэробика
Здесь радость движения сочетается с интенсивными фитнес-тренировками. Яркие ритмы заставляют двигаться и побуждают танцевать и тренироваться.

Стретчинг
При мягком растягивании мышцы всегда сохраняют одну и ту же длину. И только фасции благодаря упражнениям на растяжку становятся более гибкими. Таким образом, стретчинг может улучшить подвижность в долгосрочной перспективе, снизить дисбаланс, снять боль и преодолеть стресс.

Табата
Табата — это вариант высокоинтенсивной интервальной тренировки. Упражнения выполняются циклами в восьми подходах: 20 секунд высокой нагрузки и 10 секунд отдыха. Вы достигните своих пределов — с удовольствием и эмпатией. Упражнения выполняются с максимальной интенсивностью на протяжении всей тренировки. Используется для кратковременного и быстрого сжигания жира в организме.

Йога
Мягкие позы йоги укрепляют, растягивают и расслабляют мышцы спины. Это способствует развитию силы и гибкости позвоночника. Глубокое дыхание и расслабление помогут вам отпустить повседневные проблемы и прийти в равновесие — таким образом, эти тренировки в равной мере воздействуют на тело, дух и душу.