

## Programm 2015

---

**Aroha®**, Dehnen & Entspannen, E-Bike, Entspannung mit Klangschalen, Faszienrotation, Fitness-Tubes-Workout, Koordinationsschulung, Koordinations- und Gehirntaining mit dem Fitball, Kubk – MÖlkky – Crossboccia®, Lachyoga, Line-Dance, Smovey®, Sommerbiathlon, Speerwerfen, Qi Gong

Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten:

### Aroha®

Aroha® ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet. Hier werden ausdrucksstarke und kraftvolle mit sanften und entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout. Der 3/4-Takt gibt Aroha® dabei eine besondere Note.

### Dehnen & Entspannen

Diese Stunde bietet die ideale Kombination für die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Über dynamische und statische Formen des Dehnens werden wir unser Faszielles System hydrieren und somit harmonisieren. Über Achtsamkeitsübungen und eine Tiefenentspannung über die Autosuggestion harmonisieren wir unser geistig, seelisches System. Die Verbindung dieser beiden Bereiche führt uns in eine tiefe Entspannung hinein. Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

### E-Bike

Mit elektronischer Unterstützung durch die Landschaft radeln. Dieser Trend wird immer beliebter. Sie haben an diesem Tag die Chance verschiedene E-Bikes Probe zu fahren und alle Fragen an einen Experten los zu werden.

### Entspannung mit Klangschalen

Hier wird von der Kursleitung eine Entspannungseinheit gestaltet. Diese wird mit der Klangschale begleitet. Es wird eine Art Klangmeditation sein. Ferner wird eine Klangmassage in Theorie sowie das Prinzip des Achtsamkeitstraining vorgestellt.

### Faszienrotation

Faszienrotation ist eine neue, ganzheitliche Bewegungsmethode, die an der Basis ansetzt. Sie löst alte, blockierende Körpermuster sanft auf und öffnet die Tür zu Entspannung und Aufrichtung. Einseitig überanspruchtes Gewebe wird entlastet, die Gelenke werden gelöst und die Knochen kommen wieder an ihren "vorgesehenen Platz" - es zeigt sich eine gesunde Ausrichtung, die Ihnen hilft, aufrecht und entspannt durch das Leben zu gehen. Faszienrotation ist leicht erlernbar, extrem wirkungsvoll und leicht in den Alltag zu integrieren.

rsb regionssportbund hannover e.V.

**50Plus Aktiv Tag**

**6. Juni 2015**  
**Langenhagen**

Sportstätte des Sport Clubs Langenhagen e.V.  
Beginn 9:00 Uhr - Ende 15:30 Uhr

*Der 50Plus Aktiv Tag ist für Frauen und Männer über 50 Jahre.  
Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich!*

Anmeldung: Zum Beispiel über die Homepage [www.rsbhannover.de](http://www.rsbhannover.de).

Regionssportbund Hannover e.V.  
Maschstraße 20 • 30169 Hannover  
Tel: (0511) 800 79 78-0  
[www.rsbhannover.de](http://www.rsbhannover.de)  
RSB | Veranstaltungen

Partner und Förderer:

Wiedersachsen KAHLE LANGENHAGEN Sparkasse Landessportbund Niedersachsen e.V. Region Hannover

## **Fitness-Tubes-Workout**

Fitness-Tubes eignen sich hervorragend für gelenkschonendes Muskelaufbautraining. In Fitness-Kursen und Physiotherapie haben Fitnessbänder schon lange einen festen Platz unter den Standard-Trainingsgeräten. Fitness-Tubes ermöglichen viele verschiedene Trainingsvarianten und dienen zur gezielten Kräftigung einzelner Muskelgruppen. Auch beim Stretching kann ein Fitness-Band ein effektives Hilfsmittel sein. Fitnessbänder haben den großen Vorteil, dass Sie beim Training die Intensität und den Kraftaufwand variabel steuern können. Je nachdem, wie lang und wie stark ein Fitness-Tube ist, aber auch abhängig davon, wie Sie es greifen, trainieren Sie mehr oder weniger intensiv.

## **Koordinationsschulung**

In diesem Kurs werden die koordinativen Fähigkeiten spielerisch an verschiedenen Stationen geschult, so dass jeder am Ende weiß wo er sich noch verbessern kann oder wo die Stärken liegen.

## **Koordinations- und Gehirntraining mit dem Fitball**

Viele verschiedene Koordinationsübungen mit dem Fitball und mit den Trommelstöcken sowie Denk- und Bewegungsspiele zur Förderung des Konzentrations- sowie Reaktionsvermögens warten in diesem Workshop auf Euch. Und es wird u. a. auch auf dem Fitball getrommelt. Das rhythmische Trommeln in Verbindung mit einfachen Bewegungsabläufen wirkt sich dabei nicht nur positiv auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Hirnleistungsfähigkeit aus.

## **Kubb – Mölkky – Crossboccia®**

**Kubb** ist ein Geschicklichkeitsspiel mit 6 Wurfhölzern, das auch strategische Elemente beinhaltet. Je fünf Kubbs (Standhölzer) mit etwa einem Meter Abstand zueinander bilden auf jeder Seite die Grundlinie. Der König (verziertes Standholz) steht in der Mitte des Spielfeldes. Die beiden Teams positionieren sich einander gegenüber zu beiden Seiten hinter ihrer jeweiligen Grundlinie, die durch die aufgestellten Kubbs (Grundlinien- oder Basiskubbs) gebildet wird und versuchen zunächst die Kubbs und danach den König umzuwerfen.

Es symbolisiert eine Schlacht, in der zwei verfeindete Gruppen für ihren König kämpfen. In der heutigen Form wird es seit circa 1990 gespielt und ist vor allem in Schweden und Norwegen beliebt, doch auch im deutschsprachigen Raum nicht mehr selten.

**Mölkky** ist ein finnisches Geschicklichkeitsspiel für draußen, bei dem mit einem Wurfholz auf zwölf hochkant stehende Spielhölzer geworfen wird.

**Crossboccia®** ist die Freestyle-Variante des altbekannten Boule oder BocciaBoule - also ohne abgestecktes Spielfeld. Mit den flexiblen Bällen kann man z.B. auf Treppen, über Banden oder vom 10. Stock in den Hof spielen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

## **Lachyoga**

Beim LachYoga werden u.a. verschiedene Aufwärm-,Atem- und Dehnübungen mit pantomimischen Übungen -die echte Lachen anregen - trainiert. Es fühlt sich wunderbar an, vom simulierten Lachen in ein echtes Lachen überzugehen. LachYoga hilft mehr Freude in das tägliche Leben zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die vielen positiven Effekte werden Sie schon ab der ersten Stunde spüren und wahrnehmen. Die LachYoga-Stunde endet mit einer Fantasiereise. Probieren Sie es einmal aus - Es kostet nur ein Lächeln.

## **Line-Dance**

Einführung. Musik, Rhythmik, Körperbewegung. Leichte Schrittfolgen, die zu Choreographien zusammen gefügt werden.

Beim Line-Dance tanzt jeder einzeln aber gemeinsam in der Gruppe die gleichen Schrittfolgen zu vielfältigen Musikrichtungen. Das bietet Gedächtnistraining, Körperschulung und das Erleben von Emotionen in einem. Die Koordination wird verbessert, das Gleichgewicht tänzerisch geschult und die Beweglichkeit bleibt erhalten. In dem Workshop soll diese Tanzart mit einigen Schritt- und einfachen Tanzfolgen vorgestellt werden.

## **Smovey®**

Der grüne Schwungring ermöglicht einen völlig neuen Zugang zum Thema Bewegung. Mit viel Spaß, flotter Musik bewegen sich Menschen jeden Alters mit noch nie dagewesener Leichtigkeit und Effektivität jederzeit und überall (drinnen, draußen und im Wasser). Smovey® ist einsetzbar im Fitnessbereich, aber ebenso in der Rehabilitation und zur wohltuenden Massage. In diesem Workshop erfahren Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und die Wirkung dieses einzigartigen Sport- und Therapiegerätes.

## **Sommerbiathlon**

Die Kombination aus Laufen und Schießen begeistert gerade im Winter die Zuschauer auf den Biathlonstrecken und vor dem Fernseher. Kaum eine Sportart hat einen solchen Zuschauerboom in den letzten Jahren ausgelöst wie Biathlon. Beim Sommerbiathlon können Sie sich nun selbst ausprobieren wie es den Schützen am Schießstand geht, wenn Sie unter Belastung versuchen ins Schwarze zu treffen. Jedoch werden die Runden nicht auf Skiern gelaufen sondern zu Fuß zurückgelegt.

## **Speerwerfen**

Der Speer, ursprünglich als Jagdwaffe konzipiert, galt bereits in den Olympischen Spielen der Antike als sportlicher Wurfgegenstand. Bis in die heutige Zeit hat er dabei im sportlichen Kontext nichts an Aktualität eingebüßt. Der Workshop zielt auf die Vermittlung grundlegender Kenntnisse dieser seit Jahrhunderten die Massen faszinierenden Sportart ab. Die Vermittlung erfolgt dabei nach einem sinnvollen didaktischen Aufbau, sodass jede Teilnehmerin am Ende mit einem individuellen Erfolgserlebnis den Workshop abschließen kann.

## **Qi Gong**

Qi Gong-Übungen sind harmonische, verbundene Zirkel- und Spiralbewegungen, die auf das Bindegewebe und auf die äußeren Meridiane wirken. Die Übungen werden langsam, fließend und ohne Muskelkraft aus der Körpermitte heraus ausgeführt. Der Körper ist entspannt und im Gleichgewicht, die Übungen werden aufmerksam und mit Vorstellungskraft ausgeführt. Die Atmung kann aktiv in die Bewegung einfließen. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert. Durch muskuläre Entspannung, Aufmerksamkeit und natürliche Atmung in der Bewegung wird eine wohltuende Dynamik erzeugt, die Lebensenergie wird gestärkt. Es können sich körperliche Spannungen lösen, die Beweglichkeit wird verbessert. Die Herz- und Kreislauffunktionen werden gestärkt.