

BUNTE BEWEGUNGS- WOCHE VERBINDET

Die online Sportwoche in Niedersachsen

 **Koordinierungsstelle**
Integration im und durch Sport



اتحاد الرياضات في ولاية سكسونيا السفلى
(LandesSportbund Niedersachsen e.V.)
Ferdinand- Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
مسؤولة التواصل: لينا ميدينج
koordinierungsstelle@ksb-verden.de
04231 - 98 59 811
الموقع الإلكتروني: www.lsb-niedersachsen.de

من 7 حتى 11 مارس/آذار 2022

"بادر بالتسجيل الآن وكن معنا"

← هيا بنا للتسجيل

شارك في الدورة المناسبة لك

تمثل المنشقة أو الحصة الرياضية وتناول الماء أساساً مهماً لجميع العروض

المستوى الأول: تمارين التحسس والتسخين: المستوى الثاني: يزيد الجهد، المستوى الثالث: لا تنسى المنشقة الخاصة بك لتجفيف قطرات عرقك

الاثنين، 7 مارس/ آذار، 2022	الثلاثاء، 8 مارس/ آذار، 2022	الأربعاء، 9 مارس/ آذار، 2022	الخميس، 10 مارس/ آذار، 2022	الجمعة، 11 مارس/ آذار، 2022
من الساعة 10:00 إلى 11:00 بيلاتس نينيا كتودول	من الساعة 9:00 إلى 10:00 تمارين لياقة بكلاسيكيات من الثمانينات سارة زايدل	من الساعة 10:00 إلى 11:00 تمارين الحركة واللياقة باربارا بيير	من الساعة 9:00 إلى 10:00 الجمباز التكاملي بالرقص ميليتس كيرميت	من الساعة 10:00 إلى 11:00 يوجا سيمون جيرلاش-راوش
من الساعة 18:30 إلى 19:30 تاباتا ميشا نسييمير	من الساعة 18:00 إلى 19:00 تدريب للفاقة* أوته فينبرج	من الساعة 18:30 إلى 19:30 التدريب المتواتر عالي الكثافة هايدي بيلجاردت	من الساعة 18:00 إلى 19:00 تمارين الإطالة نادين كامبل	من الساعة 17:00 إلى 18:00 سالسا أوروبكس
من الساعة 19:00 إلى 20:00 الكابويرا دانيل ليدريوجن	من الساعة 19:00 إلى 20:00 تشي كونغ سونيا سكيلو			

* يتطلب عرض "تدريب للفاقة" أسطوانة فوم (لفاقة) وكرة تنس.

وصف موجز لأنواع الرياضات المقدمة

تمارين الحركة واللياقة

بالاستعانة بمستلزمات تدريبية صغيرة (كرة تنس، زجاجات مياه صغيرة، وسائد) يُقدم مزيج من مجموعات حركة صغيرة وتمارين قوى وإحساس بالجسم.

الكابويرا

الكابويرا هي لعبة رقص وقاتل تجمع بين الألعاب البهلوانية والارتجال والقدرة على ردة الفعل بحركات إيقاعية. ويعزز هذا التدريب القدرة على الحركة والتوازن والقوة والتحمل والثقة بالنفس باعتباره فنًا من الفنون القتالية البرازيلية.

تدريب اللفاقة

اللفاقة هي هياكل نسيجية ليفية كُولَجينية تحيط بعضلاتنا. وبسبب الإصابات والتوتر وغيرها من أمور كثيرة تلتصق هذه اللفاقة ببعضها بعضًا وتضعف العضلات. وبفضل تمارين الشد والتحرك نعتزم إرجاع هذه اللفاقة إلى شكلها الأصلي. المستلزمات المطلوبة: أسطوانة فوم (لفاقة) وكرة تنس!

تمارين لياقة بكلاسيكيات من الثمانينات

تمارين غير معقدة لكامل الجسم بوزن جسمك بكلاسيكيات من الثمانينات.

التدريب المتواتر عالي الكثافة

يجمع هذا التدريب المتواتر عالي الكثافة بين تمارين وزن الجسم بأخذ فترات راحة قصيرة. وبفضل هذا التدريب يمكنك زيادة كل من قدرتك على التحمل وقوتك وملكك الوصول إلى حد الإجهاد. وهذا التدريب يتناسب مع الأشخاص الذين يحبون "شحن الهمم" ولديهم خبرة رياضية سابقة. فإذا لم يكن لديك أي خبرة سابقة مع هذا التمرين، فُرجى التعامل معه ببطء أكثر.

الجمباز التكاملي بالرقص

أثناء أداء الجمباز بالرقص تُدمج الموسيقى بتمارين الجمباز الكلاسيكية وأو الحركات الإيقاعية وحركات الرقص. والهدف من هذا التمرين هو تحفيز المشاركين من خلال الموسيقى والإيقاع. وتهدف الحركات والتمارين إلى تحسين القدرة على التحمل والقوة والتنسيق.

بيلاتس

البيلاتس عبارة عن تمرين لطيف وهادئ لكامل الجسم، ويركز بشكل أساسي على تقوية قاع الحوض وعضلات البطن بفضل طريقته الخاصة. وينصب تركيز البيلاتس على تحسين الحركة واتزان المفاصل من خلال أداء تمارين تقوية مستهدفة.

تشي كونغ

تشي كونغ عبارة عن شكل من أشكال الرياضة الصينية التي تركز على التأمل والتركيز والحركة بهدف تنمية الجسم والروح. كما أنه يتضمن تمارين فنون الدفاع عن النفس. وتشمل ممارسة هذه الرياضة تمارين التنفس والحركة والتركيز، بالإضافة إلى تمارين التأمل. وتهدف هذه التمارين إلى تنسيق وتنظيم تدفق الطاقة الطبيعية الروحانية للكون في الجسم.

أوروبكس سالسا

تمتزج الرغبة في الحركة مع تدريبات اللياقة البدنية المكثفة. فالإيقاعات المفعمة بالحيوية والناضة تطلق عنانك وتشجعك على الرقص والتدريب.

تمارين الإطالة

في تمارين الإطالة تظل العضلات محتفظة بطولها دائمًا. غير أن اللفاقة وحدها هي ما تصبح أكثر مرونة بفضل تمارين الإطالة. وبالتالي يمكن أن تحسن تمارين الإطالة من الحركة على المدى الطويل وتساعد على تقليل الاختلالات والألم والتوتر.

تاباتا

تاباتا هو نوع من التدريب المتواتر عالي الكثافة. في تمرين تاباتا يُبذل مجهود عالي لمدة 20 ثانية، ثم يُتبع بقسط من الراحة لمدة 10 ثوانٍ، بحيث يُجرى هذا التمرين بالتناوب على ثماني جولات بنفس الترتيب. وبفضل المتعة الغامرة والشغف المبتثق عن ممارسة هذه الرياضة سوف تطلق عنانك إلى السماء. ويُجرى هذا التمرين بأقصى شدة ممكنة طوال فترة التمرين. ويهدف هذا التمرين إلى حرق دهون الجسم في فترة وجيزة وبسرعة.

يوجا

تقوي أوضاع اليوجا اللطيفة عضلات ظهرك وتمدها وتريجها. كما أنها تعزز قوى عمودك الفقري ومرونته. ويساعدك التنفس العميق والاسترخاء على التخلص من مشاق الحياة اليومية وتحقيق التوازن، بحيث يجري التعامل مع الجسد والعقل والروح على حدٍ سواء.