

Fit durch den Sommer



MTV Pattensen e.V. – Ursula Freese

Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen sollen dem Körper der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

05.08. - 26.08.2022, Fr., 15:30 - 16:30 Uhr, Gärtner-Fantasien

Conny Goblitschke & Madlen Fahl

Salsation®

Salsation® ist ein Fitnessdanceworkout mit vielen unterschiedlichen Schwerpunkten für die einzelnen Körperpartien. Der Mix macht's: Musik aus den Charts und alle Stilrichtungen sind möglich. Von fließenden bis zu powervollen Bewegungen ist alles dabei. Eine Stunde die fit und Spass macht.

25.08. - 15.09.2022, Do., 19:30 - 20:30 Uhr, Schlosspark

Kerstin Wrase – Sanfter Hatha Yoga

Sanfter Hatha Yoga

Bist du neugierig, was sanfter Hatha Yoga ist? Dann schau doch einmal im Park vorbei!

Für 60 Minuten begeben wir uns auf eine kleine Körperreise, in der du deinen Körper von Kopf bis Fuß einmal sanft bewegst und du lernst auf achtsame Art verschiedene Bewegungsabfolgen aus dem sanften Hatha Yoga im Sitzen, Stehen und Liegen kennen.

Dafür komme bitte in bequemer Kleidung und bringe eine Yoga-/Gymnastik- oder Isomatte und eine Decke oder ein großes Handtuch mit.

14.08. - 18.09.2022, So., 17:00 - 18:00 Uhr, Gärtner-Fantasien

Anita Ohlhorst

Bodyworkout Intervall

Pünktlich zum Wochenende biete ich euch eine abwechslungsreiche und fordernde Sporteinheit, welche Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Wir arbeiten mit eigenem Körpergewicht, viel Spaß und motivierender Musik im Intervallmodus. Bitte eine Matte dabei haben! Jeder trainiert in seinem Level, denn die einzelnen Übungen sind so gestaltet, das sie auch für Sportanfänger machbar sind.

01.07. - 22.07.2022, Fr., 18:00 - 19:00 Uhr, Gärtner-Fantasien

Tanzschule Erdlej

Zumba

Lateinamerikanische Musik verbunden mit Hip Hop, Salsa, Samba & anderen Tanz und Fittesselementen - werden Sie mit Zumba fit! Unsere Tanzlehrer bringen Sie in Schwung, denn Zumba verbindet effektives Training und Entertainment zu einem einzigartigen Tanz-Workout.

04.07. - 18.07.2022, Mo., 18:30 - 19:30 Uhr, Schlosspark

06.07. - 20.07.2022, Mi., 18:30 - 19:30 Uhr, Schlosspark



Fun & Beauty

Bauch- und Rückentraining

Die wichtigste Muskulatur des Menschen ist die Rumpfmuskulatur, also die Muskeln von Bauch und Rücken. Dazu zählen die tiefen Muskeln, die sich direkt an der Wirbelsäule befinden und auch die oberflächlich liegenden. Um all diese Muskeln geht es in diesem Training- für eine stabile Mitte, eine aufrechte Körperhaltung und eine bewegliche Wirbelsäule.

08.08. - 22.08.2022, Mo., 18:00 - 19:00 Uhr, Gärtner-Fantasien

Bauch-Beine-Po

Der Klassiker, der aus keinem Kursplan wegzudenken ist. Mit motivierender Musik und viel Spaß könnte man sich den einen oder anderen Muskelkater als Andenken mitnehmen.

08.08. - 22.08.2022, Mo., 19:00 - 20:00 Uhr, Gärtner-Fantasien

AROHA

AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt, festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Er bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. AROHA ist ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

16. - 23.07./20.08.2022, Sa., 16:00 - 17:00 Uhr, Gärtner-Fantasien

Siobhan Meehan

Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga verbinden wir unseren Atem mit unserer Bewegung und fließen durch verschiedene Haltungen, die deinen Körper kräftigen und dehnen. Ein abwechslungsreicher Yogastil, der sowohl für Anfänger:innen als auch geübte Schüler:innen geeignet ist. Gemeinsam fließen wir durch einen kreativen Flow, anschließend helfen dir längere Dehnungen und eine Abschlussspannung den Tag hinter dir zu lassen und abzuschalten. Bitte bringe eine Matte und etwas zu trinken, sowie an kühleren Tagen etwas Warmes zum Überziehen für die Schlussspannung mit.

12.07. - 30.08.2022, Di., 19:00 - 20:00 Uhr, Gärtner-Fantasien

Yanni Blumstein

Functional Fitness Training

Stark und Mobil bedeutet intensives und funktionales Training, unabhängig von Ort und Zeit. Für das Training stehen Geräte und Hilfsmittel wie Kettlebell, Battle Rope, Treckerreifen mit Hammer, Gewichtsschlitzen, aber auch klassisches Hanteltraining zur Verfügung. In einem Zirkeltraining, welches durch den lizenzierten Personaltrainer Yanni angeleitet wird, werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gestärkt. Lediglich ein Handtuch, ausreichend Flüssigkeit und Motivation wird benötigt.

22.08. - 26.09.2022, Mo., 17:00 - 18:00 Uhr, Schlosspark

25.08. - 29.09.2022, Do., 17:00 - 18:00 Uhr, Schlosspark



Wir sind dabei:



Stadt Winsen (Luhe) – Der Bürgermeister
Sportkoordinator Sven Kröger
Schloßplatz 1, 21423 Winsen (Luhe)
Tel.: 04171/657-193, Mail: kroeger@stadt-winsen.de
Weitere Informationen und das Programm finden Sie unter
www.winsen-macht-sport.de/sportimpark

Grafik: Deral Design
Fotos: Titelseite: © contrastwerkstatt - stock.adobe.com,
S. 2: ©Dmitry Sunagatov - stock.adobe.com (l.), ©JCH_Stop Motion - stock.adobe.com (m.), ©georgerudy - Fotolia (r.),
S. 3: ©Seventyfour - stock.adobe.com (l.), ©Auremar - stock.adobe.com (m.), ©bokan - stock.adobe.com (r.),
©leungchopan - stock.adobe.com (l.), S. 4: ©Jale Ibrak - stock.adobe.com, S. 5: ©pikselstock - stock.adobe.com,
S. 6: ©Robert Kneschke - stock.adobe.com, S. 7: ©Rido - stock.adobe.com, S. 8: ©ulza - stock.adobe.com,
S. 9: ©bnenin - stock.adobe.com (o.), ©guruXOX - stock.adobe.com (u.),
S. 10: ©Sergey Nivens - stock.adobe.com, S. 11: ©elnariz - stock.adobe.com (u.), ©motortion - stock.adobe.com (o.)
V.i.S.d.P.: Stadt Winsen (Luhe), Schloßplatz 1, 21423 Winsen (Luhe)

Sport im Park
Gemeinsam aktiv!

Kostenlos und ohne Anmeldung!



Schloss- & Eckermannpark
Gärtner-Fantasien



Lernen Sie unterschiedliche Sportarten in der Natur unter der Anleitung von qualifizierten Übungsleitern*innen kennen.



Gemeinsam aktiv!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zumba Schlosspark 04.07. - 18.07.2022 18:30 - 19:30 Uhr Tanzschule Erdlej	Eltern-Kind Judo Schlosspark 05.07. - 19.07./02.08. - 09.08.2022 16:30 - 17:30 Uhr HSV Stöckte e.V.	Zumba Schlosspark 06.07. - 20.07.2022 18:30 - 19:30 Uhr Tanzschule Erdlej	3.000 Schritte Schlosspark 07.07. - 29.09.2022 10:30 - 11:30 Uhr TSV Winsen e.V.	Body Workout Intervall Gärtner-Fantasien 01.07. - 22.07.2022 18:00 - 19:00 Uhr Anita Ohlhorst	Karate Schlosspark 20.08.22 11:00 - 12:00 Uhr TSV Winsen e.V.	Karate Schlosspark 24.07./28.08.2022 11:00 - 12:00 Uhr TSV Winsen e.V.
Boule Eckermannpark 04.07. - 25.07.2022 18:30 - 20:30 Uhr HSV Stöckte e.V.	Boule Eckermannpark 05.07. - 27.09.2022 10:00 - 12:00 Uhr HSV Stöckte e.V. - Hans Riepenhausen	Judofitness und Spiele für Kinder Schlosspark 06.07. - 20.07./03.08. - 10.08.2022 17:30 - 18:30 Uhr HSV Stöckte e.V.	Salsation@ Schlosspark 25.08. - 15.09.2022 19:30 - 20:30 Uhr Cornelia Goblitschke & Madlen Fahl	Qigong Gärtner-Fantasien 05.08. - 26.08.2022 15:30 - 16:30 Uhr MTV Pattensen e.V. - Ursula Freese	AROHA Gärtner-Fantasien 16.07 - 23.07./20.08.2022 16:00 - 17:00 Uhr Fun & Beauty	Tai Chi Chuan Gärtner-Fantasien 31.07. - 21.08.2022 10:30 - 12:30 Uhr MTV Scharmbeck e.V.
Hatha-Yoga Gärtner-Fantasien 25.07.-01./29.08.2022 18:30 - 20:00 Uhr HSV Stöckte e.V.	Vinyasa Yoga Gärtner-Fantasien 12.07. - 30.08.2022 19:00 - 20:00 Uhr Siobhan Meehan		Functional Fitness Training Schlosspark 25.08. - 29.09.2022 17:00 - 18:00 Uhr Yanni Blumstein			Sanfter Hatha Yoga Gärtner-Fantasien 14.08. - 18.09.2022 17:00 - 18:00 Uhr Kerstin Wrase - Sanfter Hatha Yoga
Bauch- und Rückentraining Gärtner-Fantasien 08.08. - 22.08.2022 18:00 - 19:00 Uhr Fun & Beauty						
Bauch-Beine-Po Gärtner-Fantasien 08.08. - 22.08.2022 19:00 - 20:00 Uhr Fun & Beauty						
Functional Fitness Training Schlosspark 22.08. - 26.09.2022 17:00 - 18:00 Uhr Yanni Blumstein						



„Sport im Park“ ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für Jung und Alt, sowie Anfänger und Fortgeschrittene.

Treffpunkte:
 Schlosspark:
 Bühne Schlossplatz
 Gärtnerfantasien:
 CaLu - Café Luhegarten
 Eckermannpark:
 Grillhütte

Infos

- Teilnahme ist kostenlos und ohne Voranmeldung möglich
- Das Sportangebot findet bei jedem Wetter statt. Nur bei extremen Witterungsbedingungen, wie Starkregen oder Gewitter, kann es zur Absage kommen.
- Zur Orientierung werden an den Übungsflächen „Sport im Park“-Fahnen aufgestellt.
- Es wird bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung empfohlen.
- Getränke, ein Handtuch und Handdesinfektionsmittel sind bitte mitzubringen.
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Die aktuellen Hygiene- und Abstandsvorgaben sind einzuhalten.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

TSV Winsen e.V.

3.000 Schritte für die Gesundheit
 Der TSV Winsen bietet älteren Menschen hiermit eine Möglichkeit, sich im Alltag zu bewegen und Gemeinschaft zu erfahren. Das Angebot ist nicht nur als reines Bewegungs- und Sportangebot für ältere Menschen zu sehen, sondern soll sie auch in den Austausch mit anderen Senioren bringen. Wir werden ca. eine Stunde / ungefähr 3.000 Schritte uns durch den Park bewegen. Der Spaziergang wird mit kleinen Aufgaben für den „Kopf“ ergänzt.
 07.07. - 29.09.2022, Do., 10:30 - 11:30 Uhr, Schlosspark

Karate

Nutze die Gelegenheit... erlebe das Zusammenspiel von Körper und Geist. Körperbeherrschung und Disziplin zeichnen diese Kampfkunst ebenso aus wie das Streben nach der Verbesserung der eigenen Technik. Du schnupperst in die defensive Selbstverteidigung mit gezielten Kontern sowie die Grundzüge der stilisierten Form des Kampfes gegen einen imaginären Gegner (Kata) hinein. Karate-do, der Weg der leeren Hand, ist eine faszinierende, facettenreiche Sportart, die, wie nur wenige andere, sogar generationenübergreifendes gemeinsames Training ermöglicht. Jeder wird dort abgeholt, wo er steht und alle freuen sich am Vorankommen des anderen.
 20.08.2022, Sa., 11:00 - 12:00 Uhr, Schlosspark
 24.07./28.08.2022, So., 11:00 - 12:00 Uhr, Schlosspark



HSV Stöckte e.V.

Eltern-Kind Judo
 Dein Kind möchte Judo ausprobieren? Dann komm zusammen mit ihm/ihr am Dienstag in den Schlosspark. Hier hat dein Kind die Möglichkeit mit viel Spaß seine ersten Judotricks zusammen mit Freunden, seinen Eltern oder anderen Kindern in seinem Alter zu erlernen. Zieht dafür am besten sportliche Kleidung an und bring eine Decke oder ähnliches mit. (Zielgruppe sind Kinder zwischen 5 und 7 Jahre)
 05.07. - 19.07./02.08. - 09.08.2022, Di., 16:30 - 17:30 Uhr, Schlosspark

Judofitness und Spiele für Kinder

Dein Kind im Alter zwischen 7 und 10 Jahren hat hier die Möglichkeit zusammen mit anderen Kindern Judotricks im Park zu erlernen und diese Situationsbedingt anzuwenden. Um dies zu erreichen, werden zusätzlich motorische Fähigkeiten geschult. Zum Mitmachen benötigt ihr nur sportliche Kleidung. (möglichst langärmliges Oberteil ohne Reißverschluss)
 06.07. - 20.07./03.08. - 10.08.2022, Mi., 17:30 - 18:30 Uhr, Schlosspark

Boule

Boule verbindet und bringt Spielspaß für Jung und Alt. Mit Konzentration und Genauigkeit muss sich der Sau (Zielkugel) genähert werden. Um auf den Geschmack zu kommen, spielen Sie einfach mal mit! Die Regeln und die Grundtechniken erklären wir während des Spiels und ein paar Kugeln leiht man Ihnen gerne.
 04.07. - 25.07.2022, Mo., 18:30 - 20:30 Uhr, Eckermannpark
 05.07. - 27.09.2022, Di., 10:00 - 12:00 Uhr, Eckermannpark



Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren um Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Das Yoga-Wissen wird seit über 3500 Jahren gesammelt und weitergegeben. Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der diese Harmonie vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Unabhängig von Alter oder Fitness ist es für jeden Menschen geeignet. Das Wunderbare an Yoga ist: Du spürst die Wirkung sofort und unmittelbar! Komm bitte in bequemer Kleidung, mit Gymnastik- oder Isomatte, Decke und Getränk!
 25.07. - 01.08./29.08.2022, Mo., 18:30 - 20:00 Uhr, Schlosspark

MTV Scharmbeck e.V.

Tai Chi Chuan
 Tai Chi Chuan basiert auf einer 2500jährigen chinesischen Kampfkunst. Es stärkt unsere Haltemuskulatur, sowie Faszien und entschleunigt den Alltag durch weiche runde fließende Bewegungen und Übungen. Konzentration und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist, sowie Atemübungen werden angewendet, um zu einer Bewegungsmeditation zu gelangen, welche inneren Frieden und Harmonie schafft. Gesundheit, Stressbewältigung und Stärkung des Immunsystems und des Qi sind die Benefits dieser chinesischen Bewegungslehre.
 31.07. - 21.08.2022, So., 10:30 - 12:30 Uhr, Gärtner-Fantasien