

Fit durch
den Sommer

01.07.2019 – 24.09.2019
(Juli bis September)

Hans Riepenhausen
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.
02.07.- 24.09.2019, Di., 10:00 - 12:00 Uhr, Eckermannpark

Mrs. Sporty
Funktionelles Training

Mach deinen Körper zum Trainingsgerät! Funktionelles Training mit dem eigenem Körpergewicht. Angeleitet durch unsere lizenzierten Mrs.Sporty Trainerinnen. Benötigt werden lediglich Lust an der Bewegung, ein stabiles Handtuch sowie eine Matte.
Nicht nur für Frauen!
30.08. - 20.09.2019, Fr., 17:00 - 18:00 Uhr, Schlosspark

Fun & Beauty
AROHA

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training, dessen Bewegungen inspiriert sind vom HAKA (sogenannter Kriegstanz der Maori), dem KUNG FU und TAIJI. Zu speziell im ¾ Takt komponierter Musik werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die dem Teilnehmer die Möglichkeit geben, effektiv der gesamten Stunde folgen zu können. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt. Es werden wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente durchgeführt, die durch den ¾ Takt der wunderbaren AROHA Musik als besonders fließend erlebt werden.
13.07. - 27.07.2019, Sa., 18:00 - 19:00 Uhr im Schlosspark

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.
30.07. - 13.08.2019, Di., 18:30 - 19:30 Uhr im Schlosspark
31.07. - 14.08.2019, Mi., 18:30 - 19:30 Uhr im Schlosspark

Anita Ohlhorst
Faszientraining

Durch Faszientraining lassen sich Verklebungen im Bindegewebe lösen, die oft durch einseitige Bewegungen oder sogar durch zu wenig Bewegung entstehen und zu Verspannungen und Bewegungseinschränkungen führen. Dementsprechend boomt das Training mit der Faszienrolle. Das Faszientraining ist einfach und abwechslungsreich, da es viele unterschiedliche Methoden gibt. Es wird viel bewegt, geschwungen, gefedert und gedehnt – so bleiben (oder werden) die Faszien gesund!
03.07. - 24.07.2019, Mi., 09:30 - 10:30 Uhr, Schlosspark

Nordisc Frisbeesport Hamburg
Disc Golf

Er gilt als am schnellsten wachsender Sport in Deutschland. Trotzdem werden die Fangkörbe des Disc Golf-Sports immer noch für Mülleimer oder Grillstationen gehalten. Dabei sind sie ganz einfach anhand der Ketten zu erkennen. Die Ketten fangen die Frisbeescheibe im Flug, und damit hat man dann „eingelocht“. Ansonsten ist alles wie beim Golf, nur etwas einfacher und spaßorientierter. Auch der Disc Golfer hat verschiedene Scheiben, wie der Golfer Schläger. Es wird von einer Abwurfzone immer näher an den Korb herangespielt, bis dieser getroffen wird. Der Spieler, der die wenigsten Versuche benötigt... gewinnt. Die Stadt Winsen bietet zusammen mit der Firma Nordisc Frisbeesports aus Hamburg in diesem Sommer zweimal die Möglichkeit an, diesen Sport auszuprobieren.
11.07.2019, Do., 14:00 - 18:00 Uhr, Eckermannpark
20.07.2019, Sa., 14:00 - 18:00 Uhr, Eckermannpark

Henner Jung
Cricket

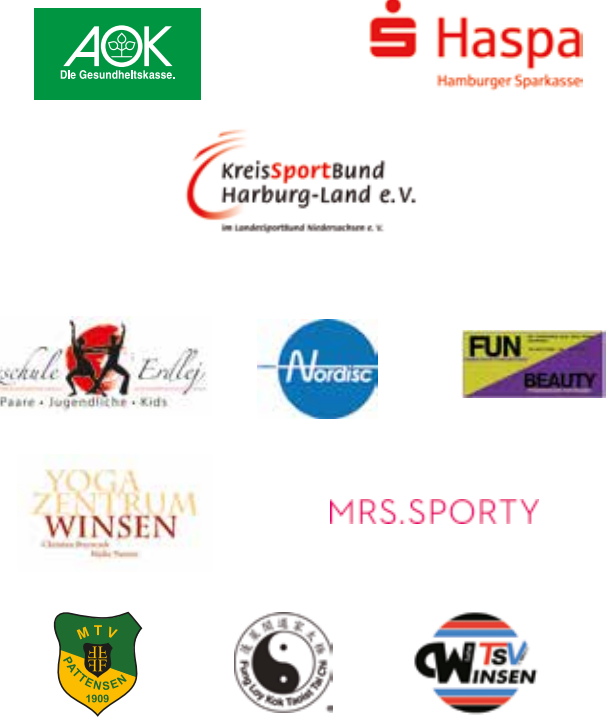
Cricket ist ein Schlagballspiel, das in Ländern, wie Sri Lanka, Afghanistan, Pakistan Sportart Nummer 1 ist und nun auch zunehmend Eingang in die deutsche Sportlandschaft findet. Cricket kann dabei ganzjährig gespielt werden. Wir freuen uns über jeden Besucher, der diesen interessanten Sport für Jedermann kennenlernen möchte.
07./14.07.2019, So., 14:00 - 17:00 Uhr im Eckermannpark

Susanne McAlister
Hatha Yoga

Yoga in der Natur Körperübungen – Atemübungen – Meditationsübungen Yoga ist ein Weg zur Gesundheit, zu geistiger Klarheit und innerer Ruhe. Yoga, in dessen Zentrum der geführte Atem und wirksame Körperhaltungen entstehen, gibt Kraft. Durch Asanas werden Sehnen und Bänder sanft gedehnt und der Kreislauf gestärkt. Der Übende wird beweglicher und seine gekräftigte Muskulatur ermöglicht ihm eine bessere Körperhaltung. Durch Entspannung, Stille und Meditation kommt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich „SELBST“.
01.07. - 15.07. & 12./26.08.2019, Mo., 18:30 - 19:30 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



**Kostenlos
und ohne
Anmeldung!**



Schlosspark & Eckermannpark



Grafik: Deral Design, Fotos: www.fotolia.de; Titelseite: © Robert Kneschke - Fotolia.com, Sergey Nivens, Seite 3: georgerdud©, Robert Kneschke ©, Seite 4: bokan©, Laurin Rinder©, Wavebreakmedia/Micro

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

Gemeinsam
aktiv!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga Schlosspark 01.07 - 15.07.2019, 12./26.08.2019 18:30 - 19:30 Uhr Susanne McAlister	Boule Eckermannpark 02.07. - 24.09.2019 10:00 - 12:00 Uhr Hans Riepenhausen Zumba Schlosspark 30.07. - 13.08.2019 18:30 - 19:30 Uhr Tanzschule Erdlej	Faszientraining Schlosspark 03.07. - 24.07.2019 09:30 - 10:30 Uhr Anita Ohlhorst Zumba Schlosspark 31.07. - 14.08.2019 18:30 - 19:30 Uhr Tanzschule Erdlej Qigong Eckermannpark 24.07. - 14.08.2019 17:30 - 18:30 Uhr MTV Pattensen e.V.- Ursula Freese	Disc-Golf Eckermannpark 11.07.2019 14:00 - 18:00 Uhr Nordisc Frisbeesport Hamburg	Kundalini-Yoga Schlosspark 02.08. - 30.08.2019 18:30 - 19:30 Uhr Yogazentrum Winsen Selbstverteidigung Ju-Jutsu Eckermannpark 05./12.07.2019 18:30 - 20:00 Uhr TSV Winsen e.V. Funktionelles Training Schlosspark 30.08. - 20.09.2019 17:00 - 18:00 Uhr Mrs. Sporty Full Body Workout Schlosspark 16.08. - 13.09.2019 08:30 - 09:30 Uhr TSV Winsen e.V.	Disc-Golf Eckermannpark 20.07.2019 14:00 - 18:00 Uhr Nordisc Frisbeesport Hamburg AROHA Schlosspark 13.07. - 27.07.2019 18:00 - 19:00 Uhr Fun & Beauty	Taoist Tai Chi Schlosspark 07./21./28.07.2019 10:00 - 11:00 Uhr Taoist Tai Chi Gesellschaft Deutschland e.V. Cricket Eckermannpark 07.07 - 14.07.2019 14:00 - 17:00 Uhr Henner Jung Karatedo Schlosspark 07./21.07.2019 11:15 - 12:15 Uhr TSV Winsen e.V.



... ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für Jung und Alt, sowie Anfänger und Fortgeschrittene. Lernen Sie unterschiedliche Sportarten in der Natur kennen, die von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt werden.

Infos

- Die 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 und ein Handtuch sind bitte mitzubringen
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Treffpunkt
Schlosspark:
Bühne
Schlossplatz

Treffpunkt
Eckermann-
park:
Grillhütte



TSV Winsen e.V.

Selbstverteidigung – Ju-Jutsu

Der TSV Winsen bietet einen Einblick in eine effektive Selbstverteidigung, die von jeder Frau und jedem Mann erlernt werden kann. Mitmachen und testen oder einfach nur zuschauen. Wir freuen uns, wenn wir Sie erreichen. Weitere Infos unter www.ju-jutsu-winsenluhe.de.
05./12.07.2019, Fr., 18:30 - 20:00 Uhr, Eckermannpark

Karatedo – Der Weg der leeren Hand

Karatedo, meist nur als Karate bezeichnet, steht für eine große Vielfaltigkeit. Man kann es sehr sportlich im hohen Leistungsbereich betreiben, aber auch sehr ruhig und schonend körperbewusst. Als Gesundheitssport anerkannt, schult es die Konzentration, Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und das Gleichgewicht. Geeignet für junge und jung gebliebene Interessierte ab 8 Jahren.
07./21.07.2019, So., 11:15 - 12:12 Uhr, Schlosspark

Full Body Workout

Nutze die Energie am Morgen für eine Stunde intensiver Bewegung des gesamten Körpers unter gesundheitlichen Aspekten! Nach einem kurzen Warm-up wollen wir mit einem Cardio-Training bei aktueller Musik unsere Kondition steigern. Danach geht es an die Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht. Zum Abschluss gibt es eine ausgiebige Stretching- und Dehnungseinheit, um die Beweglichkeit und das Körpergefühl zu verbessern. Mach' mit – lass uns gemeinsam schwitzen und bewusst etwas für die Gesundheit tun! Bei schlechtem Wetter wird dieses Angebot in der Mehrzweckhalle auf dem Jahnplatz (Sportzentrum TSV Winsen) stattfinden.
16.08. - 13.09.2019, Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr, Schlosspark

Taoist Tai Chi Gesellschaft Deutschland e.V.

Taoist Tai Chi

Taoist Tai Chitm Künste sind für Jedermann. Sie bestehen aus einer Bewegungssequenz von 108 Bewegungen, die Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen und sich günstig auf die Gesundheit auswirken. Gewissenhaft ausgeübt stärken und entspannen sie Körper und Geist und werden deshalb auch als Bewegungsmeditation bezeichnet. Alle Interessierten sind eingeladen, die Taoist Tai Chi Künste zusammen mit uns auszuprobieren und für sich zu entdecken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
07./21./28.07.2019, So., 10:00 - 11:00 Uhr, Schlosspark

MTV Pattensen e.V.

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.
24.07.2019 - 14.08.2019, Mi., 17:30 - 18:30 Uhr, Eckermannpark

Yogazentrum Winsen

Kundalini-Yoga

Im Vergleich zu anderen Yoga-Arten zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfache, aber meist dynamische Grundhaltungen, kombiniert mit gezielten Atemübungen und Mantra-Meditationen, aus. Kundalini Yoga lässt sich von Menschen jeden Alters praktizieren und holt den Übenden da ab, wozu er mit seiner körperlichen Verfassung fähig ist. Mit abwechslungsreichen Übungsreihen und Meditationen werden wir unseren Körper und Geist energetisieren, um frisch und entspannt ins Wochenende zu starten.
02.08. - 30.08.2018, Fr., 18:30 - 19:30 Uhr, Schlosspark