

## Aqua Fitness

**Donnerstag, 6. August, 13. August, 20. August, 17.30 – 18 Uhr**  
**Schwimmbad Bendestorf**

Aqua-Fitness macht einfach Spaß, denn die Leichtigkeit & Geschmeidigkeit mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein wunderbares Körpergefühl. Das Medium Wasser eröffnet geradezu ideale Trainingsbedingungen und ist deshalb das beste Element für gelenkschonenden Sport sowie effizientes Bewegungstraining von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Eine Anmeldung mindestens 3 Tage vor dem Trainingstermin ist dringend erforderlich unter 0171 - 35 999 39, damit die entsprechenden Bahnen im Freibad reserviert werden können.

*Kerstin Heuser (DOSB Personal Trainer, Herzsport, Wirbelsäule - Osteoporose/Krebs, Wassergymnastik und mehr)*

## Beachvolleyball



**Dienstag, 4. August + 25. August, 18 - 20 Uhr**  
**Sonntag, 16. August + 6. September, 15 - 17 Uhr**  
**Waldsportplatz Bendestorf**

Pritschen, baggern, schmettern! An vier Terminen spielen wir zusammen Beachvolleyball.

Ob du schon erfahren bist oder noch Anfänger: In dieser Freizeitrunde steht der Spaß und das Zusammenspielen im Mittelpunkt.

Also komm vorbei und genieße das gute Wetter und die Bewegung

*Lina Friedlein (Volleyball Bezirksliga Frauen St.1)*

## Dance with your Heart

**Mittwoch, 19. August, 26. August, 2. September, 18.30 Uhr**

Verschiedene Musikstile sind unsere Inspiration für sanfte, dynamische sowie fließende Bewegungen.

Von Jung bis Alt kann hier Jede/r die Freude an der Bewegung entdecken!

Tanzen mit eigenem Ausdruck, in eigener Art – so öffnet sich das Herz. Freude und Kraft können sich entfalten. Schacka!

*Ilka Holst (Gesundheitsexpertin Healthy Life)*

## Fahrradtour



**Samstag, 5. September, 14 – 16.30 Uhr**

Wir fahren in gemütlichem Tempo „rund um Bendestorf“ mit Einkehr in der Jesteburger Eisdiele.

Geplanter Weg: Altes Fösterhus - Eickstüve - Buensen - Buchholz - Reindorf - Lüllau - Jesteburg - Bendestorf; insgesamt fahren wir ca. 25 km.

(Änderungen vorbehalten)

*Barbara Borgstädt (SVB Trainerin Schwimmen)*

## Kraultraining in Bendestorf

**Dienstag, 4. August, 11. August, 18. August, 17.15 - 18 Uhr**  
**Schwimmbad Bendestorf**



Trotz Corona-Hygieneauflagen haben wir es geschafft 3 Trainingszeiten zum Erlernen oder Verbessern des Kraulschwimmens anzubieten.

Es gibt Anregungen für Anfänger (wie fange ich an, wie hole ich Luft, wie koordiniere ich Arm- und Beinschlag) und Fortgeschrittene (Technik verbessern, Kräfte einteilen, Rollwende, Wasserlage trainieren), sodass man zwischen den Terminen selbsttätig üben kann.

Das Training findet bei jedem Wetter statt!

- 3 Termine á 45 min.
- Trainerin Barbara Borgstädt (SVB, Kurse bei Frank Wüstermann, Wolfgang Reimann, Nils Ramrani)
- Es ist zwingend eine vorherige Anmeldung 3 Tage vorher notwendig, damit die entsprechenden Bahnen im Freibad reserviert werden können

**Kontakt:** [barbara.borgstaedt@ewetel.net](mailto:barbara.borgstaedt@ewetel.net) | 0174-948 23 86

*Barbara Borgstädt (SVB Trainerin Schwimmen)*

## Lauftreff



**Sonntag, 23. August, 9 - 10 Uhr/ Dienstag, 1. September, 19 - 20 Uhr**  
**Waldsportplatz Bendestorf**

Bring deine Ausdauer wieder in Topform und komm zum Lauftreff.

An zwei Terminen gehen wir zusammen Laufen und stärken unsere Ausdauer, unser Immunsystem und unser Herz. Ein gemeinsames Warm-up und Cool-down darf natürlich auch nicht fehlen.

Alles als Gruppe und immer mit guter Laune!

*Lina Friedlein (Volleyball Bezirksliga Frauen St.1)*

## Montags Männer

**Montag, 27. Juli, 3. August, 10. August, 17. August, 24. August, 31. August, 18 – 19 Uhr**  
**Treffen vor der Schulsporthalle**

Dieses Angebot richtet sich an Männer ab 60 Jahren, die Interesse an Fitness, Gesundheitssport und Gymnastik haben, die abwechslungsreichen Unterricht im Kreise Gleichgesinnter zu schätzen wissen.

Eine neue Erlebnisdimension, die sowohl in der Halle als auch draußen in der Natur Ressourcen entdeckt.

Weitere Informationen unter 0171 - 35 999 39

*Kerstin Heuser (DOSB Personal Trainer, Herzsport, Wirbelsäule (Osteoporose/Krebs), Wassergymnastik und mehr)*

## Mittwochs Frauen

**Mittwoch, 29. Juli, 5. August, 12. August, 19. August, 26. August, 2. September, 18 – 19 Uhr**  
**Treffen vor der Schulsporthalle**

Laut dem Motto „Bewußt durch Bewegung“ findet mittwochs 18 Uhr eine Trainingseinheit für Damen ab 60 Jahren statt. Sie schult Körperbewußtsein sowie Beweglichkeit von Körper & Geist und trainiert die Koordination & Kondition!

Stressreduktion & Entspannung dienen einem ausgeglichenen Stundenende und fördern den Mut und die Vorfreude auf das Leben!

Weitere Informationen unter 0171 - 35 999 39

*Kerstin Heuser (DOSB Personal Trainer, Herzsport, Wirbelsäule (Osteoporose/Krebs), Wassergymnastik und mehr)*

## Mountain Bike Fahrtechnik Kurs

**Sonntag, 8. August, 14 – 17 Uhr, Waldsportplatz**



Eine gute Fahrtechnik ist neben der Kondition und Ausrüstung die Grundlage für viel Fahrspaß und Sicherheit bei der Bewegung mit dem Mountainbike. Ohne eine geübte Fahrtechnik kann es im Gelände schnell gefährlich werden.

Wir werden Grundlagen der Fahrtechnik erklären und üben bevor das Erlernete bei der Fahrt durch das Gelände umgesetzt wird.

*Carsten Köhn*

*(DOSB A-Trainer Radsport, Radsportverband Niedersachsen, Koordinator Mountainbike)*

## Mountain Bike Touren



**Sonntag, 2. August, 15. August, 30. August, 9.30 – 11.30 Uhr**  
**Treffpunkt am Waldsportplatz**

An drei Terminen geht es mit dem Mountain Bike in die Heide, die dann sicher schon ihre erste Blüte entfaltet. Wir freuen uns auf Anfänger und erfahrene Mountain Biker, die Spaß am Biken in der Natur haben.

Zwei Touren führen in das Naturschutzgebiet Brunsberg in die Nordheide, die über das Büsenbachtal geplant sind. Eine weitere Tour geht über Hanstedt in Richtung Weseler Heide (Änderungen vorbehalten).

Alle Touren haben eine Länge von etwa 30 km, die wir je nach Lust, Laune und Wetter in zwei bis drei Stunden fahren wollen.

Teilnahme bitte nur mit verkehrssicherem Mountain Bike und Helm.  
Bitte denke auch daran genügend zu trinken mitzubringen.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Tour!

*Dörthe Thom (DOSB Trainer B-Lizenz & Functional Training Coach)*



## Outdoor Fitness

**Donnerstag, 30. Juli, 13. August, 20. August, 27. August, 18 – 19.30 Uhr**  
**Waldsportplatz**



Du bist auf der Suche nach einem Ganzkörper Workout und möchtest im Team trainieren? Dann ist unser Outdoor Fitness Training genau das, was Du suchst!

Unser Intervall Workout im Wald bietet einen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining mit dem Ziel für Muskelaufbau und der Verbesserung Deines Herz-Kreislauf-Systems.

Durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aktivierst Du komplexe Muskelketten, stabilisierst Deine Gelenke und trainierst Deinen ganzen Körper. Gleichzeitig verbrennst Du viele Kalorien und stärkst Dein Immunsystem. Die Übungen werden individuell nach Deinen Bedürfnissen angepasst und von leicht bis schwer differenziert. Seile, Schlingen und Tubes unterstützen unser Workout.

Bitte bring eine Matte oder Handtuch und genügend zu trinken mit.

Freu Dich auf ein abwechslungsreiches Outdoor Training im Team. Das spornt Dich an, steigert Deine Leistungen und macht riesigen Spaß.

*Dörthe Thom (DOSB Trainer B-Lizenz & Functional Training Coach)*



## Sportabzeichen

**Dienstag, 11. August + 25. August, ab 18 Uhr**  
**Sportplatz Jesteburg**

An zwei Terminen bieten wir Mitgliedern und Nichtmitgliedern die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.



Wir beraten euch gern individuell vor Ort welche Anforderungen Ihr für dieses Abzeichen erfüllen müsst.

*Bärbel Springmann (SVB Trainerin Leichtathletik)*



## Walken

**Freitag, 31. Juli, 7. August, 14. August, 21. August, 28. August, 4. September, 9 - 10 Uhr**  
**Treffen am EDEKA Parkplatz Bendestorf**

Die Natur ist das beste Fitness-Studio!

Das sportliche Gehen mit oder ohne Teleskopstöcken hat viele Freunde & Vorteile. Verbesserte Haltung und erhöhte Trittsicherheit - um nur zwei von ihnen zu nennen.

Weitere Informationen unter 0171 - 35 999 39

*Kerstin Heuser (DOSB Personal Trainer, Herzsport, Wirbelsäule (Osteoporose/Krebs), Wassergymnastik und mehr)*

## Walking Workout

**Dienstag, 28. Juli, 18. August, 3. September, 19 – 20 Uhr**  
**Waldsportplatz**



Wir wärmen uns auf und gehen dann auf Tempo durch den Klecker Wald. An bestimmten Stellen halten wir und machen Übungen aus dem Bereich des Functional Trainings.

Nach der Rückkehr haben wir dann nicht nur für die Beine, sondern für den ganzen Körper etwas Gutes getan.



Sportliche Bekleidung ist gefragt, sowie ein kleines Handtuch und etwas zu trinken.

Ich freue mich auf Euch!

*Jeanne Huisman (DOSB Trainer B-Lizenz) & Vertretung Dörthe Thom*



## Wandern

**Sonntag, 1. August, 11 Uhr – Treff Parkplatz Töps, Weseler Str., Hanstedt**  
**Sonntag, 9. August, 14 Uhr – Treff Waldsportplatz**  
**Sonntag, 29. August, 11 Uhr – Treff Parkplatz Rütgerstraße, Buchholz**

Die Hölle in der Lüneburger Heide, einen Berg erklimmen, in Hanstedt einen alten Kirchweg erkunden und großartige Aussichten genießen, das ist das Motto dieser 3 Wanderungen.

Wir werden keine Einkehrmöglichkeiten haben. Daher ist es wichtig ein Lunchpaket und auch gefüllte Trinkflaschen dabei zu haben.

Alle Strecken sind ca. 15 km lang.

Beim Heidschnuckenweg – Etappe 2 - werden wir zurück mit der Bahn fahren.

*Traute Kurth (SVB Trainerin und Wander Expertin)*

## Yoga

Mittwoch, 29. Juli, 18 – 19.30 Uhr / Mittwoch, 5. August, 13.30 – 15 Uhr /  
Mittwoch, 12. August, 10 – 11.30 Uhr / Samstag, 22. August, 13 – 14.30 Uhr  
Waldsportplatz



### **Gesundheitsorientierter Hatha-Yoga nach dem Vinyasa Krama Prinzip**

Für Menschen, die sich gesund bewegen, Anspannungen und Stress reduzieren wollen oder einen „bewegten Alltag“ haben.

Es werden Übungen in verschiedenen Varianten angeboten, so dass jeder nach seiner Façon üben kann. Um den Körper an die Bewegungen zu gewöhnen, werden alle Asanas vorbereitet und im anschließenden Flow miteinander verbunden. In der folgenden Tiefenentspannung mit Meditation kann sich das Erfahrene setzen und nachwirken.

*Ulrike Krege, DTB-Kursleiterin Yoga, Yogalehrerin (DTB und International Yoga-Alliance),  
2-fach zertifizierter Businesscoach, Mediatorin*