

Angebote Projekt “Natürlich Sport“ 2024

1. Spikeball

Unser brandneues Trendsport-Angebot in Frohnau. Nette und sportbegeisterte Leute, ein Netz und jede Menge Lachen – garantiert! Spikeball zieht dich in seinen Bann und lässt dich nicht mehr los. Falls du kein komplettes Team stellen kannst – kein Problem! Wir wechseln ständig durch, sodass Jeder und Jede einen Platz am Netz findet. Unsere Trainerin gibt dir gerne eine Regel- und Technikeinweisung. Wir freuen uns auf dich!

Wann: Montag 17.00 bis 18.00 Uhr

Wo: Ludwig-Lesser-Park/Sportanlage Poloplatz, Schönfließler Straße 12a, 13467 Berlin

2. Funktional-Training

Dieses Angebot dient zur Mobilisierung und Steigerung von Ausdauer, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Die Teilnehmenden werden gebeten eine Decke/Yogamatte sowie Tennisball oder eine gefüllte Flasche für einzelne Übungen mitzubringen. Die Übungen zur Ausdauer, Koordinations- bzw. Gleichgewichtsfähigkeit werden überwiegend im Stehen durchgeführt, daher ist eine gewisse körperliche Ausdauer Voraussetzung.

Wann: Montag 15.50 bis 16.50 Uhr

Wo: Öffentliche Rasen-Grünfläche am Stabholzgarten, hinter dem Rathaus Spandau, 13587 Berlin

3. Gemeinsam zum Sportabzeichen

Das Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Abzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Mit diesem Kurs möchten wir euch für die Abnahme des Sportabzeichens fit machen. Wir möchten, dass sich Kinder ab 6 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern oder anderen Familienangehörigen zusammenfinden, Freude beim gemeinsamen Sporteln haben und sich gegenseitig anfeuern, wenn um ein Sportabzeichen gekämpft wird. Setzt euch als Familie ein gemeinsames sportliches Ziel. Gern sind auch andere Interessenten herzlichst dazu eingeladen. Lasst uns zusammen eine Stunde etwas für die Gesundheit und die persönlichen Glücksmomente tun.

Am **06.09.24** veranstaltet der Verein seinen 2. **Sportabzeichen-Tag**. Dort habt ihr dann zwischen 15.00 Uhr und 19.30 Uhr mit vielen anderen gemeinsam die Möglichkeit, das Sportabzeichen abzulegen. Die Veranstaltung findet auf dem **Sportplatz Finsterwalder Straße** statt.

Wann: Montag 17.15 bis 18.15 Uhr

Wo: Sportplatz Albrecht Haushofer OS in Heiligensee (Kurze Bracker Weg)

4. Badminton

Badminton ist die schnellste Sportart der Welt und verspricht Spaß und Aktion. Aber keine Angst, unser Ziel wird es nicht sein den Weltrekord bezüglich des schnellsten Rückschlages zu brechen (: Vielmehr geht es in dieser Gruppe darum, mit geselligen Personen eine gemütliche Runde Badminton zu spielen und das draußen an der frischen Luft. Gerne könnt ihr auch allein ohne einem Partner kommen. Wir werden vor Ort dann immer durchmischen. Neben dem Spielen erwarten euch zwischendurch auch ein paar kleine sportliche Übungen.

Wann: Dienstag 17.30 bis 18.30 Uhr

Wo: Ludwig-Lesser-Park/Sportanlage Poloplatz, Schönfließler Straße 12a, 13467 Berlin

5. Sportlich & Entspannt durch den Tegeler Forst

Du hast dir vorgenommen, dich wieder mehr zu bewegen? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Sei es aufgrund Corona, intensiven Arbeitsjahren oder kleinen Verletzungen, manch einem fällt es schwer, sich wieder zu motivieren, um ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren. An der frischen Luft in der schönen Natur des Tegeler Forsts trainieren wir im moderatem Tempo Ausdauer, Kraft und Koordination in kleinen Übungen, die individuell an den jeweiligen Fitnessstand angepasst und langsam gesteigert werden. Ergänzt wird das Programm mit Atem- und Entspannungsübungen aus Yoga und Qi Gong.

Wann: Mittwoch 17.00 bis 18.00 Uhr

Wo: Eingang Sportplatz Heidenheimer Straße, Heidenheimer Straße/Friedrichsthaler Weg, 13467

6. Yoga

Gemeinsam werden wir draußen an der frischen Luft über unseren Atem neue Lebensenergie schöpfen. Im Yoga geht es um mehr, als besonders flexibel oder stark zu sein oder komplizierte Asanas ausführen zu können. Es geht darum, bewusst zu atmen, unsere Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken und so unsere schnellen Gedanken zur Ruhe zu bringen, die uns häufig davon abhalten, unsere eigene Kraft zu sehen. Durch unsere innere Einstellung werden wir automatisch Beweglichkeit und Kraft verbessern und Spaß an der Praxis haben.

Wann: Mittwoch 19.30 bis 20.30 Uhr

Wo: Waldsee Hermsdorf, Am Waldpark 17, 13467 Berlin

7. Zumba

Wer Lust hat zu lateinamerikanischen Tänzen die Hüfte schwingen zu lassen, ist bei Zumba genau richtig. Hier gibt es gute Laune gemischt mit Tanzbewegungen aus Salsa, Bachata, Reggaeton, Cumbia und Merengue. Die verschiedenen Tanzstile verbinden Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining mit Spaß und Leichtigkeit. Hier wird ein abwechslungsreiches Workout mit spannenden Choreografien vereint. Es kann jeder mitmachen, egal ob Zumba-Neuling oder Teilnehmer mit mehr Erfahrung. Wir freuen uns auf euren Besuch.

Wann: Donnerstag 18.30 bis 19.30 Uhr

Wo: Am Müggelsee, Fürstenwalder Damm 848 (Restaurant Fisch-Borke), 12589 Berlin

8. Speed-Walking mit Hanteln

Vom Wochenalltag abschalten und den Einstieg ins Wochenende mit Bewegung begrüßen; Das geht beim Speed-Walking mit Hanteln wunderbar. Nach einigen mobilisierenden Übungen geht es sehr flott durch die Stolper Heide. Und damit nicht nur die Beine arbeiten, führen wir mit Hanteln zusätzliche Übungen aus. Das stärkt die meist computerarbeitsbedingt vernachlässigte Armmuskulatur und bringt den gesamten Körper in eine rhythmische Koordination. Abschließend gibt es verschiedene Dehnübungen. Bitte bringt eure eigenen Hanteln mit (nicht mehr als 1kg).

Wann: Freitag 16.30 bis 17.30 Uhr

Wo: Eingang Mauerweg entlang der Stolper Heide an der Neubrücker Straße in Frohnau (gegenüber der Alemannenstraße, am Kleidercontainer)

9. Sport-Cross

Keine Stunde ist wie die andere. In diesem Kurs erwartet euch pure Vielfalt und jede Menge Spaß. Wir tauchen ein in die Welt des Sports und stellen uns Woche für Woche neuen sportlichen Herausforderungen. Lasst euch überraschen und lasst uns gemeinsam unterschiedliche Sportarten und Übungen ausprobieren. So viel sei verraten, es wird ein Mix aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Gerne könnt ihr aber auch eure eigenen Ideen in die Stunde einfließen lassen.

Wann: Freitag 17.30 bis 18.30 Uhr

Wo: Sportanlage Renée-Sintenis-Grundschule (Laurinsteig 39)

10. Ultimate-Frisbee

Taucht ein in die Welt dieser Trendsportart. Sie kann jederzeit überall gespielt werden und verfolgt das Motto "Spirit of the Game". Getreu diesem Motto steht der Teamgeist und ein faires Spiel im Vordergrund. Freut euch auf ein actionreiches Laufspiel, bei dem zwei Teams gegeneinander antreten und versuchen das Frisbee in der gegnerischen Zone zu platzieren. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich und du musst auch nicht dein eigenes Team mitbringen. Wir werden immer vor Ort Mannschaften bilden. Wie der Name es schon verrät, ist der Mittelpunkt dieser Sportart ein Frisbee. Alle weiteren Regeln erklären wir vor Ort.

Wann: Samstag 17.00 bis 18.00 Uhr

Wo: Sportplatz Rehberge, Afrikanische Straße, 13351 Berlin