

Kerstin Wrase

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. Du lernst, auf achtsame Art verschiedene Bewegungsabfolgen aus dem sanften Hatha Yoga im Sitzen, Stehen und Liegen kennen.

04.07. - 01.08.2018,

Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr im Schloßpark

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 verleihen wir gerne.

04.09. - 25.09.2018,

Dienstag, 11:00 - 13:00 Uhr im Schloßpark

Yogazentrum Winsen

Kundalini Yoga

Im Vergleich zu anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfache, aber meist dynamische Grundhaltungen, kombiniert mit gezielten Atemübungen und Mantra-Meditationen, aus. Menschen jeden Alters praktizieren Kundalini-Yoga, das den Übenden da abholt, wozu er mit seiner körperlichen Verfassung fähig ist.

Kundalini Yoga kann die Beweglichkeit deines gesamten Körpers verbessern. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem, wirkt sich harmonisierend auf das Nervensystem sowie das Drüsensystem aus. Stress und Anspannung kann durch Meditieren und die lange tiefe Entspannung reduziert werden.

03.08. - 31.08.2018,

Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr im Schloßpark



... ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für Jung und Alt, sowie Anfänger und Fortgeschrittene.

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

Stadt Winsen (Luhe) – Der Bürgermeister
Sportkoordinator Sven Kröger
Schloßplatz 1, 21423 Winsen (Luhe)
Tel.: 041 71/657-193, Mail: kroeger@stadt-winsen.de

Weitere Informationen und das Programm finden Sie unter www.winsen-macht-sport.de/sportimpark

Wir sind dabei:



Kostenlos
und ohne
Anmeldung!



Grafik: Deral Design, Fotos: www.fotolia.de; Titelseite: Sergey Nivens ©, Sergey Nivens, Seite 3: georgeny ©, Robert Kneschke ©, Seite 4: bokan ©, Laurin Rinder ©, WavebreakMediaMicro

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

TSV Winsen e.V.

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu als junge, moderne und flexible Teamsportart bietet allen Teilnehmern einfache und effektive Tools an, um Gefahrensituationen zu erkennen, diesen aus dem Weg zu gehen oder sich im äußersten Notfall behaupten zu können.

Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprinzipien für Jugendliche bis hin zu Senioren im Rahmen der Notwehr und Nothilfe nach dem Ampelprinzip.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine leichte Sportkleidung ist empfehlenswert.

Weitere Infos unter www.ju-jutsu-winsenluhe.de.

04.07. – 26.09.2018,

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr im Schloßpark

Karatedo – Der Weg der leeren Hand

Karatedo, meist nur als Karate bezeichnet, steht für eine große Vielfältigkeit. 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.

09.08. - 30.08.2018,

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr im Schloßpark

Energydance

Energydance spricht alle Menschen an, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben und die mehr als nur Fitness oder nur Entspannung suchen.

Mit Spaß an Bewegung entsteht muskuläre Lockerung und Entspannung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur für eine aufrechte Haltung. Die Verbesserung der natürlichen Beweglichkeit, der Körperwahrnehmung und Koordination ist ein weiterer Trainingserfolg.

02.07. - 06.08.2018,

Montag, 17:15 - 18:15 Uhr im Schloßpark



Montag

Energydance

02.07. - 06.08.2017

17:15 - 18:15 Uhr

TSV Winsen



Dienstag

Boule

04.09. - 25.09.2018

11:00 - 13:00 Uhr

Hans Riepenhausen



Mittwoch

Sanfter Hatha Yoga

04.07. - 01.08.2018

18:30 - 19:30 Uhr

Kerstin Wrase

Qigong

04./18./25.07.2018

08./15./22.08.2018

17:30 - 18:30 Uhr

MTV Pattensen e.V.

Ju-Jutsu

04.07. - 26.09.2018

19:00 - 20:30 Uhr

TSV Winsen e.V.



Donnerstag

Karatedo

09.08. - 30.08.2018

17:00 - 18:30 Uhr

TSV Winsen e.V.



Freitag

Kundalini-Yoga

03.08. - 31.08.2018

18:30 - 19:30 Uhr

Yogazentrum Winsen



Sonntag

Taoist Tai Chi

01.07. - 29.07.2018

10:00 - 11:00 Uhr

Taoist Tai Chi Gesellschaft Deutschland e.V.

Treffpunkt:
Bühne
Schloßplatz

Fit durch
den Sommer

Taoist Tai Chi Gesellschaft Deutschland e.V.

Taoist Tai Chi

Taoist Tai Chi™ 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.

01.07. - 29.07.2018,

Sonntag, 10:00 - 11:00 Uhr im 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.

04./18./25.07.2018 & 08./15./22.08.2018,

Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr im Schloßpark

Jetzt aber los: runter vom Sofa und raus an die frische Luft!