



Dein Kraftwerk – Kai-Christian Voderberg

### Funktional fit

Funktional fit ist eine Möglichkeit, gesünder, ausdauernder und mobiler zu werden. Ich biete euch ein Ganzkörperworkout, das euch für den Alltag kräftigt und agiler macht.

Bewegungseinschränkungen und muskuläre Dysbalancen verschwinden und dadurch auch Schmerzen, die vom Alltag entstanden sind. Das Training wird sowohl mit Hilfsmitteln wie Gummibänder, Gewichte, Reifen, etc. sowie auch mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Mitzubringen ist nur ein Handtuch und jede Menge Spaß an Bewegung.

Ich gebe euch als lizenzierter Athletiktrainer ein fachgerechtes und gesundheitsbewusstes Training und leite dieses mit Leib und Seele dabei an. Mitmachen kann jede(r), da ich individuell auf das entsprechende Leistungs- und Gesundheitsniveau eingehen kann.

Ich freue mich auf euch.

02.07. - 16.07.2020, Do., 17:00 - 18:00 Uhr, Schlosspark

25.07. - 08.08.2020, Sa., 11:00 - 12:00 Uhr, Schlosspark

Herz.Artist – Ina Queiss

### Stretching – Gelenkig werden im Sommer

Wir werden nach einem leichten Warm-up daran arbeiten, den Körper weich zu bekommen durch Dehnübungen, die die Gesundheit fördern und auch eure Grenzen verlegen werden. Wer möchte Spagat lernen oder mal eine Brücke schaffen und sich dabei mit dem Fuß am Kopf kratzen? Am Ende jeder Session werdet ihr euch entspannter, weicher und eleganter fühlen und sehr schnell Erfolge erzielen!

Mitbringen: Yoga Matte (Handtuch), Pullover, warme Socken  
HerzArtist.com

17.08. - 31.08.2020, Mo., 19:00 - 20:00 Uhr, Schlosspark

Herz.Artist – Ina Queiss

### Calisthenics – Funktionelle akrobatische Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht

Auch als Street Workout bekannt sind Übungen, die an Turnstangen-ähnlichen Geräten durchgeführt werden, auf eine kreative und auch sehr ästhetische Art. Beim Calisthenics wird kein Muskel ausgelassen! Kommt vorbei, seid kreativ und probiert aus, was euer Körper alles (lernen) kann.

Ina ist u.A. Personal Trainer, Bewegungscoach für Leistungssport im Landeturnerbund und professionelle Akrobatin.

Jeder kann kommen. Kinder mitbringen ist auch kein Problem.  
HerzArtist.com

18.08. - 01.09.2020, Di., 18:00 - 19:00 Uhr, Eckermannpark

Yogazentrum Winsen

### Fayo – Faszien Yoga

Übungen, die Wunder wirken.

Das Faszien Yoga nach den bekannten Schmerzspezialisten Liebscher/Bracht nutzt die Heilkraft des Bindegewebes. Es sorgt für mehr Beweglichkeit und dient als Ausgleich für einseitige Haltungen im Alltag. Gönn dir 60 Minuten dehrende Yoga-übungen auf der Matte, abgerundet durch bewusste Atemführung und eine abschließende kurze Meditation. Fayo ist für jede Frau (auch Mann) geeignet. Du benötigst eine Yoga/Isomatte sowie ein Getränk. Christina ist ausgebildete Trainerin für Fayo nach Liebscher/Bracht sowie langjährige Kundalini Yoga Lehrerin und Mitinhaberin des Yogazentrums Winsen.

02.07. - 13.08.2020, Do., 10:30 - 11:30 Uhr, Eckermannpark



Yogazentrum Winsen

### VinYin Yoga

Beim VinYin Yoga arbeiten wir mit gemischten Stilen aus u. a. Vinyasa-, Yin-, und dem restaurativen Yoga. Fließende Bewegungsabläufe gefolgt von entspannenden Dehnübungen, perfekt für Seele, Herz und Körper!

Ina lässt gerne alles einfließen was zur Heilung beiträgt und das Wohlbefinden verbessert.

Sie freut sich auf EURE Interessen und den Austausch. Schließlich ist die persönliche Weiterentwicklung und die Yoga Praxis von der Matte in den Alltag zu bringen Inas wichtigstes Ziel.

Ina ist ausgebildete Yoga Lehrerin und Ernährungsberaterin. Eine erfahrene Lebenskünstlerin, bei der ihr im richtigen Kurs seid. Mitbringen: Yoga Matte (Handtuch) und warme gemütliche Kleidung

08.07. - 29.07.2020, Mi., 17:30 - 19:00 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, so wie der Golfer unterschiedliche Schläger hat. 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.

14.08.2020, Fr., 14:00 - 17:00 Uhr, Eckermannpark

22.08.2020, Sa., 14:00 - 17:00 Uhr, Eckermannpark

Fun & Beauty

### Bauch-Rücken-Faszien

Ein schönes, fließendes Training für kräftige Bauch- und Rückenmuskeln, besonders für die tiefen wirbelsäulenstabilisierenden Muskeln. Auch das Training für bessere Beweglichkeit und Dehnfähigkeit kommt nicht zu kurz.

13.07. - 20.07.2020, Mo., 18:15 - 19:15 Uhr, Schlosspark

Fun & Beauty

### Power Intervall-Training

Ein intensives schweißtreibendes Ganzkörper Workout mit motivierender Musik – perfekt zum Auspowern nach Feierabend!

13.07. - 20.07.2020, Mo., 19:15 - 20:15 Uhr, Schlosspark

Fun & Beauty

### Intervall-Training

Was ist Intervall-Training?

Beim klassischen Dauerlauf ist man über die gesamte Distanz immer in einem ähnlichen, lockeren Tempo unterwegs. Im Gegensatz dazu wechseln sich beim Intervall-Training schnelle, intensive Abschnitte mit aktiven Erholungsphasen ab. Hier bleibt man also nicht stehen, sondern trabt locker weiter. So geht der Puls nicht ganz nach unten, kann sich aber dennoch etwas erholen – damit du für die nächste Tempo-Phase gewappnet bist.

18.07. – 25.07.2020, Sa., 12:00 - 13:00 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](http://www.winsen-macht-sport.de/sportimpark)



Grafik: Deral Design

Fotos: Titelseite: ©Africa Studio - stock.adobe.com,

S. 2: ©Drobot Dean - stock.adobe.com (l.), ©JCH\_Stop Motion - stock.adobe.com (m.), ©pikselstock - stock.adobe.com (r.),  
S. 3: ©auremar - stock.adobe.com (r.), ©leungchopan - stock.adobe.com (l.), S. 4: www.frspphoto.co, S. 5: Jasminko Ibrakovic,  
S. 6: ©noon@photo - stock.adobe.com, S. 7: ©Brian Jackson - stock.adobe.com,  
S. 8: ©WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com, S. 9: ©Boggy - stock.adobe.com, S. 11: ©picsfive - stock.adobe.com



Kostenlos  
und ohne  
Anmeldung!

Wir  
halten Abstand  
nach den aktuell  
geltenden  
Corona-Regeln.

Schlosspark & Eckermannpark





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

Gemeinsam  
aktiv!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Bauch-Rücken-Faszien Schlosspark</b> 13.07. - 20.07.2020 18:15 - 19:15 Uhr Fun & Beauty  <b>Power Intervall-Training Schlosspark</b> 13.07. - 20.07.2020 19:15 - 20:15 Uhr Fun & Beauty  <b>Stretching Schlosspark</b> 17.08. - 31.08.2020 19:00 - 20:00 Uhr Herz.Artist	<b>Boule Eckermannpark</b> 07.07. - 29.09.2020 10:00 - 12:00 Uhr HSV Stöckte e.V. & MTV Borstel-Sangenstedt  <b>Krav Maga – Selbstverteidigung Schlosspark</b> 07.07. - 28.07.2020 17:30 - 18:30 Uhr Combat Center Winsen  <b>Calisthenics Eckermannpark</b> 18.08. - 01.09.2020 18:00 - 19:00 Uhr Herz.Artist  <b>Zumba Schlosspark</b> 21.07. - 04.08.2020 18:30 - 19:30 Uhr Tanzschule Erdlej	<b>Qigong Eckermannpark</b> 01./08./15./29.07.2020 17:00 - 18:00 Uhr MTV Pattensen e.V.- Ursula Freese  <b>VinYin Yoga Schlosspark</b> 08.07. - 29.07.2020 17:30 - 19:00 Uhr Yogazentrum Winsen  <b>Zumba Schlosspark</b> 22.07. - 05.08.2020 18:30 - 19:30 Uhr Tanzschule Erdlej  <b>Ju Jutsu - Die Selbstverteidigung Eckermannpark</b> 29.07. - 02.09.2020 18:30 - 19:30 Uhr TSV Winsen e.V.	<b>Fayo - Fasziyoga Eckermannpark</b> 02.07. - 13.08.2020 10:30 - 11:30 Uhr Yogazentrum Winsen  <b>Funktional fit Schlosspark</b> 02.07. - 16.07.2020 17:00 - 18:00 Uhr Dein Kraftwerk  <b>Fitnesszirkel Schlosspark</b> 02.07. - 30.07.2020 18:00 - 19:00 Uhr Combat Center Winsen  <b>Tai Chi Chuan Schlosspark</b> 20.08. - 24.09.2020 19:00 - 21:00 MTV Scharmbeck e.V.	<b>Disc-Golf Eckermannpark</b> 14.08.2020 14:00 - 17:00 Uhr Nordisc Frisbeesport Hamburg  <b>Funktionelles Training Schlosspark</b> 04.09. - 25.09.2020 15:30 - 16:30 Uhr Mrs. Sporty	<b>Funktional fit Schlosspark</b> 25.07. - 08.08.2020 11:00 - 12:00 Uhr Dein Kraftwerk  <b>Intervall-Training Schlosspark</b> 18.07. - 25.07.2020 12:00 - 13:00 Uhr Fun & Beauty  <b>Disc-Golf Eckermannpark</b> 22.08.20 14:00 - 17:00 Uhr Nordisc Frisbeesport Hamburg	<b>Karate Eckermannpark</b> 12.07. - 02.08.2020 11:00 - 12:00 Uhr TSV Winsen e.V.  <b>Cricket Eckermannpark</b> 22.08. - 29.08.2020 14:00 - 17:00 Uhr Henner Jung

Treffpunkt  
Schlosspark:  
Bühne  
Schlossplatz

Treffpunkt  
Eckermann-  
park:  
Grillhütte

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



**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 Hygiene- und Abstandsvorgaben (mindestens 2 Meter zwischen den Teilnehmern\*innen) sind einzuhalten
- Geräte sind nach jeder Nutzung zu desinfizieren (Desinfektionsmittel für bereitgestellte Geräte wird von den Anbietern gestellt)
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr
- Bitte beachten Sie, dass aufgrund der aktuell geltenden Corona-Regelungen die Kontaktdaten aller Teilnehmer\*innen durch die Übungsleiter erfasst und für vier Wochen gespeichert werden müssen. Bei Anmeldung vor Ort zu einem der Sport im Park Kurse stimmen Sie der Erfassung und Speicherung zu. Die Daten werden, außer im Falle einer Infektion, nicht an Dritte weitergeleitet. Eigene Kugelschreiber sind mitzubringen

**TSV Winsen e.V. Ju-Jutsu – Selbstverteidigung**  
„Sport im Park“ 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 euch erreichen. Das Trainerteam  
29.07. - 02.09.2020, Mi., 18:30 - 19:30 Uhr, Eckermannpark

**TSV Winsen e.V. 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.  
12.07. & 02.08.2020, So., 11:00 - 12:00 Uhr, Eckermannpark

**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.  
01./08./15./29.07.2020, Mi., 17:00 - 18:00 Uhr, Eckermannpark



**HSV Stöckte e.V. & MTV Borstel-Sangenstedt e.V. 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, spielt einfach mal mit! Die Regeln und die Grundtechniken erklären wir während des Spiels und ein paar Kugeln leiht man dir gerne.  
07.07. - 29.09.2020, Di., 10:00 - 12:00 Uhr, Eckermannpark

**Mrs. Sporty Funktionelles Training**  
Mach deinen Körper zum Trainingsgerät! Funktionelles Training mit dem eigenen 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!  
04.09. - 25.09.2020, Freitag, 15:30 - 16:30 Uhr, Schlosspark

**Tanzschule Erdlej Zumba**  
Lateinamerikanische Musik verbunden mit Hip Hop, Salsa, Samba & anderen Tanz- und Fittnesselementen – werdet mit Zumba fit! Unsere Tanzlehrer bringen euch in Schwung, denn Zumba verbindet effektives Training und Entertainment zu einem einzigartigen Tanz-Workout.  
21.07. - 04.08.2020, Di., 18:30 - 19:30 Uhr, Schlosspark  
22.07. - 05.08.2020, Mi., 18:30 - 19:30 Uhr, Schlosspark

**MTV Scharmbeck e.V. Tai Chi Chuan**  
Tai Chi Chuan basiert auf einer 2500jährigen chinesischen Kampfkunst. Es stärkt unsere Haltemuskulatur sowie Fasziyen und entschleunigt durch weiche runde fließende Bewegungen unseren Alltag. Konzentration und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, sowie Atemübungen und Bewegungsformen werden angewendet, um zu einer Bewegungsmeditation zu gelangen, welche inneren Frieden schafft.  
20.08. - 24.09.2020, Do., 19:00 - 21:00 Uhr im Schlosspark

**Henner Jung Cricket**  
Cricket ist ein Schlagballspiel, das in Ländern wie Sri Lanka, Afghanistan, Pakistan die 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.  
22.08. - 29.08.2020, So., 14:00 - 17:00 Uhr, Eckermannpark

**Combat Center Winsen Krav Maga – Selbstverteidigung für Jedermann**  
Sport in freier Natur und das mit einem Nutzen der über die reine körperliche Fitness hinaus geht? Bei unserem Krav Maga Kurs lernst du die Grundlagen der Selbstverteidigung und grundsätzliche Verhaltensregeln in angespannten Situationen! Fragen zu speziellen Szenarien? Kein Problem, in jeder Stunde ist Zeit für eine Fragerunde eingeplant! Zur Teilnahme reicht einfaches Erscheinen und „Hallo“ sagen. Wir freuen uns auf dich, dein Combat Center!  
07.07. - 28.07.2020, Di., 17:30 - 18:30 Uhr, Schlosspark

**Combat Center Winsen Fitnesszirkel**  
Für alle, die eine effektive Alternative zu bekannten Fitnessgruppen suchen, steht unser Fitnesszirkel mit Abwechslung, Teamgeist und Spaß bereit! Du möchtest sportlich einsteigen oder gehst bereits an deine Grenzen? Bei uns bekommt jeder, was zu ihm passt und das in familiärer Atmosphäre. „Miteinander weiter kommen“ heißt das Motto! Wir freuen uns auf dich, dein Combat Center!  
02.07. - 30.07.2020, Do., 18:00 - 19:00 Uhr, Schlosspark

