



GANZ HANNOVER IST EIN SPORTRAUM FÜR ALLE

# SPORT IM PARK

20. Mai bis 25. August 2019

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

HAN  
NOV  
ER

# Sport im Park

Ganz Hannover ist ein Sportraum für alle

---

Bei **Sport im Park** ist für alle etwas dabei. Das offene, kostenlose und unverbindliche Sport- und Bewegungsangebot lädt auch in diesem Jahr vom 20. Mai bis zum 25. August ALLE zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

Dank der Unterstützung der Sportvereine und Einrichtungen aus den unterschiedlichen Bereichen der Stadt ist es auch in diesem Jahr gelungen, ein vielfältiges, interessantes und wohnortnahes Sport- und Bewegungsprogramm für alle Altersklassen draußen im Grünen aufzustellen.

**Einfach vorbeikommen und mitmachen - ganz ohne Anmeldung.**

**Sportliches Engagement wird belohnt!**

Wer regelmäßig an **Sport im Park** teilnimmt, kann über die Bonuskarte attraktive Preise gewinnen. Für jede absolvierte Übungseinheit bekommen Sie einen Bonuspunkt und erhalten gestaffelt nach 10 und 15 Teilnahmen einen sportlichen Preis.

Die Veranstaltungen im Rahmen unserer Aktion sind am Logo **Sport im Park** zu erkennen.

- kostenloses und offenes Angebot
- ohne Anmeldung
- Angebote für alle Altersgruppen sind vorhanden
- Sport- oder Freizeitkleidung und entsprechendes Schuhwerk werden empfohlen

## Zeichen

-  Veranstaltungszeitraum
-  Veranstaltungsort / Treffpunkt
-  Anbieter\*in / Ansprechpartner\*in
-  E-Mail bzw. Telefonnummer der Anbietenden

 **Inklusiv!** Diese Angebote können inklusiv genutzt werden. Falls Sie hierzu Fragen haben oder eine Betreuung benötigen, unterstützen wir Sie gerne. Sie erreichen uns wie folgt:

**Landeshauptstadt Hannover**

**Fachbereich Sport und Bäder**

Sachgebiet Teilhabe durch Sport

Kontaktstelle Inklusion im und durch Sport

Lange Laube 7

30159 Hannover

Telefon: (0511) 168 – 36556

Sportundinklusion@Hannover-Stadt.de

**Wichtiger Hinweis:** Die Nutzung der Flächen erfolgt auf eigene Gefahr. Die Landeshauptstadt Hannover übernimmt keine Gewähr für die Bespielbarkeit der Flächen und haftet nicht bei Sportverletzungen!



## Angebote in den Stadtbezirken

Stadtbezirk / Sportart	Seite
<b>Ahlem-Badenstedt-Davenstedt</b>	
Functional Training	44
<b>Bothfeld-Vahrenheide</b>	
Basketball für Kinder und Jugendliche	19
Basketball ab 16 Jahren	21
Nordic Walking	34, 42
Walking	35
Fußball für große und kleine Mädchen	38
Schach für Anfänger*innen	41
Schach für Fortgeschrittene	41
Sommer-Aktiv	47
Bewegungsspiele für die ganze Familie	51
MamBaby-Fitness	60
MOVITA	62
Eltern-Kind-Workout	65
Medi-Fit	65
<b>Buchholz-Kleefeld</b>	
Fitnessgeräte im Forssmannweg	11, 81
"Älter werden und aktiv bleiben"	12
Tai-Chi Chuan "Die fünf Räder"	19
Gymnastik	22
Gymnastik im Stiftspark	26
Bike & Swim (Natur pur)	30
Walking	31
Tai-Chi Chuan "Die Harmonie"	51
Boule	77
Hatha Yoga in Verbindung mit Elementen des Yin Yoga	80

Stadtbezirk / Sportart	Seite
Einrad & Slackline	92
Fit mit Baby	92
Schach	92
<b>Döhren-Wülfel</b>	
Kung Fu für Kinder	16, 44
Kung Fu kennenlernen	17
Tai Chi und Qigong mit Stab	82
Ballspiele	90
Functional Training	90
Schach	90
<b>Herrenhausen-Stöcken</b>	
Qigong im Park	55
<b>Kirchrode-Bemerode-Wülferode</b>	
Nordic Walking für Anfänger*innen	15
Buntes Bewegungsprogramm für Senior*innen	18
Fitness erhalten / verbessern	32
Nordic Walking	33
Gesundheitsübungen aus dem Reich der Mitte	84
Kung Fu 50+ – Bewegung und Gesundheit bewahren	85
Einrad & Slackline	91
Fit mit Baby	91
Urban Cross	91
Schach	91
<b>Linden-Limmer</b>	
Nordic Walking sowie weitere Fitnessübungen für Frauen	12
Fitness & Selbstverteidigung	14
Pilates	21, 58
HIIT	23, 57
Zumba Interkulturell	40

Stadtbezirk / Sportart	Seite
Fußball	69
Tischtennis	69
Rounders	72
Einrad & Slackline	93
Urban Cross	93
Fit mit Baby	93
Schach	93
<b>Misburg-Anderten</b>	
Nordic Walking für Anfänger*innen	15
Walking	43
Plogging	43
Rückenfit Sommerprogramm	46
Wechselnde Angebote Sommerprogramm	48
Body Shape Fitness für Alle	54
Teen-Fitness	60
<b>Mitte</b>	
Outdoor-Generationen-Fitnessparcours	20, 37, 52
Klassisches Hatha Yoga	36
Fechten	40
Qigong	49, 53
Nordic Walking	53
PEPIMUF-Powerfitness	70
Schach	71, 91
Ballspiele	91
Urban Cross	91
<b>Nord</b>	
Laufen	24
Flexibar	28
HIIT	29

Stadtbezirk / Sportart	Seite
Korbball für Mädchen	38
Pétanque	39
Capoeira für Kinder	39
Functional Fitness	50
Hatha Yoga stärkt dein Potenzial	55
Bauch Spezial	59
Lacrosse	63
Standard- und Lateinamerikanische Tänze	64
Georgengarten parkrun	66
Beach Tennis	67
Tennis	67
Pétanque	68
Quidditch	68
Headis	71
Faustball	72
FuWaTe (Fußballwandtennis)	73, 82
Parkour	75
Fitness Mix – Core Workout und Zumba	76
Boule/Pétanque	78
Lachyoga	79
<b>Ricklingen</b>	
Familien in Bewegung	36
Ball- und Laufspiele	92
Functional Training	92
Schach	92
<b>Südstadt-Bult</b>	
Functional Training	10
Retro-Gymnastik	16
Fit und gesund durch den Alltag	17

Stadtbezirk / Sportart	Seite
Early Bird Yoga	24
Yoga 60+	25
Allgemeine Gesundheitsübungen 50+ für Frauen	26
Allgemeine Gesundheitsübungen 50+ für Männer	27
Yoga	27
Classic BBP!	45
Ju-Jutsu – Einführungskurs Selbstverteidigung	46
Parkour	54
Tu-Thân	56
WWW – Wald, Wiesen, Workout	61
Pétanque	73
Sun Tai Chi – Schattenboxen und Heilgymnastik	83
Ursprüngliches Tai Chi kennenlernen	83
Einrad & Slackline	90
Life Kinetik	90
Schach	90
<b>Vahrenwald-List</b>	
Life Kinetik	13
Walking im Park	49
Tennis Against Machine	

# montags

## Functional Training

Südstadt-Bult / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Beim Functional Training werden neben Kraft und Ausdauer vor allem Koordination und Schnelligkeit trainiert. Mitmachen können alle, die Spaß am Sport haben und den eigenen Körper neu entdecken möchte.

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Bitte Handtuch und Getränke mitbringen.

📅 20.05., 17.06., 15.07.,  
und 12.08.2019  
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr  
Hoppenstedtwiese, Eilenriede;

📍 Treffpunkt Vereinsgelände  
VfL Eintracht Hannover,  
Hoppenstedtstr. 8,  
30173 Hannover

👤 VfL Eintracht Hannover e.V.

@ [kontakt@vfl-eintracht-hannover.de](mailto:kontakt@vfl-eintracht-hannover.de)

☎ 0160-750 19 62



## Fitnessgeräte im Forssmannweg

Buchholz-Kleefeld / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Training an Sportgeräten im Freien.  
Training für Arme, Beine und den  
ganzen Körper.

**Hinweis:** Sportbekleidung oder be-  
queme Freizeitkleidung, feste Schuhe

📅 20.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07.,  
05.08. und 19.08.2019  
jeweils 18.00 - 18.45 Uhr

📍 Fitnessgeräte im Forssmannweg,  
zu erreichen über Osterfelddamm  
und den Forssmannweg, oder  
Neue Landstraße bis zum Ende  
und dann links in den Park, oder  
über den Tripweg dann geradeaus  
in den Park

👤 MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V.  
in Kooperation mit dem Präven-  
tionsrat Buchholz-Kleefeld,  
Anke Janke

@ [anke@am-janke.de](mailto:anke@am-janke.de)

☎ 0176 - 21906154

Erika Gundlach-Schröter  
(Präventionsrat)

@ [schroeter@htp-tel.de](mailto:schroeter@htp-tel.de)

☎ 0176-502 144 17

## „Älter werden und aktiv bleiben“

Buchholz-Kleefeld / Alle Altersgruppen

Leichte Bewegungsangebote mit Spaß und Spiel für alle ab 60 Jahre. Bitte mit Kleidung und Schuhen kommen, mit denen man sich der Jahreszeit entsprechend gut und leicht bewegen kann.

Voraussetzungen: keine, nur Neugier mitbringen.

-  03.06., 17.06., 01.07., 08.07. und 05.08.2019  
jeweils 11.00 - 12.00 Uhr
-  Grünfläche neben dem GDA Wohnstift, Osterfelddamm 14
-  MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V. in Kooperation mit dem Präventionsrat Buchholz-Kleefeld, Horst Merkel
-  [horst\\_merkel@t-online.de](mailto:horst_merkel@t-online.de)
-  0511-5463849  
Erika Gundlach-Schröter (Präventionsrat)
-  [schroeter@htp-tel.de](mailto:schroeter@htp-tel.de)
-  0176-502 144 17

## Nordic Walking sowie weitere Fitnessübungen für Frauen

Linden-Limmer / Nachbar\*innen im „Viertel am Volkspark“

Nordic Walking sowie weitere Fitnessübungen, die ohne Sportgeräte ausgeführt werden können. Es geht um einfache Mobilisierung sowie um die Festigung des Nachbarschaftsgefühls, zu der auch alle Frauen außerhalb unseres Viertels eingeladen sind!

Nordic Walking Stöcke sind in begrenzter Zahl vorhanden.

-  03.06. - 29.08.2019  
jeweils 16.00 - 17.30 Uhr
-  Volkspark Linden und Lindener Berg
-  SV Linden 07 e.V. sowie der Nachbarschaftskiosk im Sporlederweg, Martin Lange
-  [martin@kiosk-sporlederweg.de](mailto:martin@kiosk-sporlederweg.de)
-  0152-026 230 57

## Life Kinetik

Vahrenwald-List / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Life Kinetik bringt durch koordinative und visuelle Aufgaben das Gehirn in Bewegung und fördert so neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Diese Verbindungen sorgen für mehr Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens. Durch leichte Bewegungen und Koordinationsübungen profitieren Gesundheit und Verstand. Kinder, Erwachsene, Sportler\*innen, Senioren\*innen, Menschen mit und ohne Behinderung – alle können teilnehmen.

**Hinweis:** Bewegungsfreundliche Kleidung, keine Sportkleidung notwendig. Barrierefreie Toiletten stehen im Freizeitheim zur Verfügung.

 Angebot kann gerne inklusiv ausprobiert werden. Menschen, die nicht laufen oder stehen können, können im Sitzen teilnehmen. Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, sollten möglichst eine Begleitung mitbringen.

-  03.06. - 12.08.2019, alle 14 Tage  
jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
-  Vahrenwalder Park;  
Treffpunkt: Haupteingang des Freizeitheims Vahrenwald
-  Freizeitheim Vahrenwald,  
Marius Meister
-  [anna.blank@hannover-stadt.de](mailto:anna.blank@hannover-stadt.de)
-  0511-168 461 56

## Fitness & Selbstverteidigung (basierend auf Vovinam)

Linden-Limmer / ab 15 Jahren

Das Körperbewusstsein wird geschult und Reaktions- und Verteidigungstechniken werden erlernt mit dem positiven Nebeneffekt, die körperliche Fitness zu verbessern – basierend auf dem Prinzip „Hart und Weich“.

Vovinam ist für alle geeignet, auch ohne Kampfsporterfahrung.

**Hinweis:** Bequeme Kleidung, Sportschuhe und ggf. Regenjacke mitbringen. Öffentliche Toilette vorhanden.

- 📅 17.06. - 01.07.2019  
jeweils 19.00 - 20.00 Uhr
- 📍 Freifläche hinter dem Restaurant „11A“, Am Küchengarten 11 A
- 👤 Spokusa e.V., Mai Pump
- ✉ info@spokusa.de
- ☎ 0176-612 598 66

## Nordic Walking für Anfänger

Misburg-Anderten, Kirchrode-Bemerode, Wülferode / ab 18 Jahren

Erlernen der Nordic Walking Technik. Vom Walter-Clemens Platz gehen wir in den Tiergarten und wieder zurück zum Walter-Clemens Platz. Zu Beginn jeder Stunde eine kleine Erwärmung/ Mobilisation. Unterwegs machen wir noch eine kleine Entspannung oder ein paar Kräftigungsübungen. Zum Abschluss eine Dehneinheit. Die Strecke beträgt ca. 5 km.

**Hinweis:** Feste Schuhe und eigene Stöcke bitte mitbringen. Einige Stöcke können vor Ort auch geliehen werden. Bitte vorher telefonisch bei Ute Arndt unter 0511-529 643 anfragen.

- 📅 08.07. - 12.08.2019,  
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt:  
Walter-Clemens-Platz 1
- 👤 TSV Anderten, Abt. Gymnastik,  
Birgit Kracke
- ✉ gymnastik@tsv-anderten.de
- ☎ 0511-210 86 32



## Kung Fu für Kinder

Döhren / Kinder bis 15 Jahre

Kung Fu (Gongfu) ist Gesundheitssport und eine Disziplin, die hilft, unsere Fähigkeiten wahrzunehmen und zu entwickeln, daher werden wir das Spiel der Fünf Tiere und Grundübungen des Kung Fu für die Beweglichkeit, die Konzentration und die Koordination durchführen.

**Hinweis:** Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Regen kann der Gemeindesaal genutzt werden. Umkleemöglichkeiten vorhanden. Bitte in Sportbekleidung kommen.

📅 08.07. - 24.07.2019,  
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr  
📍 Am Hof der Pagode Vien Giac,  
Karlsruher Str. 6, 30159 Hannover  
👤 Sun Taijiqian e.V.,  
Hugo Cardenas  
@ pagode24@web.de  
☎ 0511-879 63 24  
(Anrufbeantworter)

## Retro-Gymnastik

Südstadt-Bult / Frauen ab 50 Jahren

Ein sportliches Angebot für Frauen an der frischen Luft. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körper.

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Bitte Handtuch, Decke oder Isomatte mitbringen.

📅 08.07.-12.08.2019,  
jeweils 18.00 - 19.00 Uhr  
📍 Vereinsgelände VfL Eintracht  
Hannover, Hoppenstedtstraße 8,  
30173 Hannover  
👤 Geschäftsstelle  
VfL Eintracht Hannover  
@ kontakt@vfl-eintracht-hannover.de  
☎ 0511-703 141

## Kung Fu kennenlernen

Döhren / Jugendliche und Erwachsene

Praktische Einführung in die dreifache Fitness-Idee des Süd-Shaolin Kung Fu (Gongfu): Körperertüchtigung, Kultivierung des Geistes und Selbstschutz. Um unsere Fähigkeiten wahrzunehmen, werden wir äußere Basisübungen, innere Übungen sowie Übungen des Shaolin Qigong und Partnerübungen durchführen.

**Hinweis:** Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Regen können wir den Gemeindesaal benutzen. Umkleemöglichkeiten vorhanden.

## Fit und gesund durch den Alltag

Südstadt-Bult / Männer ab 50 Jahren, gerne auch jüngere Einsteiger

Ein sportliches Angebot für Männer an der frischen Luft. Ein Angebot, bei dem ein Ausgleich zum Alltag und den täglichen Belastungen geboten wird.

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Bitte Handtuch, Decke oder Isomatte mitbringen!

📅 08.07. - 29.07.2019,  
jeweils 19.00 - 20.00 Uhr  
📍 Am Hof der Pagode Vien Giac,  
Karlsruher Str. 6, 30159 Hannover  
👤 Sun Taijiqian e.V.,  
Hugo Cardenas  
@ pagode24@web.de  
☎ 0511-879 63 24  
(Anrufbeantworter)

📅 08.07. - 12.08.2019,  
jeweils 19.15 - 20.15 Uhr  
📍 Vereinsgelände VfL Eintracht  
Hannover, Hoppenstedtstraße 8,  
30173 Hannover  
👤 Geschäftsstelle  
VfL Eintracht Hannover  
@ kontakt@vfl-eintracht-hannover.de  
☎ 0511-703 141

# dienstags

## Buntes Bewegungsprogramm für Senior\*innen

Kirchrode-Bemerode-Wülferode / Senior\*innen 50+

Ein Angebot, das Senior\*innen zum Sporttreiben ermutigt und einen netten Austausch in der Gruppe verspricht! Gymnastik, Spiel und Spaß im Stehen und Sitzen sollen ein gesundheitsförderndes und anregendes Bewegen ermöglichen. Neben dem leichten Kraft- und Ausdauertraining sind Übungen zur Beweglichkeit Schwerpunkt der gemeinsamen Übungsstunde.

**Hinweis:** Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen. Umkleidemöglichkeit vorhanden.

- 📅 21.05. - 20.08.2019  
ab 10.00 Uhr
- 📍 Pflegezentrum im Heinemannhof  
1-2, Garten im Altbau
- 👤 Altersgerechte Quartiersentwicklung Kirchrode (OE 57.22),  
Anne Kohlmeier
- ✉ t.kohlmeier@web.de  
Diana Freudenberg, Seniorenservice
- ☎ 0511-168 458 76



## Tai-Chi Chuan „Die fünf Räder“

Buchholz-Kleefeld / Erwachsene

Vorübungen zu „Die fünf Räder“. Tai-Chi ist eine ganzheitliche Gesundheitsübung und gehört in der chinesischen Medizin u. a. zur Heilgymnastik. Mit langsamen Bewegungen wird die Beweglichkeit, Konzentration und der Fluss des Chi gefördert und ist in jedem Alter zu erlernen.

**Hinweis:** Sportbekleidung oder bequeme Freizeitkleidung und feste Schuhe.

- 📅 21.05. - 04.06., 18.06., 25.06.,  
09.07. - 23.07. und 13.08.2019  
jeweils 11.00 - 12.00 Uhr
- 📍 Grünfläche neben dem GDA  
Wohnstift, Osterfelddamm 14,  
MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V,  
in Kooperation mit dem Präventionsrat  
Buchholz-Kleefeld  
Heike Dahms
- ✉ heikedahms@web.de  
Erika Gundlach-Schröter  
(Präventionsrat)
- ✉ schroeter@htp-tel.de
- ☎ 0176-502 144 17

## Basketball für Kinder und Jugendliche

Bothfeld-Vahrenheide / Jugendliche von 11 - 18 Jahren

Bei schönem Wetter spielen wir auf dem Basketballfeld der Bezirkssportanlage Bothfeld gemeinsam Basketball im 3 gegen 3. Entdecke bei uns die neue olympische Sportart.

- 📅 21.05. - 20.08.2019,  
jeweils 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
- 📍 Bezirkssportanlage - Sportplatz /  
Carl-Loges-Str.12, 30657 Hannover
- 👤 TuS Bothfeld 04 e.V.,  
Davia Woitzka
- ✉ davvel@web.de
- ☎ 0511-604 69 60

## Outdoor- Generationen-Fitnessparcours

Mitte / ab 18 Jahren

Fitness für Menschen mit leichten gesundheitlichen Einschränkungen. Es gibt viele Gründe, sich nicht zu bewegen, aber noch mehr gute Gründe, es doch zu tun. Dieses Trainingsangebot richtet sich an Menschen, welche vielleicht schon immer z. B. einen Bogen um Fitness-Studios gemacht haben. Hier zählt keinesfalls der Leistungsgedanke, sondern das gemeinsame Training mit Fremden und Freunden aus dem Stadtteil. Auf dem Gelände der Johann-Jobst Wagenschen Stiftung bieten wir einmal die Woche ein angeleitetes Training auf Außentrainingsgeräten (Generationen-Fitnessparcours) an. Rückenschmerzen sind in unserer Zeit eine Volkskrankheit, aber ein gesundes Maß an Bewegung könnte helfen.

**Hinweis:** Zusätzlich zum Outdoor-Parcours, der Möglichkeiten bietet, alle großen Gelenke durchzubewegen, Krafttraining für Ober- und Unterkörper zu ermöglichen und Sturzprophylaxe zu betreiben, sind Zusatzübungen z. B. für Rollstuhlfahrer\*innen möglich. Es handelt sich hierbei nicht um die Sportart „Parkour“.

-  21.05. - 20.08.2019, jeweils 17.00 - 18.00 Uhr
-  Grundstück der Johann-Jobst-Wagenscher Stiftung, Theodor-Krüger-Str. 3, 30167 Hannover, Haltestelle Glocksee Bus 100/200, Stadtbahn Linie 10,
-  Herzschräger e.V. Torge Wittke
-  [torge.wittke@me.com](mailto:torge.wittke@me.com)
-  0151-558 255 32  
Verwaltung: 0511-156 24

## Pilates

Linden-Limmer / Frauen ab 18 Jahren

Pilates ist ein gelenkschonendes und sehr effektives Ganzkörpertraining für Jung und Alt. Mit dem Ziel, die Tiefenmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen, wird jede Bewegung über eine aktivierte Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) ausgeführt. Das Training kann individuell angepasst und mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad gestaltet werden. Unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer physischen Kondition können Sie somit mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance entwickeln sowie Muskelverspannungen und Schmerzen reduzieren.

**Hinweis:** Das Angebot ist nicht für Schwangere geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte oder ein Handtuch und Trinken mitbringen.

-  21.05. - 18.06.2019  
jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
-  Wiese vor der St. Martinskirche, Eingang Kirchstraße,
-  DJK TuS Marathon Hannover e.V., Daniela Kamenzky
-  0171- 760 75 55

## Basketball ab 16 Jahren

Bothfeld-Vahrenheide / ab 16 Jahren

Bei schönem Wetter spielen wir auf dem Basketballfeld der Bezirkssportanlage Bothfeld gemeinsam Basketball im 3 gegen 3. Entdecke bei uns die neue olympische Sportart.

-  21.05. - 20.08.2019, jeweils 18.00 Uhr - 19.00 Uhr
-  Bezirkssportanlage - Sportplatz / Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
-  TuS Bothfeld 04 e.V., Davia Woitzka
-  [davvelweb.de](mailto:davvelweb.de)
-  0511-604 696 0

## Gymnastik

Buchholz-Kleefeld / Erwachsene

„Ob rund, kurz oder lang: Spaß mit dem Gummiband“. Es ist einfach und verblüffend wirksam. Mit runden, kurzen oder langen Trainingsbändern aus Gummi in unterschiedlichen Stärken macht Bewegung Spaß und es werden Kraft, Koordination und Ausdauer verbessert. Jede Übungsstunde beginnt mit einem Warm-up und endet mit einem Cool-down. Teilnehmen können alle, die Gymnastik mit Gummibändern ausprobieren möchten oder diese auch schon kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Hinweis:** Bequeme Bekleidung, und (Turn-)Schuhe sollten dem jeweiligen Wetter angepasst sein; bitte etwas zum Trinken mitbringen.

- 📅 21.05., 28.05., 04.06., 11.06.2019 jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
- 📍 Grünfläche neben dem GDA Wohnstift, Osterfelddamm 14,
- 👤 MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V., in Kooperation mit dem Präventionsrat Buchholz-Kleefeld Barbara Stamm
- @ ba-sta@gmx.de Erika Gundlach-Schröter (Präventionsrat)
- @ schroeter@htp-tel.de
- ☎ 0176-502 144 17



## HIIT

Linden-Limmer / Erwachsene

HIIT (High intensity intervall training) ist ein herausforderndes, effektives Ganzkörpertraining mit abwechselnd hoher und niedriger Belastung. Bei der hohen Belastungsphase wird bei mindestens 75 % der maximalen Herzfrequenz trainiert; hierbei kann sich ordentlich verausgabt und an die eigenen Grenzen gegangen werden. Mit dieser abwechselnden Belastung kann ein erhöhter Kalorienverbrauch erzielt werden.

**Hinweis:** Das Angebot ist nicht für Sportanfänger\*innen oder erkältete Menschen geeignet. Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ausreichend Trinken mitbringen.

- 📅 21.05. - 18.06.2019 jeweils 18.45 -19.45 Uhr
- 📍 Wiese vor der St. Martinskirche, Eingang Kirchstraße,
- 👤 DJK TuS Marathon Hannover e.V. Daniela Kamenzky
- ☎ 0171- 760 75 55

## Laufen

Nord / Ü30

Laufen kann jeder! Wir brauchen keine besondere Ausrüstung! Turnschuhe und bequeme Kleidung reichen aus, um nach ca. 25 Minuten Laufen, ein Gefühl der Frische aufkommen zu lassen. Das Herz- Kreislauf-System wird in Schwung gehalten. Wir sind entspannt und dennoch dynamisch!

**Hinweis:** Joggingschuhe und angemessene Kleidung.

- 📅 21.05. - 21.08.2019  
jeweils 19.00 - 20.00 Uhr
- 📍 Haltestelle „Schneiderberg“  
Linie 4 und 5
- 👤 SV Odin e.V., Andrea Werner
- @ androlli.werner@web.de
- ☎ 0511-568 37 04

## Early Bird Yoga

Südstadt-Bult / Erwachsene 16-60 Jahre

Aktivierende und entspannende Übungen aus dem Hatha Yoga, achtsam ausgeführt in Verbindung mit bewusster Atmung schenken dir Kraft und Energie für den Tag.

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Bitte Yoga- oder Sportmatte mitbringen.

- 👉 Angebot kann gern inklusiv ausprobiert werden. Bitte im Vorfeld Kontakt mit dem Ansprechpartner\*innen aufnehmen.
- 📅 04.06. - 02.07.2019,  
jeweils 07.30 - 8.30 Uhr
- 📍 Hoppenstedtwiese; Eilenriede, Maschsee; Treffpunkt: Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover; Hoppenstedtstr. 8., 30173 Hannover
- 👤 VfL Eintracht Hannover e.V.
- @ kontakt@vfl-eintracht-hannover.de
- ☎ 0511-703 141

## Yoga 60+ – Meditatives Gehen und Yogaelemente an der frischen Luft

Südstadt-Bult / Erwachsene 60+

Meditatives Gehen ist ein Übungsweg für inneres Gleichgewicht und mehr Freude im Alltag. Kombiniert mit Übungen aus dem Yoga genießen wir die Bewegung und Entspannung an der frischen Luft.

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Bitte ein Handtuch, Getränke und bequeme Kleidung mitbringen!

- 📅 04.06. - 02.07.2019,  
jeweils 08.45 - 9.45 Uhr
- 📍 Hoppenstedtwiese; Eilenriede, Maschsee; Treffpunkt: Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover; Hoppenstedtstr. 8., 30173 Hannover
- 👤 VfL Eintracht Hannover e.V.
- @ kontakt@vfl-eintracht-hannover.de
- ☎ 0511-703 141



## Gymnastik im Stiftspark

Buchholz-Kleefeld / Senioren 65+

Leichte Gymnastik und Bewegungsübungen für Sportbegeisterte und -interessierte. Bei schönem Wetter treffen wir uns in unserem Stiftspark vor dem Parkcafé.

- 📅 25.06., 16.07., 30.07., 13.08.2019, jeweils 15.00 - 15.45 Uhr
- 📍 Im Stiftspark beim Parkcafé, Osterfelddamm 12,
- 👤 Gesellschaft für Dienste im Alter mbH (GDA) Wohnstift Hannover-Kleefeld, Simon Guddat
- @ simon.guddat@gda.de
- ☎ 0511-57 05-141

## Allgemeine Gesundheitsübungen 50+ für Frauen

Südstadt-Bult / Frauen 50+

Rundumprogramm mit Gymnastikübungen ohne Geräte. In diesem Angebot steckt eine Palette von Pilates, Rücktraining, Kräftigungsübungen, Bauch, Beine, Po, Dehn- und Herz-Kreislauf-Übungen.

- 📅 04.07. - 14.08.2019 jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
- 📍 Hoppenstedtwiese,
- 👤 Postsportverein Hannover e.V. Bärbel Weidemann
- @ info@psh-bult.de
- ☎ 0511-814 481

## Allgemeine Gesundheitsübungen 50+ für Männer

Südstadt-Bult / Männer 50+

Rundumprogramm mit Gymnastikübungen ohne Geräte. In diesem Angebot steckt eine Palette von Pilates, Rücktraining, Kräftigungsübungen, Bauch, Beine, Po, Dehn- und Herz-Kreislauf-Übungen.

- 📅 04.07. - 14.08.2019 jeweils 19.00 - 20.00 Uhr
- 📍 Hoppenstedtwiese,
- 👤 Postsportverein Hannover e.V. Bärbel Weidemann
- @ info@psh-bult.de
- ☎ 0511-814 481

## Yoga

Südstadt-Bult / Alle Altersgruppen

Yoga – für alle Altersgruppen, die Lust auf Bewegung haben: von sanften Dehnübungen bis energetischen Yogahaltungen inmitten der Fülle des Sommers!

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

👉 Angebot kann gern inklusiv ausprobiert werden. Menschen, die bewegungsbeeinträchtigt sind, können die Bewegungen im Rollstuhl mitmachen. Vorab werden alle Übungsreihen von mir gezeigt und sprachlich genau begleitet.

- 📅 09.07. - 30.07.2019, jeweils 10.00 - 11.00 Uhr
- 📍 Hoppenstedtwiese, Eilenriede (Treffpunkt: Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstraße 8, 30173 Hannover)
- 👤 VfL Eintracht Hannover e.V., Ilonka Willudda-Roßa
- @ ilonka.willuddarossa@htp-tel.de
- ☎ 0511-703 141

## FLEXI BAR®

Nord / Studierende, Erwachsene, Interessierte

FLEXI BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. So wird FLEXI BAR® aktiv in Schwingung gebracht, aber zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Darüber hinaus werden, durch eine gezielte Übungsauswahl, das Gleichgewicht, die Koordination und die (Rumpf-)Stabilität trainiert. Ein Workout für jedes Level.

**Hinweis:** Umkleidemöglichkeiten können am Zentrum für Hochschulsport Hannover genutzt werden (Am Moritzwinkel 6, 30167 Hannover)

- 📅 09.07. - 06.08.2019, jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
- 📍 Haltestelle Leibniz Universität (gemeinsamer Gang in den Georgengarten)
- 👤 Zentrum für Hochschulsport, Beatrice Ludwig
- ✉️ [info@hochschulsport-hannover.de](mailto:info@hochschulsport-hannover.de)
- ☎️ 0511-762 21 92 oder 0511-762 21 94

## HIIT

Nord / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Das High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für eine Kombination aus Körperstraffung und Körperfettabbau. Das hochintensive Training kombiniert Ausdauer- und Muskel-Training mit Freikörperübungen u. a. aus den Bereichen CrossFit, Functional Training und Primal Moves. Die Bewegungsabläufe und Übungen sind leicht auszuführen und für alle geeignet. Hierbei kannst du an deine Grenzen gehen. Je intensiver du trainierst, desto mehr erreichst du in kurzer Zeit.

- 📅 09.07. - 06.08.2019, jeweils 19.00 - 20.00 Uhr
- 📍 Haltestelle Leibniz Universität (gemeinsamer Gang in den Georgengarten)
- 👤 Zentrum für Hochschulsport, Beatrice Ludwig
- ✉️ [info@hochschulsport-hannover.de](mailto:info@hochschulsport-hannover.de)
- ☎️ 0511-762 21 92 oder 0511-762 21 94



## Bike & Swim (Natur pur)

Buchholz-Kleefeld / Erwachsene

Sportliches Radfahren in Kombination mit Freiwasserschwimmen oder Wald Fitnessgeräten – je nach Wetter!

Erfahrung im Radfahren (12 – 22 km) und Schwimmen (200 – 400 m)

**Hinweis:** Fahrrad mit Licht wie Tourenrad, City Crosser oder MTB notwendig & mitbringen! Immer Schwimmsachen und mindestens ein großes Handtuch, Trinkflasche sowie Radhelm & Sportbekleidung – dem jeweiligen Wetter angepasst – mitbringen.

 09.07., 16.07., 13.08.2019,  
jeweils 19.15 - 20.15 Uhr

 Treffpunkt:  
Grünfläche neben dem GDA  
Wohnstift, Osterfelddamm 15

 MTV Groß-Buchholz e.V.,  
in Kooperation mit dem Präven-  
tionsrat Buchholz-Kleefeld  
Markus Bendix

@ markus.bendix@vincentz.net

 0151-402 607 20  
Erika Gundlach-Schröter  
(Präventionsrat)

@ schroeter@htp-tel.de

 0176-502 144 17

# mittwochs

## Walking

Buchholz-Kleefeld

Nach einem Aufwärmprogramm unter Berücksichtigung der relevanten Muskelgruppen und Aktivierung der Faszien geht es auf eine Startrunde durch den Hermann-Löns-Park (ca. 3 km), einem Gymnastikteil in der Mitte und anschließend mit den Fortgeschrittenen auf eine Abschlussrunde durch die Eilenriede (insgesamt ca. 5 km).

**Hinweis:** Witterungsgerechte Bekleidung.

 22.05. - 26.06.2019,  
jeweils 09.00 Uhr - 10.30 Uhr

 Parkplatz Alte Mühle im  
Hermann-Löns-Park, auch  
erreichbar mit der Straßenbahn  
Linie 5, zwischen den Haltestellen:  
Annastift und Bleekstraße.

 TSV Anderten Abt. Gymnastik,  
Ladan Taubert

@ gymnastik@tsv-anderten.de

 0511-210 86 32  
oder 0152-219 966 09

## Fitness erhalten / verbessern

Kirchrode-Bemerode-Wülferode / Alle Altersgruppen

Gemeinsam geht es durch die Seelhorst. Das gesundheitsorientierte Ausdauertraining Walking wird durch funktionelle Gymnastik ergänzt. Das Training beenden wir mit Dehnübungen und einer kurzen Entspannungseinheit. Ziel des Angebotes ist es, die Freude an der Bewegung in der Natur und den Spaß am gemeinsamen Training zu vermitteln.

**Hinweis:** Bitte Turnschuhe mitbringen.

👉 Ja, allerdings abhängig von der Art und dem Grad der Behinderung. Für Menschen mit starker Gehbehinderung nicht geeignet.

- 📅 22.05. - 21.08.2019, ab 09.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Jugendzentrum Emslandstr. 119, Seelhorst
- 👤 TSV Bemerode, Anne Kohlmeier
- ✉️ [gymnastik@tsvbemerode.de](mailto:gymnastik@tsvbemerode.de)

## Nordic Walking

Kirchrode-Bemerode-Wülferode / Alle Altersgruppen

Einfach nur losgehen und dabei die Stöcke schwingen? Nein, so leicht ist es nicht. Auf unserer Runde durch die Seelhorst werden wir immer wieder auf die ideale Grundtechnik eingehen, bis der richtige Bewegungsablauf bald wie von selbst erfolgt. Neben dem leichten Ausdauertraining und den Übungsanregungen zum Umgang mit den Stöcken werden Kraft- und Beweglichkeitsübungen das Angebot ergänzen.

**Hinweis:** Bitte Turnschuhe mitbringen.

👉 Ja, allerdings abhängig von der Art und dem Grad der Behinderung. Für Menschen mit starker Gehbehinderung nicht geeignet.

- 📅 22.05. - 21.08.2019, ab 09.15 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Jugendzentrum Emslandstr. 119, Seelhorst
- 👤 TSV Bemerode, Beate Hönicke
- ✉️ [gymnastik@tsvbemerode.de](mailto:gymnastik@tsvbemerode.de)



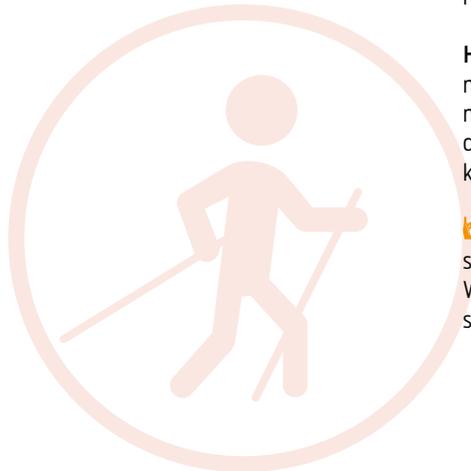
## Nordic Walking

Bothfeld-Vahrenheide / Erwachsene

Einsteiger\*innen haben die Möglichkeit, diese Ausdauersportart unter fachkundiger Anleitung kennenzulernen und auszuprobieren. Die Leichtathletikanlage des TuS Bothfeld und der angrenzende Bothfelder Wald bieten eine breite Variation an verschiedenen Untergründen, die beim Nordic Walking erkundet werden können.

**Hinweis:** Angepasste Outdoor-Bekleidung und rutschfeste Schuhe sind angebracht. Umkleidemöglichkeiten stehen auf der Leichtathletikanlage zur Verfügung. Nordic Walking-Stöcke können für den Vormittag beim Verein ausgeliehen werden.

- 📅 22.05. - 03.07.2019, jeweils 09.30 - 11.00 Uhr
- 📍 Leichtathletikanlage des TuS Bothfeld 04
- 👤 TuS Bothfeld 04 e.V., Rainer Nierfeld
- ✉ NW@tus-Bothfeld.de
- ☎ 0511-604 69 60



## Walking

Bothfeld-Vahrenheide / Erwachsene

Es gibt keine Bewegung an frischer Luft, die so gesund für den Geist und den Körper ist, wie das Walken. Es ist ein Ganzkörpertraining, das die Gelenke schont und durch den Armeinsatz zusätzlich zu einer guten Haltung führt. Zum Aufwärmen machen wir im Wald ein wenig Gymnastik und dann geht es in 2er- oder 3er-Gruppen los. Es gibt schnellere und langsamere Läufer\*innen, sodass alle ihr Tempo gehen können. Man hat auch immer noch genug Luft, um eine anregende Unterhaltung zu führen.

**Hinweis:** Es gibt keine Umkleidemöglichkeiten. Wetterfeste Kleidung mitbringen. Gehsicherheit ist unbedingt nötig, Wege am Mittellandkanal teilweise nicht befestigt.

🗨️ Ja, allerdings sind Geh- und Trittsicherheit unbedingt nötig, da die Wege im Wald nicht immer befestigt sind.

- 📅 22.05. - 03.07.2019, ab 10.00 Uhr
- 📍 Leichtathletikanlage des TuS Bothfeld 04
- 👤 TuS Bothfeld 04 e.V., Rosi Hornung
- ✉ gesundheitssport@tus-bothfeld.de

## Familien in Bewegung

Ricklingen / Erwachsene mit Kindern von 1 - 5 Jahren

Spiel und Spaß an Bewegung für die ganze Familie. Gemeinsames Sport treiben im Freien für Eltern mit ihren Kindern.

**Hinweis:** Bitte bequeme Sportkleidung anziehen und ggf. etwas zu trinken mitbringen!

👉 Das Angebot richtet sich an Familien und kann gerne inklusiv genutzt werden!

📅 22.05. - 21.08.2019,  
jeweils 10.45 - 12.00 Uhr  
📍 Spielpark Mühlenberg  
👤 Kontakt- und Beratungsstelle  
Mühlenberg, Stauffenbergplatz 3,  
30457 Hannover,  
Freya Schäfer und Mareile Walter  
@ elterntreff.muehlenberg@  
awo-hannover.de  
☎ 0511-168 322 97

## Klassisches Hatha Yoga

Mitte / ab 6 Jahre

Yoga fördert die Beweglichkeit, innere Ruhe, Leichtigkeit und Klarheit. Wir genießen die Bewegung und Entspannung an der frischen Luft. Geeignet für Jung und Alt, für Erfahrene und Anfänger\*innen. Die wirksamsten Yoga-Übungen, Atemtechniken und Meditation für Stressabbau.

**Hinweis:** Bitte Yoga-Matte mitbringen.

📅 22.05. - 21.08.2019,  
jeweils 11.00 - 12.00 Uhr  
📍 Wilhelm-Busch-Wiese in der  
Nord-Eilenriede,  
Treffpunkt: Haltestelle Dreifaltig-  
keitskirche (Bus 121, 100, 200)  
👤 Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk  
Hannover e.V.,  
Dr. Tatiana Czepurnyi  
@ info@tolstoi-ev.de  
☎ 0511-569 592 07

## Outdoor-Generationen-Fitnessparcours

Mitte / Senior\*innen 60+

Fitness im Alter. Wer rastet, der rostet! Es kennt wohl jeder dieses alte deutsche Sprichwort. Ab 30 Jahren beginnt der menschliche Körper immer weiter abzubauen. Aber der Abbauprozess kann verlangsamt werden, indem wir uns regelmäßig bewegen! Wer merkt, dass das Gehen im Winter viel beschwerlicher ist und gefährlicher erscheint als im Sommer, der ist in unserem Training möglicherweise goldrichtig. Auf dem Gelände der Johann-Jobst Wagenerischen Stiftung bieten wir einmal die Woche ein angeleitetes Training für Senior\*innen auf Außen Trainingsgeräten (Generationen-Fitnessparcours) an. Wir beginnen im Sommer und profitieren nicht nur im Winter.

**Hinweis:** Zusätzlich zum Outdoor-Parcours, der Möglichkeiten bietet, alle großen Gelenke durchzubewegen, Krafttraining für Ober- und Unterkörper zu ermöglichen und Sturzprophylaxe zu betreiben. Es handelt sich hierbei nicht um die Sportart „Parkour“.

📅 22.05. - 21.08.2019,  
jeweils 11.00 - 12.00 Uhr  
📍 Grundstück Johann-Jobst-  
Wagenerische Stiftung,  
Theodor-Krüger-Str. 3, 30167  
Hannover, Haltestelle Glocksee  
Bus 100/200, Stadtbahn Linie 10  
👤 Herzschräger e.V., Torge Wittke  
@ torge.wittke@me.com  
☎ 0151-558 255 32  
Verwaltung: 0511-156 24



## Fußball für große und kleine Mädchen

Bothfeld-Vahrenheide / Alle Mädchen aus dem Stadtteil

Für Mädchen, die Lust am Fußballspielen haben und für diejenigen, die es einfach nur ausprobieren möchten. Das Ziel ist es, Mädchen die Möglichkeit zu bieten, die Sportart Fußball kennenzulernen und Begeisterung auszulösen. Wenn dies gelingt, können sie als neue Mitglieder für Sportvereine gewonnen werden.

**Hinweis:** Minispielfeld auf Kunstrasen

-  22.05. - 21.08.2019, ab 17.00 Uhr
-  DFB-Minispielfeld Emmy-Lanzke-Weg/ Holzwiesen 71
-  Gemeinwesenarbeit Vahrenheide, Helga Wedel
-  [helga.wedel@hannover-stadt.de](mailto:helga.wedel@hannover-stadt.de)
-  0511-220 82 02

## Korbball für Mädchen

Nord / Mädchen von 6 - 12 Jahren

Beim Korbball stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Jede Spielerin ist bemüht, durch schnelles und genaues Zuspiel und ständige Positionswechsel den Ball möglichst häufig in den gegnerischen Korb zu werfen und Korberfolge der gegnerischen Mannschaft zu verhindern.

**Hinweis:** Turnschuhe, angemessene Kleidung und Getränke.

-  22.05. - 21.08.2019, ab 17.00 Uhr
-  Welfengarten, Freifläche nahe AWO-Kita
-  SV Odin e.V., Andrea Werner
-  [androlli.werner@web.de](mailto:androlli.werner@web.de)
-  0511-568 37 04

## Capoeira für Kinder

Nord / Kinder von 5 bis 12 Jahre

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der sich Kinder spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend auspowern können. Der Übungsleiter wird euch Selbstverteidigungsübungen und Tricks zeigen und akrobatische Bewegungen einstudieren. Es werden auch Instrumente gespielt und gesungen.

**Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und ggfs. eine Regenjacke mitbringen.

-  05.06. - 26.06.2019, jeweils 17.00 - 18.00 Uhr
-  An der Lutherkirche, An der Lutherkirche 20, 30167 Hannover
-  Spokusa e.V., Andreas Conrad
-  [info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)
-  0176-437 415 85

## Pétanque

Nord / Alle Altersgruppen

Pétanque ist ein dem Boulespiel zugeordneter Präzisionssport, bei dem mindestens zwei Mannschaften bestrebt sind, eine bestimmte Anzahl von (Stahl-)Kugeln mittels verschiedener Wurf- und Legetechniken so nahe wie möglich an eine zuvor ausgeworfene kleine Zielkugel zu platzieren. Das Spiel gewinnt die Mannschaft, die zuerst 13 Punkte erreicht.

 Das Angebot kann gerne inklusiv genutzt werden!

**Hinweis:** Spielkugeln für Neueinsteiger\*innen sind vorhanden. Wittebedingte Bekleidung.

-  22.05. - 21.08.2019, jeweils 17.00 - 18.00 Uhr
-  Georgengarten vor dem Wilhelm-Busch-Museum
-  Pétanque-Verband Region Hannover, Susanne Weisbach
-  [susanne.weisbach@freenet.de](mailto:susanne.weisbach@freenet.de)
-  0173-844 60 06

## Zumba Interkulturell

Linden-Limmer / Alle Altersgruppen

Die Group Canela bietet Zumba mit kombinierter Aerobic, lateinamerikanischen und internationalen Tänzen an. Wir möchten Teilnehmer\*innen aus allen Ländern erreichen.

- 📅 05.06. - 21.08.2019, jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
- 📍 Außenfläche Freizeitheim Linden
- 👤 Intercultural Grupo Canela Peru e.V. Milagos Schmidt
- @ milagrosschmidt@hotmail.com
- ☎ 0160-944 496 60

## Fechten

Mitte / Für alle Altersgruppen

Fechten ist ein Sport für Jung und Alt. Es gibt keine Altersgrenze, um diesen Sport zu erlernen. Fechten zeichnet sich durch seine vielseitigen Anforderungen aus; wie im Bereich Konzentration, Reaktion und Schnelligkeit. Gerne möchten wir euch den Fechtsport durch Üben der Fechtschritte und Fechtaktionen wie z. B. Einhalten der Mensur (Abstand zum Gegner), Parade (Abwehr eines Angriffs) etc. näherbringen. Vor allem aber steht der Spaß im Vordergrund, mal eine neue Sportart auszuprobieren.

- 📅 05.06. - 14.08.2019, alle 14 Tage jeweils 19.00 - 20.00 Uhr
- 📍 Maschpark, Freitreppe hinter dem Rathaus
- 👤 Fechtklub Hannover von 1862 e.V., Maria Vegara Vidal
- @ fechtklub.hannover@googlemail.com
- ☎ 0172-666 95 24

**Hinweis:** Bitte Trainingskleidung und Turnschuhe mitbringen, Fechtequipment wird gestellt.

## Schach für Anfänger\*innen

Bothfeld-Vahrenheide

Wir spielen gemeinsam Schach und lernen gemeinsam die ersten Schritte, um den Einstieg zu diesem Denksport zu finden.

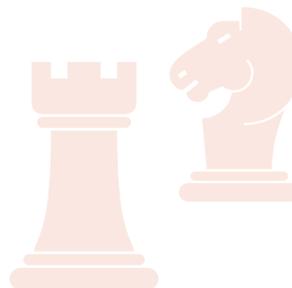
- 📅 19.06. - 21.08.2019, jeweils 15.00 - 16.30 Uhr
- 📍 Bezirkssportanlage – Sportplatz Carl-Loges-Str. 12 30657 Hannover
- 👤 TuS Bothfeld 04 e.V., Georg Lachnit-Winter
- @ g.lachnit-winter@web.de
- ☎ 0159-014 740 79

## Schach für Fortgeschrittene

Bothfeld-Vahrenheide

Wir spielen gemeinsam unter freiem Himmel Schach. Grundkenntnisse sind erforderlich.

- 📅 19.06. - 21.08.2019, jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
- 📍 Bezirkssportanlage – Sportplatz Carl-Loges-Str. 12 30657 Hannover
- 👤 TuS Bothfeld 04 e.V., Georg Lachnit-Winter
- @ g.lachnit-winter@web.de
- ☎ 0159-014 740 79



## Nordic Walking

Bothfeld-Vahrenheide / Erwachsene ab 18 Jahren

---

Sie wollen etwas für ihre Gesundheit und ihre Fitness an der frischen Luft tun? Da ist Nordic Walking als Sportart ideal! Unser Gruppenangebot wird so ausgerichtet, dass Personen, die schon längere Zeit keine oder nur wenig Bewegung hatten, problemlos mit dem Sport beginnen können. Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Durch den Stockeinsatz ist man beim Walken gezwungen, Arme und Oberkörper mitzubewegen. So wird der gesamte Muskelapparat bewegt und beansprucht. An frischer Luft und bei gutem Wetter wollen wir gemeinsam durch den Wald walken. Alle in seinem/ihrem individuellen Tempo. Anfänger und auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

**Hinweis:** Walkingstöcke können gestellt werden

👉 Ja, allerdings sind Geh- und Trittsicherheit unbedingt nötig, da die Wege im Wald nicht immer befestigt sind.

- 📅 26.06. - 14.08.2019, ab 18.15 Uhr
- 📍 Bezirkssportanlage - Sportplatz, Carl-Loges-Str.12, 30657 Hannover
- 👤 Trainingsort: Bothfelder Wald
- 👤 TuS Bothfeld 04 e.V., Susanne Jarosch
- 📧 @ gesundheitssport@tus-bothfeld.de

## Walking

Misburg-Anderten / Erwachsene

---

Nach einem Aufwärmprogramm gehen wir auf einen Rundkurs über das Kronsberggelände (ca. 7,5 km Strecke, Abkürzungen sind möglich). Bei der Ankunft am Ziel folgen gemeinsame Dehnübungen.

**Hinweis:** Witterungsgerechte Bekleidung

- 📅 03.07. - 21.08.2019, jeweils 09.30 - 11.00 Uhr
- 📍 Parkplatz Ohefeldweg (Aldi/Rossmann)
- 👤 TSV Anderten Abt. Gymnastik, Birgit Kracke
- 📧 @ Gymnastik@tsv-anderten.de
- ☎️ 0511-210 86 32

## Plogging

Misburg-Anderten / Alle Altersgruppen

---

Joggen oder Walken in der Natur und gleichzeitig den herumliegenden Müll einsammeln. Ein Trendsport aus Schweden, der richtig gut tut! Joggen, bücken, in die Knie gehen, strecken – oder die langsamere Version mit Walking.

**Hinweis:** Sportliche Kleidung nach Lust und Laune, Sportschuhe. Einmalhandschuhe und Beutel zum Sammeln werden zur Verfügung gestellt. Im Bürgerhaus Misburg sind Toiletten.

- 📅 03.07. - 28.08.2019, jeweils 16.00 - 17.30 Uhr
- 📍 Kulturbüro Misburg
- 👤 Daniela Selberg
- 📧 @ danielaselberg@yahoo.de
- ☎️ 0176-232 303 34

## Kung Fu für Kinder

Döhren / Kinder bis 15 Jahre

Kung Fu (Gongfu) ist Gesundheits-sport und eine Disziplin, die hilft, unsere Fähigkeiten wahrzunehmen und zu entwickeln. Daher werden wir das Spiel der Fünf Tiere und Grundübungen des Kung Fu für die Beweglichkeit, die Konzentration und die Koordination durchführen.

**Hinweis:** Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Regen können wir den Gemeindsaal benutzen. Umkleide-möglichkeiten vorhanden. Bitte in Sportbekleidung kommen.

👉 Das Angebot ist für die meisten Menschen mit Handicap möglich.

📅 10.07. - 24.07.2019,  
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr

📍 Am Hof der Pagode Vien Giac,  
Karlsruher Str. 6,  
30159 Hannover (Mittelfeld)

👤 Sun Taijiquan e.V., Hugo Cardenas  
@ pagode24@web.de  
☎ 0511-879 63 24 (Anrufbeantworter)

## Functional Training

Ahlem-Badenstedt-Davenstedt / ab 16 Jahren

Das Functional Training ist ein Ganzkörper-Workout, das neben einem effektiven Muskelaufbau auch gleichzeitig Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Durch gezielte und abwechslungsreiche Bewegungsabläufe werden beim Functional Training funktionale Muskelketten gestärkt und die Gelenke stabilisiert.

**Hinweis:** Bitte eine Sportmatte mitbringen.

📅 10.07. - 24.07.2019,  
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr

📍 Eichenfeldstraße 14, Grünfläche  
der Paul-Gerhardt-Kirchen

👤 DjK TuS Marathon, Barbara Berg  
@ b.pordzik@gmail.com

## Classic BBP!

Südstadt-Bult / Generation 50+

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po, welches auf Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen ausgelegt ist. Back to the Roots!

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

👉 Das Angebot kann gerne inklusiv ausprobiert werden! Menschen, die bewegungsbeeinträchtigt sind, können die Bewegungen im Rollstuhl mitmachen. Vorab werden alle Übungsreihen von mir gezeigt und sprachlich genau begleitet.

📅 10.07. - 14.08.2019,  
jeweils 18.00 - 19.00 Uhr,  
außer am 07.08.2019

📍 Hoppenstedtwiese, Eilenriede  
(Treffpunkt: Vereinsgelände VfL  
Eintracht Hannover, Hoppen-  
stedtstraße 8, 30173 Hannover)

👤 VfL Eintracht Hannover e.V.  
@ kontakt@vfl-eintracht-hannover.de  
☎ 0511-703 141



## Ju-Jutsu – Einführungskurs Selbstverteidigung

Südstadt-Bult / Junge Erwachsene und Erwachsene

Ju-Jutsu ist ein modernes, flexibles Selbstverteidigungssystem. Es beinhaltet unterschiedliche Techniken wie Tritte, Schläge, Hebel und Würfe, welche auch aus anderen Kampfsportarten bekannt sind. Damit kann man sich im Ju-Jutsu auf allen Distanzen bis hin zum Bodenkampf sehr flexibel verteidigen, während sich andere Kampfsportarten oft nur auf eine Distanz spezialisiert haben.

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

-  10.07. - 14.08.2019, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
-  Hoppenstedtwiese, Eilenriede (Treffpunkt: Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstraße 8, 30173 Hannover)
-  VfL Eintracht Hannover e.V.
-  [kontakt@vfl-eintracht-hannover.de](mailto:kontakt@vfl-eintracht-hannover.de)
-  0511-703 141

## Rückenfit Sommerprogramm

Misburg-Anderten

Mobilisation aller Gelenke, Koordinationstraining, Funktionelle Gymnastik, Kräftigungsübungen ohne und mit Handgeräten wie z. B. Therabändern, Flexi-Bar, Hanteln u.a. Gleichgewichtsübungen, Faszientraining, Entspannungsübungen.

**Hinweis:** Bitte eine Sportmatte mitbringen.

-  10.07. - 21.08.2019, jeweils 18.30 - 19.30 Uhr
-  Außenfläche im Garten hinter der alten Gemeinde, Walter-Clemens-Platz 1
-  TSV Anderten Abt. Gymnastik, Birgit Kracke
-  [Gymnastik@tsv-anderten.de](mailto:Gymnastik@tsv-anderten.de)
-  0511-210 86 32

## Sommer-Aktiv

Bothfeld-Vahrenheide / Erwachsene ab 18 Jahren

Sommer-Aktiv ist ein Programm zur Ganzkörperaktivierung. Es ist eine Mischung aus unseren aktuellen Angeboten „Rücken-Aktiv“ und „Cardio-Aktiv“. Neben einer kurzen Ausdauerphase werden Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik durchgeführt. Eine kurze Entspannung rundet das Training ab. Wir werden gemeinsam am Mittellandkanal entlang walken und joggen und in jeder Woche ein anderes Ziel ansteuern. Weiter geht es mit ca. 20 Minuten Gymnastik und aktuellen Übungen aus unserem Programm „Rücken-Aktiv“. Danach treten wir den Rückweg an.

**Hinweis:** Es gibt keine Umkleemöglichkeiten. Wetterfeste Kleidung mitbringen. Gehsicherheit ist unbedingt nötig, Wege am Mittellandkanal teilweise nicht befestigt.

 Ja, allerdings sind gute Stand- und Gehsicherheit Voraussetzung, da die Wege rund um den Mittellandkanal teilweise nicht befestigt sind.

-  10.07. - 31.07.2019, ab 18.30 Uhr
-  Hoffmann von Fallersleben Schule, Thorner Str. 2 / Ecke Bromberger Str., 30659 Hannover, Trainingsort: Mittellandkanal
-  TuS Bothfeld 04 e.V., André Höpfner
-  [gesundheitssport@tus-bothfeld.de](mailto:gesundheitssport@tus-bothfeld.de)

## Wechselnde Angebote Sommerprogramm

### Misburg-Anderten

Mobilisation aller Gelenke, Koordinationstraining, Funktionelle Gymnastik, Kräftigungsübungen ohne und mit Handgeräten wie z. B. Therabändern, Flexi-Bar, Hanteln u.a. Gleichgewichtsübungen, Faszientraining, Entspannungsübungen.

**Hinweis:** Bitte eine Sportmatte mitbringen.

- 📅 10.07. - 21.08.2019, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr
- 📍 Außenfläche im Garten hinter der alten Gemeinde, Walter-Clemens-Platz 1
- 👤 TSV Anderten Abt. Gymnastik, Birgit Kracke
- ✉ Gymnastik@tsv-anderten.de
- ☎ 0511-210 86 32



# donnerstags

## Walking im Park

### Vahrenwald-List / Alle Altersgruppen

Sich an der frischen Luft zu bewegen, ist der perfekte Start in den Tag. Und gemeinsam macht es noch mehr Spaß. Kommen Sie zur Walking-Gruppe und starten mit Aktivität in den Park. Egal, ob Anfänger\*in oder schon Walking-Erfahrene\*r, jeder darf mit uns durch den Vahrenwalder Park walken.

**Hinweis:** Sportkleidung notwendig. Toiletten stehen im Freizeitheim zur Verfügung.

- 📅 23.05. - 15.08.2019, alle 14 Tage jeweils 07.30 - 08.30 Uhr
- 📍 Vahrenwalder Park; Treffpunkt: am Stein im Vahrenwalder Park hinter dem Freizeitheim Vahrenwald
- 👤 Freizeitheim Vahrenwald Anita Zechel
- ✉ anna.blank@hannover-stadt.de
- ☎ 0511-168 461 56

## Qigong

### Mitte / Alle Altersgruppen

Qigong – chinesische Heilgymnastik nach den Maßgaben von Leitbahnen und Akupunkturpunkten.

**Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung tragen. Keine Umkleide- und Duschmöglichkeit vorhanden.

- 📅 23.05. - 22.08.2019, jeweils 10.00 - 11.00 Uhr
- 📍 Weißbekreuzplatz
- 👤 TKH Hannover, Olaf Gallus
- ✉ gallus@qigong-hannover.de
- ☎ 0171-952 54 7 7

## Functional Fitness

Nord / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Bei Functional Fitness verbessern wir die ganzheitliche Fitness durch Komplexübungen, die konditionell und koordinativ fordern. Die Teilnehmenden werden an die Grenzen gebracht und neue Bewegungsspielräume erschlossen. Konkret wird mobilisiert, stabilisiert, gekräftigt und der Stoffwechsel sowie der Puls in einigen Intervalleinheiten gefordert. Freude an der Bewegung, am Outdoor-Sport sowie die Möglichkeit, die Trainingsintensität individuell zu wählen, machen diesen Kurs zu einem perfekten Bewegungsangebot am Vormittag. Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

**Hinweis:** Bitte bringt euch Sportschuhe und eine Unterlage (Handtuch, Yogamatte oder ähnliches) für den Boden mit.

-  23.05. - 29.08.2019, jeweils 10.00 - 11.00 Uhr
-  Treffpunkt: Statue „Niedersachsenross“ (gemeinsamer Gang in den Georgengarten)
-  Zentrum für Hochschulsport, Beatrice Ludwig
-  [info@hochschulsport-hannover.de](mailto:info@hochschulsport-hannover.de)
-  0511-762 21 92 oder 0511-762 21 94

## Tai-Chi Chuan „Die Harmonie“

Buchholz-Kleefeld / Erwachsene

Vorübungen zu „Die Harmonie“. Tai-Chi ist eine ganzheitliche Gesundheitsübung und gehört in der chinesischen Medizin u. a. zur Heilgymnastik. Mit langsamen Bewegungen wird die Beweglichkeit, Konzentration und der Fluss des Chi gefördert. Tai-Chi Chuan ist für jedes Alter geeignet.

**Hinweis:** Sportbekleidung oder bequeme Freizeitkleidung, feste Schuhe

-  23.05., 06.06., 20.06., 27.06., 11.07., 18.07. und 15.08.2019, jeweils 11.00 - 12.00 Uhr
-  Grünfläche neben dem GDA Wohnstift, Osterfelddamm 15
-  MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V. in Kooperation mit dem Präventionsrat Buchholz-Kleefeld Heike Dahms
-  [heikedahms@web.de](mailto:heikedahms@web.de) Erika Gundlach-Schröter (Präventionsrat)
-  [schroeter@htp-tel.de](mailto:schroeter@htp-tel.de)
-  0176-502 144 17

## Bewegungsspiele für die ganze Familie

Bothfeld-Vahrenheide / Kinder und Familien

Kinder, Eltern und Großeltern sind herzlich dazu eingeladen, sich in abwechslungsreichen Bewegungsspielen zu begegnen. Mit und ohne kleine Sportgeräte werden wir bekannte und auch viele neue Bewegungsspiele machen. Das Angebot steht jedem offen.

**Hinweis:** Bringt Euch etwas zu Trinken mit und kommt einfach vorbei!

-  23.05. - 22.08.2019 ab 16.30 Uhr
-  Grünzug Vahrenheide/Emmy-Lanzke-Weg
-  Gemeinwesenarbeit Vahrenheide, Helga Wedel
-  [helga.wedel@hannover-stadt.de](mailto:helga.wedel@hannover-stadt.de)
-  0511-220 82 02

## Outdoor- Generationen-Fitnessparcours

Mitte / ab 18 Jahren

Fitness für Menschen mit leichten gesundheitlichen Einschränkungen. Es gibt viele Gründe, sich nicht zu bewegen, aber noch mehr gute Gründe, es doch zu tun. Dieses Trainingsangebot richtet sich an Menschen, welche vielleicht schon immer z.B. einen Bogen um Fitness-Studios gemacht haben. Hier zählt keinesfalls der Leistungsgedanke, sondern das gemeinsame Training mit Fremden und Freunden aus dem Stadtteil. Auf dem Gelände der Johann-Jobst Wagenschen Stiftung bieten wir einmal die Woche ein angeleitetes Training auf Außentrainingsgeräten (Generationen-Fitnessparcours) an. Rückenschmerzen sind in unserer Zeit eine Volkskrankheit, aber ein gesundes Maß an Bewegung könnte helfen.

Zusätzlich zum Outdoor-Parcours, der Möglichkeiten bietet, alle großen Gelenke durchzubewegen, Krafttraining für Ober- und Unterkörper zu ermöglichen und Sturzprophylaxe zu betreiben, sind Zusatzübungen z. B. für Rollstuhlfahrer\*innen möglich. Es handelt sich hierbei nicht um die Sportart „Parkour“.

 23.05.2019 - 22.08.2019, jeweils 17.00 - 18.00 Uhr  
Grundstück der Johann-Jobst-Wagensche Stiftung, Theodor-Krüger-Str. 3, 30167 Hannover, Haltestelle Glocksee Bus 100/200, Stadtbahn Linie 10,  
 Herzschräger e.V.  
Torge Wittke  
 [torge.wittke@me.com](mailto:torge.wittke@me.com)  
 0151-558 255 32  
Verwaltung: 0511-156 24

## Qigong

Mitte / Alle Altersgruppen

Qigong – chinesische Heilgymnastik nach den Maßgaben von Leitbahnen und Akupunkturpunkten

**Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung tragen. Keine Umkleide- und Duschköglichkeit vorhanden.

 23.05. - 22.08.2019  
jeweils 17.30 - 18.30 Uhr  
 Weißbekreuzplatz  
 TKH Hannover, Olaf Gallus  
 [gallus@qigong-hannover.de](mailto:gallus@qigong-hannover.de)  
 0171-952 54 77

## Nordic Walking

Mitte / Alle Altersgruppen

Nordic Walking ist ein sanfter Sport, der Spaß macht und die körperliche und seelische Gesundheit stärkt und fördert. Im Rahmen des Angebots sind gemeinsame Trainings für Menschen verschiedenen Alters vorgesehen. Trainings finden in der Eilenriede statt. Neben angemessener und richtig dosierter sportlicher Bewegung werden auch gesundheitsorientierte Themen besprochen.

 Ja, allerdings schwierig für Gehbehinderte.

**Hinweis:** Stöcke müssen selbst mitgebracht werden.

 23.05. - 22.08.2019  
ab 18.00 Uhr  
 Trimpfad, nördl. Eilenriede, Treffpunkt: Haltestelle Zoo  
 Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk Hannover e.V.,  
Dr. Tatiana Czepurnyi  
 [info@tolstoi-ev.de](mailto:info@tolstoi-ev.de)  
 0511-569 592 07

## Body Shape Fitness für Alle

Misburg-Anderten / Erwachsene

Kurzes Warm-up mit einfachen Übungen. Ganzkörpertraining mit wechselnden Schwerpunkten, mal mit und ohne Kleingeräten wie z.B. Tubes, Smoveys, Flexibar, Brasils, Therabändern. Zum Abschluss Stretching und Entspannungsübungen

**Hinweis:** Bitte eine Sportmatte mitbringen.

-  23.05. - 27.06.2019 und 15.08. - 22.08.2019, jeweils 18.30 - 19.30 Uhr
-  Außenfläche im Garten hinter der alten Gemeinde, Walter-Clemens-Platz 1
-  TSV Anderten Abt. Gymnastik, Birgit Kracke
-  [gymnastik@tsv-anderten.de](mailto:gymnastik@tsv-anderten.de)
-  0511-210 86 32

## Parkour

Südstadt-Bult / Jugendliche 12 - 16 Jahre

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Die Parkourläufer\*innen (franz.: le traceur „der, der eine Linie zieht“) bestimmen ihre eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben. Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden.

-  23.05. - 27.06.2019, jeweils 19.00 - 20.00 Uhr
-  Maschsee, Treffen an der Tellkampfschule Hannover
-  Postsportverein Hannover e.V., Sascha Wichert
-  [info@psh-bult.de](mailto:info@psh-bult.de)
-  0511-814 48

## Qigong im Park

Herrenhausen-Stöcken / Erwachsene

Unter Anleitung lernen Sie anhand von fließenden Bewegungen und Übungen Ihren Atem zu beruhigen und stärken damit Ihre Lebensenergie und Gesundheit.

**Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung tragen.

-  06.06. - 22.08.2019, jeweils 10.00 - 11.00 Uhr
-  Gemeindeholz Stöcken am Schützenplatz, unter den Kastanien beim Gerätepark (Bewegungspark Stöcken)
-  Projekt Gesund in Stöcken c/o Stadtteilladen Stöcken, Margit Mertz
-  [Margit.Mertz@gmx.de](mailto:Margit.Mertz@gmx.de)
-  0176-525 432 57

## Hatha Yoga stärkt dein Potenzial

Nord / Jugendliche ab 16 Jahren

Deine Gelenkigkeit und Kraft sowie Selbstsicherheit wird durch Yoga gefördert. Es werden Übungen aus dem Hatha Yoga praktiziert, begleitet von Atem- und Meditationsübungen. Entspannungsübungen sorgen für eine Senkung des Stresslevels.

**Hinweis:** Bitte eine Sportmatte sowie bequeme Sportkleidung und -schuhe mitbringen.

-  06.06., 13.06. und 27.06.2019, jeweils 10.00 bis 11.00 Uhr
-  Georgengarten, Nienburger Str.: Höhe U-Bahnhaltestelle Schneiderberg
-  Spokusa e.V., Volker Brattig
-  [info@spokusa.de](mailto:info@spokusa.de)
-  0176-634 897 32

## Tu-Thân Südstadt-Bult

Bewegen. Spaß haben. Kampfkunst lernen. Das sind die Grundpfeiler von Tu-Thân. Der Name der Sportart Tu-Thân ist vietnamesisch und bedeutet „sich verbessern“, also geistige und körperliche Fähigkeiten ausbauen. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesunden Erlernen einer Kampfkunst. Deshalb verzichtet Tu-Thân auf Prüfungen und Wettkämpfe. Spielerisch werden Koordination, Beweglichkeit und Kraftfluss trainiert. Die Schwierigkeit wird individuell gesteigert. Typisch sind runde harmonische Bewegungen und steigende Komplexität.

**Hinweis:** Bequeme Bekleidung und Schuhe



- 📅 06.06. - 04.07.2019  
jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr
- 📍 Bertha-von-Suttner-Platz, am kleinen Hügel auf der Westseite
- 👤 Tu-Thân Kampfkunst durch Bewegungskreativität e.V., Ines Thiem
- @ training-thiem@tu-thanhannover.de
- ☎ 05103-704 649

## Pilates Linden-Limmer / Frauen ab 18 Jahren

Pilates ist ein gelenkschonendes und sehr effektives Ganzkörpertraining für Jung und Alt. Mit dem Ziel, die Tiefenmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen, wird jede Bewegung über eine aktivierte Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) ausgeführt. Das Training kann individuell angepasst und mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad gestaltet werden. Unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer physischen Kondition können Sie somit mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance entwickeln sowie Muskelverspannungen und Schmerzen reduzieren.

**Hinweis:** Das Angebot ist nicht für Schwangere geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte oder Handtuch und Trinken mitbringen.

- 📅 04.07. - 08.08.2019  
jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
- 📍 Wiese vor der St. Martinskirche, Eingang Kirchstraße,
- 👤 DJK TuS Marathon Hannover e.V., Daniela Kamenzky
- ☎ 0171-760 75 55



donnerstags

## HIIT

Linden-Limmer / Erwachsene

HIIT (High intensity intervall training) ist ein herausforderndes, effektives Ganzkörpertraining mit abwechselnd hoher und niedriger Belastung. Bei der hohen Belastungsphase wird bei mindestens 75 % der max. Herzfrequenz trainiert; hierbei kann sich ordentlich verausgabt und an die eigenen Grenzen gegangen werden. Mit dieser abwechselnden Belastung kann ein erhöhter Kalorienverbrauch erzielt werden.

**Hinweis:** Das Angebot ist nicht für Sportanfänger oder erkältete Menschen geeignet. Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ausreichend Trinken mitbringen.

- 📅 04.07. - 08.08.2019  
jeweils 18.45 - 19.45 Uhr
- 📍 Wiese vor der St. Martinskirche,  
Eingang Kirchstraße,
- 👤 DJK TuS Marathon Hannover e.V.  
Daniela Kamenzky
- ☎️ 0171-760 75 55

# freitags

## Bauch Spezial

Nord / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Bauch Spezial fokussiert und fordert die Rumpfpartie in verschiedenen Variationen. Der Rücken wird gekräftigt und die Körpermitte stabilisiert. Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

**Hinweis:** Bitte bringt Sportschuhe und eine Unterlage (Handtuch, Yogamatte oder ähnliches) für den Boden mit.

- 📅 24.05. - 23.08.2019,  
jeweils 10.00 - 11.00 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Statue „Niedersachsenross“ (gemeinsamer Gang in den Georgengarten)
- 👤 Zentrum für Hochschulsport,  
Beatrice Ludwig
- @ info@hochschulsport-hannover.de
- ☎️ 0511-762 21 92 oder 0511-762 21 94

## Tennis Against Machine

Vahrenwald-List / Jugendliche und Erwachsene

Tennisballmaschinentraining auf dem Aschenplatz. Lernen Sie mit uns die Techniken wie „Topspin, Under-spin, Flugball, Volley“.

**Hinweis:** Sportbekleidung. Tennisschläger eingeschränkt vorhanden.

👉 Ja, außer mit dem Rollstuhl, da aufgrund des Belages keine Barrierefreiheit gegeben ist.

- 📅 24.05. - 23.08.2019,  
jeweils 15.00 - 16.00 Uhr
- 📍 Hannoverscher Sport-Club von 1893 e.V., Constantinstr. 86, 30177 Hannover, Tennisplatz 3
- 👤 Hannoverscher Sport-Club von 1893 e.V., Frank Bätje
- @ baetjefrank@gmail.com

## MamBaby-Fitness

Bothfeld-Vahrenheide / Mütter mit Baby bis 1 Jahr

Fitness mit Babys, das ist das Motto nach der Geburt. Unter professioneller Anleitung werden wir uns sportlich betätigen. Dieses Fitness-Programm bringt frischgebackene Mamas mit ihrem Baby in Form. Babys ab einem Alter von vier Monaten können teilnehmen.

**Hinweis:** Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

-  24.05., 07.06., 21.06., 19.07., 26.07., und 02.08.2019  
jeweils 16.00 - 17.00 Uhr
-  Stadtteilpark Schwarzwaldstraße
-  EpiphantiasSportGemeinschaft Hannover e.V., Rita Köpp
-  [rita.koepp@esghannover.de](mailto:rita.koepp@esghannover.de)
-  0511-604 00 86

## Teen-Fitness

Misburg-Anderten / Mädchen ab 13 Jahren

Du möchtest mit deinen Freundinnen Spaß am Sport an der frischen Luft haben? Dann kommt vorbei, wir bieten euch hier eine tolle Workout-Moves Stunde mit viel Spaß an. Mit Brasils und Smoveys kommt ihr richtig gut ins Schwitzen.

-  24.05., 07.06., 28.06. und 23.08.2019  
jeweils 16.30 - 17.30 Uhr
-  Außenfläche im Garten hinter der alten Gemeinde, Walter-Clemens-Platz 1
-  TSV Anderten Abt. Gymnastik, Birgit Kracke
-  [Gymnastik@tsv-anderten.de](mailto:Gymnastik@tsv-anderten.de)
-  0511-210 86 32

## WWW – Wald, Wiesen, Workout

Südstadt-Bult / Junge Erwachsene und Junggebliebene

WWW – Wald, Wiesen, Workout. Beim gemeinsamen Training an der frischen Luft verbessern wir zusammen unsere ganzheitliche Fitness. Wir treffen uns am Vereinsgelände des VfL Eintracht Hannover und suchen unterschiedliche Orte in der nahen Umgebung auf, um den Körper in Schwung zu bringen. Vorwiegend trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht, binden aber auch örtliche Gegebenheiten (z. B. Bänke) oder Kleingeräte mit ein. Mit unserem abwechslungsreichen Training sprechen wir nicht nur einzelne Muskelgruppen an, sondern trainieren den ganzen Körper mit einem Mix aus Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen. Das Angebot wird dem Leistungsstand der Gruppe angepasst.

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Bitte Handtuch und Getränke mitbringen.

-  24.05. - 23.08.2019  
(nicht am 28.06.),  
jeweils 17.00 - 18.30 Uhr
-  Hoppenstedtwiese, Eilenriede  
(Treffpunkt: Vereinsgelände VfL Eintracht Hannover, Hoppenstedtstraße 8, 30173 Hannover)
-  VfL Eintracht Hannover e.V.
-  [kontakt@vfl-eintracht-hannover.de](mailto:kontakt@vfl-eintracht-hannover.de)
-  0511-703 141

## MOVITA

Bothfeld-Vahrenheide / Studierende, Erwachsene, Interessierte

MOVITA® ist ein gesundheitsorientiertes und geselliges Tanz- und Bewegungskonzept, das für Frauen im besten Alter entwickelt wurde. Gemeinsam mit speziell für das Programm ausgebildeten Trainer\*in, verbessern Sie bei MOVITA® Ihre Beweglichkeit, Balance, Kraft und Ausdauer und trainieren gleichzeitig Ihre mentale Vitalität.

**Hinweis:** Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

- 📅 24.05., 07.06., 21.06., 19.07., 26.07., und 02.08.2019 jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
- 📍 Stadtteilpark Schwarzwaldstraße
- 👤 EpiphantiasSportGemeinschaft Hannover e.V., Rita Köpp
- ✉️ [rita.koepp@esghannover.de](mailto:rita.koepp@esghannover.de)
- ☎️ 0511-604 00 86

## Lacrosse

Nord / Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Lacrosse ist ein Teamsport mit langer Tradition, der in Deutschland dennoch erst im Wachsen ist. Gemeinsam lernen wir die Grundtechniken des Fangens und Werfens mit dem Schläger, schießen auf das Tor, üben ein paar Tricks und spielen mit- und gegeneinander. Alle, die Lacrosse schon immer mal ausprobieren wollten, sind herzlich willkommen.

**Hinweis:** Bitte in Sportkleidung und mit entsprechendem Schuhwerk kommen. Schläger, Bälle, Tore stellen wir zur Verfügung.

- 📅 31.05. - 23.08.2019 alle 14 Tage ab 16.30 Uhr
- 📍 Wiese vor dem Wilhelm-Busch-Museum im Georgengarten
- 👤 DHC Hannover, Anna Blank
- ✉️ [info@dhc-hannover.de](mailto:info@dhc-hannover.de)
- ☎️ 0178-342 38 86



## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Nord / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Die romantische Rumba, der wirbelnde Walzer, der temperamentvolle Tango und vieles mehr stehen auf dem Programm der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Fortgeschrittenenkurs – und nun? Wenn ihr euch diese Frage stellt, seid ihr hier genau richtig! Wir wollen euch auf dem Weg vom/von Fußgänger\*in zur/zum Tänzer\*in noch ein gutes Stück begleiten: mit weiteren Figuren, mehr Techniken möglichst individueller Betreuung und ganz viel Leidenschaft und Spaß am Tanzsport.

**Hinweis:** Umkleidemöglichkeiten können am Zentrum für Hochschulsport Hannover genutzt werden (Am Moritzwinkel 6, 30167 Hannover)

-  28.06. und 12.07.2019 jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
-  Haltestelle Leibniz Universität (gemeinsamer Gang in den Welfengarten)
-  Zentrum für Hochschulsport, Beatrice Ludwig
-  [info@hochschulsport-hannover.de](mailto:info@hochschulsport-hannover.de)
-  0511-762 21 92 oder 0511-762 21 94

## Medi-Fit

Bothfeld-Vahrenheide / Erwachsene

Muskel- und Gelenktraining wird als Krafttraining bezeichnet. Durch unser Training verbessern sich die Muskeln und unsere Ausdauerfähigkeit und die Muskelkraft wird gesteigert. Diese wird für Alltagsbewältigung und Gelenkstabilisierung genutzt. Wenn wir feste Muskeln haben, verhindern wir Osteoporose und damit Folgeschäden von Brüchen.

**Hinweis:** Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

-  28.06. - 12.07.2019, und 09.08. - 23.08.2019 jeweils 16.00 - 17.00 Uhr
-  Stadtteilpark Schwarzwaldstraße
-  EpiphantiasSportGemeinschaft Hannover e.V., Rita Köpp
-  [rita.koepp@esghannover.de](mailto:rita.koepp@esghannover.de)
-  0511-604 00 86

## Eltern-Kind-Workout

Bothfeld-Vahrenheide / Erwachsene mit Kind von 1 - 4 Jahren

Sport mit Kleinkind bis 4 Jahre

**Hinweis:** Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

-  28.06. - 12.07.2019, und 09.08. - 23.08.2019 jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
-  Stadtteilpark Schwarzwaldstraße
-  EpiphantiasSportGemeinschaft Hannover e.V., Rita Köpp
-  [rita.koepp@esghannover.de](mailto:rita.koepp@esghannover.de)
-  0511-604 00 86

# Wochenende

## Georgengarten parkrun

Nord / Alle Altersklassen

Der parkrun samstags im Georgengarten – von Einsteiger\*in bis Profi – alle sind willkommen! Der Georgengarten parkrun ist eine regelmäßige Veranstaltung zum Laufen, Joggen oder Walken über eine Strecke von fünf Kilometern. Wie viel Zeit die Teilnehmenden dafür brauchen, ist egal. Wichtig ist, dass alle dabei sind. Der parkrun startet jeden Samstag um 9:00 Uhr am Beginn der Herrenhäuser Allee am Großen Garten und ist für alle Teilnehmenden kostenlos. Wer sich registriert, bekommt seine Zeit unmittelbar nach der Veranstaltung. Nach dem Lauf treffen sich die Teilnehmenden zu einem Kaffee.

**Hinweis:** Öffentliche, kostenpflichtige Toiletten befinden sich 50 m von Start und Ziel entfernt. Ein Kinderspielplatz ist etwa 400 m entfernt. Lauf- oder Walkingschuhe werden empfohlen. Der Kurs ist eben, bis auf eine kurze leichte Steigung und hat keine Stufen.

👉 Willkommen sind Rollstuhlfahrer\*innen ebenso, wie Blinde oder Gehörlose sowie Menschen mit einer geistigen Behinderung. Handbikes sind nicht zugelassen.

📅 Sa., 25.05. - 24.08.2019  
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr

📍 Georgengarten Start:  
Herrenhäuser Allee, unmittelbar neben dem Eingang des Großen Garten

👤 Hannover Runners e.V.,  
Dirk Große

@ parkrun@hannover-runners.de  
☎ 0171-747 98 04

## Beach Tennis

Nord / Kinder ab 8 Jahren

Die Rückschlagsportart Beach-Tennis kann über mobile Netze gespielt werden.

👉 Ist abhängig von der Behinderung und ist individuell zu entscheiden.

📅 Sa., 25.05., 01.06., 29.06.  
und 06.07.2019  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr  
📍 Georgengarten nahe  
Königsworther Platz  
👤 SG von 1874 Hannover e.V.,  
Horst Grimpe  
@ horst.grimpe@gmail.com  
☎ 0174-473 25 28

## Tennis

Nord / Kinder ab 8 Jahren

Die Rückschlagsportart Tennis kann über mobile Netze gespielt werden.

📅 Sa., 25.05., 01.06., 29.06.  
und 06.07.2019  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr  
📍 Georgengarten nahe  
Königsworther Platz  
👤 SG von 1874 Hannover e.V.,  
Horst Grimpe  
@ horst.grimpe@gmail.com  
☎ 0174-473 25 28



## Pétanque

Nord / Kinder ab 8 Jahren

Pétanque ist ein französischer Präzisionssport. Dabei versuchen zwei Teams, eine bestimmte Anzahl von Kugeln so nahe wie möglich an eine vorher ausgeworfene Zielkugel zu werfen.

👉 Ist abhängig von der Behinderung und ist individuell zu entscheiden.

- 📅 Sa., 25.05., 01.06., 29.06. und 06.07.2019 jeweils 14.00 - 17.00 Uhr
- 📍 Georgengarten nahe Königsworther Platz
- 👤 SG von 1874 Hannover e.V., Horst Grimpe
- @ horst.grimpe@gmail.com
- ☎ 0174-473 25 28

## Quidditch

Nord / Kinder ab 8 Jahren

Quidditch ist eine Mixed-Team-Sportart bestehend aus Handball-, Völkerball und Rugbyelementen. Sieben Feldspieler\*innen versuchen, einen Ball (Quaffle) durch Toringe zu werfen bzw. mit Körpereinsatz und drei weiteren Bällen (Bludgern) ein Tor zu verhindern (weitere Infos auf [Swooping-evils.de](https://www.swooping-evils.de) oder auf Facebook: Swooping Evils Hannover Quidditchteam).

- 📅 Sa., 25.05., 01.06., 29.06. und 06.07.2019 jeweils 14.00 - 17.00 Uhr
- 📍 Georgengarten nahe Königsworther Platz
- 👤 SG von 1874 Hannover e.V., Horst Grimpe
- @ horst.grimpe@gmail.com
- ☎ 0174-473 25 28



## Fußball

Linden-Limmer / Kinder ab 10 Jahren

Für Eltern mit Migrationshintergrund, die gerne mit ihren Kindern Zeit beim Sport und Spiel verbringen möchten.

- 📅 Sa., 25.05. - 24.08.2019 jeweils 14.30 - 15.30 Uhr
- 📍 Spielplatz Pfarrlandstraße
- 👤 Hannover Banjul e.V., Modou Jobe
- @ mbhan@t-online.de
- ☎ 0174-466 732 71

## Tischtennis

Linden-Limmer / Kinder ab 10 Jahren

Für Eltern mit Migrationshintergrund, die gerne mit ihren Kindern Zeit beim Sport und Spiel verbringen möchten.

- 📅 Sa., 25.05. - 24.08.2019 jeweils 14.30 - 15.30 Uhr
- 📍 Spielplatz Pfarrlandstraße
- 👤 Hannover Banjul e.V., Modou Jobe
- @ mbhan@t-online.de
- ☎ 0174-466 732 71

## PEPIMUF – Powerfitness

Mitte / Alle Altersgruppen

Wir beginnen mit aktiver Gelenkmobilisierung, laufen uns warm, gehen dann bei vielen konditionellen Anteilen an unsere Grenzen und kräftigen durch unterschiedliche Übungen wie Liegestütz und Burpees unsere Muskulatur. Nachdem auch die Bauch- und Rückenmuskulatur versorgt ist, gehen wir erfrischt nach Hause oder wohin auch immer. Während des Sports lassen wir uns durch laute Musik pushen, die exakt auf die Übungen abgestimmt ist und definitiv nicht der üblichen Fitnessmusik entspricht. Wir hören Klassik, Independent, Polka, Rock, Punk und vieles mehr.

**Hinweis:** Es ist sinnvoll, ein Handtuch dabei zu haben. Es besteht die Möglichkeit, anschließend in der Bunsenhalle, Bunsenstr. 1 zu duschen. Bei schlechtem Wetter verlegen wir den Kurs in die Bunsenhalle.

📅 Sa., 25.05. - 24.08.2019  
ab 16.15 Uhr

📍 Am Anfang der abgesperrten Straße vor dem Zoo (Waldchaussee)

👤 TKH Hannover, Markus Krause  
@ markx.krause@gmail.com  
☎ 0172-394 60 65

## Schach

Mitte / Ab 6 Jahren

Schach ist seit vielen Jahrhunderten ein Kulturgut und als Sport anerkannt. Wer regelmäßig Schach spielt, verbessert seine intuitive Erfassung komplexer Zusammenhänge. Willensstärke, Ausdauer, Disziplin, Zielstrebigkeit und Entschlusskraft kommen hier insbesondere zum Tragen. Das Schachspiel steigert die geistige Belastbarkeit.

📅 Sa., 25.05. - 24.08.2019  
jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

📍 Maschpark (gegenüber Eingang vom Landesmuseum).

👤 Hannover 96 e.V.,  
Gerhard Heiseke  
@ g.heiseke@t-online.de  
☎ 0177-653 211 7

## Headis

Nord / Jugendliche und Erwachsene

Der Funsport Headis (Kopfballsport) ist eine Mischung aus Tischtennis und dem Kopfball des Fußballs. Da an einem herkömmlichen Tischtennistisch gespielt wird, der Ball aber nur mit dem Kopf berührt werden darf, verbindet Headis das Kopfballspiel des Fußballs, die taktischen Elemente des Tennis sowie die Beinarbeit des Tischtennis miteinander.

📅 Sa., 01.06. - 17.08.2019  
jeweils 12.00 - 16.00 Uhr

📍 Georgengarten, vor dem Wilhelm-Busch-Museum

👤 DJK TuS Marathon Hannover e.V.,  
Nikolas Tarek  
@ dj\_k\_marathon@htp-tel.de  
☎ 0511-640 952 0

## Rounders

Linden-Limmer

Rounders ist eine Ballsportart, die ähnlich wie Cricket gespielt wird und eine Sammlung „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes“ in Gambia als Volkssport betrieben wird.

-  Sa., 08.06. - 24.08.2019  
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr
-  Spielplatz Rampenstraße
-  Senegambia Kultur  
Zentrum e.V., Alh Modou Jobe
-  [senegam@gmx.de](mailto:senegam@gmx.de)
-  0176-210 015 98

## Faustball

Nord / Kinder ab 8 Jahren

Faustball ist ein Rückschlagspiel für zwei Mannschaften mit drei oder fünf Spieler\*innen und bis zu fünf Ersatzspieler\*innen. Ob Schüler\*innen oder Senior\*innen, Freizeit- oder Leistungssportler\*innen, m/w/d: alle spielen mit wachsender Begeisterung.

-  Sa., 29.06. und 06.07.2019  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr
-  Georgengarten nahe Königsworther Platz
-  SG von 1874 Hannover e.V.,  
Horst Grimpe
-  [horst.grimpe@gmail.com](mailto:horst.grimpe@gmail.com)
-  0174-473 252 8

## FuWaTe (Fußballwandtennis)

Nord / Kinder ab 8 Jahren

FuWaTe ist ein innovativer Mix aus Fußball, Volleyball und Squash ([www.fuwate.de](http://www.fuwate.de)).

-  Sa., 29.06. und 06.07.2019  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr
-  Georgengarten nahe Königsworther Platz
-  SG von 1874 Hannover e.V.,  
Horst Grimpe
-  [horst.grimpe@gmail.com](mailto:horst.grimpe@gmail.com)
-  0174-473 25 28

## Pétanque

Südstadt-Bult / Für Familien

Pétanque oder Boule wurde vor ca. 100 Jahren in Frankreich „erfunden“ und ist dort mehr als ein Wettkampfsport – es ist Bestandteil französischer Lebensart. Das Spielgerät Metallkugeln, die Regeln sind überschaubar und man kann auf beinahe jedem Gelände spielen. Also Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie.

-  So., 09.05., 16.06., 14.07.  
und 11.08.2019  
jeweils 09.45 - 12.00 Uhr
-  Durchgangsweg Hoppenstedtstraße/ Hildesheimer Straße  
Treffpunkt: Vereinsgelände,  
Hoppenstedtstr. 8, 30173 Hannover
-  VfL Eintracht Hannover e.V.
-  [kontakt@vfl-eintracht-hannover.de](mailto:kontakt@vfl-eintracht-hannover.de)
-  0511 -703 141

Evtl. Ausfälle werden über die Homepage: [www.vfl-eintracht-hannover.de](http://www.vfl-eintracht-hannover.de) bekannt gegeben.

**Hinweis:** Wetterfeste Kleidung, Toiletten in der Nähe (keine barrierefreien Zugänge).

## Sonntags Lauftreff der Hannover Runners e.V.

Vahrenwald-List / Alle Altersklassen

Sonntagsrunde(n) durch die Eilenriede, wir starten um 10:30 Uhr am Lister Turm in verschiedenen Pace Gruppen;

Gruppe 1: 10 km Rundlauf, Tempo 5:00; Gruppe 2: 10 km Rundlauf, Tempo 5:15; Gruppe 3: 10 km Rundlauf, Tempo 5:30; Gruppe 4: 10 km Rundlauf, Tempo 5:45; Gruppe 5: 10 km Rundlauf, Tempo 6:00; Gruppe 6: 10 km Rundlauf, Tempo 6:15; Gruppe 7: 10 km Rundlauf, Tempo 6:30; Gruppe 8: 10 km Rundlauf, Tempo 7:00; Gruppe 9: 4,5 bis 6 km Rundlauf (falls gewünscht mit Walking Intervallen), Verlängerung auf 10 km möglich, Tempo 7:00 bis 8:00.

**Hinweis:** Lauf- oder Walkingschuhe werden empfohlen. Der Kurs ist eben, bis auf eine kurze Steigung (Schnellwegbrücke) und hat keine Stufen.

👉 Willkommen sind Rollstuhlfahrer\*innen ebenso, wie Blinde oder Gehörlose sowie Menschen mit einer geistigen Behinderung. Handbikes sind möglich, jedoch muss eine Brücke über den Schnellweg überquert werden. Hilfe ist jedoch immer vorhanden.

📅 So., 26.05. - 25.08.2019  
ab 10:30 Uhr  
📍 Eingang Freizeitheim Lister Turm  
Walderseestraße 100  
30177 Hannover  
👤 Hannover Runners e.V.  
Dirk Große  
@ parkrun@hannover-runners.de  
☎ 0171-747 98 04

## Parkour

Nord / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Parkour ist die Bewegungskunst der effizienten Fortbewegung im urbanen Raum. Manche sagen, es sei eine Philosophie, bei der es darum gehe, wieder zu entdecken, sich auf spielerische Art mit seinem Körper und Geist frei über Hindernisse bewegen zu können. Genauer werden wir euch in unseren Workshops zeigen, wie ihr auf eure eigene und sportliche Art die Mauern, Treppen, Geländer dieser Stadt überwinden könnt.

**Hinweis:** Legere Sportkleidung, Wasser, Verpflegung und ausreichend Motivation!

👉 Parkour ist die Fortbewegung im Rahmen eigener Möglichkeiten. Gemeinsam finden wir sicherlich auch deinen Weg der Überwindung von Hindernissen.

📅 So., 26.05. - 18.08.2019 alle 14 Tage  
jeweils 12.00 - 15.00 Uhr  
📍 Treff- und Endpunkt ist der Bewegungsbereich im Stadtteilpark Linden-Süd, von dort wird in die Umgebung exploriert  
Tim Heber - Parkour Hannover  
@ timheber@web.de  
☎ 0178-169 11 80

## Fitness Mix – Core-Workout und Zumba®

Nord / Studierende, Erwachsene, Interessierte

Beim Core-Workout werden gezielte Übungen kombiniert, um die Körpermitte zu stärken und die Tiefenmuskulatur zu trainieren. Damit kann alltagsbedingten Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and Easy to do“. Für Zumba-Fitness® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba-Fitness® ist für alle geeignet.

**Hinweis:** Umkleidemöglichkeiten können am Zentrum für Hochschulsport Hannover genutzt werden (Am Moritzwinkel 6, 30167 Hannover)

📅 So., 02.06. - 25.08.2019  
jeweils 11.00 - 12.00 Uhr  
im Wechsel

📍 Haltestelle Leibniz Universität  
(gemeinsamer Gang in den  
Georgengarten)

👤 Zentrum für Hochschulsport,  
Beatrice Ludwig

@ info@hochschulsport-hannover.de

☎ 0511-762 21 92 oder 0511-762 21 94

## Boule

Buchholz-Kleefeld / Alle Altersgruppen

Boule spielen, das französische Kugelspiel.

📅 So., 16.06., 21.07. und 11.08.2019  
jeweils 15.00 - 16.00 Uhr

📍 Grünfläche neben dem GDA  
Wohnstift, Osterfelddamm 16

👤 MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V.  
in Kooperation mit dem Präventionsrat  
Buchholz-Kleefeld,  
Britta Rust

@ britta.rust@mtv-gb.de

☎ 0171-954 15 80

Erika Gundlach-Schröter  
(Präventionsrat)

@ schroeter@htp-tel.de

☎ 0176-502 144 17



## Boule / Pétanque

Nord / Alle Altersgruppen

Pétanque ist ein spannendes Wettkampfsportspiel mit Kugeln. Dabei müssen zwei Mannschaften gegenseitig versuchen, ihre Kugeln möglichst nahe an eine Zielkugel zu bringen, um so Punkte zu sammeln. In diesem Sport werden Geschicklichkeit, Strategie und Teamgeist vereint.

👉 Ja, das Angebot kann gerne inklusiv genutzt werden. Grundsätzlich ist die Sportart mit geringem Körpereinsatz möglich. Menschen mit Handicap sind daher willkommen. Sollte eine besondere Betreuung erforderlich sein, so bitten wir um vorherige Mitteilung, damit wir gesichert sagen können, ob eine Betreuung möglich ist.

📅 So., 23.06., 30.06. und 21.07.2019  
jeweils 14.30 - 18.30 Uhr

📍 Vahrenwalder Park  
👤 Hannoverscher Sport Club e.V.,  
Georg Scheeder

@ g.scheeder@gmx.de

☎ 0157-318 143 28

## Lachyoga

Nord / Erwachsene zwischen 30 und 70 Jahren

Gute Laune tanken. Beim Lachen ohne Grund erleben wir, wie viele Lachressourcen in uns schlummern und wie wir befreiend und nachhaltig für unsere Heiterkeit, Gelassenheit und Stressabwehr sorgen können. Die leichten Übungen beleben den Körper und erfrischen den Geist.

**Hinweis:** Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

📅 So., 04.08., 11.08. und 18.08.2019  
ab 14 Uhr

📍 Wiese vor dem Wilhelm-Busch-Museum

👤 Lachclub Bad Nenndorf,  
Lena Hannemann

@ kontakt@lachkurse.com

☎ 0173-202 17 62

# Blocktermine

## Hatha Yoga in Verbindung mit Elementen des Yin Yoga

Buchholz-Kleefeld / Alle Altersgruppen

Vinyasas (fließend, Flow), dynamisch und statisch geübte Asanas (Übungen). Einzelne Vinyasas oder Asanas werden meist zwei-, dreimal angesagt und wiederholt, manchmal wiederholt der Übende auch selbstständig. Das fordert und fördert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern ermöglicht auch ein Üben im eigenen Atemrhythmus.

- Pranayama (Atmung)
- Stille-Übungen (Konzentration, Meditation)
- Entspannung

**Hinweis:** Der Kurs eignet sich für normal Sportliche, auch für Einsteiger\*innen und auch für Menschen, die eine neue Herausforderung suchen.

📅 Mi. 22.05., Mo. 27.05., Mo. 03.06.,  
Mi. 07.08., Mo. 12.08., Mo. 19.08.  
jeweils 09.00 - 10.00 Uhr

📍 Grünfläche neben dem GDA  
Wohnstift, Osterfelddamm 15

👤 MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V.  
in Kooperation mit dem Präventionsrat  
Buchholz-Kleefeld,  
Patricia Brausch

@ patriciabrausch@mtv-gb.de

☎ 0176-307 607 57  
Erika Gundlach-Schröter  
(Präventionsrat)

@ schroeter@htp-tel.de

☎ 0176-502 144 17

## Fitnessgeräte im Forssmannweg

Buchholz-Kleefeld / Jugendliche und Erwachsene

Training an Sportgeräten im Freien.  
Training für Arme, Beine und den  
ganzen Körper.

**Hinweis:** Sportbekleidung oder be-  
queme Freizeitkleidung und feste  
Schuhe.

📅 Mo. + Do., 27.05., 06.06., 24.06.  
und 15.08.2019  
jeweils 18.00 - 18.45 Uhr

📍 Fitnessgeräte im Forssmannweg,  
zu erreichen über Osterfelddamm  
und den Forssmannweg oder  
Neue Landstraße bis zum Ende  
und dann links in den Park, oder  
über den Tripweg, dann geradeaus  
in den Park

👤 MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V.,  
in Kooperation mit dem Präven-  
tionsrat Buchholz-Kleefeld,  
Lisa Ruge

@ Lisa.Ruge@gmx.de

☎ 0176-236 996 86  
Erika Gundlach-Schröter  
(Präventionsrat)

@ schroeter@htp-tel.de

☎ 0176-502 144 17

## FuWaTe (Fußballwandtennis)

Nord / Ab 8 Jahren

FuWaTe ist ein innovativer Mix aus Fußball, Volleyball und Squash ([www.fuwate.de](http://www.fuwate.de)).

-  Mo. - Fr., 01.07. - 05.07.2019  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
-  Georgengarten nahe  
Königsworther Platz
-  SG von 1874 Hannover e.V.  
Horst Grimpe
-  [horst.grimpe@gmail.com](mailto:horst.grimpe@gmail.com)
-  0174-473 25 28

## Tai Chi und Qigong mit Stab

Döhren / Alle Altersgruppen

Tai-Chi-Stab (oder Schwert) ist ein Teil der traditionellen Tai-Chi-Trainingsinhalte und wird heute vorwiegend als Gesundheitsübung praktiziert. In der Stabform sind die gleichen fließenden Bewegungen enthalten wie im Tai-Chi mit der Hand.

Warum Tai-Chi-Stab üben? Konzentration und Ruhe vertiefen, der Körper lernt neue Bewegungen und Fitness-Formen kennen.

**Hinweis:** Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Regen können wir den Gemeindsaal benutzen. Stäbe und Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

-  Mo. + Mi., 08.07. - 24.07.2019  
jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
-  Am Hof der Pagode Vien Giac,  
Karlsruher Str. 6, 30519 Hannover  
(Mittelfeld)
-  Sun Taijiquan e.V., Hugo Cardenas
-  [pagode24@web.de](mailto:pagode24@web.de)
-  0511-879 63 24  
(Anrufbeantworter)

## Sun Tai Chi – Schattenboxen und Heilgymnastik

Südstadt-Bult / Alle Altersgruppen

Das Tai Chi der Familie Sun vereint Atemkunst, Heilübungen und Inneres Boxen in einer einfachen und lebendigen Form. Es hat Sanftheit, Festigkeit und entspannte Beweglichkeit zugleich und ist durch Kontinuität und Harmonie gekennzeichnet. Das Tai Chi von Sun Lutang wurde vor ca. 100 Jahre entwickelt als Methode der Gesundheitspflege und des Selbstschutzes. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Es ist sinnvoll, alle Termine wahrzunehmen.

## Ursprüngliches Tai Chi kennenlernen

Südstadt-Bult / Alle Altersgruppen

Der Chen-Stil des Tai Chi zeichnet sich durch den bewussten Wechsel von langsamen und schnellen, weichen und kraftvollen Bewegungen aus, wobei sich Ruhe und körperliche Dynamik ablösen. Diese Art des Tai Chi gilt heutzutage als der älteste überlieferte Stil.

**Hinweis:** Es ist sinnvoll, alle Termine wahrzunehmen. Keine Toiletten vorhanden. Geschlossene Umkleidemöglichkeiten nicht vorhanden.

-  Di. + Do., 09.07 - 25.07.2019  
jeweils 09.00 - 10.00 Uhr
-  Am Maschsee-Südufer,  
Maschseequelle
-  Sun Taijiquan e.V., Hugo Cardenas
-  [pagode24@web.de](mailto:pagode24@web.de)
-  0511-879 63 24 (Anrufbeantworter)

-  Di. + Do., 09.07 - 25.07.2019  
jeweils 10.00 - 11.00 Uhr
-  Am Maschsee-Südufer,  
Maschseequelle
-  Sun Taijiquan e.V., Hugo Cardenas
-  [pagode24@web.de](mailto:pagode24@web.de)
-  0511-879 63 24 (Anrufbeantworter)

## Gesundheitsübungen aus dem Reich der Mitte

Kirchrode-Bemerode-Wülferode / Alle Altersgruppen

Die Übungsreihe „18 Bewegungen zur Gesundheitserhaltung“ (Lian-gong) wurde in den 70er Jahren von chinesischen Ärzten in Shanghai zusammengestellt und in Deutschland durch Frau Dr. Josephine Zöller bekannt gemacht. Die Übungen sind leicht zu erlernen, haben eine positive Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat, innere Organe und die innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Hinweis:** Bei Regen können wir ins Krokus ausweichen.

- 📅 Mo. + Fr., 02.08. -12.08.2019  
jeweils 17.00 - 18.00 Uhr
- 📍 Stadtteilzentrum Krokus /  
Freifläche hinter dem Krokus, Thie  
6, 30539 Hannover Organisation:  
Herr Antonio Fernandez
- 👤 Stadtteilzentrum Krokus,  
Hugo Cardenas
- @ pagode24@web.de
- ☎ 0511-879 63 24 (Anrufbeantworter)



## Kung Fu 50+ - Bewegung und Gesundheit bewahren

Kirchrode-Bemerode-Wülferode / Alle Altersgruppen

Einstieg in altbewährte Methode der ganzheitlichen chinesischen Kampfkunst „Xing Yi“ (Willen und Bewegungsboxen), um die mentale und körperliche Gesundheit zu pflegen, die Bewegungsfähigkeit zu bewahren und sich selbst schützen zu können. Kung Fu hat nicht nur mit dem Körper zu tun, sondern auch mit dem Kopf (Geist). Inhalt des Kurses: Konzentrationsübungen, Körperarbeit, Schulung der Reaktionsfähigkeit und Koordination. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Hinweis:** Es ist sinnvoll, alle Termine wahrzunehmen. Keine Toiletten vorhanden. Geschlossene Umkleidemöglichkeiten nicht vorhanden.

- 📅 Mo. + Fr., 02.08. - 12.08.2019  
jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
- 📍 Stadtteilzentrum Krokus /  
Freifläche hinter dem Krokus, Thie  
6, 30539 Hannover Organisation:  
Herr Antonio Fernandez
- 👤 Stadtteilzentrum Krokus,  
Hugo Cardenas
- @ pagode24@web.de
- ☎ 0511-879 63 24 (Anrufbeantworter)



# stadtbezirks- übergreifend

 Hannoverscher Sportverein von 1896 e.V.  
Markus Kratz  
 markus.kratz@hannover1896.de  
 0511 - 96900920

Der Hannoversche Sportverein von 1896 e.V. bietet Ihnen von Seite 87 bis 93 ein zusammenhängendes Angebot, welches wöchentlich wechselt und in unterschiedlichen Stadtbezirken stattfindet.

 Alle wechselnden Angebote sind familienfreundlich gestaltet und inklusiv geöffnet, da sie den gemeinsamen und generationsübergreifenden Sport ermöglichen.

## Sportangebote

### Ballspiele

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

Bei dem Angebot „Ballspiele“ dreht sich alles um Bälle. Die Kinder & Jugendlichen lernen den sicheren Umgang mit dem Ball, erlernen das Zusammenspiel im Team und lernen zahlreiche aufregende Ballspiele kennen.

### Functional Training

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

Cooler Workout! Funktionelles Training mit Kleingeräten (Kettlebell, Bosu, Langhantel, Sling-Trainer...)

### Schach

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

Für Anfänger\*innen, Fortgeschrittene und Halbprofis ...

- Klassische Schachschule
- Partienanalyse
- Eröffnungen und Techniken
- Räuberschach
- Schach 960
- Tandemschach

## Einrad & Slackline

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

Lerne das sichere Fahren auf dem Einrad und steigere Dich zum Slalom fahren oder so manch anderem Trick. Eigenes Rad in den Probestunden nicht erforderlich.

## Life Kinetik®

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

Gehirntraining mit Bewegung: Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglichen, koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben gefördert.

## Urban Cross

Jugendliche und Erwachsene

---

Unser Outdoor-Sport – athletische als auch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit traditionellen und einfachen Trainingsgeräten (Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Kugelhantel/Kurzhanter, etc.)

## Fit mit Baby

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

Ideales Angebot für das erste Jahr mit Baby (bis zum Laufalter). Sanftes Heranführen an ausgewählte Muskelaufbauübungen. Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur bereiten den Körper auf „mehr“ vor.

## Fun Fußball

Kinder und Jugendliche

---

Kein Leistungsdruck, keine Trainingstermine und Wochenendturniere, sondern Fußballspaß pur. Die Freude am Fußballspiel steht hier für Jungen und Mädchen im Vordergrund.

## Ball- und Laufspiele

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

Bei dem Angebot „Ballspiele“ dreht sich alles um Bälle. Die Kinder & Jugendlichen lernen den sicheren Umgang mit dem Ball, erlernen das Zusammenspiel im Team und lernen zahlreiche aufregende Ballspiele kennen.

Laufen: die natürlichste Sache der Welt. Abwechslungsreich und mit vielen interessanten Trainingsansätzen trainieren wir in dieser Stunde das Laufen spielerisch und mit viel Freude. Egal, ob Lauf ABC, klassische Spiele oder Teamaufgaben.



 **23.05.2019, 16.00 - 18.00 Uhr**  
 Döhrener Maschpark (Schützenallee/hinter dem Döhrener Schützenplatz)

**Ballspiele** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Functional Training** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Schach** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

 **30.05.2019, 16.00 - 18.00 Uhr**  
 Südstadt-Bult, Geibelplatz/Tiestestraße (Rasenplatz)

**Einrad & Slackline** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Life Kinetik®** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Schach** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

 **06.06.2019, 16.00 - 18.00 Uhr**  
 Mitte, Sportleistungszentrum (Seufzerallee,Seufzerbrücke)

**Ballspiele** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Urban Cross** – Jugendliche und Erwachsene

**Schach** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

 **13.06.2019, 16.00 - 18.00 Uhr**  
 Kichrode-Bemerode-Wülferode, Spielplatz Gölenkamp  
(Emslandstraße/Sögelerstraße)

**Einrad & Slackline** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Fit mit Baby** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Urban Cross** – Jugendliche und Erwachsene

**Schach** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

 **20.06.2019, 16.00 - 18.00 Uhr**  
 Buchholz-Kleefeld, Hermann-Löns-Park (Bei der Gaststätte „Alte Mühle“)

**Einrad & Slackline** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Fit mit Baby** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Schach** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

 **27.06.2019, 16.00 - 18.00 Uhr**  
 Ricklingen, Spielplatz, Tischtennisplatte, Kletterturm (Dohrmanstraße)

**Ball- und Laufspiele** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Functional Training** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Schach** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

 **15.08.2019, 16.00 - 18.00 Uhr**  
 Linden-Limmer, Fitnesspark Linden-Süd (an der Ihme)

**Einrad & Slackline** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Urban Cross** – Jugendliche und Erwachsene

**Fit mit Baby** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Schach** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

---

 **22.08.2019, 16.00 - 18.00 Uhr**  
 Vahrenwald-List, Spielpark-List  
(Deichmannstraße/Ecke Isernhagener Straße)

**Einrad & Slackline** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Fun Fußball** – Kinder und Jugendliche

**Urban Cross** – Jugendliche und Erwachsene

**Schach** – Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## ÖFFNUNG VON VEREINSSPORTANLAGEN FÜR NICHT-VEREINSMITGLIEDER

Nur ein Schritt zur kostenlosen Nutzung von Vereinssportanlagen. Finden Sie den Weg zu neuen Orten und setzen Sie Ihren Fuß auf ausgewiesene Vereinssportflächen. Machen Sie hiermit einen Schritt zu mehr körperlicher und emotionaler Zufriedenheit.

Vereine öffnen für Sie ihre Sportanlagen und stellen ausgewiesene Vereinssportflächen kostenlos zur Verfügung. Im Zeitraum vom 01.04. bis 30.09.2019 können Sie sich hier sportlich betätigen, ohne Mitglied im Verein zu sein.

Detaillierte Informationen zu den nutzbaren Sportflächen und Zeiten können Sie unserer Internetseite [www.hannover.de/offeneSportanlage](http://www.hannover.de/offeneSportanlage) oder den Internetseiten der teilnehmenden Vereine entnehmen.



Weitere Informationen finden Sie auch hier:



Landeshauptstadt

Hannover



## Landeshauptstadt Hannover

### Fachbereich Sport und Bäder

Lange Laube 7  
30159 Hannover  
sportentwicklung@hannover-stadt.de  
0511 16844768

mit freundlicher  
Unterstützung durch  
den Fachbereich Umwelt  
und Stadtgrün

---

### Redaktion:

Sachgebiet Teilhabe durch Sport

### Gestaltung:

dreist Werbeagentur GmbH & Co. KG – [www.dreist-agentur.de](http://www.dreist-agentur.de)  
Bilder: Titelseite – Shutterstock (Iakov Filimonov, guentermanaus,  
LightField Studios, Goncharov\_Artem), Bild Lacrosse – Micha Neugebauer

### Druck:

Steppat Druck GmbH  
Auflage: 12.000 Exemplare

### Stand:

Mai 2019

### Website:

[www.hannoversport.de](http://www.hannoversport.de)

