



SPORT  
IM PARK

6. JUNI - 27. AUGUST 2017

# SPORT IM PARK

GANZ HANNOVER IST EIN SPORTRAUM FÜR ALLE

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

HAN  
NOV  
ER 

# Sport im Park

## Ganz Hannover ist ein Sportraum für alle

Sie möchten unverbindlich und ohne Anmeldung Sport machen? Sie wollen beim Sport mit anderen Menschen zusammenkommen und das am besten draußen im Grünen? Dann ist „Sport im Park“ genau das Richtige für Sie! In diesem Aktionsheft sind verschiedene Sportangebote für Jung und Alt aufgeführt, die zum Mitmachen einladen.

Sport im öffentlichen Raum gewinnt immer mehr an Bedeutung. Mit der neuen Maßnahme „Sport im Park – Ganz Hannover ist ein Sportraum für alle“ möchte die Landeshauptstadt Hannover im Rahmen der Sportentwicklungsplanung neue Wege gehen, um das Sportengagement in der Stadt zu steigern.

Wer den Sommer sportlich erlebt, wird belohnt! Über die Bonuskarte haben wir einen kleinen Anreiz geschaffen, regelmäßig am Sport im Park teilzunehmen. Für jede absolvierte Übungseinheit bekommen Sie einen Bonuspunkt und erhalten gestaffelt nach 7, 10 und 12 Teilnahmen einen attraktiven sportlichen Preis. Die Bonuskarte kann bis Ende September 2017 bei uns abgegeben werden.



Die Anbieter der Veranstaltungen im Rahmen unserer Aktion sind am Logo „Sport im Park“ zu erkennen.

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

## Angebote in den Stadtbezirken

Stadtbezirk	Sportart	Seite
Ahlem-Badenstedt-Davenstedt	Walken und Joggen	5
	Tu-Thân	6
	Walken und Joggen	28
Bothfeld-Vahrenheide	Fußball	5
	Sommer-Aktiv	14
	Sommer-Aktiv	16
	Nordic Walking	15
	Fit für den Sommer	20
	Capoeira für Kinder und Jugendliche	22
Buchholz-Kleefeld	Tai Chi	8
	Nordic Walking	15
	Qi Gong	17
	Boule	31
Herrenhausen-Stöcken	Petanque	27
	Vater-Kind-Fußball	27
Kirchrhode-Bemerode-Wülferode	Bewegungsprogramm für Senioren ab 60	10
	Parcours & Walking	25
Linden-Limmer	Capoeira für Kinder und Jugendliche	7
	Cheerleading	8
	Capoeira	28
	Fußball und Tischtennis	28
Mitte	Atemgymnastik mit Yogaelementen	23
Nord	Pilates	6
	Pilates	9
	Capoeira für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	12
	Capoeira für Kinder und Jugendliche	13
	Spiel & Spaß	22
	Hainholz bewegt – Fit an der frischen Luft	21
	Slackline	21
	Hainholz bewegt – Bewegungszirkus	25

	Yoga	26
	Hainholz bewegt – Bewegungszirkus	29
	Fitness-Workout	29
	Fitness-Mix aus HIIT, Deepwork®, Yoga, Zumba®	31
	Quidditch	32
	Tennis	33
<b>Südstadt-Bult</b>	Spielenachmittag	16
	Fußball	13
	Tu-Thân	20
	Verschiedene	24
	Chinesischer Gesundheitssport (Taiyidao)	10
	Chinesischer Gesundheitssport (Taiyidao)	18
	Meditatives Laufen	9
	Meditatives Laufen	22
	Süd-Shaolin Fitness (Choy Lei Fat)	11
	Süd-Shaolin Fitness (Choy Lei Fat)	19
<b>Vahrenwald-List</b>	Outdoor-Fitness	14
	Outdoor-Fitness	18
	Capoeira für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	9
	Ballsport mit kognitiven Aspekten	11
	Nordic Walking	19
	Capoeira für Kinder und Jugendliche	24
Fußball	23	
Gymnastik und Fitness	32	

# montags

## Walken und Joggen

### Ahlem-Badenstedt-Davenstedt

Mädchen und Frauen können ab dem Café Kiezbook an der Fösse entlang walken, joggen oder laufen. Wir machen uns mit unserem Lauftrainer gemeinsam fit für den Bezirkslauf im September.

Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

📅 12.06.2017–21.08.2017,  
jew. 10.00–12.00 Uhr

📍 Café Kiezbook,  
Davenstedter Markt 25,  
30455 Hannover

👤 Café Kiezbook,  
Annette Bochynek-Friske

## Fußball

### Bothfeld-Vahrenheide

Das Fußballangebot richtet sich an alle Personen, die Lust haben in Ihrer Freizeit gegen den Ball zu kicken.

📅 12.06.2017–21.08.2017,  
jew. 17.00–18.00 Uhr

📍 Kunstrasen Minifeld  
in Vahrenheide im  
Grünzug nördlich des  
Emmy-Lanzke-Weges

👤 Bildungsladen der Pro  
Beruf GmbH und Jugend-  
zentrum Sahlkamp,  
Heval Yilmaz

@ bildungsladen@pro-  
beruf.de

☎ 0157 31431181



## Tu-Thân

Ahlem-Badenstedt-Davenstedt

„Tu-Thân“ ist vietnamesisch und bedeutet sinngemäß „sich verbessern“, also geistige und körperliche Fähigkeiten (weiter) ausbauen. Der Schwerpunkt liegt auf gesundem Erlernen einer Kampfkunst, die bewusst auf Prüfungen und Wettkämpfe verzichtet. Spielerisch werden Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Schwierigkeit wird individuell gesteigert, typisch sind runde harmonische Bewegungen steigender Komplexität.

- 📅 31.07.2017–21.08.2017, jew. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Schulhof Justus von Liebig Schule
- 👤 Tu-Thân Kampfkunst durch Bewegungskreativität e. V., Ines Thiem
- ✉ training@tu-thanhannover.de

## Pilates

Nord

Pilates ist eine Technik, die durch Training der tiefen Bauchmuskeln und Muskeln rund um die Wirbelsäule (Körpermitte) den gesamten Körper stärkt und vitalisiert. Die Übungen werden verbunden mit einer bestimmten Atemtechnik ausgeführt. Pilates hilft, den Körper im täglichen Leben bewusster und effizienter zu gebrauchen.

Umkleidemöglichkeiten vorhanden, Sportmatte benötigt.

- 📅 12.06.2017–21.08.2017, jew. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Georgengarten, Haltestelle Leibnizuniversität
- 👤 Zentrum für Hochschulsport Hannover, Tina Winkelmann
- ✉ info@hochschulsport-hannover.de
- ☎ 0511 7622192

## Capoeira für Kinder und Jugendliche

Linden-Limmer

Bei der Capoeira sind Kampf, Tanz & Akrobatik in den Bewegungselementen vorzufinden, die für jeden eine individuelle Bewegungswelt bzw. -möglichkeit offen lassen.

- 📅 12.–19.06.2017 & 07.–21.08.2017, jew. 17.30–18.30 Uhr
- 📍 Wiese an der Rampenstraße
- 👤 CaSa Hannover e. V., Magdalena Kowalsk,
- ☎ 0176 44453264



# dienstags

## Cheerleading Linden-Limmer

Die Sportart Cheerleading besteht aus einer Mischung von Akrobatik, Bodenturnen, Tanzen & Sprungelementen. Das Angebot richtet sich an Mädchen & Jungs ab 5 Jahren. Nach oben gibt es keine Beschränkungen.



- 📅 25.07.2017–22.08.2017, jew. 17.30–19.00 Uhr
- 📍 Von-Alten-Garten
- 👤 1. Hannoverscher Cheerleader Verein e. V., Azin Meyer
- ✉️ @azin.meyer@h-c-v.de

## Tai Chi Buchholz-Kleefeld

Tai Chi ist Training für Körper, Geist und Seele mit anmutig fließenden Bewegungen.



- 📅 20.06.2017, 11.07.2017, 01.08.2017, jew. 11.00–12.00 Uhr
- 📍 Grünzug Roderbruch, Osterfelddamm Ecke Forssmannweg
- 👤 MTV Groß-Buchholz & Präventionsrat Buchholz-Kleefeld, Britta Rust, Erika Gundlach-Schröter
- ✉️ @britta.rust@mtv-gb.de, schroeter@htp-tel.de
- ☎️ 0171 9541580, 0176 502114417

## Capoeira für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren Vahrenwald-List

Bei der Capoeira sind Kampf, Tanz & Akrobatik in den Bewegungselementen vorzufinden, welche für jeden eine individuelle Bewegungswelt bzw. -möglichkeit offen lassen.

- 📅 06.–13.06.2017 & 08.–22.08.2017, jew. 20.15–21.30 Uhr
- 📍 Welfenplatz
- 👤 CaSa Hannover e. V., Magdalena Kowalski
- ☎️ 0176 44453264

## Pilates Nord

Pilates ist ein ganzheitliches Fitnesssystem, welches auf den Einklang zwischen Körper und Geist zielt. Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, da diese für Haltung, Stabilität und Körpergefühl verantwortlich ist.

- 📅 06.–13.06.2017 & 08.–22.08.2017, jew. 18.00–18.15 Uhr
- 📍 Georgengarten
- 👤 CaSa Hannover e. V., Magdalena Kowalski
- ☎️ 0176 44453264

## Meditatives Laufen Südstadt-Bult

Durch Laufen Körper, Geist und Lebensatem (Odem, Qi) trainieren. Ohne Leistungsdruck, aber konzentriert (Zen-Jogging), mit Ausgleich zwischen Entspannung, Schnelligkeit und Kraft, Vergegenwärtigung und Vertrauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 📅 11.–27.07.2017, jew. 09.00–09.45 Uhr
- 📍 Maschsee-Süd-Ufer
- 👤 Sun TAIJIQUAN Ass e. V., Hugo Cárdenas
- ✉️ @pagode24@web.de
- ☎️ 0511 8796324

## Chinesischer Gesundheitssport (Taiyidao)

Südstadt-Bult

Ein Einblick in „inneres Gongfu“, um die vitale Kraft und Wohlgefühl zu entfalten: Wir lernen gesundheitsfördernde Übungen, die fünf Elemente Fäuste und Partnerübungen durch die man das Gefühl für Balance und Reaktionsfähigkeit entwickeln kann. Wenn Kinder dabei sind, machen wir die „Übungen der 5 Tiere“, was für Erwachsene auch gut ist. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 📅 11.–27.07.2017, jew. 10.00–10.45 Uhr
- 📍 Maschsee-Süd-Ufer
- 👤 Sun TAIJIQUAN Ass e.V., Hugo Cárdenas
- ✉ pagode24@web.de
- ☎ 0511 8796324

## Bewegungsprogramm für Senioren ab 60

Kirchrode-Bemerode-Wülferode

Buntes Bewegungsprogramm für Senioren zur Sturzprophylaxe, Gedächtnis- & Gleichgewichtstraining.

Umkleidemöglichkeiten vorhanden, eigene Nordic-Walking-Stöcke können mitgebracht werden.

- 📅 06.06.2017–22.08.2017, jew. 10.00–11.00 Uhr
- 📍 Heinemanhof
- 👤 Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Kirchrode, Anne Kohlmeier
- ☎ 0511 5293076

## Süd-Shaolin Fitness (Choy Lei Fat)

Südstadt-Bult

Hier ist eine praktische Einführung in die dreifache Fitness-Idee des Süd-Shaolin Gongfu: Körpererüchtigung, Kultivierung des Geistes und Selbstschutz. Um unsere Fähigkeiten wahrzunehmen und zu entwickeln, werden wir Grundübungen der Choy Lei Fat Boxkunst durchführen. Ob Jung, Alt oder Junggeblieben. Du kannst gerne kommen und mitmachen.

- 📅 11.–27.07.2017, jew. 11.00–11.45 Uhr
- 📍 Maschsee-Süd-Ufer
- 👤 Sun TAIJIQUAN Ass e.V., Hugo Cárdenas
- ✉ pagode24@web.de
- ☎ 0511 8796324

## Ballsport mit kognitiven Aspekten

Vahrenwald-List



Generationsübergreifendes Angebot von Ballspielen, in dem Bewegung mit kognitiven Aspekten im Vordergrund steht. Ganz nach dem Motto „Nur in einem gesunden Körper, steckt ein gesunder Geist“ möchte ich nach aktuellstem Wissensstand der Sportwelt den Spieß umdrehen und durch gezielte kreative und neurologische Aufgaben mit dem Ball den Geist für die körperliche Aktivität begeistern.

- 📅 06.06.2017–22.08.2017, jew. 15.00–16.00 Uhr
- 📍 Vahrenwalder Park, Freizeitheim Vahrenwald
- 👤 Fachbereich Senioren, Michael Kuncer-Jaroszewski
- ✉ michael@m-kj.de
- ☎ 0152 18587362



# mittwochs

## Capoeira für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren Nord

Bei der Capoeira sind Kampf, Tanz & Akrobatik in den Bewegungselementen vorzufinden, die für jeden eine individuelle Bewegungswelt bzw. -möglichkeit offen lassen.

- 📅 07.–14.06.2017 & 02.–23.08.2017, jew. 20.15–21.30 Uhr
- 📍 Georgengarten
- 👤 CaSa Hannover e. V., Magdalena Kowalski
- ☎️ 0176 44453264



## Capoeira für Kinder und Jugendliche Nord

Bei der Capoeira sind Kampf, Tanz & Akrobatik in den Bewegungselementen vorzufinden, die für jeden eine individuelle Bewegungswelt bzw. -möglichkeit offen lassen.

- 📅 07.–14.06.2017 & 09.–23.08.2017, jew. 17.00–18.15 Uhr
- 📍 Georgengarten
- 👤 CaSa Hannover e. V., Magdalena Kowalski
- ☎️ 0176 44453264

## Fußball Südstadt-Bult

Wir treffen uns auf der Wiese zum gemeinsamen Fußball spielen. Neben Fußballtrainingseinheiten werden wir uns in Teams einteilen und gegeneinander spielen. Ziel ist es, in einer gemischten Gruppe viel Spaß zu haben. Das Angebot steht jedem offen. Schwerpunkt liegt auf Integration und Inklusion. Es sollen die Menschen in der nahen Umgebung angesprochen und zusammengebracht werden.

- 📅 07.06.2017–23.08.2017, jew. 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Hoppenstedtwiese
- 👤 VfL Eintracht Hannover von 1848 e. V., Justine Pietsch
- 📧 [pietsch@vfl-eintracht-hannover.de](mailto:pietsch@vfl-eintracht-hannover.de)



## Outdoor-Fitness

### Südstadt-Bult

Eine Gruppe von sportinteressierten Personen startet in der Hoppenstedtstraße mit einer Übungsleiterin, um Outdoor-Fitness zu betreiben. Gemeinsam werden unterschiedliche Orte (Hoppenstedtwiese; Eilenriede; Maschsee) angelaufen/angegangen um unter Anleitung verschiedene Kräftigungs- und Koordinationsübungen, sowie Ausdauerelemente durchzuführen. Dafür werden vorhandene Gegebenheiten (z. B. eine Bank) und die mitgeführten Sportgeräte genutzt.

Das Sportangebot wird dem Leistungsstand der Gruppe und/oder individuell an die Teilnehmer angepasst.

## Sommer-Aktiv

### Bothfeld-Vahrenheide

Sommer-Aktiv ist ein Programm zur Ganzkörperaktivierung. Neben einer kurzen Ausdauerphase werden Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik durchgeführt. Wir werden gemeinsam am Mittellandkanal entlang walken 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 zusammen den Rückweg an.

-  19.07.2017–23.08.2017, jew. 17.30–19.00 Uhr
-  Hoppenstedtstraße 8
-  VfL Eintracht Hannover von 1848 e. V., Geschäftsstelle
-  kontakt@vfl-eintracht-hannover.de
-  0511 703141

## Nordic Walking

### Bothfeld-Vahrenheide

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 auch 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. Jeder in seinem individuellen Tempo. Anfänger und auch Fortgeschrittene sind herzlich Willkommen.

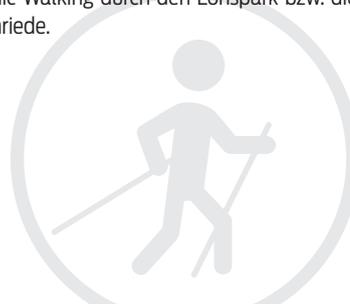
Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt.

## Nordic Walking

### Buchholz-Kleefeld

Nordic Walking durch den Lönspark bzw. die Eilenriede.

-  14.06.2017–23.08.2017, jew. 18.15–19.30 Uhr
-  Bezirkssportanlage Bothfeld, Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover
-  TuS Bothfeld 04 e. V., Susanne Jarosch
-  gesundheitssport@tus-bothfeld.de



-  07.06.2017–23.08.2017, jew. 18.00–19.30 Uhr
-  TKH Gelände: Tiergartenstraße 23
-  Turn Klubb zu Hannover, Tina Wiek
-  TinaWiek@freenet.de
-  0171 8104723

## Spielenachmittag

### Südstadt-Bult

Wir wollen jeden Mittwoch gemeinsam einen Spielenachmittag machen. Dabei ist geplant zusammen Spiele zu spielen, die im Freien viel Spaß bereiten. Das kann zum Beispiel Bowlen, Fangspiele oder Volleyball sein. Das Angebot steht jedem offen. Schwerpunkt liegt auf Integration und Inklusion. Es sollen die Menschen in der nahen Umgebung angesprochen und zusammengebracht werden.

## Sommer-Aktiv

### Bothfeld-Vahrenheide

Sommer-Aktiv ist ein Programm zur Ganzkörperaktivierung. Neben einer kurzen Ausdauerphase werden Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik durchgeführt. Wir werden gemeinsam am Mittellandkanal entlang walken 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 zusammen den Rückweg an.

-  07.06.2017–23.08.2017, jew. 17.00–18.00 Uhr
-  Hoppenstedtwiese
-  VfL Eintracht Hannover von 1848 e. V., Justine Pietsch
-  [pietsch@vfl-eintracht-hannover.de](mailto:pietsch@vfl-eintracht-hannover.de)

-  05.07.2017 / 12.07.2017 / 19.07.2017 / 26.07.2017, jew. 15.30–16.30 Uhr
-  Flais e. V., Dunantstraße 3, 30179 Hannover
-  TuS Bothfeld 04 e. V., André Höpfner
-  [gesundheitssport@tus-bothfeld.de](mailto:gesundheitssport@tus-bothfeld.de)

## Qi Gong

### Buchholz-Kleefeld

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) basiert auf der Lehre vom Qi, der Lebensenergie, und geht davon aus, dass der Mensch im Gleichgewicht und gesund ist, wenn das Qi in Harmonie ist. Qi Gong ist eine von vielen Methoden, das Qi in dieser für ein balanciertes Leben notwendigen Harmonie zu halten. Zu diesem Zweck wird mit sanften, ruhigen und weichen Bewegungen und Atemübungen der sogenannte Qi-Fluß angeregt und im Gleichgewicht gehalten. Bei regelmäßigem Üben hilft Qi Gong dabei, mental stärker, gelassener und innerlich ruhiger zu werden.

-  07.06.2017 / 14.06.2017, jew. 18.00–19.00 Uhr
-  Grünzug Roderbruch, Osterfelddamm Ecke Forssmannweg
-  MTV Groß-Buchholz & Präventionsrat Buchholz-Kleefeld, Britta Rust, Erika Gundlach-Schröter
-  [britta.rust@mtv-gb.de](mailto:britta.rust@mtv-gb.de), [schroeter@htp-tel.de](mailto:schroeter@htp-tel.de)
-  0171 9541580, 0176 502114417



# donnerstags

## Outdoor-Fitness Südstadt-Bult

Eine Gruppe von sportinteressierten Personen startet in der Hoppenstedtstraße mit einer Übungsleiterin, um Outdoor-Fitness zu betreiben. Gemeinsam werden unterschiedliche Orte (Hoppenstedtwiese; Eilenriede) angelaufen, um unter Anleitung verschiedene Kräftigungs- und Koordinationsübungen, sowie Ausdauerelemente durchzuführen. Dafür werden vorhandene Gegebenheiten (z.B. eine Bank) und die mitgeführten Sportgeräte genutzt. Das Sportangebot wird dem Leistungsstand der Gruppe und/oder individuell an die Teilnehmer angepasst.

## Chinesischer Gesundheitssport (Taijidoao) Südstadt-Bult

Ein Einblick in das „innere Gongfu“, um die vitale Kraft und das Wohlgefühl zu entfalten: Wir lernen gesundheitsfördernde Übungen, die 5 Elemente Fäuste und Partnerübungen, durch die man das Gefühl für Balance und Reaktionsfähigkeit entwickeln kann. Wenn Kinder dabei sind, machen wir die „Übungen der 5 Tiere“, was für Erwachsene auch gut ist. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 📅 08.06.2017–13.07.2017, jew. 17.30–19.00 Uhr
- 📍 Hoppenstedtstraße 8
- 👤 VfL Eintracht Hannover von 1848 e. V., Geschäftsstelle
- ✉ kontakt@vfl-eintracht-hannover.de
- ☎ 0511 703141

- 📅 11.–27.07.2017, jew. 10.00–10.45 Uhr
- 📍 Maschsee-Süd-Ufer
- 👤 Sun TAIJIQUAN Ass e. V., Hugo Cárdenas
- ✉ pagode24@web.de
- ☎ 0511 8796324

## Süd-Shaolin Fitness (Choy Lei Fat) Südstadt-Bult

Hier ist eine praktische Einführung in die dreifache Fitness-Idee des Süd-Shaolin Gongfu: Körpererüchtigung, Kultivierung des Geistes und Selbstschutz. Um unsere Fähigkeiten wahrzunehmen und zu entwickeln, werden wir Grundübungen des Choy Lei Fat Boxkunst durchführen. Ob Jung, Alt oder Junggeblieben. Du kannst gern kommen und mitmachen.

- 📅 13.–27.07.2017, jew. 11.00–11.45 Uhr
- 📍 Maschsee-Süd-Ufer
- 👤 Sun TAIJIQUAN Ass e. V., Hugo Cárdenas
- ✉ pagode24@web.de
- ☎ 0511 8796324

## Nordic Walking Vahrenwald-List

Seniorenangebot zur Stärkung der körperlichen Ausdauer.



- 📅 08.06.2017–24.08.2017, jew. 15.00–16.00 Uhr
- 📍 Vahrenwalder Park, Eingang Freizeitheim Vahrenwald
- 👤 Fachbereich Senioren, Michael Kuncer-Jaroszewski
- ✉ michael@m-kj.de
- ☎ 0152 18587362

## Fit für den Sommer

### Bothfeld-Vahrenheide

Verschiedene Fitnessformen werden auf Sportmatten ausprobiert. Einfach mit Matte und Sportsachen vorbeikommen und sich fit für den Sommer machen!

Sportmatten benötigt.



## Tu-Thân

### Südstadt-Bult

„Tu-Thân“ ist vietnamesisch und bedeutet sinngemäß „sich verbessern“, also geistige und körperliche Fähigkeiten (weiter) ausbauen. Der Schwerpunkt liegt auf gesundem Erlernen einer Kampfkunst, die bewusst auf Prüfungen und Wettkämpfe verzichtet. Spielerisch werden Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Schwierigkeit wird individuell gesteigert, typisch sind runde harmonische Bewegungen steigender Komplexität.

-  08.06.2017–24.08.2017, jew. 16.00–17.00 Uhr
-  Stadtteilpark Sahlkamp
-  Bildungsladen der Pro Beruf GmbH und Jugendzentrum Sahlkamp, Sina Wernthal, Nele Wasgihen
-  @ bildungsladen@proberuf.de
-  ☎ 0157 31431181

## Slackline

### Nord

Oftmals als eine Art „Seiltanz“ bezeichnet, bietet es eine alternative Bewegungserfahrung zur Schulung und Förderung des Körpergefühls. Die koordinativen Fähigkeiten und die Konzentrationsfähigkeit werden bei der Ausübung dieser Sportart in besonderem Maße geschult. Slacklines bietet damit eine ideale Ausgleichsmöglichkeit zum Alltag und kann sowohl entspannend als auch anregend wirken.

Umkleidemöglichkeiten vorhanden, Sportmatte benötigt

-  15.06.2017–13.07.2017, jew. 17.00–19.00 Uhr
-  Georgengarten, Haltestelle Leibniz Universität
-  Zentrum für Hochschulsport Hannover, Tina Winkelmann
-  @ info@hochschulsport-hannover.de
-  ☎ 0511 7622192

## Hainholz bewegt – Fit an der frischen Luft

### Nord

Die Kinder spielen auf dem Spielplatz und wir Erwachsenen kommen auch mit einfachen Übungen etwas in Schwung. Bewegen Sie sich mit!

-  27.07.2017, jew. 16.30–18.00 Uhr
-  Grüne Mitte, Voltmerstraße 36
-  Kulturtreff Hainholz Justine Pietsch
-  @ pietsch@vfl-eintracht-hannover.de
-  ☎ 0511 3504588

## Meditatives Laufen

### Südstadt-Bult

Durch Laufen Körper, Geist und Lebensatem (Odem, Qi) trainieren. Ohne Leistungsdruck, aber konzentriert (Zen-Jogging), mit Ausgleich zwischen Entspannung, Schnelligkeit und Kraft, Vergegenwärtigung und Vertrauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 📅 11.–27.07.2017,  
jew. 09.00–09.45 Uhr
- 📍 Maschsee-Süd-Ufer
- 👤 Sun TAIJIQUAN Ass e.V.,  
Hugo Cárdenas
- ✉ pagode24@web.de
- ☎ 0511 8796324

## Capoeira für Kinder und Jugendliche

### Bothfeld-Vahrenheide

Bei der Capoeira sind Kampf, Tanz & Akrobatik in den Bewegungselementen vorzufinden, die für jeden eine individuelle Bewegungswelt bzw. -möglichkeit offen lassen.

- 📅 08.–15.06.2017 &  
03.–24.08.2017,  
jew. 16.00–17.00 Uhr
- 📍 Bothfelder Anger
- 👤 CaSa Hannover e.V.,  
Magdalena Kowalski
- ☎ 0176 44453264

## Spiel & Spaß

### Nord

Im Grünen Spiele wie Menschenmemory, Fischer Fischer, Ball über die Schnur etc. oder auch Verstecken neu entdecken.

- 📅 08.–15.06.2017 &  
06.–27.07.2017,  
jew. 16.00–17.00 Uhr
- 📍 Grüne Mitte,
- 👤 Voltmerstraße 36  
Kulturtreff Hainholz,  
Bianca Herbart
- ✉ bianca.herbart@  
t-online.de
- ☎ 0151 41257091

# freitags

## Fußball

### Vahrenwald-List

Offenes Fußballturnier für ALLE 12–21-Jährigen (zwei Altersgruppen). Komm vorbei – allein oder mit Freunden. Auch Zuschauer\_innen und Unterstützer\_innen sind willkommen. Turnier – Kein Training.

Umkleidemöglichkeiten vorhanden.



- 📅 09.06.2017–25.08.2017,  
jew. 17.00–20.00 Uhr
- 📍 Außensportanlage Werner-von-Siemens-Realschule, Am Welfenplatz 20, 30161 Hannover
- 👤 Hannoversche Sportjugend,  
Carsten Gösch
- ☎ 0511 3748251  
0176 34466302

## Atemgymnastik mit Yogaelementen

### Mitte

Bei frischer Luft in der Sommerzeit sollen die Lebensfreude und die Schaffenskraft gestärkt, die Stimmungslage positiv beeinflusst & mit gezielter Atemgymnastik die Organe stimuliert werden.

Sportmatten benötigt.

- 📅 09.06.2017–25.08.2017,  
jew. 17.00–19.00 Uhr
- 📍 Trimpfad in der nördlichen Eilenriede
- 👤 Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk Hannover e.V.,  
Dr. Tatiana Czepurnyi
- ✉ tolstoi.hannover@  
gmail.com
- ☎ 0511 56959207

## Capoeira für Kinder und Jugendliche

### Vahrenwald-List

Bei der Capoeira sind Kampf, Tanz & Akrobatik in den Bewegungselementen vorzufinden, die für jeden eine individuelle Bewegungswelt bzw. -möglichkeit offen lassen.

- 📅 09.–16.06.2017 & 04.–25.08.2017, jew. 17.00–18.15 Uhr
- 📍 Welfenplatz
- 👤 CaSa Hannover e. V., Magdalena Kowalski
- ☎ 0176 44453264

## Verschiedene

### Südstadt-Bult

Verschiedene Sportarten werden vorgestellt und ausprobiert: Outdoorfitness, Joggen, Slacklining, Fußball, Functional Training und Krafttraining.

- 📅 23.06.2017–25.08.2017, jew. 15.00–16.30 Uhr
- 📍 Hoppenstedtstraße 8 beim VfL Eintracht Hannover
- 👤 AWO Region Hannover e. V., Sabine Johannes
- @ sabine.johannes@awo-hannover.de
- ☎ 0511 21978185

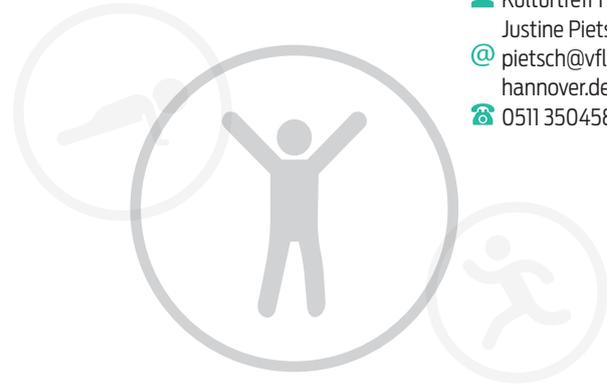


## Hainholz bewegt – Bewegungszirkus

### Nord

Kinder können sich bei der Jonglage, Akrobatik, Slackline und den verschiedenen Disziplinen des Zirkus ausprobieren.

- 📅 18.08.2017, 15.00–18.00 Uhr
- 📍 Grüne Mitte, Voltmerstraße 36
- 👤 Kulturtreff Hainholz, Justine Pietsch
- @ pietsch@vfl-eintracht-hannover.de
- ☎ 0511 3504588



## Parcours & Walking

### Kirchrode-Bemerode-Wülferode

Übungen am Bewegungsparcours als Warm Up vor dem Sport oder als Abschluß z. B. einer Walking-Runde.

- 📅 09.06.2017–25.08.2017, jew. 10.00–11.00 Uhr
- 📍 Am Spielplatz, Eingang Tiergarten
- 👤 Alter(n)sgerechte Quartiersentwicklung Kirchrode, Walter Ehrlich
- ☎ 0511 526928

## Yoga Nord

Hier werden klassische Körperhaltungen des Yoga (Asanas) und einfache Atemübungen gelehrt und mit „Power“ geübt. Die Verbindung von Bewegungen und Atem führen die Übenden zu mehr Körperbewußtsein, Ausgeglichenheit und zu mehr Klarheit. Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder Matte bitte mitbringen.

Umkleidemöglichkeiten vorhanden, Sportmatte benötigt.

📅 09.06.2017–25.08.2017,  
jew. 17.00–18.30 Uhr

📍 Georgengarten, Halte-  
stelle Leibniz Universität

👤 Zentrum für Hochschul-  
sport Hannover,  
Tina Winkelmann

@ info@hochschul-  
sport-hannover.de

☎ 0511 7622192



# Wochenende

## Vater-Kind-Fußball Herrenhausen-Stöcken

Mein Papa spielt mit! Väter aus interkulturellen Familien spielen mit ihren Kindern.

Wir wollen:

- miteinander & voneinander lernen
- gemeinsame Spielzeit gestalten
- mit Konfliktsituationen umgehen

und natürlich eine Menge Spaß haben!

📅 Samstag,  
10.06.2017–26.08.2017,  
jew. 14.00–15.30 Uhr

📍 Vor dem Wilhelm-  
Busch-Museum

👤 Afrikanische Union e. V.,  
Ouza Wade

@ ouza.wade@gmx.de  
☎ 0152 34259950

## Petanque Herrenhausen-Stöcken

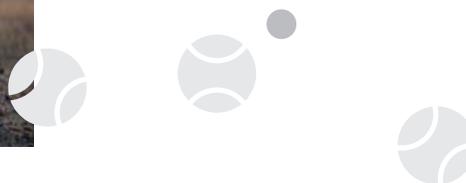
Petanque ist ein französisches Spiel, das gemeinsam an der frischen Luft ausprobiert werden kann.

📅 Samstag,  
10.06.2017–26.08.2017,  
jew. 16.00–18.00 Uhr

📍 Vor dem Wilhelm-  
Busch-Museum

👤 Afrikanische Union e. V.,  
Ouza Wade

@ ouza.wade@gmx.de  
☎ 0152 34259950



## Walken und Joggen

### Ahlem-Badenstedt-Davenstedt

Mädchen und Frauen können ab dem Café Kiezbook an der Fösse entlang walken, joggen oder laufen. Wir machen uns mit unserem Lauftrainer gemeinsam fit für den Bezirkslauf im September.

Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

- 📅 Samstag, 10.06.2017–26.08.2017, jew. 11.00–12.00 Uhr
- 📍 Davenstedter Markt 25, 30455 Hannover
- 👤 Café Kiezbook, Annette Bochynek-Friske

## Capoeira

### Linden-Limmer

Die Capoeira ist ein afrobrasilianischer Kampftanz. Gemeinsam können wir diesen ausprobieren – jeder ist herzlich willkommen.

- 📅 Samstag, 03.–24.06.2017, jew. 11.00–13.00 Uhr
- 📍 Küchengartenplatz
- 👤 Escola de Capoeira, Angola Nzinga, Eileen Petersmann
- @ e.petersmann@gmx.de
- ☎ 0179 8750637

## Fußball und Tischtennis

### Linden-Limmer

Bei diesem Angebot können die Sportarten Fußball und Tischtennis ausprobiert werden. Teilnehmende sollten über acht Jahre alt sein, nach oben gibt es keine Altersbeschränkung.

- 📅 Samstag, 10.06.2017–26.08.2017, jew. 17.00–19.00 Uhr
- 📍 Salzmannstraße neben der Salzmannschule
- 👤 Hannover-Banjul e. V., Modou Jobe
- @ mbahan@t-online.de
- ☎ 0174 6673271

## Fitness-Workout

### Nord

Hier steht die Körpermitte im Vordergrund. Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen werden Bauch und Rumpf gekräftigt und gefestigt.

Umkleidemöglichkeiten vorhanden, Sportmatte benötigt.

- 📅 Samstag, 10.06.2017–26.08.2017, jew. 12.30–13.30 Uhr
- 📍 Georgengarten, Haltestelle Leibniz Universität
- 👤 Zentrum für Hochschulsport Hannover, Tina Winkelmann
- @ info@hochschulsport-hannover.de
- ☎ 0511 7622192

## Hainholz bewegt – Bewegungszirkus

### Nord

Kinder können sich bei der Jonglage, Akrobatik, Slackline und den verschiedenen Disziplinen des Zirkus ausprobieren.

- 📅 Samstag, 10.06.2017, 15.00–18.00 Uhr
- 📍 Grüne Mitte, Voltmerstraße 36
- 👤 Kulturtreff Hainholz, Justine Pietsch
- @ pietsch@vfl-eintracht-hannover.de
- ☎ 0511 3504588





## Fitness-Mix aus HIIT, Deepwork®, Yoga, Zumba®

Nord

Im Wechsel bieten wir an diesem Termin verschiedene Übungseinheiten aus den Bereichen HIIT, Deepwork®, Yoga (Kundalini) und Zumba® an. Lasst euch überraschen und macht euch fit mit Powereinheiten, Kräftigungsübungen und einem ausgeglichenem Tiefenmuskulaturtraining! Der Spaß kommt bei uns nicht zu kurz. Auch beim Zumba-Fitness® sind, wie auch bei den anderen Sportarten, keine Vorkenntnisse erforderlich.

-  Samstag, 10.06.2017–26.08.2017, jew. 11.00–12.00
-  Georgengarten Haltestelle Leibniz-Universität
-  Zentrum für Hochschulsport Hannover, Tina Winkelmann
-  [info@hochschulsport-hannover.de](mailto:info@hochschulsport-hannover.de)
-  0511 7622192

## Boule

Buchholz-Kleefeld

Boule ist ein französisches Sportspiel mit silbernen Kugeln. Ein zielgenaues Werfen und der gemeinsame Spaß stehen im Vordergrund.

Eigene Kugeln können mitgebracht werden.

-  Sonntag, 18.06.2017 / 16.07.2017 / 13.08.2017, jew. 15.00–16.00 Uhr
-  Grünzug Roderbruch, Osterfelddamm Ecke Forssmannweg
-  MTV Groß-Buchholz & Präventionsrat Buchholz-Kleefeld, Britta Rust, Erika Gundlach-Schröter
-  [britta.rust@mtv-gb.de](mailto:britta.rust@mtv-gb.de), [schroeter@htp-tel.de](mailto:schroeter@htp-tel.de)
-  0171 9541580, 0176 502114417

## Quidditch

### Nord

Mixed-Team-Kontaktsportart mit einer einzigartigen Mischung aus Rugby, Handball, Völkerball und anderen Sportarten. Ein Team besteht aus sieben Personen, welche mit Brooms (Besen) zwischen den Beinen laufen und versuchen, einen Ball (Quaffle) durch Torringe zu werfen bzw. mit Körpereinsatz und drei weiteren Bällen (Bludgern) zu verhindern.

📅 Samstag, 26.08.2017,  
Sonntag, 02.07.2017 /  
30.07.2017

⌚ jew. 13.00–15.00 Uhr

📍 Georgengarten

👤 SG von 1874  
Hannover e. V.,  
Horst Grimpe

@ horst.grimpe@  
googlemail.com

☎ 0174 4732528

## Gymnastik und Fitness

### Vahrenwald-List

Seniorenangebot zur Stärkung des Körpers. Versuchen Sie sich ohne Leistungsdruck mit Gleichgesinnten an den Geräten des Bewegungsparcours unter den Augen eines qualifizierten Sportwissenschaftlers und Sporttrainers. Es sind sicherlich einige Übungen und Tipps für zu Hause mit dabei.

📅 Sonntag,  
11.06.2017–27.08.2017,  
jew. 09.00–10.00 Uhr

📍 Vahrenwalder Park,  
Eingang Freizeitheim  
Vahrenwald

👤 Fachbereich Senioren,  
Michael Kuncer-Jaros-  
zewski

@ michael@m-kj.de

☎ 0152 18587362

## Tennis

### Nord

Die Sportart Tennis kann mit mobilen Netzen ausprobiert werden.

📅 Samstag, 26.08.2017,  
Sonntag, 02.07.2017 /  
30.07.2017

⌚ jew. 13.00–15.00 Uhr

📍 Georgengarten

👤 SG von 1874  
Hannover e. V.,  
Horst Grimpe

@ horst.grimpe@  
googlemail.com

☎ 0174 4732528





## 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:

Thomas Kupas, [design@in-fluenz.de](mailto:design@in-fluenz.de)  
Titelseite: Schwerft (Bild Familie: Dmitriy Shironosov/pond5.com,  
Bild Park: Jennifer Birdie Shawker/Unsplash.com)

### Druck:

Steppat Druck GmbH  
Auflage 5.000 Exemplare

### Stand:

Mai 2017

### Internet:

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

# Bonus karte



**Sport erleben – Preise gewinnen!**

Bei Teilnahme an einer Übungseinheit wird Ihre Bonuskarte vom Anbieter abgestempelt.

7 Teilnahmen = Halstuch

10 Teilnahmen = Gürteltasche

12 Teilnahmen = Regenjacke

Bis Ende September 2017 kann pro Person eine Bonuskarte beim Fachbereich Sport und Bäder, Sachgebiet Teilhabe durch Sport, Lange Laube 7, 30159 Hannover eingelöst werden.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



# SPORT IM PARK

**GANZ HANNOVER  
IST EIN SPORTRAUM  
FÜR ALLE**

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.hannover.de/sportimpark](http://www.hannover.de/sportimpark) oder [www.hannoversport.de](http://www.hannoversport.de)