

Workshops 15:30-17:00 Uhr

GoSports-Festival

SUP-Yoga: Verwandle deine Yogamatte in deine ganz persönliche Insel

mit Katja Heidrich

Du liebst Yoga, und bist gerne auf dem Wasser? Dann haben wir hier genau das Richtige für dich: Yoga auf dem SUP, dem Stand Up Paddle Board, ist eine einzigartige Erfahrung um dein körperliches und mentales Gleichgewicht auf dem Wasser zu finden. Es werden entspannende, aber auch herausfordernde Haltung auf dem Board eingeübt. Die Abschluss-Entspannung, dass „Shavasana“ wird hier zu einem ganz besonderen Erlebnis.



Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Workshop ist das Schwimmabzeichen Seepferdchen oder das Sportabzeichen.

Kooperation statt Konkurrenz: Sportspiele verbinden

mit Florian Aichmeier

In diesem Workshop steht das Miteinander im Mittelpunkt! Unter dem Motto „Kooperation statt Konkurrenz – Sport verbindet“ erleben die Teilnehmenden 90 Minuten voller Bewegung, Teamaufgaben und kooperativer Spiele. Statt gegeneinander anzutreten, lösen wir Herausforderungen gemeinsam, stärken Vertrauen und fördern Zusammenhalt – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß und Teamgeist.

Boxluft schnuppern: Mit Spaß Grundtechniken kennenlernen

mit Lena Büchner

Wir wollen in den Boxsport reinschnuppern. Was wird Körper und Geist abverlangt? In der Boxhalle des OSP Niedersachsen könnt ihr erleben, was Boxen bedeutet. Ihr lernt Grundtechniken kennen, werdet in Bewegungsabläufen geschult und könnt jede Menge Spaß haben – und neue Ideen auch in andere Sportgruppen mitnehmen.



Wenn vorhanden, bitte eigene Boxhandschuhe mitbringen.

Kin-Ball erleben: Teamgeist trifft Ballgefühl

mit Luca Rustein

Erlebe die Trendsportart Kin-Ball! In diesem Workshop stehen Teamwork, Fairness und Spaß im Vordergrund. Mit einem riesigen Ball und drei Teams gleichzeitig auf dem Spielfeld lernst du spielerisch neue Bewegungsformen kennen. Ideal für Schulen, Vereine und alle, die Sport mal anders erleben wollen!

Entspannungstechniken für zuhause und für den Alltag

mit Denise Homeyer

Stress hat viele Gesichter. Hier erfährst du, wie genau sich Stress und Anspannung auf deinen Körper auswirken und was du tun kannst. Du erlernst verschiedene Entspannungstechniken sowohl für eine schnelle Entspannung im Alltag als auch Techniken für eine langfristige Wirkung.

Aerial Yoga – Akrobatisch „abhängen“ in der Tuschlaufe

mit Ina Queiss

Flieg mit uns durch die Lüfte beim Aerial Yoga! In diesem Workshop nutzt du das Tuch für coole akrobatische Tricks, entspannende Dehnungen und spielerische Partnerübungen. Alleine und zu zweit entdeckst du, wie das Tuch dich trägt, massiert und deinen Körper kräftigt. Aerial-Yoga ist nicht nur sportlich, sondern hilft dir auch beim Abschalten – als sanftes Therapiegerät für mehr Leichtigkeit im Kopf und Körper.

Workshops 15:30-17:00 Uhr

GoSports-Festival

Double Workout: Zusammen eine Kraftausdauer-Challenge meistern

mit Simone Rüter

Bei Fitnesswettkämpfen wie Hyrox o.ä. kann oft auch zu zweit gestartet werden. Hochintensive Partnerübungen zu meistern ist Inhalt dieses Workshops. Kraftausdauer in Kombination mit Cardiotraining stehen hierbei im Mittelpunkt. Verschiedene Ansätze für die Gestaltung einer Sporteinheit werden ebenfalls besprochen.

Spiele zur Stärkung der exekutiven Funktionen bei Kindern

mit Annika Fangmann

Exekutive Funktionen können genauso durch Training gefördert werden, wie Bewegung und Sport - oder in Kombination! In dem Workshop lernst du, was exekutive Funktionen sind und mit welchen Spielen du sie aktiv fördern kannst - hier wird Theorie und Praxis verbunden. Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität, Inhibition? Mentale Stärke kann schon in der Kindheit trainiert werden.

TikTok statt Taktiktafel: Vereinsleben goes viral

mit Finja Henke

TikTok bringt Bewegung in die Vereinskommunikation, ob beim Kinderturnen, Fußballtraining oder Tanzkurs. In diesem lebendigen Workshop lernen Vereinsmitglieder oder -mitarbeitende, wie sie mit kreativen Clips ihren Sportalltag sichtbar machen und junge Zielgruppen begeistern. Mit praxisnahen Ideen, sportlichen Beispielen und einer Portion Humor wird TikTok zum neuen Spielfeld für moderne Vereinskommunikation. Bitte ein eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.

Nistkästen – Nachhaltig gestalten und Projekte schmieden

mit Hendrik Zimmermann

Baue deinen eigenen Nistkasten und erlebe Nachhaltigkeit ganz praktisch. Während wir gemeinsam werkeln, tauschen wir uns über zentrale Nachhaltigkeitsthemen aus und sammeln Ideen, wie ihr euch in eurem Verein engagieren könnt. Ob erste Impulse oder konkrete Projektpläne – hier ist Raum für Kreativität, Austausch und gemeinsames Gestalten.

Engagiert damals – Engagiert heute: FWD Netzwerktreffen

mit Laura Schulz & Carolin Friedrich

Ob gerade im Freiwilligendienst oder schon lange abgeschlossen – Engagement verbindet! Dieser Workshop richtet sich an ehemalige und aktuelle Freiwilligendienstleistende, um sich kennenzulernen, auszutauschen und voneinander zu lernen. Was hat euch damals bewegt, was bewegt euch heute? Welche Erfahrungen habt ihr gemacht und was hat euch vielleicht nachhaltig geprägt? Lasst uns gemeinsam ins Gespräch kommen, vernetzen und Inspiration für zukünftiges Engagement mitnehmen!