



## NEUSTADT - SPORTLICH IN DIE ZUKUNFT

### Auftaktveranstaltung [02. Juni 2021, 18:00 - 20:00 Uhr, online] - Zugangsdaten unter [www.neustadt-a-rbge.de/zukunftsport](http://www.neustadt-a-rbge.de/zukunftsport)

Wie verändert sich die Gesellschaft im Zuge von Digitalisierung, demografischen Wandel und fortschreitender Individualisierung? Welche Auswirkungen haben die gesellschaftlichen Veränderungen auf die Sportnachfrage und damit auf die Sportorganisationen wie Sportvereine? Was sind Anforderungen an eine moderne Sportraumentwicklung? Dr. Arne Göring vom Sportzentrum der Universität Göttingen wird im Rahmen eines Vortrages, Antworten auf diese Fragen und damit Perspektiven für eine zukunftsorientierte Sportentwicklung in Neustadt geben. Im Anschluss können Sie Ihre Fragen stellen.

### Sportliche Wochen [07. bis 18. Juni 2021, online] - alle Zugangsdaten unter [www.neustadt-a-rbge.de/zukunftsport](http://www.neustadt-a-rbge.de/zukunftsport)

Montag 07. Juni	Dienstag 08. Juni	Mittwoch 09. Juni	Donnerstag 10. Juni	Freitag 11. Juni	Montag 14. Juni	Dienstag 15. Juni	Mittwoch 16. Juni	Donnerstag 17. Juni	Freitag 18. Juni	
Sport	Workshop I	Sport	Workshop II	Sport	Sport	Workshop III	Sport	Workshop IV	Sport	
18:15 - 19:15 Uhr Funktions- training für Jedermann	18:00 - 20:00 Uhr Die Zukunft der Sport und Be- wegungsräume in Neustadt	18:00 - 19:00 Uhr Gutes für den Rücken	18:00 - 20:00 Uhr Die Zukunft der Sportorganisation: Sportangebote und Kooperati- onen in Neustadt neu denken!	18:15 - 18:45 Uhr KRAFT- Express	18:15 - 19:15 Uhr Funktions- training für Jedermann	18:00 - 20:00 Uhr Die Zukunft des freiwilligen Engagements	18:00 - 19:00 Uhr Gutes für den Rücken	18:00 - 20:00 Uhr Zwischenfazit - von der Idee in die Praxis	18:15 - 18:45 Uhr KRAFT- Express	
19:30 - 20:30 Uhr Power Yoga		18:30 - 19:30 Uhr Karate Schnupper- training		19:00 - 20:00 Uhr Yin Yoga			19:30 - 20:30 Uhr Power Yoga		18:30 - 19:30 Uhr Karate Schnupper- training	19:00 - 20:00 Uhr Yin Yoga
		20:15 - 21:15 Uhr Yin Yoga		20:15 - 21:15 Uhr Yin Yoga						





---

## Workshops

### **Workshop 1: Die Zukunft der Sport- und Bewegungsräume in Neustadt [08. Juni 2021, 18:00 - 20:00 Uhr]**

Im Rahmen dieses interaktiven Workshops wird gemeinsam mit Ihnen erarbeitet, welche Entwicklungsbedarfe in der Stadt Neustadt im Bereich der Sportstätten (z.B. Sporthallen und Sportplätze), aber auch im Bereich der öffentlichen Sport- und Bewegungsflächen bestehen und wie diese umgesetzt werden können. Von der Anregung zur Sanierung von bestehenden Sportanlagen bis zur Entwicklung ganz neuer Infrastrukturen: Bringen Sie Ihre Ideen ein.

### **Workshop 2: Die Zukunft der Sportorganisationen: Sportangebote und Kooperationen in Neustadt neu denken! [10. Juni 2021, 18:00 - 20:00 Uhr]**

Die Zukunft wird Anforderungen an eine verstärkte Kooperation zwischen unterschiedlichen Sportorganisationen hervorbringen, um den veränderten Erwartungshaltungen der Bevölkerung entsprechen zu können. Gleichzeitig gilt es im kommunalen Raum Synergien zu finden und Angebote zu bündeln. Geben Sie uns eine Rückmeldung, welche Themen und Inhalte der Zusammenarbeit relevant sind, wie solche Kooperationen aussehen könnten und wer sinnvollerweise mit wem zusammenrücken sollte. Eingeladen sind hier nicht nur Vereinsvertreter/innen sondern insbesondere auch Vertreter/innen von Schulen, Wohlfahrts- und Gesundheitsorganisationen.

### **Workshop 3: Die Zukunft des freiwilligen Engagements [15. Juni 2021, 18:00 - 20:00 Uhr]**

Das freiwillige Engagement und Ehrenamt im Vereinssport stecken nicht erst seit der Pandemie in der Krise. Nicht nur, dass sich die Anforderungen an Vorstände und Funktionäre im Verein deutlich ausgeweitet haben, es gibt auch immer weniger Menschen, die sich in den unterschiedlichen Bereichen des Sports engagieren wollen. Bringen Sie Ihre Ideen für neue Strukturen und Kulturen des Engagements ein und diskutieren Sie, welche Veränderungen für einen Re-Start des Ehrenamtes nötig sind.

### **Workshop 4: Zwischenfazit - von der Idee in die Praxis [17. Juni 2021, 18:00 - 20:00 Uhr]**

Ideen alleine reichen nicht aus, um den Sport in Neustadt nachhaltig zu verändern. Es braucht belastbare Strukturen und Prozess sowie transparente Verantwortlichkeiten. Im Workshop „Zwischenfazit“ werden daher gemeinsame Wege, Aufgaben und Verantwortlichkeiten abgestimmt, um einen möglichst raschen und nachhaltigen Umsetzungsprozess der Sportentwicklung auf den Weg zu bringen. Neben den Vertreter/innen der Politik sind vor allem die Vereinsvorstände eingeladen im Rahmen einer Zwischenbilanz die weiteren Schritte zu überlegen.

**Alle Zugangsdaten zu den Online-Meetings finden Sie auf der Webseite. Vor der Auftaktveranstaltung und den Workshops wird jeweils ab 17:30 Uhr die Möglichkeit für einen Technik-Check angeboten.**





---

## Sportkurse

### **Funktionstraining für Jedermann [montags, 18:15 - 19:15 Uhr]**

Die Ziele dieses Bewegungsangebots sind Stärkung der Kraft, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Erhalt und Verbesserung von Funktionen einzelner Körperteile, Bewegungsverbesserung und Schmerzlinderung. Die Intensität richtet sich an Beginner und Fortgeschrittene.

### **Power-Yoga [montags, 19:30 - 20:30 Uhr]**

Power Yoga ist eine Mischung aus Krafttraining und Stretching und sorgt dafür, dass die komplette Muskulatur des Körpers beansprucht wird. Die dynamischen und statischen Power-Yoga-Übungen sind ein anstrengendes und schweißtreibendes Workout und optimal für all diejenigen, die ihren Körper in Form bringen wollen.

### **Gutes für den Rücken [mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr]**

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die über Verspannungen und Schmerzen im Nacken und Rückenbereich klagen, mit ihrer Körperhaltung unzufrieden sind oder präventiv etwas für ihren Rücken tun wollen. Im Vordergrund stehen dabei die Vermittlung von rückengerechtem Verhalten, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der wichtigen Muskelgruppen sowie Entspannungsmethoden.

### **Karate Schnuppertraining [mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr]**

Das Karate Schnuppertraining richtet sich an alle Interessierten ab 12 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und Karate-Anfänger und -Kenner sind gleichermaßen willkommen!

Nach einem Konditions- und Krafttraining, welches für Karate unabdingbar ist, wird ein Einblick in die Grundlagen des Shinkyokushinkai Karate gegeben.

### **YinYoga [mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr]**

Loslassen lernen und beweglicher werden: Beim Yin Yoga liegt der Fokus auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien. Durch das längere Verweilen in den einzelnen Asanas/Positionen hast Du genug Zeit bei Dir selbst anzukommen. Je länger eine Position gehalten wird, desto mehr lässt der Körper los und kann noch tiefer hinein sinken, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

### **KRAFT-Express [freitags, 18:15 - 18:45 Uhr]**

Hier bekommt ihr ein Power Workout mit dem eigenen Körpergewicht präsentiert. Der Fokus liegt dabei mal auf Bauch und Rücken, Schultern und Arme oder auch auf Bauch-Beine-Po.

### **Yin Yoga [freitags, 19:00 - 20:00 Uhr]**

Loslassen lernen und beweglicher werden: Beim Yin Yoga liegt der Fokus auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien. Durch das längere Verweilen in den einzelnen Asanas/Positionen hast Du genug Zeit bei Dir selbst anzukommen. Je länger eine Position gehalten wird, desto mehr lässt der Körper los und kann noch tiefer hinein sinken, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

**Alle Zugangsdaten zu den Online-Sportkursen finden Sie auf der Webseite.**

