

# #AktivVon10bis3

*Familiensporttag@home am 12.06.2021 aus der Region Hannover (Lehrte) mit Sport-, Ernährungs- und Gesundheitstipps! Beginn: 10 Uhr; Das Angebot ist kostenfrei und alle können online mitmachen!*

Hallo, liebe Sportfreund:innen,

In gut zwei Wochen – genauer am **12.06.2021** veranstaltet der Regionssportbund Hannover unter **#AktivVon10bis3** den ersten Familiensporttag. Die Angebote finden überwiegend in Lehrte statt, da Ihr aber noch nicht zu uns kommen könnt, kommen wir einfach mit unserm **Familiensporttag@home** zu Euch nach Hause. Der zunächst geplante Männersporttag wurde ausgeweitet und findet nun online als Aktivtag für die gesamte Familie mit den Schwerpunkten: Sport, Ernährung und Gesundheit statt! Der RSB lädt alle Interessierte, ob mit oder ohne Vereinsmitgliedschaft ein an der online-Veranstaltung teilzunehmen.

**Alle können online mitmachen. Egal welches Alter oder Geschlecht. Und das auch noch kostenfrei, dank unserer Sponsoren und Partner! Also: Anmelden, Teilnehmen, Spaß haben!**

Einfacher geht's nicht!

- Teilnahmegebühr: entfällt!
- Alter: egal!

## Programm

Wir starten um 10 Uhr mit einer kurzen Begrüßung und ein wenig Orga-Infos. Dann folgt um ca. 10:15 Uhr ein ON'R'-Spezial aus dem Rewe der Familie Bork. Philipp Seidel hat Ernährungsexpertin Nina Schulz und BKK24-Vertreter Dennis Busche zu Gast. Zu dritt werden sie aus den Regalen in die zugeschalteten Haushalte streamen, über die Produktinhalte informieren und Fragen der Teilnehmenden beantworten. Tipp: Stellen Sie Ihre Fragen vorab mithilfe des Anmeldeformulars, dann werden diese auf jeden Fall berücksichtigt!

Ab 11:00 Uhr geht's los mit den sportlichen Workshops zum Ausprobieren und Spaß haben. Der Ablauf: 30 min Aktion plus optional 15 Minuten Frage-Antwort-Runde. Hier ist für jeden etwas dabei:

**Liveschalte vom Supermarktregal: ON'R'-Spezial „Was ist denn da eigentlich drin?“ • Geocaching • Lauf-ABC • eSport • Fitness-Thaiboxen • Tabata • Sh'Bam® • BodyBalance® • Rückenfit • Gesundes Homeoffice • Online-Kochkurs: „Olze Kocht“-Spezial zum Thema Wildkräuter**

Die aktuelle Programmplanung im Überblick:

10:00 – 10:15 Uhr

Begrüßung und Infos zur Orga (Katharina Lika, RSB)

10:15 – 11:00 Uhr

Liveschalte vom Supermarktregal: **ON'R'-Spezial „Was ist denn da eigentlich drin?“** mit Ernährungsexpertin Nina Schulz und Dennis Busche von der BKK24 (Philipp, RSB)

11:00 – 11:45Uhr

WS Phase 1 (Koordination): **Geocaching** mit Luise und Katha (RSB); **Lauf-ABC** mithilfe der Leiter mit Uschi (Lehrter SV); **eSport** mit Tobi (TSV Burgdorf);

11:45 – 12:30 Uhr

WS Phase 2 (Power): **Fitness-Thaiboxen** mit Bekir (Lehrter SV); **Tabata** mit Rabe (Lehrter SV); **Sh'Bam®** (LesMills-Angebot) mit Eric (Lehrter SV)

12:30 – 13:15 Uhr

WS Phase 3 (Cool Down): **BodyBalance®** (LesMills-Angebot) mit Anke (Lehrter SV); **Rückenfit** mit Anabell (Patientenuniversität Hannover), **Gesundes Homeoffice** mit Leonard (Patienten Universität)

13:15 – 13:15 Uhr

Duschen/Umziehen/Austauschen

13:30 – 15:00 Uhr

Online-Kochkurs: „**Olze Kocht**“-Spezial zum Thema **Wildkräuter** für den RSB-Familiensporttag (Barbara Olze vom Umweltzentrum Hannover)

Ab 15:00 Uhr

Treffen aller Teilnehmenden mit dampfendem Teller vor den Bildschirmen. Ab hier beginnt der gemütliche Teil: Gemeinsam schlemmen, sich austauschen, lachen und fachsimpeln.

Mit dem Angebot will der Regionssportbund Hannover Familienmitglieder erreichen, die (noch) nicht oder nicht mehr in Vereinen in der Region aktiv sind und Anreize geben, das ausprobierte Sportangebot (wieder und gerne regelmäßig) im Verein zu betreiben oder das Angebot im eigenen Verein um die entsprechende Sportart auszuweiten, um andere davon zu begeistern.

Danke!

Beim virtuellen Sportevent werden wir wie bisher beim Männersporttag durch ortsansässige Vereine aus Lehrte bei der Planung und Durchführung unterstützt. Also: Vielen Dank an Ralf Mauruschat und seinem Referententeam vom Lehrter SV, dem SV 06 Lehrte, Schützen-Corps Lehrte und FC Lehrte. Ganz lieben Dank auch an die eSport-Sparte des TSV Burgdorf und an das Team der Patientenuniversität Hannover (Antje) für die tatkräftige Unterstützung! Ein ganz besonderer Dank gilt ferner Herrn Bork und seinem Team für die Drehgenehmigung aus seinem Rewemarkt in Vahrenwald! Und natürlich vielen herzlichen Dank an unsere Partner und Sponsoren, die das Angebot durch ihre finanzielle Unterstützung erst möglich machen: Volksbank Hildesheim-Lehrte-Pattensen, Stadtwerke Lehrte, BKK24 & Privatbrauerei Herrenhausen.

**Anmeldung, Programm und mehr unter:**

[www.rsbhannover.de/familiensporttag](http://www.rsbhannover.de/familiensporttag)

Mit freundlichen Grüßen aus dem Haus des Sports

**Philipp Seidel**

*Geschäftsstellenmitarbeiter  
(Medien und Kommunikation)*

**tel:** (0511) 800 79 78-31

**fax:** (0511) 800 79 78-81

**e-mail:** [seidel@rsbhannover.de](mailto:seidel@rsbhannover.de)

**web:** [www.rsbhannover.de](http://www.rsbhannover.de)

Aktuelle Hinweise:

**RSB-Instagram-Challenge #likeRSB! – Teilnahme bis Aktionsende verlängert: 31.05.2021**

Nehmt die Herausforderung an. Vielleicht gehört auch Ihr am Ende zu den glücklichen Gewinnern eines Sport-Thieme-Gutscheins für Euren Verein (75, 100, 125, 175, 250€).

Alle Informationen zur Aktion unter: [www.rsbhannover.de/sportvereintuns](http://www.rsbhannover.de/sportvereintuns)

**Achtung: Antragsfrist zur Bezuschussung von nebenberuflichen Übungsleiter:innen endet am 31.05.2021**

Übungsleiterplanungen für das laufende Jahr müssen bis zum 31.05.2021 über das Intranet des LandesSportBundes Niedersachsen eingereicht werden.

Bezuschussungsrichtlinie und weitere hilfreiche Dokumente unter:

[www.rsbhannover.de/foerderungen/zuschuesse/uebungsleiterbezuschussung](http://www.rsbhannover.de/foerderungen/zuschuesse/uebungsleiterbezuschussung)

**#AktivVon10bis3 - Familiensporttag@home aus Lehrte am 12.06.2021 – Jetzt kostenfrei anmelden!**

Interaktive Einkaufstour mit Ernährungsexpertin Live aus dem Supermarkt, Schnupper-Workshops mit Sport, Spaß und Gesundheitstipps sowie einem RSB-Spezial von „Olze kocht“ zum Mitkochen.

Alle können mitmachen und sind herzlich eingeladen zum Teilnehmen, (Kennen)Lernen und Spaß haben!

Anmeldung, Programm und mehr unter: [www.rsbhannover.de/familiensporttag](http://www.rsbhannover.de/familiensporttag)