

# Geräteausleihe beim KSB Uelzen

## Verfügbare Kleingeräte:

1. Airex-Kissen
2. Discgolf
3. Floorball
4. Kinball In- und Outdoor
5. Slackline
6. Smoveys
7. Spikeball
8. Jacaranda Bälle
9. Black Rolls



### Kontakt:

d.luhmann@ksb-uelzen.de

a.rogosch@ksb-uelzen.de

### Telefon:

0581/5311



# Kurzerklärung zu den Kleingeräten

1. Das **Airex Kissen** ist das ideale Trainingsgerät für Stabilisationsübungen. Auf dem weichen Kissen können verschiedene Übungen für die Körpermitte, Gelenkprävention und vieles mehr durchgeführt werden.
2. **Disc Golf** ist ein Frisbeesportspiel, bei dem versucht wird, von einem festgelegten Abwurfpunkt mit möglichst wenigen Würfeln einen Frisbee - Korb zu treffen. Dabei sind die Frisbees meistens schwerer und in einer aerodynamischeren Form als gängige Frisbeemodelle.
3. **Floorball** ist eine leicht zu erlernende, tempo- und abwechslungsreiche Sportart. Es ist eine Mischung aus Hallenhockey und Eishockey
4. Bei **Kinball** wirft eine Mannschaft den Ball und ruft dabei die Farbe einer der anderen Mannschaften. Diese muss den Ball fangen, bevor er auf den Boden fällt. Das Ziel des Spieles ist es natürlich, den Ball so zur anderen Mannschaft zu werfen, dass diese den Ball nicht fangen kann, bevor er den Boden berührt.
5. Slacken ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Kunstfaserband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Dieses Band wird **Slackline** genannt.

## Kontakt:

d.luhmann@ksb-uelzen.de

a.rogosch@ksb-uelzen.de

## Telefon:

0581/5311



6. Bei den **Smoveys** handelt es sich um zwei gerippte Plastikschräuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen lösen soll.
7. Beim **Spikeball** geht es darum, den Ball auf das Netz am Boden so zu spielen, dass das gegnerische Team den Ball nicht mehr erreichen und zurückschlagen kann. Im Anschluss muss das gegnerische Team den Ball annehmen und hat ebenfalls 3 Berührungen frei.
8. Mit dem **Jacaranda Ball** müssen Sie die Bewegungen mit Ihrer Hand durch die Edelstahlkugeln selber erzeugen. Die erzeugten Schwingungen werden auf den Körper übertragen und dadurch die tieferliegende Muskulatur angesprochen. Die Kugeln werden durch rotierende Bewegungen in Schwingung gehalten.
9. Das Training mit der **Blackroll** - soll Abhilfe verschaffen und die Leistungsfähigkeit im Sport erhöhen. Durch die gezielte Druckausübung in den spezifischen Übungen mit der Faszienrolle wird die Durchblutung der Faszien angeregt und die Nährstoffversorgung verbessert.

**Kontakt:**

d.luhmann@ksb-uelzen.de

a.rogosch@ksb-uelzen.de

**Telefon:**

0581/5311

