



HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT
BAYREUTH

HOCHSCHULSPORT
VORLESUNGSFREIE ZEIT
WS 2016/17

13.02.-21.04.2017



Kursangebot WS 16/17 - Vorlesungsfreie Zeit

Aikido

Das Ziel ist die Abwehr und Kontrolle des angreifenden Gegners mittels Wurftechniken, Hebeltechniken und Haltegriffen. Dazu kommt das Üben mit Waffen: dem Bokken (Holzschwert), dem Jo (Stock) und dem Tanto (Holzmesser).

Aikido hat drei Grundprinzipien: Erstens einen tiefen Schwerpunkt in der Bewegung bewahren, zweitens die eigene Energie nach außen schicken und drittens sich in jedem Moment auf die Absichten und Bewegungen des oder der Gegner zu konzentrieren, d.h. das sog. Zanshin durchzuführen.

Aikido kann gleichermaßen von Männern und Frauen sowie von Jung und Alt praktiziert werden.

Über unsere Facebook-Gruppe Aikikai Bayreuth kann man die neuesten Informationen, Termine, Tipps und Videos über Aikido abrufen.

Di	18.30-20.00		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Stefan Tselegidis	
Fr	17.00-18.30		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Stefan Tselegidis	

Badminton

Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages.

Bitte beachten:

Schläger und Bälle werden nicht gestellt - bitte selber mitbringen!

Mi	18.30-20.00	Freies Spiel	13.02.-21.04.	Markgräfin-Wilhelmine-Gymnasium	Damien Jeske	
Do	20.00-21.30	Freies Spiel	20.03.-23.04.	Spielhalle	Jennifer Kastner	

Basketball

Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages.

Anfänger

Alle, die noch keine Erfahrung mit Basketball im Spielbetrieb haben und auch keine Streetball-Kenntnisse besitzen, sind im Anfängerkurs jederzeit willkommen.

Innerhalb des Kurses soll das allgemeine Verständnis für Basketball und das Basketballspiel vermittelt werden, wobei am Ende des Wintersemesters jeder in der Lage sein soll, sich in ein Basketballspiel einzufinden und damit Freude am Spiel zu finden.

Beschäftigte

Dieser Termin ist speziell für Beschäftigte der Universität vorgesehen.

Mo	20.00-21.30	Freies Spiel	20.03.-23.04.	Spielhalle / Halle 2&3	Bjarne Schwebcke, Daniela Wolfschmidt	
Mi	20.00-21.30	Freies Spiel	20.03.-23.04.	Spielhalle	Bjarne Schwebcke, Daniela Wolfschmidt	
Mo	20.00-21.30	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Turnhalle	Bernard Wolfschoon Ribeiro	

Basketball (Beschäftigte) ab 20.03.: Mo 20.00-21.30 Uhr, Spielhalle 1

Bauchtanz

Dieser orientalische Tanz gilt als einer der ältesten bekannten Tänze und begeistert bis heute mit seiner einzigartigen Ausdrucksform. Er vermittelt eine gesteigerte Körperwahrnehmung, weckt Freude an sinnlichen Bewegungen und vermittelt ein neues Bewusstsein für den eigenen Ausdruck, unabhängig von Alter oder Figur.

Ganz nebenbei ist Bauchtanz auch ein gutes Workout, das die Rumpfmuskulatur, Körperstabilität und Koordination ebenso wie die Ausdauer schult.

Mi	18.45-19.45		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Julia Bernatska	
----	-------------	--	---------------	----------------	-----------------	--

Bodystyling

Wer seinen Körper von Kopf bis Fuß in Form bringen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig! Bauch, Beine, Po, Arme, Brust und Rücken - hier werden keine Muskeln ausgelassen. Der Körper wird im ersten Teil der Stunde durch verschiedene Cardioübungen zu motivierender Musik erwärmt, anschließend folgt eine Kräftigung der gesamten Muskulatur, vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Den Ausklang des 60-minütigen Workouts bietet eine Dehn- und Entspannungsphase.

Di	17.30-18.30		13.02.-05.04.	Gymnastikhalle	Mona Lazarus	
----	-------------	--	---------------	----------------	--------------	--

BodyWeightStation

Die BodyWeightStation von Eibe ermöglicht Euch vielfältiges Fitnesstraining unter freiem Himmel. Ob für Functional Training, Freeletics, Calisthenics oder als Ergänzung zum Krafttraining: Die Station ist vielfach einsetzbar und steht allen Teilnehmern des Hochschulsports ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung.

Trainingszirkel für Anfänger (Basic), Fortgeschrittene (Medium) und "Profis" (Pro), sowie Übungsvorschläge für zusätzliche Übungen finden sich an der Station.

Die BodyWeightStation ist zu den Öffnungszeiten des Instituts für Sportwissenschaft bis zum Einbruch der Dunkelheit für TeilnehmerInnen des Hochschulsports jederzeit nutzbar.

Budo Kobudo Ryu

BUDO ist der Sammelbegriff für alle japanischen Kampfkünste, die nicht nur Wert auf die Kampftechnik, sondern auch auf die Philosophie dahinter legen.

KOBUDO ist der Sammelbegriff für alle auf der Insel Okinawa entwickelten Bauernwaffen. In Rahmen des Hochschulsports wird zurzeit Tonfa (Polizeischlagstock), Bo und Arnis angeboten.

Folgende Kampfkünste werden angeboten:

- Karate
- Hakko Ryu Ju Jutsu (basiert auf Akupressur und Hebeltechniken)
- Jiu Jiutsu
- ARNIS / ESCRIMA (Philippinischer Stockkampf)
- Aikido Folgende Kampfsportarten werden (auf Wunsch) angeboten:

- Kickboxen

- Taekwondo **ZIEL** ist es, einen Einblick in die verschiedenen japanischen Kampfkünste zu erhalten. Dadurch erlernt man (automatisch) viele effektive Selbstverteidigungstechniken und erfährt einiges über die Philosophie Japans. Zudem steht auch der Fitnessaspekt (Kondition, Koordination, Krafttraining) im Vordergrund. Das Training erfolgt in einer freundlichen Atmosphäre.

Den Kurs gibt es nun seit etwa 5 Jahren. Wir haben eine eigene Website (www.budo-kobudo.webs.com) und eine eigene Facebookgruppe und seit neustem sogar eine Whatsappgruppe. Alle Teilnehmer sind also sehr gut vernetzt und auch neue Teilnehmer werde sogleich in eine dieser Gruppen aufgenommen.

Das Training passt sich den vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnissen der Teilnehmer an, so dass es sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist!

Mo	18.30-20.00		13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl-Platz	Eduard Buzila	
----	-------------	--	---------------	--------------------------	---------------	--

Capoeira

Capoeira Brazilian Martial Arts

Capoeira ist eine einzigartige brasilianische Kampfkunst, die Angriffs- und Ausweichbewegungen, Akrobatiken und Tanz mit Spitzbübischen Spiel von Schönheit, Leichtigkeit und Musik vereint.

Es ist bekannt für seine raschen und komplexen Bewegungsabläufe, für Kraft, Schnelligkeit und Balance. Capoeira ist die Kampfkunst des verborgenen Kampfes - schön und doch tödlich. Es gibt den Spielern die Möglichkeit, ein atemloses Frage-Antwort-Spiel durch Bewegungen zu spielen, Schläge zu platzieren und Ausweichmanöver durchzuführen.

Auf das Training mit euch freut sich,

Monitore Pirata (Oly)

Übungsleiter Grupo Cativoiro Capoeira Pegnitz e.V.

Mi	20.00-21.30		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Oliver Hofer	
----	-------------	--	---------------	----------------	--------------	--

Eishockey

Eishockey - Die schnellste Mannschaftssportart der Welt, die sowohl körperlich anstrengt als auch mental fordert. Der Spaß kommt dabei natürlich auch nicht zu kurz.

Eishockey an der Uni Bayreuth hat eine lange Tradition, die immer wieder neue Interessierte anzieht. Das Training findet zweimal wöchentlich im Eisstadion statt, wobei Dienstags jeder und jede Anfänger/in sowie erfahrenere Spieler und Spielerinnen willkommen sind und Donnerstag die Wettkampfmannschaft ihre Einheit abhält.

Schlittschuhe und ein vorhandenes Grundverständnis über die Kunst des Schlittschuhlaufens sollten vorhanden sein. Wenn dies der Fall ist steht dem Spiel und der Übung auf dem Eis nichts mehr im Weg.

Auf Facebook, unter Uni Eishockey Bayreuth findet ihr weitere Informationen.

Di	9.15-10.45	Fortgeschrittene	13.02.-21.04.	Städtisches Eisstadion	Alexander Dorsch	
----	------------	-------------------------	---------------	------------------------	------------------	--

Faszien-Training

Faszien, das kollagene Bindegewebsnetzwerk des Menschen, sollten fest und elastisch zugleich sein. Durch fehlende oder einseitige Bewegung kann es zu Verfilzungen dieses Fasernetzes kommen, was zu eingeschränkter Beweglichkeit oder Schmerzen führen kann. Durch ein gezieltes und abwechslungsreiches Training können diese Verklebungen gelöst und Beschwerden vermindert werden.

Bitte beachten: Beim **allgemeinen Termin** können pro Termin maximal 25 Personen am Training teilnehmen. Die kostenlose verbindliche (!) Anmeldung erfolgt über das Buchungssystem und läuft jeweils eine Woche für den kommenden Termin. Für Teilnehmer am **Beschäftigten-Kurs** ist eine Voranmeldung nicht notwendig.

Mo	17.30-18.15		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Karin Meindl	
----	-------------	--	---------------	----------------	--------------	--

FiF - Frauen in Form

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining für alle interessierten Mitarbeiterinnen der Universität

Di	16.30-17.30	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Heidi Rossner-Schöpf, Ingrid Krodell-Kießling	
----	-------------	---------------------	---------------	----------------	-----------------------------------------------	--

Fitnessstudio

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 8.00-21.30 Uhr

Wichtig: Beachten Sie bitte die Zeiten an denen das Fitness-Studio durch (Lehr-) Veranstaltungen gesperrt ist (s. Eingang Fitness-Studio).

Kosten für die Nutzungsberechtigung (Voraussetzung ist die gezahlte Grundgebühr):

Studierende 25,00 (zzgl. Grundgebühr für den Allgemeinen Hochschulsport)

Beschäftigte 45,00 (zzgl. Grundgebühr für den Allgemeinen Hochschulsport)

Hinweise für NutzerInnen des Fitness-Studios:

Die Zahlung des Nutzungsentgeltes ist ausschließlich mit der UBT-Campus-Card an der Verkaufsstation im Gebäude ZUV möglich. Anschließend muss die Karte noch validiert werden, d.h. mit den aktuellen Daten bedruckt werden. Eine Validierungsstation befindet sich direkt neben der Verkaufsstation im Gebäude ZUV. Die Verlängerung muss spätestens zum 24. Oktober 2016 erfolgen, gilt bis einschließlich 21. April 2017 und berechtigt den Inhaber, sein Training auch in der vorlesungsfreien Zeit weiterzuführen.

Wichtig: Der Besitz der UBT-Campus-Card wird regelmäßig überprüft. Nehmen Sie deshalb zum Training Ihre Karte bitte mit, damit Sie sich im Falle einer Kontrolle gegenüber den dazu berechtigten Personen (Institutspersonal, Wachdienst) ausweisen können. Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Training im Fitness-Studio, die sich nicht an die Regeln der Nutzungsordnung - einschließlich der verbindlich vorgeschriebenen Handtuchpflicht - halten bzw. keine validierte UBT-Campus-Card vorlegen, werden des Fitness-Studios verwiesen.

Hinweise für Berechtigte ohne UBT-Campus-Card:

Interessenten, die nicht im Besitz einer Campus-Card sind, informieren sich bitte im Sekretariat, Institut für Sportwissenschaft, Zi. 1.10, Tel.: 55-3485 (Geschäftszeiten siehe Homepage).

Wichtig: Der Besitz der UBT-Campus-Card wird regelmäßig überprüft. Nehmen Sie deshalb zum Training Ihre Karte bitte mit, damit Sie sich im Falle einer Kontrolle gegenüber den dazu berechtigten Personen (Institutspersonal, Wachdienst) ausweisen können. Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Training im Fitness-Studio, die sich nicht an die Regeln der Nutzungsordnung - einschließlich der verbindlich vorgeschriebenen Handtuchpflicht - halten bzw. keine validierte UBT-Campus-Card vorlegen, werden des Fitness-Studios verwiesen.

Fußball

Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche verbindliche (!) Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages. Für den Samstagstermin entfällt eine verbindliche Anmeldung.

Beschäftigte

Dieser Termin ist speziell für Beschäftigte der Universität vorgesehen.

Mo	17.00-18.30	Freies Spiel	13.02.-21.04.	Markgräfin-Wilhelmine-Gymnasium	Michael Rohmoser, Riccardo Reith	
Do	17.00-18.30	Freies Spiel	20.03.-23.04.	Spielhalle	Riccardo Reith	
Mi	17.00-18.30	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Markgräfin-Wilhelmine-Gymnasium	Kristoff Reichel	
Fr	17.30-19.00	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Turnhalle	Kristoff Reichel	

Futbol Sala

Zu feurigen Rhythmen wird beim Futsal eine Ablenkung zum Uni-Stress angeboten. Hierzu werden auf engstem Raum unter hoher physischer Beanspruchung sowohl der technische Umgang mit dem Spielgerät als auch taktische Verhaltensweisen auf dem Parkett gefördert.

Die Teilnehmerzahl ist in der Turnhalle auf 14 Spieler begrenzt.

Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages. 15 Minuten nach Beginn des Kurses erlischt die Reservierung.

Bitte beachten: Es sind nur Hallenschuhe erlaubt, keine Multinockenschuhe oder ähnliches!

Fr	15.30-17.00		13.02.-21.04.	Turnhalle	Thorsten Menzel	
----	-------------	--	---------------	-----------	-----------------	--

Gerätturnen

Beim Gerätturnen sind alle Interessierten von Anfängern, Fortgeschrittenen und Wettkampfturnern willkommen!

Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm ist allen Teilnehmern die Möglichkeit gegeben an den üblichen Wettkampfgeräten (Boden, Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck, Stufenbarren, Schwebebalken) frei zu trainieren. Gewünschte turnerische Elemente können aber auch gemeinsam mit dem Übungsleiter erarbeitet werden.

Am Stundenende findet meist ein turnerisches Krafttraining statt.

Mi	20.00-21.30		13.02.-21.04.	Turnhalle	Christian Schneider	
----	-------------	--	---------------	-----------	---------------------	--

Gettworkout

Gettworkout ist Auspowern, Teamgeist und Motivation. Es ist das erste Workout, das Fitness- mit Teamsport verbindet. Von der ersten bis zur letzten Sekunde bleibt das Team zusammen, dennoch kann jeder an sein persönliches Limit gehen.

Der ausgebildete Instructor leitet das Workout und ist gleichzeitig Teil des Teams. Er ist voll dabei, achtet bei den Teilnehmern auf eine saubere Ausführung und motiviert, was das Zeug hält für Dein perfektes Workout.

Über 30 Übungen und zahlreiche Varianten machen jedes Workout super abwechslungsreich und fordern Dich jedes Mal auf?s Neue heraus! Basierend auf HIIT ist Gettworkout kurz, tough und hoch effektiv.

Weitere Infos unter www.gettworkout.com

Bitte beachten: Für die Teilnahme ist eine kostenlose, aber verbindliche Anmeldung ("Vormerkliste") notwendig, da maximal 20 Personen pro Kurs teilnehmen können. Je nach Witterung findet der Kurs in der Turnhalle (Dienstag/Donnerstag) bzw. in der Gymnastikhalle (Mittwoch) am Sportinstitut statt.

Di	09.00-10.00		13.02.-21.04.	Turnhalle	Tereza Janíková	
Mi	16.00-17.00		13.02.-21.04.	Turnhalle	Christopher Messmer	

Handball

Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Di	18.30-20.00	Freies Spiel	20.03.-23.04.	Spielhalle	Fabian Deppe	
----	-------------	---------------------	----------------------	------------	--------------	--

Jonglieren

Bälle, Ringe, Keulen, Diabolo... Im Kurs Jonglieren wird alles geworfen, was dir in die Hände fällt. Neben der Möglichkeit zum freien Üben können hier Anfänger und Fortgeschrittene unter Anleitung alle möglichen Jonglagekünste erlernen und weiterentwickeln.

Mo	18.30-20.00		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Michel Hasselwanger	
----	-------------	--	---------------	----------------	---------------------	--

Ju-Jutsu

Der Ju-Jutsuka erlernt im Kurs verhältnismäßige Verteidigungstechniken gegen Festhalte-, Schlag- und Würgeangriffe. Erlernte Falltechniken verringern die Verletzungsgefahr der Teilnehmer bei Stürzen. Weiterhin wird geübt sich gegen einen Angreifer in der Bodenlage zu verteidigen, diesen zu überwinden und sicher aufzustehen.

Die Techniken werden in weicher Form unterrichtet und sind sowohl für Anfänger als auch zur Vertiefung für Fortgeschrittene geeignet. Das Training findet barfuß im Judogi oder leichter Sportbekleidung (ohne Metallteile wie Reißverschlüsse) statt.

Außerhalb des Hochschulsportes besteht die Möglichkeit Montagabend an der Kaserne der Bundespolizei in Bayreuth zu trainieren. Informationen unter <http://www.ju-jutsu-schreez.de>

Do	20.00-21.30		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Stefan Decker	
----	-------------	--	---------------	----------------	---------------	--

Judo

Wer sportliche Herausforderungen sucht, ist bei Judo genau richtig!

Judo ist eine olympische Kampfsportart mit erfolgreicher Tradition im Allgemeinen Hochschulsport. Sie wurde von dem Japaner Jigoro Kano in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entwickelt und leitet sich im Wesentlichen aus dem Jujutsu der Samurai ab. Durch das Verzichten auf gefährlichen Techniken schuf Kano ein auf Wurf-, Hebel- und Würgetechniken basierendes Kampfsystem, nach dem sich Sportler gefahrlos messen können.

Anfänger und Fortgeschrittene finden an unserem schweißtreibenden Training seit vielen Semestern Gefallen. Wer Judo betreibt, investiert in Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit, sodass gerade Anfänger nach kurzer Zeit enorme Fortschritte feststellen. Der Kurs bietet für Neueinsteiger eine Einführung in grundlegende Fall-, Wurf- und Bodentechniken. Fortgeschrittene erlernen die Techniken des eigenen Repertoires zu kombinieren und diese taktisch sinnvoll anzuwenden.

Judo ist anstrengend, schwierig, herausfordernd und macht viel Spaß.

Di	20.00-21.30	Anfänger & Fort- geschrittene	13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Fabian Müller, Thomas Loch	
----	-------------	----------------------------------------------	---------------	----------------	-------------------------------	--

Jugger

Jugger ist ein moderner Mannschaftssport, bei dem es darum geht den "Ball" (Jugg) in das gegnerische "Tor" (Mal) zu befördern. Hierzu besteht jede Mannschaft aus einem Läufer und vier mit verschiedenen Schaumstoffwaffen (sogenannten Pompfen) ausgerüsteten Spielern. Wird ein Spieler von einer solchen Waffe getroffen muss er für einige Sekunden aussetzen. Da nur Berührungen nötig sind, setzt der Sport auf Schnelligkeit statt auf Kraft und ist trotz des zuerst eher martialischen Aussehens nicht gefährlicher als andere Mannschaftssportarten.

Ziel des Kurses ist der Aufbau einer Juggermannschaft an der Uni Bayreuth. Jede/r, der/die Lust hat diesen Sport auszuprobieren, unabhängig von Erfahrung, Geschlecht, Alter, Gesichtsbehaarung, etc. ist herzlich willkommen!

Pompfen werden gestellt, weitere Ausrüstung wird nicht benötigt.

Mo	17.00-18.30		13.02.-21.04.	Turnhalle	Kasper van der Zwan, Stefan Wagner	ab 20.03. in Spielhalle
----	-------------	--	---------------	-----------	------------------------------------------	-------------------------

ab 20.03.: Mo 17.00-18.30 Uhr, Spielhalle

Karate

Karate ist eine traditionelle japanische Kampfkunst ohne Waffen, die hauptsächlich aus Schlag-, Tritt- und Blocktechniken besteht.

Das Training beginnt meist mit einem kurzen Aufwärmen und anschließenden Dehnübungen. Das eigentliche Training umfasst drei Teile: das Einüben von einzelnen Grundschultechniken sowie Partnerübungen und Katas (festgelegte Abläufe bestimmter Techniken). Zum Ende jedes Trainings gibt es noch ein kurzes Krafttraining.

Durch das Training werden neben dem Erlernen der Techniken auch die körperliche Fitness und Kraft verbessert. Beim Training sind alle, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, willkommen.

Mi	19.30-21.00		13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl- Platz	Max Junge	
Fr	18.30-20.00		13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl- Platz	Max Junge	

Kendo

Kendo is a modern Japanese art based on the traditional Japanese philosophy of the samurai life, "Bushido". The practice of Kendo is not only a physical but also a mental challenging activity. Thus, Kendo is more than a sport. Nowadays, Kendo is practiced worldwide across the world. As a "Way of the Sword", modern Kendo uses bamboo swords (Shinai) in its daily practice and wooden swords (Bokken) in Kata practice. If you are interested in Kendo, please do not hesitate to join us!

Trainer: Huimin Dong, 3 Dan in Kendo (huimin.dong@uni-bayreuth.de)

Language used: English.

Two reminders:

- 1) No gender restrictions, no experience is necessary, only your will to learn and improve.
- 2) Sport clothes is enough.

Fr	18.30-20.00		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Huimin Dong	
----	-------------	--	---------------	----------------	-------------	--

Kickboxen

Wir sind eine sehr motivierte Gruppe und trainieren zwei Mal die Woche am Geschwister-Scholl Platz. Das Training besteht aus drei Teilen: dem gemeinsamen Warm-Up, Zirkeltraining und dem Techniktraining. Ziel ist es, die körperliche Fitness zu steigern und den Teilnehmern in der Anfängergruppe die Grundbox- und Tritttechniken beizubringen. In der Fortgeschrittenengruppe sollen diese Techniken verbessert und im Sparring erprobt werden. Bei uns ist Jeder und (Jede!), vom Sportneuling bis zum "Profi", willkommen.

Die einzigen Voraussetzungen sind bequeme Sportkleidung und eine gute Motivation.

Für Neugierige hier noch eine kurze Erklärung, was Kickboxen eigentlich ist: Beim Kickboxen handelt es sich um eine Kampfsportart die sich aus dem traditionellen Boxen entwickelt hat. Sie enthält zusätzlich zu den herkömmlichen Boxtechniken Fußtritte aus Karate und Taekwondo. Kickboxen ist ein moderner Sport, welcher den ganzen Körper trainiert und wenig traditionell ausgerichtet ist.

Weitere Informationen findet ihr auf Facebook unter Kickboxen Uni Bayreuth

P.S. Keine Angst, wer neu ist muss nicht kämpfen!

Mo	20.00-21.30		13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl-Platz	Florian Meier, Johanna Jörg	
Do	20.30-22.00		13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl-Platz	Florian Meier, Johanna Jörg	

Konditionsgymnastik/Spiel

Die Konditionsgymnastik (Kondi) ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers liegt. Nach dem etwa 15-minütigen Warmlaufen werden im Rahmen eines Zirkeltrainings verschiedene Übungen absolviert, die sukzessive alle Muskelgruppen beanspruchen. Zwischen den Zirkelrunden werden gemeinsame Übungen durchgeführt. Im Anschluss daran wird ausführlich gedehnt. Da der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen je nach dem individuellen Fitnesslevel abgestuft werden kann, ist die Veranstaltung für Teilnehmer aller Leistungsklassen geeignet.

Fr	19.00-20.30		13.02.-21.04.	Turnhalle	Saskia Ley	
----	-------------	--	---------------	-----------	------------	--

Lacrosse

Lacrosse gilt als die schnellste Mannschaftssportart der Welt. Einst von den Ureinwohnern der Ostküste Nordamerikas erfunden, verbreitet sich die Sportart von dort aus immer mehr über den ganzen Globus.

Ziel des Spiels ist es, mit Hilfe eines Schlägers, an der sich eine Netztasche befindetet, einen Ball in das Tor des gegnerischen Teams zu befördern. Gespielt wird dabei auf einem fußballfeldgroßen Platz.

Herrenlacrosse ist ein Vollkörperkontaktsport und beinhaltet Elemente vieler verschiedener Sportarten wie American Football, Eishockey, Basketball und Fußball. Als Schutz dienen Helme, Handschuhe und andere Protektoren (Die Ausrüstung wird vom Hochschulsport in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt). Die Damenvariante ist nicht so körperbetont, weshalb hier auf Schutzkleidung weitestgehend verzichtet wird.

Du kannst Dir immer noch nichts unter Lacrosse vorstellen? Dann schau Dir dieses Video an!

Di	20.00-21.30		13.02.-21.04.	Turnhalle	Marlene Schmidt, Julian Heiks	
----	-------------	--	---------------	-----------	----------------------------------	--

ab 20.03.: Do 18.30-20.00 Uhr, Spielhalle 2/3

Laufbahn/Leichtathletikanlagen

Die 400m-Laufbahn sowie die Leichtathletikanlagen (Hoch-/Weitsprung, Kugelstoßen) stehen den Teilnehmern des Hochschulsports zu den Öffnungszeiten (abends bis Einbruch der Dunkelheit) des Instituts für Sportwissenschaft zum freien Training zur Verfügung. Hochschulsport- und Lehrveranstaltungen haben dabei Vorrang, während dieser Veranstaltungen ist ein Übungsbetrieb nur in Rücksprache mit den Übungs-/Kursleitern möglich.

Materialien sind gegen Pfand bei den Platzmeistern oder dem Wachdienst (Raum 0.69) auszuleihen.

Lauftreff

Der Lauftreff trifft sich jeden Montag im Eingangsbereich des Sportinstituts um gemeinsam eine Stunde auf abwechselnden Strecken in und um Bayreuth zu laufen. Alle Leistungsklassen sind herzlich willkommen!

Wichtig: Der Lauftreff startet pünktlich (!) und läuft bei jedem Wetter.

Mo	16.30-17.30		13.02.-21.04.	Outdoor	Simon Pirkelmann	
----	-------------	--	---------------	---------	------------------	--

Leichtathletik

Der Leichtathletik Hochschulsport richtet sich an alle Sportmotivierten, vom Einsteiger/der Einsteigerin bis hin zu langjährigen Athleten/Athletinnen mit Wettkampferfahrung!

Im Winter ist das Programm nicht ausschließlich leichtathletikspezifisch, da in der Halle nicht alle Disziplinen trainiert werden können.

Deswegen wird viel Zirkeltraining, Krafttraining, Koordination und Ausdauer auf dem Trainingsplan stehen.

Auf individuelle Wünsche wird nach Möglichkeit eingegangen!

Di	17.00-18.30		13.02.-21.04.	Turnhalle	Fabian Schubert	
----	-------------	--	---------------	-----------	-----------------	--

ab 20.03.: Di 17.00-18.30 Uhr, Spielhalle

MaxxF

Eine Methode - viele Effekte: Mit maxxF gewinnen Sie mehr Kraft und Gesundheit, einen schön geformten, wohldefinierten Körper und damit mehr Attraktivität und Selbstbewusstsein. Sogar körperliche Beschwerden können gelindert werden. Gute Laune gibt s gratis dazu. Und das alles ohne den Einsatz irgendwelcher Trainingsgeräte.

"Vorhang auf für maxxF: das beste Workout aller Zeiten. Denn noch nie war Krafttraining so effizient ? nach 30 Minuten sind alle fertig: die Muskeln und damit natürlich auch die Trainierenden." (Fit for Fun)

Bitte beachten: In maxxF besteht aus Hygiene- und Sicherheitsgründen **Handtuch- und Schuhpflicht !**

Anfänger: 17:00 - 17:30 Uhr

Fortgeschrittene: 17:00 - 17:30 Uhr (Anfänger) + 17:30 - 18:00 Uhr

Beschäftigte:

Dieser Termin richtet sich speziell an Beschäftigte der Universität Bayreuth.

Do	17.00-18.00		13.02.-21.04.	Turnhalle		
----	-------------	--	---------------	-----------	--	--

MaxxF & Dehn-/Faszientraining

Eine Methode - viele Effekte: Mit maxxF gewinnen Sie mehr Kraft und Gesundheit, einen schön geformten, wohldefinierten Körper und damit mehr Attraktivität und Selbstbewusstsein. Sogar körperliche Beschwerden können gelindert werden. Gute Laune gibt s gratis dazu. Und das alles ohne den Einsatz irgendwelcher Trainingsgeräte.

Im Anschluss an die ca. 30-minütige maxxF-Einheit findet ein gemeinsames Dehn- und Faszientraining statt.

Bitte beachten:

- In maxxF besteht aus Hygiene- und Sicherheitsgründen **Handtuch- und Schuhpflicht !**
- Dieser Termin richtet sich speziell an Beschäftigte der Universität Bayreuth.

Di	12.00-13.00	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Philipp Laemmert	
----	-------------	---------------------	---------------	----------------	------------------	--

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, wobei Körper und Geist gleichzeitig gefördert werden. Die tiefliegenden, kleinen, aber meist geschwächten Muskelgruppen, welche für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen, werden trainiert.

Die Stärkung und Dehnung der Muskulatur, Verbesserung von der Beweglichkeit und Koordination stehen auf dem Programm. Darüber hinaus werden die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wie Atmung, Kontrolle, Zentrierung, Entspannung, Koordination und Bewegungsfluss vermittelt.

Mi	9.00-10.00		13.02.-05.04.	Gymnastikhalle	Mona Lazarus	
----	------------	--	---------------	----------------	--------------	--

Qi Gong

Der Kurs baut auf Entspannungstechniken und sanfter Gymnastik auf und vermittelt dadurch Wellness für Körper und Geist.

Mi	12.15-12.45		13.02.-21.04.	Ökologisch- botanischer Garten	Ronny Schönheiter	
----	-------------	--	---------------	-----------------------------------	-------------------	--

Reiten

In Kooperation mit dem Reitstall Eisenmann werden ab dem Wintersemester 2016/17 von Reitlehrerin Sara Paech Reitstunden angeboten.

Der Reitstall Eisenmann liegt zentrumsnah direkt hinter der Uni Bayreuth im Stadtteil Fürsetz und ist bequem mit dem Bus oder Fahrrad zu erreichen. Durch die Pensionshaltung, die großzügige Anlage (zwei Reithallen, Spring- und Dressurplatz) und den zehn gut ausgebildeten Schulpferden (Springen und Dressur) kann ein vielfältiges Angebot für alle Reitsportinteressierte ? vom Reitanfänger, Freizeitreiter bis hin zum ambitionierten Leistungssportler ? angeboten werden. Die Möglichkeit zum professionellen Unterricht und zur Förderung bis Klasse L, auf Privat- und Schulpferden, runden das ganze Angebot ab.

Mit dem **aktuellen Hochschulsport-Aufdruck** auf der UBT-CampusCard erhältst du nochmals **10Proz. Rabatt** auf den Studenten-Tarif.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Reitstall Eisenmann Ponyhof Karolinenhöhe

Fürsetzer Straße 64

95448 Bayreuth

Tel.: 0921 / 57622

Mobil: 0151 / 21791097

Email: info@reitstall-eisenmann.de

Bitte beachten: Der Allgemeine Hochschulsport tritt hier nur als Vermittler auf. Für die Inhalte und Durchführung ist alleine der Reitstall Eisenmann verantwortlich.

Rugby

Nachdem Rugby zuletzt 1924 olympische Disziplin war, ist Rugby seit den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro wieder olympisch.

Während der Stunde liegt der Fokus hauptsächlich mit den Grundlagen des Rugbys, z.B. Passen, Tackling und Regelkunde.

Außerdem ist in jedem Training ein Fitnesssteil enthalten. Hauptaugenmerk dabei ist die Körperstabilität.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen!

Do	18.30-20.00	Männer & Frauen	13.02.-21.04.	Turnhalle	Kasper van der Zwan	
----	-------------	----------------------------	---------------	-----------	---------------------	--

ab 20.03.: Fr 17.00-18.30 Uhr, Spielhalle

Selbstverteidigung

Im Rahmen dieses Kurses werden einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken trainiert, sowie Verhaltensregeln zur Prävention und Deeskalation vermittelt. Das Training ist für Damen und Herren gleichermaßen geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Mi	17.00-18.30		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Fabian Wagle	
----	-------------	--	---------------	----------------	--------------	--

Skigymnastik / Hyperkonditionstraining

Skigymnastik / Hyperkonditionstraining ist ein Kurs für alle, die ihre Leistungs- und Koordinationsfähigkeiten ausbauen oder halten möchten.

Durch die Kombination aus Konditions- und Koordinationstraining sowie verschiedener Kraftübungen kommt garantiert jeder ins Schwitzen und kann durch regelmäßige Teilnahme erstaunliche Fitness-Verbesserungen erzielen.

Auch für die Vorbereitung für die Ski-Saison ist dieses Programm ideal geeignet - Sportbegeisterte aller Art sind jedoch herzlich willkommen.

Dieses Programm ist für jeden, der sein Leistungsniveau mit Spaß und guter Musik steigern möchte, genau das Richtige!

Mo	19.00-20.00		13.02.-21.04.	Turnhalle	Liska Lanvers	
Mi	18.45-20.00		13.02.-21.04.	Turnhalle	Nina Meierhöfer	
Fr	12.30-13.30	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Liska Lanvers	

ab 20.03.: Mo 19.00-20.00 Uhr, Spielhalle
Mi 18.45-20.00 Uhr, Spielhalle

Spielsportgruppe

Es wird meistens Fußball gespielt. Hierbei steht in erster Linie der Spaß und die Bewegung im Vordergrund.

Info per Email: oliver.gschwender@uvw.uni-bayreuth.de

Mo	17.00-18.30	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl-Platz	Oliver Gschwender	
----	-------------	---------------------	---------------	--------------------------	-------------------	--

Step & Style

Das Powerworkout, das Spaß macht!

Das Programm setzt sich aus koordinativ herausfordernden Schritten, intensiven Cardiospitzen und Krafttraining zusammen. Hierbei steht jedoch der Fitnessaspekt mehr im Vordergrund als das Erarbeiten von komplexen Choreographien. Dieses Workout ist für jeden geeignet, denn viele Übungen werden auf verschiedenen Schwierigkeitsstufen durchgeführt und die Höhe des Steppbretts ist frei wählbar. Somit kann jeder individuell entscheiden wie viel er sich zutraut. Die eineinhalb Stunden sind mit motivierenden Rhythmen und modernen Liedern gefüllt, sodass der Spaßfaktor auf jeden Fall garantiert ist!

Di	18.30-20.00		13.02.-21.04.	Turnhalle	Teresa Sporer	
Mi	12.30-13.30	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Turnhalle	Katharina Heß	

Taekwondo

Taekwondo ist eine vergleichsweise junge koreanische Kampfsportart, die erst seit 1955 unter diesem Namen bekannt wurde. Sie basiert zu großen Teilen auf dem japanischen Karate, aber auch auf traditionellen Kampfkünsten aus Korea und anderen Asiatischen Ländern. Durch seine modernen Konzepte wurde Taekwondo vergleichsweise schnell bei einem breiteren Publikum beliebt und ist seit 2000 olympische Disziplin. Neben dem olympischen Vollkontakt-Wettkampfsport besteht Taekwondo aus Grundschule, Formenlauf, Selbstverteidigung und dem Bruchtest, bei dem die korrekte Ausführung der Techniken demonstriert wird.

Das Training im Hochschulsport verfolgt das Ziel, das gesamte Spektrum an Taekwondodisziplinen abzudecken, d.h. es ist für jeden was dabei! Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen, zum Training werden nur bequeme Sportkleidung sowie die Neugierde auf Taekwondo benötigt.

Di	19.00-20.30		13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl-Platz	Michael Gradmann	
Do	19.00-20.30		13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl-Platz	Moritz Cygorek	
Fr	20.00-21.30	Fortgeschrittene	13.02.-21.04.	Geschwister-Scholl-Platz	Moritz Cygorek, Michael Gradmann	

Tai Chi

Im Gegensatz zu den "äußeren Stilen des Wushu (im Westen eher unter Kungfu bekannt) zeichnet sich Taiji durch langsame, fließende Bewegungen aus.

Heute wird Taiji von Millionen Menschen allen Alters als "bewegte Meditation" zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit, Entspannung und als Beweglichkeits- und Fitnessstraining ausgeführt. Begleitende Atem- und Konzentrationsübungen runden die umfassenden Wirkungen des Taiji-Trainings ab und verstärken sie.

Im Kurs wird die am weitesten verbreitete sogenannte Beijing-Form aus dem Yang-Stil Taiji praktiziert, die 24 Bewegungen umfasst.

Der Kurs steht Anfängern und Teilnehmern mit Grundkenntnissen offen.

Do	20.00-21.30		13.02.-21.04.	Turnhalle	Christian Kambach, Jan Gemkow	
----	-------------	--	---------------	-----------	----------------------------------	--

Tennis

Kurse für Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene

Auch in der vorlesungsfreien Zeit des Wintersemester 2016/17 werden wieder Tenniskurse für Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Hierbei richten sich die Kurse insbesondere an Teilnehmer/-innen der Kurse im Wintersemester.

Die Zahlung der **Grundgebühr** für den Allgemeinen Hochschulsport ist Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

Die Bezahlung der Kursgebühr wird per Lastschriftverfahren abgewickelt. Das Ihnen per Email zugesandte Lastschriftmandat schicken Sie uns bitte innerhalb von fünf (!) Tagen per Post zu oder bringen es persönlich bei Herrn Arnecke oder Frau Bartl (siehe Kontakt) vorbei. Das Teilnahme ticket bringen Sie bitte zum ersten Kurstermin mit. Sollte das Mandat nach zehn Tagen nicht eingegangen sein, wird Ihre Buchung storniert und Sie verlieren den Kursplatz.

Tennisbälle werden gestellt, Schläger müssen selber mitgebracht werden.

Saubere Tennisschuhe sind zwingende Voraussetzung für die Teilnahme, ansonsten kann die Teilnahme am Kurs durch den Übungsleiter untersagt werden.

Die Kurse finden alle in der Tennishalle des TC Rot-Weiß Bayreuth statt.

Bitte beachten: Für den Betrieb der Hallenbeleuchtung ist ein geringer zusätzlicher finanzieller Aufwand (5-7) notwendig. Dieser wird durch die Kursleiter angekündigt und ist abhängig von der Teilnehmerzahl im Kurs.

Buchungsbeginn für die Tenniskurse: Montag, 13. Februar, 12:00 Uhr

Kursbeginn: Montag, 20. Februar

Bitte beachten: Die Kurse können jeweils erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 (Anfänger) und 6 (fortgeschrittene Anfänger/Fortgeschrittene) Teilnehmern stattfinden.

Mo	19.00-20.00	Fortgeschrittene Anfänger	20.02.-16.04.	Tennisclub Rot-Weiß Bayreuth	Matthias Brunner	45/ 55/ 65 €
Mo	20.00-21.00	Anfänger	20.02.-16.04.	Tennisclub Rot-Weiß Bayreuth	Matthias Brunner	50/ 60/ 70 €
Mo	21.00-22.00	Fortgeschrittene	20.02.-16.04.	Tennisclub Rot-Weiß Bayreuth	Matthias Brunner	45/ 55/ 65 €

Tischtennis

Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages.

Bitte beachten:

Schläger müssen selber mitgebracht werden, Bälle werden gestellt!

Do	18.30-20.00		20.03.-23.04.	Spielhalle / Halle 1	Jonas Gottsche	
----	-------------	--	---------------	----------------------	----------------	--

TôsôX

Aus TaeBo wird T s X!

TôsôX ist ein neues funktionelles Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches werden gezielt geübt und treffen dann auf viele unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten. Durch TôsôX-Techniktraining und herausfordernde, hochintensive X-Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger als auch Fortgeschrittene an.

Tôsô ist japanisch und bedeutet Kampf mit bestimmten Dingen und Umständen.

Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Training.

Bei all dem bist DU der X-Faktor! Gemeinsam und nebeneinander trainieren alle auf ihr eigenes Ziel hin - du musst dich entscheiden, für was du kämpfst.

Do	17.30-18.30		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Lisa Burger	
----	-------------	--	---------------	----------------	-------------	--

Ultimate (Frisbee)

Athletischer als Fußball, präziser als Handball, schneller als Basketball - und alles ohne Schiedsrichter. Wer denkt eine Frisbee könne man nur zu zweit am Strand werfen, der sollte unbedingt diese Teamsportart ausprobieren. Vom einfachen Werfen bis hin zu taktischen Spielzügen, Ultimate Frisbee bietet sowohl für Einsteiger, als auch für geübte Sportler eine individuelle Herausforderung und viel Spaß mit der Scheibe. Sportschuhe erforderlich!

Mi	17.00-18.30		13.02.-21.04.	Turnhalle	Lena Pfister	
----	-------------	--	---------------	-----------	--------------	--

ab 20.03.: Mi 17.00-18.30 Uhr, Spielhalle

UniSnow-Eventwoche (18.-25.03.17)

Studierende aus ganz Deutschland treffen sich seit 1998 zum alljährlichen Ski-/Snowboard- und Partyevent in Val Cenis Vanoise in Frankreich. Aus einer Reise von Studierenden für Studierende wurde eines der größten Studierendenreiseevents in Europa. So versammeln sich jährlich bis zu 1.000 Teilnehmer um gemeinsam eine Woche Ski- amp Snowboardvergnügen mit allabendlichen Studierendenpartys zu erleben. Qualität, Lifestyle, neue Leute aus allen Regionen Deutschlands kennenlernen - UniSnow ist seit Jahren das Party-Sport Semesterferienevent für Studierende im Schnee.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des Allgemeinen Hochschulsports mit den Veranstaltern von "UniSnow" (MB Sport Entertainment). Für Inhalte und Durchführung der Reise ist alleine der Veranstalter verantwortlich.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Selbstverpflegung
- 6 Tage Skipass Val Cenis (125 Pisten-Kilometer) weitere 175 Pisten-Kilometer für 25,00 zubuchbar
- Bettwäsche
- Kostenlose Benutzung des Indoorpools
- Einmalig kostenlose Benutzung Sauna oder Hammam für 20 Min/Appartement/Woche, danach gegen Gebühr
- UniSnow Eventticket (Pistenaktivitäten, Sportangebot, günstiger Materialverleih, Eintritt zu den Partys)
- UniSnow Goodie-Bag
- Reiseleitung vor Ort

Nicht im Preis enthalten:

- TV, WLAN und Parkgarage gegen Gebühr möglich
- Handtücher selbst mitbringen
- Kurtaxe 1,32 /Nacht/Person (vor Ort in der Residenz zu zahlen)
- Endreinigung des Apartments (selber durchführen oder gegen Gebühr von 39,00 bis 55,00)
- Kaution 400,00 /Appartement (bei Einzelbuchern teilen sich diese diesen Betrag), mit EC- oder Kreditkarte (nur in Ausnahmefällen bar möglich)

Weitere Informationen auf www.uni-snow.de

Buchungen sind nur über das Büro des Hochschulsports (Nils Arnecke) möglich. Bitte zu den Sprechzeiten vorbeikommen!

Ansprechpartner: Nils Arnecke

Volleyball

Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche verbindliche (!) Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages. Für den Samstagstermin entfällt eine verbindliche Anmeldung.

Di	20.00-21.30	Freies Spiel	20.03.-23.04.	Spielhalle	Marcel Große	entgeltfrei
Mi	20.00-21.30	Freies Spiel	13.02.-21.04.	Markgräfin-Wilhelmine-Gymnasium	Michael Langner	entgeltfrei
Fr	18.30-20.00	Freies Spiel	20.03.-23.04.	Spielhalle / Halle 1&2	Marcel Große	entgeltfrei

Yoga

Im Yoga finden wir Körperübungen, die sowohl Atmung und Haltung als auch Bewegung bewusst integrieren. Unser Körper soll stark und ausdauernd sein, damit er uns ein Gefühl von Kraft, Stabilität und Vertrauen vermitteln kann.

Beschäftigte

Der Kurs verbindet die Praxis der klassischen Yogaübungen mit einer Schulung der Aufmerksamkeit und einer freien Atmung. Der aktive Übungsansatz richtet sich in gleicher Weise an Frauen und Männer.

Lernziele des Kurses umfassen:

- das bewusste Loslassen körperlicher und psychischer Spannungen,
- spürbare Regeneration und Belebung durch lebendigen Einsatz,
- gesteigerte Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gliedmaßen,
- Leichtigkeit im Umgang mit dem Körper, sowie
- eine ruhige und überschauende Klarheit und Wachheit des Bewusstseins.

Der Schwierigkeitsgrad der Übungsstunden wird individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt, so dass niemand in der Gruppe unter- oder überfordert ist.

Bitte bringen Sie für den Kurs bequeme Kleidung und nach Möglichkeit eine dünne Decke oder ein Handtuch als Unterlage mit.

Yoga (Beschäftigte) muss am 10. und 17. April leider entfallen.

Do	18.30-20.00		13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Eva Strätz	entgeltfrei
Mo	12.30-13.30	Beschäftigte	13.02.-21.04.	Gymnastikhalle	Stefan Kurth	entgeltfrei