

Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Universitätssportzentrum



Sportdidaktik
Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaft
Allgemeiner Hochschulsport

Leiter des Universitätssportzentrums und des Hochschulsports:

Prof. Dr. Stefan Voll

Zimmer: Feki 616
Sprechstunde: Mo. 10.00 - 11.00 Uhr
Em@il: stefan.voll@uni-bamberg.de
Telefon: 0951 - 863 1941

Sekretariat: Waltraud Großmann (Organisation und
Abwicklung des Hochschulsports)
Zimmer: Feki 615
Em@il: waltraud.grossmann@uni-bamberg.de
Telefon: 0951 - 863 1939

Publikumsverkehr
im Sekretariat: Mo./Di./Do./Fr. 9.30 bis 11.00 Uhr
Mittwochs geschlossen!

**Während der Einschreibung (14.10. – 29.10.2010)
ist das Sekretariat Mo./Di./Do./Fr.
von 9.00 bis 12.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag
zusätzlich von 13.00 bis 16.00 Uhr geöffnet.
Mittwochs geschlossen!**

Inhalt: A) Allgemeine Informationen, wichtige Termine
B) Veranstaltungen des Sportzentrums
C) Wettkampfveranstaltungen
Hochschulinterne Wettkämpfe
Bayerische Hochschulmeisterschaften

A) Allgemeine Informationen

- 1) **Beginn** des allgemeinen Übungsbetriebes: 18. Oktober 2010
Ende des allgemeinen Übungsbetriebes: 12. Februar 2011
Keine Veranstaltungen am: 1. November 2010
und vom 24. Dezember 2010 bis 6. Januar 2011

2) **Teilnahmeberechtigt**

sind alle Studierenden und Hochschulangehörigen der Universität Bamberg. Es wird um Verständnis gebeten, dass im Interesse aller Hochschulangehörigen die Teilnahmeberechtigung überprüft wird.

3) **Unfallversicherung**

Vollmatrikulierte Studierende der Universität sind bei allen Veranstaltungen, bei denen ein vom Sportzentrum beauftragter Übungsleiter anwesend ist, gegen Unfall versichert. Für die Bediensteten der Universität besteht ebenso wie bei freier Sportausübung kein gesetzlicher Versicherungsschutz.

4) **Haftung**

Der Freistaat Bayern, die Universität und deren Bedienstete haften für sämtliche Ansprüche (vertragliche und außervertragliche, einschließlich Ansprüche aus Verkehrssicherungspflicht) nur insoweit, als sie einen Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht haben. Jede weitere Haftung ist ausgeschlossen.

In den Veranstaltungen der externen Anbieter (nicht in den Räumlichkeiten des Sportzentrums), besteht für die Teilnehmenden Studierenden kein Versicherungsschutz.

Ferner wird allen Teilnehmern am Hochschulsport empfohlen, eine Haftpflichtversicherung zur Erlangung von Versicherungsschutz für den Fall abzuschließen, dass bei der Sportausübung Dritten ein Personen- oder Sachschaden zugefügt wird und hieraus Haftungsansprüche erwachsen. Für Diebstähle kann die Universität keine Haftung übernehmen.

5) **Anmeldung und Kosten**

Die Anmeldung der kostenpflichtigen Kurse erfolgt ausschließlich über das Sekretariat des Sportzentrums (siehe S. 3). **Rückzahlungen** der Kursgebühren wegen Terminüberschneidungen, Krankheit (bitte Attest vorlegen) etc. sind ausschließlich bis **29. Oktober 2010 möglich!** Einige Ballsportarten des Hochschulsports können kostenlos und ohne Anmeldung besucht werden.

6) **Kostenrückerstattung der Krankenkassen**

Die Übernahme der Kursgebühren ist von der jeweiligen Krankenkasse abhängig. Studierende werden gebeten, dies selbst in Erfahrung zu bringen. Teilnahmebestätigungen können beim Kursleiter oder im Sekretariat beantragt und abgeholt werden.

Die Anmeldung durch Einzahlung der Gebühren

(telefonische Anmeldung bzw. Anmeldung ohne sofortige
Bezahlung ist nicht möglich!)

**erfolgt im Sekretariat des Sportzentrums, F 615
und im Dienstzimmer F 617**

an folgenden Tagen:

**14. Oktober bis 29. Oktober 2010
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
9.00 – 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag zusätzlich von
13.00 – 16.00 Uhr**

Die Teilnahme erfolgt über die Einschreibung in die Kurslisten, die von den Übungsleitern und Mitarbeitern des Sportzentrums regelmäßig überprüft werden.

Gebühren von Kursen, die wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfinden können, werden zurückgezahlt.

**Rückzahlungen der Kursgebühren wegen
Terminüberschneidungen, Krankheit
(bitte Attest vorlegen) etc. sind ausschließlich
bis 29. Oktober 2010 möglich!**

7) Änderungen – Aktuelle Informationen

Aktuelle Informationen sind dem Schwarzen Brett des Universitätssportzentrums, auf unserer Internetseite und dem Schwarzen Brett im Volkspark zu entnehmen.

8) Sportstätten

Sporthalle an der Feldkirchenstraße (= F)

Sportanlage im Volkspark (= V)

Weitere Sportstätten siehe gesonderte Beschreibung

9) In eigener Sache

Kursleiter gesucht ... Kursleiter gesucht ... Kursleiter gesucht ...

Um das umfangreiche Hochschulsportangebot auch künftig erhalten bzw. noch erweitern zu können, suchen wir engagierte und kompetente Studierende, die Interesse an der Leitung eines Kurses haben.

Ebenso sind Anregungen und Ideen für neue Sportangebote immer willkommen.

10) Homepage

Die Veranstaltungen im Allgemeinen Hochschulsport finden Sie auch auf der






Homepage des Universitätssportzentrums.

Weg bzw. Adresse zur Homepage des Universitätssportzentrums:

- ***www.uni-bamberg.de – wissenschaftliche Einrichtungen – Sportzentrum***

Sollte eine Veranstaltung an einem bestimmten Tag **ausfallen**, sind die jeweiligen Übungsleiter angehalten, eine Vertretung zu finden und dies umgehend im Sekretariat des Universitätssportzentrums zu melden, damit der Ausfall sofort auf der Homepage und am „Schwarzen Brett“ bekannt gegeben werden kann.

Die Übungsleiter im Überblick:

| <u>Name</u> | <u>Kurs(e)</u> | |
|---|--|---|
| Ahlborn Klaus | Stock- u. Schwertfechten; Wing Zun-Kung Fu | |
| Altgassen Cilly | Rettungsschwimmen | |
| Asdecker Björn | Basketball | |
| Apfel Tobias | Volleyball | |
| Band Otto (siehe Bild) | Fußball (Uniauswahl) |  |
| Bauer Helmut (siehe Bild) | Kali-Silat; Qigong |  |
| Biebl Wolfgang (siehe Bild) | Autogenes Training |  |
| Bischoff Melanie (siehe Bild) | Bauch-Beine-Po; Bauch and Style Body Conditioning; Fibo; Fit ins Wochenende; Mix-Kurse; Step-Aerobic; Spinning; Power Yoga; Pilates |  |
| Breiter Isabel | Fitness-Mix | |
| Buuck Sabine (siehe Bild) | Gesunder Rücken |  |
| Dorbert Edith | Segeln/Motorbootfahren | |

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Duske Armin | Wandern |
| Erchinger Jan (siehe Bild) | Basketball |
| Forsbach Felix | Improvisationstheater |
| Friedrich Angelika | Feldenkrais |
| Friedrichs Jenny | Fußball – Damen |
| Haas Diana | Aerobic- Mix |
| Hartmann Lukas | Volleyball |
| Henkies Sven | Handball |
| Herrmann Götz | Parkour – Kunst der Fortbewegung |
| Hiss Daniel | Capoeira |
| Hofmann Julian | Tennis |
| Hölzenbein Sabine | Ballett-Fit |
| Jonuscheit Philipp | Fußball |
| Kamionka Sinna | Reiten |
| Köpplin Nina | BBP; Mix-Body and Style; Spinning |
| Kummer Martin | Capoeira |
| Kunert Carina | Body Power, Different Sports, Fibo |
| Kunert Jochen | Ju-Jutsu |
| Leudesdorff Lino | Kick-Thai-Boxen |
| Lippert Jürgen | Selbstverteidigung nach Goshin-Jitsu |
| Merz Susanne | Reiten |
| Meixner Sonja | Ultimate Frisbee |



Mickan Katrin
(siehe Bild) Gesellschaftstanz,
Salsa-Paartanz, Salsa Move Fitness



Nikolov Ivan Basketball

Oldenkotte Moritz Ultimate Frisbee

Otto Ulrike Body Tone; Body and Mind

Pauser Rainer Yoga

Prinz Andreas Taekwon Do

Rosa Isgrit
(siehe Bild) Lyrical Hip Hop



Saeckel Kevin Hockey

Schneiderei Christian Rückenschule

Seehafer Olga Improvisationstheater

Schubert Daniela
(siehe Bild) Orientalischer Tanz



Spirnhirn Sabine Orientalischer Zigeunertanz

Staudenmeyer Bettina
(siehe Bild) Raqs Shargi – Ägyptischer Solotanz



Teumer Nick Hockey

Uredat Theresa Reiten

Vincken John Fußball für Assistenten

Wiegand Christian Fitnessraum

Wiese Jonas Basketball Uniauswahl

Wirsing Eva Thai Bo

B) Veranstaltungen des Sportzentrums

FITNESSPROGRAMM

Aerobic *wieder „Neu“ im Programm!*

Leitung: Diana Haas Do. 20.30 – 21.30 Uhr F

Lust auf Bewegung nach einem anstrengenden Unitag? Wenn ja, dann kommt ihr bei diesem Kurs so richtig ins Schwitzen. Der Kurs beinhaltet Elemente aus Body Conditioning, Body Toning, Bodywork und Pilates. Es werden gezielt Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Abgerundet wird das Training durch Bauch-Beine-Po-Training, Stretching und Entspannung.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Donnerstag, 21. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Bauch and Style

Leitung: Melanie Bischoff Mi. 11.00 – 12.00 Uhr F

Mit Bauch und Style formt ihr euren Körper, haltet ihn fit und verbessert euer Aussehen. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung der Bauchmuskulatur. Die „restlichen Körperteile“, wie z. B. Beine, Arme und Po kommen bei diesem Training jedoch auch nicht zu kurz.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Bauch-Beine-Po

| | | | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Nina Köpplin | Kurs I | Mo. | 21.00 – 22.00 Uhr | F |
| | Melanie Bischoff | Kurs II | Di. | 18.00 – 19.00 Uhr | F |
| | Melanie Bischoff | Kurs III | Do. | 15.30 – 16.30 Uhr | F |



Einfache Kräftigungsübungen straffen die Figur, v.a. in den Bereichen Bauch, Beine und Po, und trainieren Herz und Kreislauf. Gleichzeitig werden Stabilität, Koordination und Körperhaltung verbessert.

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Montag, 18. Oktober 2010
Dienstag, 19. Oktober 2010
Donnerstag, 21. Oktober 2010

Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Body and Mind

| | | | | | |
|-----------------|-------------|----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Ulrike Otto | Kurs I | Di. | 13.00 – 14.00 Uhr | F |
| | | Kurs II | Mi. | 19.00 – 20.00 Uhr | F |

Wir verbinden einen ganzheitlichen Workout mit Elementen des Yoga, Pilates und Thai Chi, zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Der Fokus liegt auf der Kräftigung, insbesondere der Tiefenmuskulatur, sowie der Zentrierung auf die Körpermitte, und bringt Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht.

Komm zu dir selbst, finde deine Balance für mehr Energie und Ausgeglichenheit und stärke dein Powerhouse!
Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Dienstag, 19. Oktober 2010
Mittwoch, 20. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Body Conditioning

Leitung: Melanie Bischoff Mo. 15.00 – 16.00 Uhr F

Maximaler Kalorienverbrauch durch intensives Cardio-Training (mit und ohne Step) im Wechsel mit Kräftigungsübungen sind die Inhalte dieses Kurses. Die Cardio-Intervalle bestehen aus einfachen Schrittkombinationen zu fetziger Musik. Die Muskel-Intervalle dienen dazu, die oberen und unteren Extremitäten auf verschiedenste Arten zu trainieren, wobei insbesondere auf die korrekte Ausführung und Effektivität der Übungen geachtet wird.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Montag, 18. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Body Power

Leitung: Carina Kunert **Kurs I** Mo. 8.00 – 9.00 Uhr F
Kurs II Do. 19.30 – 20.30 Uhr F

Gut in Form! Im wahrsten Sinne des Wortes ...

Was ist bodypower?

- Gezieltes Workout mit Hanteln, Tubes usw. und dem eigenen Körpergewicht.
- Teilweise Dance-Aerobic-Elemente.
- Und natürlich alles zu guter Musik: damit sind Motivation und Spaß garantiert.

Ziele:

- Festigung des Bindegewebes, Muskelaufbau, gute Haltung, Fettverbrennung.

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Montag, 25. Oktober 2010
Donnerstag, 21. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Body Tone

| | | | | | |
|-----------------|-------------|----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Ulrike Otto | Kurs I | Di. | 12.00 – 13.00 Uhr | F |
| | | Kurs II | Mi. | 18.00 – 19.00 Uhr | F |



Effektives Training, welches den gesamten Körper formt, strafft und kräftigt. Problemzonen eingeschlossen. Hierzu kommen ganz verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz.

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

| | |
|--------------------|--|
| Ort: | Halle Feldkirchenstraße |
| Beginn: | Dienstag, 19. Oktober 2010 Mittwoch, 20. Oktober 2010 |
| Kosten: | 20,- € |
| Teilnehmer: | Mind.: 10; Max.: 50 |

Different Sports *„Neu“ im Programm!*

| | | | | |
|-----------------|---------------|-----|-----------------|---|
| Leitung: | Carina Kunert | Mi. | 8.00 – 9.00 Uhr | F |
|-----------------|---------------|-----|-----------------|---|

Kannst du dich nicht entscheiden: Bodypower, Fit-Boxen, Pilates, Yoga oder doch eher gezieltes Bauchtraining...? Oder weißt du noch gar nicht genau was dir eigentlich gefällt? Dann bist du hier richtig!

Different Sports bietet dir ein abwechslungsreiches Workout mit unterschiedlichsten Schwerpunkten.

- Gemeinsam werden wir Fett verbrennen, das Bindegewebe straffen, Muskulatur aufbauen und das Herz-Kreislaufsystem verbessern.
- Garantiert sind Spaß, Schwitzen und körperlicher Ausgleich von Uni, Arbeit oder sonstigen Belastungen! Nur so kann langfristiger Erfolg gelingen.

Gerne kann ich bei so einer freien Stunde auf individuelle Wünsche eingehen. Ich freue mich schon auf euch!

Gutes Schuhwerk und für Mädels ein Sport-BH sind empfehlenswert!

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

| | |
|--------------------|----------------------------|
| Ort: | Halle Feldkirchenstraße |
| Beginn: | Mittwoch, 20. Oktober 2010 |
| Kosten: | 20,- € |
| Teilnehmer: | Mind.: 10; Max.: 50 |

Fi Bo und BBP

Leitung: Melanie Bischoff Mi. 15.00 – 16.00 Uhr F

Eine Mischung aus Fit-Boxing und Bauch-Beine-Po! Zusätzlich zum Ganzkörper-Power-Workout werden Kräftigungselemente eingebaut. Dadurch wird ein ausgewogenes Training erreicht, was sowohl die Ausdauer als auch die Muskulatur positiv beeinflusst.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2010
Kosten: 20,- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Fit-Boxing (FiBo) *wieder „Neu“ im Programm!*

Leitung: Carina Kunert Do. 18.30 – 19.30 Uhr F

Das Ganzkörper-Power-Workout schlechthin! Verschiedene Kampfsportelemente sind in einem Workout verschmolzen – ähnlich dem Taebo. Diverse Kicks und Punches zu guter Musik bringen Spaß und schnelle Erfolge. Die Techniken werden schnell gelernt und alle Regionen (Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Arme) trainiert! Ziele sind: Verbesserung der Fettverbrennung, der Ausdauer, des Herz-Kreislaufs, des Stoffwechsels und des Muskelaufbaus.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Donnerstag, 21. Oktober 2010
Kosten: 20,- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Fit ins Wochenende

Leitung: Melanie Bischoff Fr. 15.00 – 16.00 Uhr V

Der perfekte Wochenabschluss: Hier erwartet Euch eine perfekte Mischung aus Kräftigungsübungen und Herz-Kreislauf-Training. Vergiss den Stress der Woche und starte mit Schwung ins Wochenende. Natürlich mit dabei: motivierende Musik und das ein oder andere Hilfsmittel (Hanteln usw.), um die Übungsintensität zu steigern.

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Volkspark

Beginn: Freitag, 22. Oktober 2010

Kosten: 20,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Fitness-Mix

Leitung: Isabel Breiter Di. 16.00 – 17.00 Uhr F

Wenn ihr mal so richtig schwitzen wollt, seid ihr hier richtig! In diesem Kurs werden Muskeln und Kondition trainiert. Schritt-kombinationen sind dabei nicht erforderlich. Wir werden uns mit Hanteln und Musik einjoggen, um anschließend alle Körperzonen gezielt zu trainieren. Auch Stretching-Bänder werden zum Einsatz kommen. Zum Abschluss des Trainings werden wir gelegentlich kurze Entspannungsübungen machen.

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße

Beginn: Dienstag, 19. Oktober 2010

Kosten: 20,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Mix – Body and Style & BBP

Leitung: Nina Köpplin Mi. 20.00 – 21.00 Uhr F

In diesem Kurs wird zuerst bei fetziger Musik aufgewärmt und danach durch gezielte Übungen vorwiegend Beine, Po und zum Schluss auch der Bauch trainiert.

Das Training wird in einem recht schnellen Tempo durchgeführt, so dass der Stoffwechsel angekurbelt und dadurch die Fettverbrennung aktiviert wird. Zudem wird die Ausdauer verbessert!



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Mix – Step und BBP

Leitung: Melanie Bischoff

| | | | |
|-----------------|-----|-------------------|---|
| Kurs I | Mo. | 17.00 – 18.00 Uhr | F |
| Kurs II | Di. | 20.00 – 21.00 Uhr | F |
| Kurs III | Do. | 16.30 – 17.30 Uhr | F |



... die ideale Kombination aus Schwitzen und Spaß haben ... Mitmachen kann jeder, der Spaß an Choreographien mit dem Step hat und gerne ein paar effektive und daher auch anstrengende Übungen zum Muskelaufbau an Bauch, Beinen und Po macht!

Daher ist jeder, der Spaß mit ein bisschen Anstrengung verbinden möchte, in dieser Stunde bestens aufgehoben.

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Montag, 18. Oktober 2010
Dienstag, 19. Oktober 2010
Donnerstag, 21. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Pilates

| | | | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Melanie Bischoff | Kurs I | Di. | 21.00 – 22.00 Uhr | F |
| | | Kurs II | Mi. | 17.00 – 18.00 Uhr | F |
| | | Kurs III | Do. | 17.30 – 18.30 Uhr | F |
| | | Kurs IV | Fr. | 16.00 – 17.00 Uhr | V |

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Ein regelmäßiges Training der Tiefenmuskulatur sorgt für ein neues Körpergefühl. Der Körper wird ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger. Seit einigen Jahren liegt Pilates wieder voll im Trend!

Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße bzw. Volkspark (Kurs IV)
Beginn: Dienstag, 19. Oktober 2010
Mittwoch, 20. Oktober 2010
Donnerstag, 21. Oktober 2010
Freitag, 22. Oktober 2010
Kosten: 20,- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50



Power Yoga

| | | | | |
|-----------------|------------------|-----|------------------|---|
| Leitung: | Melanie Bischoff | Mi. | 9.00 – 10.00 Uhr | F |
|-----------------|------------------|-----|------------------|---|

Gemeinsam starten wir mit kraftvollem Yoga in den Tag. Sonnengruß & Co. stretchen, kräftigen, entspannen dich und machen dich fit – egal ob Anfänger oder Geübter. Ideal, um sich auf einen anstrengenden, stressigen (Uni-) Tag vorzubereiten.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2010
Kosten: 20,- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Rücken Fit

Leitung: Melanie Bischoff Mo. 16.00 – 17.00 Uhr F

Du sitzt nicht nur in der Uni viel, sondern zusätzlich oft am Schreibtisch und klagst in Stressphasen häufig über Verspannungen im Nackenbereich? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Eine Reihe effektiver Übungen mit oder ohne Hilfsmittel werden nicht nur eine aufrechte Körperhaltung begünstigen, sondern zusätzlich deine Rücken- und Nackenmuskulatur stärken und dich somit für den (studentischen) Alltag wappnen. Ist ein belastbarer Rücken nicht unser aller Ziel???



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Montag, 18. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Salsa Move – Salsa meets Fitness & Fun

„Neu“ im Programm!

Leitung: Katrin Mickan Mo. 20.00 - 21.00 Uhr V



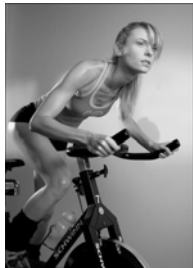
Fitness und Tanzen in Einem – und das ganz ohne Partner. In unserem Salsa Move – Kurs bringen wir sie durch sportliche Elemente in Verbindung mit Schrittmaterial und Bewegungen aus der Salsa und anderen Latino-Tänzen ins Schwitzen. Alltagsstress ist hier passé und Tanzspass vorprogrammiert! Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte lockere Klamotten, Wechsel-schuhe und Getränk mitbringen.

Ort: Tischtennisraum im Volkspark
Beginn: Montag, 25. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 15; Max.: 35

Kurs über 8 x 60 Minuten

Spinning

| | | | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Melanie Bischoff | Kurs I | Mo. | 14.00 – 15.00 Uhr | F |
| | Nina Köpplin | Kurs II | Mo. | 20.00 – 21.00 Uhr | F |
| | Melanie Bischoff | Kurs III | Di. | 17.00 – 18.00 Uhr | F |
| | Melanie Bischoff | Kurs IV | Mi. | 10.00 – 11.00 Uhr | F |
| | Nina Köpplin | Kurs V | Mi. | 21.00 – 22.00 Uhr | F |
| | Melanie Bischoff | Kurs VI | Do. | 14.30 – 15.30 Uhr | F |



Ausdauer- und Konditionstraining auf Original Swinn-Spinning-Bikes.

Zu fetziger Musik geben unsere ausgebildeten Indoorcycling-Instructoren Anleitungen zu diesem Powerkurs. Der Schwierigkeitsgrad am Bike kann individuell an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden! Schwitzen garantiert!

Grundsätzlich ist jeder Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

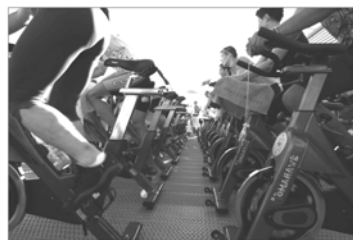
Bitte Handtuch, enganliegende oder kurze Hose und ausreichend Getränke zum Kurs mitbringen!
Falls vorhanden: eigenen Pulsmesser mitbringen!

Zusatzangebot:

Wenn in einem Kurs ein Rad frei ist, kann dieses für einen Unkostenbeitrag von **2,- € pro Stunde**, welcher an den Übungsleiter zu zahlen ist, genutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Montag, 18. Oktober 2010
Dienstag, 19. Oktober 2010
Mittwoch, 20. Oktober 2010
Donnerstag, 21. Oktober 2010

Kosten: 20,- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 14



Step – Aerobic

| | | | | | |
|-----------------|------------------|----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Melanie Bischoff | Kurs I | Di. | 19.00 – 20.00 Uhr | F |
| | | Kurs II | Mi. | 16.00 – 17.00 Uhr | F |



Moderne Form des Fitnessstrainings. Alle, die bei fetziger Musik Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren wollen, sind hier richtig. Wir lernen Grundschr tte sowie einfache Kombinationen rund um ´s Step.

Kurs I ist für Anfänger!

Die Grundschr tte sitzen und Du willst mehr Abwechslung? Dann bist Du hier genau richtig: In „kleinem Kreis“ variieren wir die Step-Basics immer wieder neu – auch mal mit zwei oder drei Steps, mit Drehungen und vielem mehr. Trau' Dich, komm' vorbei – Step macht s chtig! Und das Erfolgserlebnis nach der Stunde gibt es gratis dazu! ☺

Kurs II ist nur für Fortgeschrittene geeignet!

| | |
|--------------------|--|
| Ort: | Halle Feldkirchenstraße |
| Beginn: | Dienstag, 19. Oktober 2010 Mittwoch, 20. Oktober 2010 |
| Kosten: | 20,- € |
| Teilnehmer: | Mind.: 10; Max.: 50 |



Thai-Bo *„Neu“ im Programm!*

| | | | | |
|-----------------|-------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Eva Wirsing | Di. | 15.00 – 16.00 Uhr | F |
|-----------------|-------------|-----|-------------------|---|

Thai Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik mit hohem Spaßfaktor, bei der man sich mal so richtig auspowern kann.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

| | |
|--------------------|----------------------------|
| Ort: | Halle Feldkirchenstraße |
| Beginn: | Dienstag, 19. Oktober 2010 |
| Kosten: | 20,- € |
| Teilnehmer: | Mind.: 10; Max.: 50 |

KONDITIONSRAUM

Individuelles Fitnessstraining

Individuelles Kraft- und Herz-Kreislauftraining



| | | |
|----------------|--|------------------|
| Ort: | Fitnessraum im Volkspark | |
| Zeit: | Montag bis Freitag | 9.00 – 21.00 Uhr |
| | Samstag | 9.00 – 12.00 Uhr |
| Kosten: | 45,- € (30,- € Fitnessraumbenutzung + 15,- € Pfand für die Magnetkarte) | |
| Beginn: | Montag, 18. Oktober 2010 | |

Der Zugang zum Fitnessraum ist nur mit einer gültigen Magnetkarte möglich, die zusammen mit dem Studenausweis während des Trainings auf Nachfrage der Hausverwaltung vorzulegen sind.

Aus organisatorischen Gründen müssen die Karten bei Nichtverlängerung spätestens zum Ende des folgenden Semesters zurückgegeben werden, da sonst das Pfand verfällt.



Magnetkartenneuerwerb und -verlängerung:



14. Oktober bis 29. Oktober 2010



Nur im Sekretariat des Sportzentrums F 615 möglich!

Für „NEULINGE“ ist die Teilnahme an einer einmaligen Einführungsveranstaltung verpflichtend. Die Magnetkarte wird anschließend ausgehändigt.

Termine für die Einführungskurse bei Kursleiter Christian Wiegand wahlweise:

- Dienstag, 19. Oktober 2010, 18.30 Uhr im Fitnessraum Volkspark
- Donnerstag, 21. Oktober 2010, 18.30 Uhr im Fitnessraum Volkspark
- Dienstag, 26. Oktober 2010, 18.30 Uhr im Fitnessraum Volkspark
- Donnerstag, 28. Oktober 2010, 18.30 Uhr im Fitnessraum Volkspark
und nach Absprache.

Die Einschreibung erfolgt ausschließlich über das Sekretariat.
Teilnehmer: Max. 8

Die Karten gelten vom 18. Oktober 2010 bis 16. April 2011

Training unter Aufsicht: Dienstag und Donnerstag, 18.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Christian Wiegand

Autogenes Training

Leitung: Wolfgang Biebl **Kurs I** Mi. 18.00 – 19.30 Uhr
(Hypnotherapeut, Heilpraktiker) **Kurs II** Mi. 19.30 – 21.00 Uhr

Grundstufe Kurs I und Kurs II: Vollkommene Entspannung des Körpers
Aufbaukurs: Wird auf Nachfrage angeboten.

Diese Kurse werden nur **teilweise** von den Krankenkassen bezuschusst.
Wegen einer evtl. **Kostenübernahme bitte rechtzeitig mit den Krankenkassen Kontakt aufnehmen.**

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Isomatte und kleines Kissen mitbringen!

Ort: Seniorenanlage Friedrichstraße 7a, BOS

Beginn: Mittwoch, 27. Oktober 2010

Kosten: 50,- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 15

Kurs über 8 x 90 Minuten



Feldenkrais®

Leitung: Angelika Friedrich **Kurs I** Di. 16.30 – 17.30 Uhr
Feldenkrais®-Pädagogin **Kurs II** Do. 16.30 – 17.30 Uhr

Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode® ist ein Weg des Lernens, auf dem Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessert werden können. Hier werden mit spielerisch ausgeführten, kleinen und einfachen Bewegungen die Eigenwahrnehmung gefördert, Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten erkannt und das Bewegungsspektrum erweitert. Der Kurs ist sowohl geeignet für Studenten, die unter Rückenschmerzen, Zähneknirschen oder Nackenbeschwerden leiden, als auch für Sportler, welche ihre Geschicklichkeit und den Bewegungsablauf beim Schwimmen, Joggen, Tennis spielen usw. verbessern wollen.

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Wegen der Rückstattung bitte rechtzeitig mit den Krankenkassen Kontakt aufnehmen.

Ort: Feldenkraispraxis, Promenade 17

Beginn: Dienstag, 9. November 2010

Donnerstag, 11. November 2010

Kosten: 40,- €

Teilnehmer: Mind.: 6; Max.: 8

Kurs über 6 x 60 Minuten

Gesunder Rücken (nur für Mitarbeiter + Bedienstete)

Leitung: Sabine Buuck Mo. 13.00 – 14.00 Uhr F

Ein gesunder Rücken ist Voraussetzung für eine gute Fitness. In diesem Kurs werden gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen geschult, die den gesamten Körper und insbesondere den Rumpf stärken und die Beweglichkeit verbessern. Übungen zur Körperwahrnehmung helfen, auch im Alltag bewusster auf den Rücken zu achten.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Montag, 18. Oktober 2010
Kosten: 20,-- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 20

Magnetfeldtherapie

Es werden 8 - 20 Min. - Einheiten (Anwendungsdauer) im Sekretariat vergeben.
Kosten: 2,- bis 5,-- €



Die Bemer-Matte kann auch wöchentlich oder monatlich ausgeliehen werden. Kosten auf Anfrage!

Nähere Informationen zum Gebrauch der Magnetfeldmatte im Sekretariat erhältlich.

Qigong – eine chinesische Atemkunst

Leitung: Helmut Bauer Di. 11.00 – 12.00 Uhr



Qigong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atembewusstseins. Durch Qigong finden wir zurück in unsere Mitte, achten auf Gesundheit und richtige Körperhaltung und üben uns in sehr einfacher Meditation.

Ort: Tao, Kapellenstraße 26A

Beginn: Dienstag, 26. Oktober 2010

Kosten: 30,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 25

Kurs über 10 x 60 Minuten

Rückenschule

Leitung: Christian Schneiderei Mi. 12.00 – 13.00 Uhr F
Sportlehrer und Sporttherapeut

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Wegen der Rückerstattung bitte rechtzeitig mit den Krankenkassen Kontakt aufnehmen.



Bitte Handtuch zum Kurs mitbringen! Ansonsten darf keine Matte benutzt werden!

Ort: Halle Feldkirchenstraße

Beginn: Mittwoch, 27. Oktober 2010

Kosten : 50,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 40

Kurs über 10 x 60 Minuten

Sportliches Wandern

Leitung: Armin Duske

In diesem Wintersemester wandern wir wieder am westlichen Rand des fränkischen Jura. Wir haben also keine allzu lange Anfahrt zu unserem Ausgangspunkt.
Wanderung I: 14.11.2010 führt von Wattendorf über Kümmerreuth, Dörrnwasserlos, Roßdach, Schneeberg nach Wattendorf zurück. Etwa 5 Std. (ca. 20 km)
Wanderung II: 28.11.2010 führt von Wattendorf über Kötteler Grund, Kleinziegenfelder Tal, Schederndorfer Tal nach Wattendorf zurück. Etwa 5 Std. (ca. 20 km)

ACHTUNG! Wer irgendwie ein Auto auftreiben kann, möge bitte mit dem Auto zum Treffpunkt kommen. Wir brauchen Fahrzeuge, um die paar Kilometer zum Ausgangspunkt der Wanderung zu fahren! Die Benzinkosten werden dann geteilt.
Ausrüstung: Wetterfeste Kleidung, robuste Wanderschuhe, Essen und Trinken.

Treffpunkt: Parkplatz Feldkirchenstraße, um 9.30 Uhr (pünktlich)!

Termin: Sonntag, 14. November 2010

Sonntag, 28. November 2010

Kosten: 7,- €

Teilnehmer: Mind.: 8; Max.: 25



Yoga

| | | | | |
|--|-----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: Rainer Pauser, Yogalehrer | Kurs I | Mo. | 18.30 – 20.00 Uhr | V |
| | Kurs II | Mo. | 20.00 – 21.30 Uhr | V |
| | Kurs III | Mi. | 18.30 – 20.00 Uhr | V |
| | Kurs IV | Mi. | 20.00 – 21.30 Uhr | V |

Durch seine Übungen heilt der Hatha-Yoga den Körper von seiner Ruhelosigkeit, verleiht ihm außerordentliche Gesundheit, Kraft und Geschmeidigkeit und will ihn von den Gewohnheiten befreien, durch die er der physischen Natur unterworfen ist (Sri Aurobindo).

Diese Kurse werden von den Krankenkassen nur teilweise bezuschusst. Wegen der Rückerstattung bitte rechtzeitig mit den Krankenkassen Kontakt aufnehmen.

Yogamatten sind vorhanden!
Bitte ein Handtuch zum Unterlegen mitbringen!



Ort: Seminarraum im Volkspark

Beginn: Montag, 25. Oktober 2010
Mittwoch, 27. Oktober 2010

Kosten: 50,- €

Teilnehmer: Mind.: 12; Max.: 14

Kurs über 10 x 90 Minuten

TANZ

Ballett-fit

Leitung: Sabine Hölzenbein Do. 13.30 – 14.30 Uhr F

Dieser Kurs ist für **tanzbegeisterte Anfänger und Fortgeschrittene** geeignet, welche mit den Bewegungsmustern des klassischen Balletts nicht nur ihren Körper geschmeidig und beweglich halten, sondern auch etwas für ihr Selbstwertgefühl tun wollen. In dieser Stunde wird ein kleines Warm up, eine kurze Einheit an einer klassischen Ballettstange und eine kleine Schrittkombination geboten. Wer hat Lust?



Enganliegende, bequeme Kleidung & Socken, bitte keine Gymnastikschuhe!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Donnerstag, 21. Oktober 2010
Kosten: 20,- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 30

Da an den Tagen der Einschreibung meist großer Andrang herrscht und wir uns um einen zügigen Ablauf bemühen wollen, bitten wir euch, euren Studentenausweis und die Gebühren bereitzuhalten. Überlegt euch einen Alternativkurs, falls euer Wunschkurs schon ausgebucht ist.

Gesellschaftstanz für Einsteiger/Wiedereinsteiger

„Neu“ im Programm!

Leitung: Katrin Mickan Mo. 18.00 - 19.00 Uhr V

In unserem Basistanzkurs erlernen Sie die Grundlagen der Standardtänze (Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Quickstep) und der lateinamerikanischen Tänze (Rumba, Cha Cha Cha, Jive) sowie Discofox. Wir unterrichten Sie auch im „Tänze hören“, Taktsicherheit und feilen gemeinsam an einer schönen und gesunden Tanzhaltung. Profitieren sie von den Kenntnissen des bayerischen Amateur-Meisters in der S-Klasse.

Dieser Kurs ist für Personen mit keiner, wenig oder lang zurück liegender tänzerischer Vorerfahrung geeignet. Bitte Wechselschuhe und Getränk mitbringen.

Ort: Tischtennisraum im Volkspark

Beginn: Montag, 25. Oktober 2010 – Kurs I
Montag, 13. Dezember 2010 – Kurs II

Kosten: 30,- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 30

Kurs über 6 x 60 Minuten

Lyrical Hip Hop

Leitung: Isgrit Rosa Di. 14.00 – 15.00 Uhr F



In diesem Kurs spielen sowohl Songtexte als auch Beats eine große Rolle. Nach dem Warm-Up, welches Hip Hop - Basics und Isolationsübungen beinhaltet, folgt das Stretching und gezieltes Muskelaufbautraining. Eine Choreographie, in der durch die verwendeten Bewegungen intensiv auf die Musik und ihre Aussage eingegangen wird, rundet das Training ab. Lyrical Hip Hop bietet allen Tanzbegeisterten die Möglichkeit voll und ganz mit der Musik zu verschmelzen und ihre Erfahrungen im Bereich Hip Hop auszubauen.

Ort: Halle Feldkirchenstraße

Beginn: Dienstag, 19. Oktober 2010

Kosten: 20,- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 50

Orientalischer Tanz

| | | | | |
|-----------------|------------------|----------------|-----------------------|---|
| Leitung: | Daniela Schubert | Kurs I | Di. 17.30 – 19.00 Uhr | V |
| | | Kurs II | Di. 19.00 – 20.30 Uhr | V |

Der orientalische Tanz vereint Weiblichkeit, Lebensfreude und persönliche Ausdruckskraft wie kein anderer Tanz. Er gibt uns die Möglichkeit, ein oft vernachlässigtes Körperbewusstsein neu zu erwecken.

Ein ideales Training für Körper, Geist und Seele!

Kurs I ist für Anfänger!

Kurs II ist für Fortgeschrittene!



Ort: Gymnastikraum im Volkspark

Beginn: Dienstag, 9. November 2010

Kosten: 25,- €

Teilnehmer: Mind.: 14; Max.: 25

Kurs über 10 x 90 Minuten

Orientalischer Zigeunertanz

| | | | | |
|-----------------|------------------|------------|-------------------|---|
| Leitung: | Sabine Spirnhirn | Do. | 17:00 – 18:00 Uhr | V |
|-----------------|------------------|------------|-------------------|---|

Wenn man Bauchtanz und Zigeunertanz erlernt, macht man nicht nur etwas Gutes für die Figur, sondern spürt auch gleichzeitig die eigene Weiblichkeit und bekommt ein gutes Körpergefühl. Orientalische Zigeunertänze sind weder langweilig noch stressig, denn Schritt für Schritt erlernt ihr Bauchtanz, Trommelsolo, Schleiertanz, Kerzentanz und klassischen Zigeunertanz. Schlängelnde Arme, verführerische Hüftbewegungen, scharfe Akzente – das macht Mut und bringt Spaß!!

Ort: Gymnastikraum im Volkspark

Beginn: Donnerstag, 21. Oktober 2010

Kosten: 25,- €

Teilnehmer: Mind.: 15; Max.: 30

Raqs Sharqi – Ägyptischer Solotanz

Leitung: Bettina Staudenmeyer Mi. 18.30 – 20.00 Uhr V

Mittelstufe. Raqs Sharqi ist eine moderne Form des Orientalischen Tanzes, die sich in Ägypten unter Einfluss von okzidentalischen Tanzrichtungen entwickelt hat. Im Zentrum des Tanzes steht ein gesundes positives Körperbewusstsein.

Dieser Kurs wendet sich an Studierende, die bereits Kenntnisse im Orientalischen Tanz haben oder aber motiviert sind, zügig zu lernen. In der ersten Stunde werden die Grundlagen bei Bedarf wiederholt



Ort: Gymnastikraum im Volkspark

Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2010

Kosten: 25,- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 14

Salsa Paartanz

Leitung: Katrin Mickan Mo. 19.00 - 20.00 Uhr V

Kaum ein anderer Tanz erfreut sich einer derartigen Beliebtheit wie die Salsa. Kaum ein anderer Tanz vermittelt durch seine leichten, körperbetonten Bewegungen so eine Lebensfreude. Kaum ein anderer Tanz kann mit seiner Musik, die geprägt ist von Sonne und Urlaubsfeeling Menschen so in seinen Bann ziehen.

Im Anfänger/Basiskurs lernen Sie in geselliger Runde die Grundlagen von Salsa, Merenque und Bachata in Verbindung mit tanztypischen Bewegungen und Musikalität. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Anmeldung nach Möglichkeit paarweise.

Ort: Tischtennisraum im Volkspark

Beginn: Montag, 25. Oktober 2010 – Kurs I

Montag, 13. Dezember 2010 – Kurs II

Kosten: 30,- € pro Person

Teilnehmer: Mind.: 16; Max.: 30

Kurs über 6 x 60 Minuten



MANNSCHAFTSSPORT

Basketball

Geübte

| | | | | | |
|-----------------|---------------|----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Jan Erchinger | Kurs I | Do. | 20.00 – 21.30 Uhr | V |
| | Ivan Nikolov | Kurs II | Fr. | 18.30 – 20.00 Uhr | F |

Das Verhältnis von Üben und Spielen passen wir dem Erfahrungslevel der Teilnehmer an, um frei spielen zu können.

Fortgeschrittene

| | | | | |
|-----------------|----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Björn Asdecker | Mi. | 20.00 – 21.30 Uhr | V |
|-----------------|----------------|-----|-------------------|---|



Hier kommen Leute mit unterschiedlicher Spielerfahrung zusammen. Wir spielen uns gemeinsam ein und verbringen den größten Teil der Zeit mit Spielen, wobei es in jedem Fall allen Beteiligten (egal, welches Spielniveau) Spaß machen soll.

Uniauswahl – Damen und Herren

| | | | | |
|-----------------|-------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Jonas Wiese | Mi. | 18.30 – 20.00 Uhr | V |
|-----------------|-------------|-----|-------------------|---|

Dieser Kurs ist auch für „Fortgeschrittene Spieler“ geöffnet.

Fußball

Freies Spiel

| | | | | | |
|-----------------|--------------------|----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Philipp Jonuscheit | Kurs I | Mo. | 17.00 – 18.30 Uhr | V |
| | | Kurs II | Di. | 18.30 – 20.00 Uhr | V |

Assistenten

| | | | | |
|-----------------|--------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | John Vincken | Di. | 16.00 – 18.00 Uhr | F |
|-----------------|--------------|-----|-------------------|---|

Hartplatz



Damen

| | | | | |
|-----------------|------------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Jenny Friedrichs | Do. | 15.30 – 17.00 Uhr | V |
|-----------------|------------------|-----|-------------------|---|

Uniauswahl

| | | | | |
|-----------------|--------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Otto J. Band | Mo. | 20.00 – 21.30 Uhr | V |
|-----------------|--------------|-----|-------------------|---|

Handball

Damen - Herren und Uniauswahl

| | | | | |
|-----------------|--------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Sven Henkies | Mi. | 16.00 – 17.30 Uhr | V |
|-----------------|--------------|-----|-------------------|---|



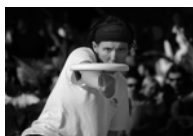
Hockey

Anfänger – Fortgeschrittene

| | | | | |
|-----------------|---------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Nick Teumer | Di. | 17.00 – 18.30 Uhr | V |
| | Kevin Saeckel | | | |

Ultimate - Frisbee

Leitung: Sonja Meixner Di. 20.00 – 21.30 Uhr V
Moritz Oldenkotte



Ultimate Frisbee ist ein Mannschaftsspiel für Frauen wie Männer, das die Elemente Laufen, Werfen und Fangen verbindet. Gespielt wird in einem beliebigen Feld mit markierten Endzonen, gepunktet wird durch Fangen der Scheiben in der gegnerischen Endzone. Fairness und gegenseitiger Respekt stehen im Vordergrund des Spiels. Im Allgemeinen ist Ultimate Frisbee leicht erlernbar und macht garantiert viel Spaß!

Ort: Halle im Volkspark
Zeit: Dienstag, 19. Oktober 2010
Kosten: 20,- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 30

Bei allen Mannschaftssportarten (außer Ultimate Frisbee) ist keine Anmeldung im Sekretariat erforderlich!
Bei den Ballsportarten wird wegen der großen Nachfrage um pünktliches Erscheinen gebeten.
5 Minuten nach Kursbeginn ist kein Einlass mehr möglich!

Volleyball

Anfänger

Leitung: Lukas Hartmann Do. 14.00 – 15.30 Uhr V



Voraussetzungen: Keine oder geringe Grundkenntnisse; keine bis wenig Spielpraxis.

Geübte

Leitung: Tobias Apfel Do. 17.00 – 18.30 Uhr V

Voraussetzungen: Grundkenntnisse (Baggern, Pritschen); Kenntnis der Aufgaben der Positionen.
Bei den Anfänger- und Geübten-Kursen: 30 – 40 Minuten Technik-Training!



Fortgeschrittene

Leitung: Lukas Hartmann Fr. 20.00 – 21.30 Uhr F

Voraussetzungen: Grundkenntnisse (Baggern, Pritschen); Kenntnis der Aufgaben der Positionen.

Profi

Leitung: Tobias Apfel Do. 18.30 – 20.00 Uhr V



Voraussetzungen: Sehr gute Grundtechnik; Angriffsschlag mit Anlauf und Absprung; Zuspiel von der Position 2 und Stellungwechsel.

RÜCKSCHLAGSPIELE

Badminton - Freier Spielbetrieb



Zeit: Zeit nach Vereinbarung
Ort: Halle Volkspark
Kosten: 15,-- € (einmalige Gebühr für das gesamte Semester)

Die Zeiten werden stundenweise im Sekretariat vergeben!

Die Netze müssen nach jeder Stunde abgebaut werden, was natürlich entfällt, wenn die nachfolgenden Badminton-Spieler bereits anwesend sind.
Bitte Schläger und Bälle mitbringen!



Tennis

Leitung: Julian Hofmann

| | |
|-----------------|-----------------------|
| Kurs I | N.N. Anfänger |
| Kurs II | N.N. Anfänger |
| Kurs III | N.N. Anfänger |
| Kurs IV | N.N. Fortgeschrittene |
| Kurs V | N.N. Fortgeschrittene |

Bitte Schläger und Bälle mitbringen, oder vor Ort ausleihen!

Ort: Tennishalle Reifen-Wagner
Beginn: N.N.
Kosten: 60,-- €
Teilnehmer: 4 je Kurs

Kurs über 10 x 60 Minuten

Tischtennis – Freier Spielbetrieb



Zeit: Zeit nach Vereinbarung
Ort: Tischtennisraum im Volkspark
Kosten: 10,-- € (einmalige Gebühr für das gesamte Semester)

Bitte Schläger und Bälle mitbringen!

KAMPFSPORTARTEN

Capoeira – Ein brasilianischer Kampftanz

| | | | | | |
|-----------------|---------------|---------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Martin Kummer | Kurs I | Mi. | 9.00 – 11.00 Uhr | V |
| | Daniel Hiss | Kurs II | Do. | 20.00 – 21.30 Uhr | V |

Capoeira umfasst viele Teilbereiche. Es zählen auch Tradition, Musik und Geschichte, Kultur, Akrobatik, Philosophie und Tanz zu wichtigen Elementen der Capoeira.

Ihre Entstehungsgeschichte ist lang und seit dem Beginn hat Capoeira viele Veränderungen erlebt. Man bezeichnet bewusst Capoeira als Spiel und nicht als Kampf, da es kontaktlos vor sich geht.

Beide Kurse sind **für Anfänger und Fortgeschrittene!**



| | |
|--------------------|--|
| Ort: | Gymnastikraum bzw. Tischtennisraum im Volkspark |
| Beginn: | Mittwoch, 27. Oktober 2010 Donnerstag, 28. Oktober 2010 |
| Kosten: | 30,-- € |
| Teilnehmer: | Mind.: 10; Max.: 30 |

Ju-Jutsu

| | | | |
|-----------------|---------------|-----|-------------------|
| Leitung: | Jochen Kunert | Mo. | 19.15 – 20.45 Uhr |
|-----------------|---------------|-----|-------------------|

Ju-Jutsu ist ein zeitgemäßes Selbstverteidigungssystem für jedermann. Es besteht aus einer Kombination der effektivsten Techniken der Traditionssportarten Karate, Judo und Aikido und wird seit Jahren im Zuge der Polizeiausbildung gelehrt.

Auf alltägliche Gefahrensituationen wird sowohl praktisch als auch theoretisch eingegangen.

| | |
|--------------------|----------------------------|
| Ort: | Turnhalle Wunderburgschule |
| Beginn: | Montag, 25. Oktober 2010 |
| Kosten: | 30,-- € |
| Teilnehmer: | Mind.: 14; Max.: 20 |



Kali-Silat – philippinische Selbstverteidigung

Leitung: Helmut Bauer Di. 17.00 – 18.00 Uhr

Ich greife nicht an, aber ich treffe zuerst. Kali ist die jahrhundertalte philippinische Selbstverteidigung. Im Kali gehe ich davon aus, dass der Angreifer bewaffnet ist. Wenn ich eine solche Situation handhaben kann, bin ich in der Lage, auch unbewaffnete Angriffe zu kontrollieren. Das friedliche und gesundheitsorientierte Training macht Spaß und gibt Selbstsicherheit. Rattanstöcke und Holzmesser werden gestellt.



Ort: TAO, Kapellenstraße 26A

Beginn: Dienstag, 26. Oktober 2010

Kosten: 30,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 25

Kurs über 10 x 60 Minuten

Kick-Thai-Boxen

Leitung: Lino Leudesdorff Do. 18.30 – 20.00 Uhr V

Kickboxen ist das Schlagen mit Füßen und Händen. Thai-boxen (auch: Muay Thai) blickt mit viel Tradition auf eine viel längere Entstehungsgeschichte zurück und erweitert unser Training um lockeren Ellbogen- und Knieeinsatz. In diesem Kurs werden zunächst Grundtechniken vermittelt sowie weitergehend die jeweils spezifischen Techniken des Kick- und Thaiboxens erlernt. Kick- als auch Thaiboxen ist bekannt für seine Effektivität in der Selbstverteidigung wie auch gleichermaßen für den hohen Fitnessgrad, den man bei regelmäßigem Training erreicht. Ob Mann oder Frau, wer seine Koordinationsfähigkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und allgemeine Fitness fördern möchte, ist hier genau richtig.



Wenn möglich bitte Boxhandschuhe mitbringen!

Ort: Tischtennisraum im Volkspark

Beginn: Donnerstag, 21. Oktober 2010

Kosten: 30,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 20

Foto: Peter Ebert

© G. Pflaie

www.tao-bamberg.de

Tel.: 0951 / 22954

Kali *Die tanzenden Stöcke.*
Das Selbstverteidigungstraining der besonderen Art!

Foto: Peter Ebert

Das Selbstverteidigungstraining der besonderen Art!

Kali

Tel.: 0951 / 22954

www.tao-bamberg.de

© G. Pflaie

Foto: Peter Ebert

© G. Pflaie

Taijiquan
Bewegung

Qigong
Atem

Za Zen
Stille

www.tao-bamberg.de

Tel.: 0951 / 22954

Selbstverteidigung für Studentinnen

Gewaltprävention, Selbstsicherheit und Selbstschutz für Frauen

Leitung: Helmut Bauer Di. 16.00 – 17.00 Uhr



Moderne Konzepte aus alter Tradition – Pekiti-Tirsia-Kali Gefahren im Ansatz erkennen, Bedrohungen aus dem Weg gehen, gewalttätige Auseinandersetzungen vermeiden und selbstsicheres Auftreten wird in diesem Kurs unterrichtet. Wenn keine andere Möglichkeit mehr besteht, zeigt der Kurs Selbstschutz durch clevere Verteidigung mit Gegenständen die sich in der Tasche finden lassen: Handy, Kugelschreiber, Deo-Spray oder Scheckkarte. Es werden einfache, bekannte Bewegungsmuster aufgegriffen und trainiert, die Angriffe und Gefahr neutralisieren und Schutz gewährleisten. Jede Kursteilnehmerin lernt auch scheinbar stärkere Angreifer sicher abzuwehren. Die gesamten Inhalte des Kurses sind leicht erlernbar und sofort umsetzbar.

Ort: TAO, Kapellenstraße 26A

Beginn: Dienstag, 26. Oktober 2010

Kosten: 30,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 20

Kurs über 10 x 60 Minuten

Selbstverteidigung nach Goshin-Jitsu

Leitung: Jürgen Lippert Mo. 19.30 – 21.30 Uhr

Selbstverteidigung ist für uns in erster Linie Sport. Es werden keine Schläger ausgebildet, sondern man lernt eine Sportart, mit der man sich in einer Notsituation verteidigen kann. Bausteine dieser Sportart sind Grundelemente aus Aikido, Karate und Judo.

Der Schlüssel zu erfolgreicher Selbstverteidigung ist die individuelle Auswahl der Verteidigungstechniken, wie sie das Goshin-Jitsu Prinzip vorsieht. So kann Selbstverteidigung auf die persönlichen Fähigkeiten abgestimmt werden. Toleranz und Rücksichtnahme sind Grundlagen unseres Trainings.



Ort: Jugendzentrum, Margaretendamm 12A

Beginn: Montag, 25. Oktober 2010

Kosten: 30,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 20

Stock- und Schwertfechten

Leitung: Klaus Ahlborn und Team **Kurs I** Mi. 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs II Do. 21.00 – 22.00 Uhr

Beim Stock- und Schwertfechten werden die asiatische und die europäische Fechttradition miteinander verbunden. Wir üben zunächst den Einsatz von Trainingswaffen (Stock, Schwert, Machete u.a.) gegen bewaffnete Angreifer und schließlich deren waffenlose Abwehr. Diszipliniertes und gemeinschaftliches Üben sichern den Trainingserfolg jedes Einzelnen, verbessern die körperliche und geistige Fitness, die Koordination und nicht zuletzt die Selbstsicherheit.

Aus Sicherheitsgründen ist den Anweisungen der Ausbilder Folge zu leisten. Es werden verschiedene Schlag- und Blockkombinationen trainiert.

Kein Freikampf!

Während der letzten drei Termine werden echte Showkampfschwerter (Stahl) und Schilde zum Einsatz kommen.

Ort: Max Fitness, Pödeldorfer Straße 144

Beginn: Mittwoch, 27. Oktober 2010
Donnerstag, 28. Oktober 2010

Kosten: 30,-- €

Teilnehmer: Mind.: 12; Max.: 25

Kurs über 10 x 60 Minuten



Taekwon - Do

| | | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|-----|-------------------|
| Leitung: | Andreas Prinz | Kurs I | Mo. | 18.00 – 19.00 Uhr |
| | | Kurs II | Mi. | 18.00 – 19.00 Uhr |
| | | Kurs III | Fr. | 18.00 – 19.00 Uhr |

Taekwon Do nach der Lehrmethode von Großmeister Kwon, Jae-Hwa. Taekwon-Do ist eine alte koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung und Körperschulung, hinter der eine Philosophie, ein Weg zur eigenen Lebensgestaltung steht. Unter Anleitung gewinnen wir Selbstsicherheit, lernen Körperbeherrschung, erhöhen unsere persönliche Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Der Unterricht ist für Damen und Herren sowie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Ort: Studio 32, Geisfelder Straße 32

Beginn: Montag, 25. Oktober 2010
Mittwoch, 27. Oktober 2010
Freitag, 29. Oktober 2010

Kosten: 30,- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 25

Wing Zun - Kung Fu

| | | | | |
|-----------------|------------------------|----------------|-----|-------------------|
| Leitung: | Klaus Ahlborn und Team | Kurs I | Di. | 20.00 – 21.00 Uhr |
| | | Kurs II | Do. | 20.00 – 21.00 Uhr |

Wing Zun – Kung Fu ist eine alte chinesische Kampfkunst. Der Verteidiger benutzt die Kraft des Gegners für seine erforderliche Abwehrbewegung. Gleichzeitig beeinflussen die aufrechte Körperhaltung und die fließenden Bewegungen dieser Kunst das körperliche Wohlbefinden außergewöhnlich positiv.



Ort: Max Fitness, Pöeldorfer Straße 144

Beginn: Dienstag, 26. Oktober 2010
Donnerstag, 28. Oktober 2010

Kosten: 30,- €

Teilnehmer: Mind.: 12; Max.: 25

Kurs über 10 x 60 Minuten

Wirksamste Selbstverteidigung KungFu in Bamberg

WingZun-Kampfkunst



Erwachsene:

Di 20.00-21.30 Uhr

Do 20.00-21.30 Uhr

Sa. 10.30-12.00 Uhr



*siehe Studentenkurs
Wing Zun - Kung Fu*

*WingZun ist eine einfache
Selbstverteidigungskunst,
um sich im Ernstfall effektiv
und schnell verteidigen zu
können.*



詠
春
拳
教
授

Im max-Fitness (am Berliner Ring),
Pödeldorfer Str. 144, 96052 Bamberg
Anmeldung und Infos: Tel. 0951-9450 0006
www.Bamberg.KungFu-Company.de

Leitung: Sihing Klaus Ahlborn, 3. Meistergrad

WEITERE SPORTANGEBOTE

Improvisationstheater für Anfänger

Leitung: Felix Forsbach Mi. 16.00 – 18.00 Uhr F



Während der 10 Termine werden Grundtechniken des Improvisationstheaters durch Übungen und Spiele vermittelt. Im Mittelpunkt der Workshoparbeit stehen vor allem die Sensibilisierung der Wahrnehmung, das Einlassen auf Unbekanntes, das Entdecken der Fantasie, das Trainieren der Schlagfertigkeit und das Gruppengefühl. Der Kurs ist so strukturiert, dass die Teilnehmer schrittweise zu Bühnenspielen hingeführt werden und die Gruppe am Ende der 10 Termine theoretisch einen Auftritt geben könnte. Dieser kann als Option (nicht als Muss) tatsächlich stattfinden. Mal sehen, wir sind da ganz spontan ...

Ort: Erstes Treffen vor dem Raum F 607 im Sportzentrum

Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2010

Kosten: 30,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10 ; Max.: 20

Kurs über 10 x 120 Minuten

Improvisationstheater für Fortgeschrittene

Leitung: Olga Seehafer Mi. 18.00 – 20.00 Uhr F

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die schon einen Improvisationstheaterkurs unseres Sportprogramms in den letzten Semestern besucht haben. In 10 Kurseinheiten werden die wichtigsten Grundlagen wiederholt, und wir arbeiten schwerpunktmäßig am Erschaffen wahrhaftiger Bühnencharaktere, Magie des unsichtbaren Raums und Szenenaufbau. Auch Artikulations- und Stimmarbeit kommen nicht zu kurz und v. a. lernen wir neue Bühnenspiele kennen und schließen das Semester wieder mit einem kleinen Auftritt ab! 5,4,3,2,1, los!



Ort: Erstes Treffen vor dem Raum F 607 im Sportzentrum

Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2010

Kosten: 30,-- €

Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 20

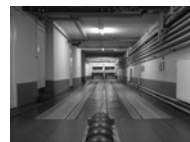
Kurs über 10 x 120 Minuten

Kegeln

Die universitätseigene Kegelbahn in der Sportanlage im Volkspark kann zu folgenden Bedingungen benutzt werden:

- Anträge im Sekretariat des Sportzentrums, F 615
- Bahnvergabe wöchentlich oder 14-tägig
- Zweistundenintervalle: Mo – Fr ab 14.00 Uhr

Kosten: 2,- € pro Stunde



Parkour – Kunst der Fortbewegung

| | | | | | |
|-----------------|---------------|----------------|-----|-------------------|---|
| Leitung: | Götz Herrmann | Kurs I | Fr. | 12.00 – 13.00 Uhr | F |
| | | Kurs II | Fr. | 13.00 – 14.00 Uhr | F |



Parkour ist eine aus Frankreich stammende Bewegungskunst, wobei sich das Training aus einer Kombination von Kraft-/ Ausdauerübungen und dem Erlernen verschiedener Bewegungsläufe zur Hindernisüberwindung zusammensetzt.

Benötigt werden Hallenschuhe, bequeme Bekleidung und Interesse die eigenen Grenzen kennen zu lernen.

Dieser Kurs findet seit dem SS 2009 mit großem Erfolg an der Uni Bamberg statt.

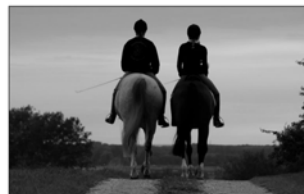
Die Veranstaltung findet teilweise auch mal „im Freien“ statt!

Ort: Halle Feldkirchenstraße
Beginn: Freitag, 22. Oktober 2010
Kosten: 20,- €
Teilnehmer: Mind.: 10; Max.: 15

Reiten

Durchführung: Akademische Reitgruppe Bamberg e.V.
Ausbildung in Dressur und Springen,
Ausritte, Turniere für Anfänger und Fortgeschrittene

Ansprechpartner:
Theresa Uredat (theresa.uredat@gmx-topmail.de)
Susanne Merz (susannemariamertz@web.de)
Sinna Kamionka (sinna.kamionka@gmx.de)



www.studentenreiter-bamberg.de

Nähere Informationen sind bei den Ansprechpartnern zu bekommen.

Rettungsschwimmen

Leitung: Cilly Altgassen, Dipl. Psychologin Fr. 16.30 – 18.00 Uhr

Lehrgang zum Erwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA) in Bronze und Silber

Voraussetzungen:

Bronze: sicher im Brust- und Rückenschwimmen, keine Einschränkung im HNO-Bereich, stabiler Kreislauf

Silber: Nachweis über den Lehrgang in Erster Hilfe (acht Doppelstunden, nicht älter als drei Jahre).

Theorieveranstaltung:

Erste Theorieveranstaltung am Mittwoch, 27.10.2010 um 20.00 Uhr im Wasserrettungszentrum der BRK-Wasserwacht, Weidendamm 148 (neben dem Fallbootclub); Hier erfolgt die Gruppeneinteilung für die Praxis.

Mitzubringen sind 6,- € für die Urkunde, Fibel, Stoffabzeichen und Anstecknadel.

Praxisveranstaltung:

Erste Praxisveranstaltung am Freitag, 29. Oktober 2010 um 16.30 Uhr im Hallenbad am Margaretendamm.

Ort: Hallenbad Margaretendamm

Beginn: Freitag, 29. Oktober 2010

Teilnehmer: Mind.: 5; Max.: 12



Theorieausbildung Segeln und Motorbootfahren

Leitung: Edith Dorbert, Tel. 67478 Di. 20.00 – 21.30 Uhr V



Theorieausbildung für alle amtlichen Sportbootführerscheine:

Sportboot Binnen Segel + Motor
Sportboot See Motor
SKS – Schein Yachtsegeln

Schnuppersegelkurse auf Anfrage!

Ort: Seminarraum im Volkspark
Beginn: Dienstag, 26. Oktober 2010
Kosten : Sportboot Binnen Segel + Motor 80,-- €
Sportboot See Motor 90,-- €
SKS – Schein Yachtsegeln 150,-- €

Die Kosten beinhalten nur die Theorieausbildung!

Vorbesprechung am
Dienstag, den 19. Oktober 2010 um 20.00 Uhr im Seminarraum im Volkspark

SPORT FÜR HOCHSCHULANGEHÖRIGE

Dozenten

| | | | |
|------------|------------------|-----------------------|---|
| Volleyball | Gruppe 1: | Mo. 18.30 – 20.00 Uhr | F |
| | Gruppe 2: | Mo. 18.30 – 20.00 Uhr | V |

Fußball für Assistenten

Leitung: John Vincken Di. 16.00 – 18.00 Uhr F

Ort: Hartplatz Feldkirchenstraße

C) Wettkampfveranstaltungen

BAYERISCHE HOCHSCHULMEISTERSCHAFTEN

Die Otto-Friedrich-Universität Bamberg nimmt im WS 2010/2011 in folgenden Disziplinen mit ihren Auswahlmannschaften an der bayerischen Hochschulmeisterschaft teil:

Fußball (Herren)
Basketball Uniauswahl (Damen und Herren)

Die Termine der Wettkämpfe werden durch Aushang bekannt gegeben.

ACHTUNG LEISTUNGSSPORTLER

Seit dem 26. Januar 2005 ist die Otto-Friedrich-Universität Bamberg vom Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (Adh) offiziell zur

Partnerhochschule des Spitzensportes



ernannt worden.

Ziel dieser Kooperation ist es, eine Vereinbarkeit von Studium und Leistungssport für Spitzenathleten (A-, B- oder C-Kader des jeweiligen Nationalteams) herzustellen. Der Kooperationsvertrag, an dem sich die Universitätsleitung, das Studentenwerk und nationale Spitzensportverbände beteiligten, sieht Unterstützungsmaßnahmen für Spitzenathleten vor. Das bedeutet, dass studierende Leistungssportler an der Universität Bamberg „Studienvergünstigungen“ organisatorischer (nicht inhaltlicher!) Art erhalten können, z.B.:

- Vermittlung von Zimmern in Studentenwohnheimen,
- Trainingsmöglichkeiten,
- Vermittlung bei Prüfungsterminen,
- mögliche Urlaubssemester etc. .

Sollten Sie also die oben genannten Kriterien erfüllen und in den Genuss dieser „Vergünstigungen“ kommen wollen, dann melden Sie sich bitte beim Leiter des Universitätssportzentrums Herrn Prof. Dr. Stefan Voll (Tel. 863-1941). Zehn Spitzenathleten sind dem Projekt mittlerweile beigetreten.