

# Kursangebot WS 2021-2022

## Aikido

Aikido ist eine von dem Japaner Morihei Ueshiba begründete Kampfkunst. Er lebte von 1883 bis 1969. Es handelt sich um ein junges, geschlossenes und wirksames System der humanen Selbstverteidigung, das der Unversehrtheit des Angreifers genauso viel Bedeutung beimisst, wie der Unversehrtheit des Verteidigers.

Die wahre Kunst des Aikido besteht nicht allein darin, einen Angreifer, wenn nötig, unerbittlich zu bezwingen, sondern ihn so zu führen, dass er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt. (Morihei Ueshiba)

Beim Erlernen und Ausüben von Aikido "schleicht" sich über die Aneignung körperlicher Techniken und Fähigkeiten eine tieferliegende Lebensphilosophie in das (Unter-) Bewusstsein, die einem alternative Verhaltensweisen in den unterschiedlichsten Problemsituationen ermöglicht.

Die 3 Silben im Begriff Aikido gewähren einen kleinen Einblick hinter die Kulissen

Ai passen, zusammenbringen, vereinen (Harmonie)

Ki Geist, (Lebens-) Energie (der Begriff ist verwandt, aber nicht gleichzusetzen mit dem chinesischen Chi)

Do Weg, Pfad, Tao

Was genau sich hinter diesen 3 Silben verbirgt, lässt sich nur schwer beschreiben, man(n) bzw. Frau sollte das einfach ausprobieren. Spaß an der Bewegung, allgemeine Sporttauglichkeit und Offenheit für Neues vorausgesetzt.

Beginn der Veranstaltungen: **Montag, 25. Oktober 2021, Donnerstag, 28. Oktober 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten**

Mo	15:00 - 16:00		18.10.-11.02.	Gymnastikhalle TSG 05 Bamberg	Dieter Ficht	40 €
Do	17:30 - 18:30		18.10.-11.02.	Gymnastikhalle TSG 05 Bamberg	Dieter Ficht	40 €

## Aktive Pause nur für Mitarbeiter/innen

Die "Aktive Pause" ist ein kurzes, jedoch effektives Bewegungsangebot direkt am Arbeitsplatz für **Dozentinnen/Dozenten und Mitarbeiter/innen der Universität Bamberg** die im Wintersemester 2021/2022 ausschließlich online stattfindet (Verbal- und Videobotschaften).

Ansprechpartner bei Fragen ist Nina Hümmel.

E-Mail: [nina-dorothea-christine.huemmer@stud.uni-bamberg.de](mailto:nina-dorothea-christine.huemmer@stud.uni-bamberg.de)

		18.10.-11.02.		Nina Hümmel	entgeltfrei
--	--	---------------	--	-------------	-------------

## Autogenes Training Grundstufe

Bereits im Grundkurs wird sich beim Üben eine physische und psychische Entspannung mittels einfacher autosuggestiver Formeln einstellen. Dadurch kommt es zu Effekten wie Erholung, Stimulation von Selbstheilungskräften (z.B. bei Schlaf- und Verdauungsproblemen), Selbstruhe (z.B. Zähneknirschen, Prüfungsängsten), Selbstregulation gestörter Körperfunktionen (z.B. Immunsystem), Leistungssteigerung (z.B. Konzentration, Gedächtnis) und Reduktion des Schmerzerlebens.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen mitbringen!

**Kurs über 8 x 90 Minuten**

**Beginn: Mittwoch, 27. Oktober 2021 (1. Termin)**

**Weitere Termine:**

**3. November 2021, 10. November 2021, 17. November 2021, 24. November 2021,**

**1. Dezember 2021, 8. Dezember 2021 und 15. Dezember 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mi	18:00 - 19:30		18.10.-11.02.	Seminarraum im Volkspark	im	Wolfgang Biebl	60 €
Mi	19:30 - 21:00		18.10.-11.02.	Seminarraum im Volkspark	im	Wolfgang Biebl	60 €

## Badminton

Das Badmintonfeld ist nur über eine **direkte Anmeldung 15 Minuten vor Nutzungsbeginn** bei Frau Kowalewicz (Hausmeisterin) vor Ort möglich.

**Maximal 2 Spieler pro Feld**

**Spiel-Zeiten:**

Montag - 18.00 - 19.00 Uhr

Dienstag - 17.30 - 18.30 Uhr

Mittwoch - 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag - 19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr

**Platzmiete: 5,00 Euro je Stunde (zu zahlen bei der Anmeldung)**

**Schläger und Bälle bitte selbst mitbringen!**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen) hier: bei Frau Kowalewicz**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig. Duschen nicht möglich!!

			18.10.-11.02.	Turnhalle Volkspark			5 €
--	--	--	---------------	---------------------	--	--	-----

## Bauch-Beine-Po

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.

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Di	18:00 - 19:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lionelle-Kristin Redlich	30 €
Do	18:00 - 19:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lionelle-Kristin Redlich	30 €
Fr	09:00 - 10:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Nina Köpplin	30 €

## Bodyworkout

Du möchtest deinen ganzen Körper effektiv trainieren und dich dabei ordentlich auspowern? Dann ist Bodyworkout genau das Richtige für dich!

Der ganze Körper wird durch verschiedenste Übungen zu schneller Musik trainiert und geformt.

Egal ob Sportmuffel oder Fitnessfan, jeder kommt hier auf seine Kosten.

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig - Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen - Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Di	19:00 - 20:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lionelle-Kristin Redlich	30 €
Do	19:00 - 20:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lionelle-Kristin Redlich	30 €

## Dozentensport

Montags von 18:30 - 20:00 Uhr können Dozenten die Turnhalle in der Feldkirchenstraße für Dozentensport, z.B. Volleyball, Basketball usw. frei nutzen.

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich - einfach teilnehmen und Spaß haben!

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Mo	18:30 - 20:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lorenz Korn	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	-------------	-------------

## Feldenkrais

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 Nackenschmerzen leiden, als auch für Sportler, welche ihre Geschicklichkeit und den Bewegungsablauf beim Schwimmen, Joggen, Tennis spielen usw. verbessern wollen.

**Kurs I über 6 x 60 Minuten Beginn: 9. November 2021**

**Kurs II über 6 x 60 Minuten Beginn: 10. November 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Di	16:30 - 17:30	I	18.10.-11.02.	Feldenkraispraxis	Angelika Friedrich	40 €
Mi	16:30 - 17:30	II	18.10.-11.02.	Feldenkraispraxis	Angelika Friedrich	40 €

## Fußball für Beschäftigte

Bei diesem Kurs ist **keine Anmeldung** nötig, bitte pünktlich erscheinen!

Der Kurs "Fußball für Beschäftigte" richtet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität Bamberg (sowohl aus dem wissenschaftlichen als auch wissenschaftsstützenden Bereich). Dabei soll der Spaß am Spiel und nicht der Wettkampfcharakter im Vordergrund stehen.

**Keine Veranstaltungen am Freitag, 24. Dezember 2021, sowie 31. Dezember 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig - Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen - Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Fr	17:30 - 19:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Valentin Werner	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	-----------------	-------------

## Goshin-Jitsu Moderne Japanische Selbstverteidigung

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 Judo, Karate und Aikido. Das heißt wir machen Würfe und Hebel, Schlag- und Tritttechniken und Verteidigung am Boden. 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.

**Trainer:** Jürgen Lippert, 4.Dan Goshin-Jitsu, 4.Dan Jiu-Jitsu, 2.Dan Ju-Jutsu

### Hinweis:

Es bestehen Fahrgemeinschaften, bei Bedarf bitte Kontakt mit dem Trainer aufnehmen:

E-Mail: konstruk.juergenlippert@t-online.de

**Keine Veranstaltung am Montag, 1. November 2021 27. Dezember 2021 und 3. Januar 2022**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Mo	19:30 - 21:30		18.10.-11.02.	Missionshaus Bug	Jürgen Lippert	40 €
----	---------------	--	---------------	------------------	----------------	------

## Intervalltraining

Lust dich auszupeinern? Dann bist du hier genau richtig!

Bei dieser Art von Training wechseln sich intensive Belastungen und kurze Erholungsphasen ab. Das Ganze wird als Zirkeltraining oder anderen abwechslungsreichen Workouts umgesetzt. Dir wird eine gute Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining geboten, bei dem du vor allem mit deinem eigenen Körpergewicht aber auch ab und zu mit (Klein)Geräten trainierst. Da der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen je nach dem individuellen Fitnesslevel abgestuft werden kann, ist bei diesem Kurs jeder willkommen!

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Mi	19:00 - 20:00		18.10.-11.02.	Turnhalle Feki FG2/00.09	Nina Zeitler	30 €
----	---------------	--	---------------	-----------------------------	--------------	------

## Kali

Pekiti-Tirsia-Kali ist eine alte Selbstverteidigungsart, die heutzutage von Polizei und militärischen Spezialeinheiten bevorzugt trainiert wird. Unverfälscht durch sportliche Wettkampf-Perspektiven wird reine Selbstverteidigung geübt. Es wird der Selbstschutz und das Beschützen Dritter trainiert.

Das Training schult sichere Handhabung eines ca. 75 cm langen Rattan-Stocks. Dieser Stock, früher das Schwert, und die damit trainierten Fähigkeiten stehen auch symbolisch für jeden erreichbaren Gegenstand und die Möglichkeit sich damit zu schützen, wie Regenschirm, Nordic-Walking-Stock, Kugelschreiber oder Handy.

Die eingeübten Bewegungsmuster lassen sich mit improvisierten Waffen und waffenlos auch gegen stärkere Gegner umsetzen. Das durch Training gefestigte Wissen gibt Selbstsicherheit und Selbstvertrauen und vertieft die positive Lebensphilosophie des Pekiti-Tirsia-Kalis, den Glauben an Freundschaft, Gesundheit und Erfolg.

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Mi	17:00 - 18:00	Pekiti-Tirsia-Kali	18.10.-11.02.	TAO Bamberg	Helmut Bauer	40 €
----	---------------	--------------------	---------------	-------------	--------------	------

## Kegelbahn

Die universitätseigene Kegelbahn in der Sportanlage Volkspark kann ( Montag bis Donnerstag zwischen 17.00 und 21.00 Uhr ) zu folgenden Bedingungen genutzt werden

- Anträge im Sekretariat des Sportzentrums
- Bahnvergabe wöchentlich oder 14-tägig
- Zweistundenintervalle
- **12 Minuten kosten 0,50 Euro**

Montag bis Donnerstag ab 17.00 Uhr

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen) hier: bei Frau Kowalewicz**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mo-Do	17:00 - 21:00		18.10.-11.02.	Kegelbahn im Volkspark		0,50 €
-------	---------------	--	---------------	------------------------	--	--------

## Kickern - Tischfußball

Ob ihr die Helden des Jugendzentrums wart, die Mittagspause am liebsten mit ein paar scheppernden Bällen füllt oder eure Kneipentour grundsätzlich ihren Höhepunkt am Kickertisch findet - ihr alle seid im Unisport Tischfußball bestens aufgehoben. In entspannter Atmosphäre könnt ihr euch an den sechs Tischen der KickerBox so richtig auslassen. Jede Woche starten wir mit einer kleinen Technikeinheit um euer Ballgefühl und Trickshots auszubauen. Anschließend könnt ihr im freien Spiel die neuen Skills anwenden und euch in kleinen Spaßturnieren die Bälle um die Ohren hauen. Ihr habt noch mehr Lust auf Kickern? Dann schaut euch auf [kickerboxbamberg.de](http://kickerboxbamberg.de) um!

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Di	18:45 - 19:45		18.10.-11.02.	KickerBox	Josefine Heber, Moritz Schneider	30 €
----	---------------	--	---------------	-----------	-------------------------------------	------

## Kraftraum - Individuelles Fitnessstraining

Der Zugang zum Fitnessraum ist nur über eine **direkte Anmeldung 15 Minuten vor Nutzungsbeginn** bei Frau Kowalewicz (Hausmeisterin) vor Ort möglich. **Maximale Teilnehmerzahl: 6**

**Trainings-Zeiten: ab 2. November 2021 möglich!!**

Montag - 17.00 - 18.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr

Dienstag - 17.00 - 18.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch - 17.00 - 18.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag - 17.00 - 18.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr

**Kosten: 3,00 Euro pro 60 Minuten (zu zahlen bei der Anmeldung)**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen) hier: bei Frau Kowalewicz**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mo-Do	17:00 - 21:00		18.10.-11.02.	Kraftraum im Volkspark		3 €
-------	---------------	--	---------------	------------------------	--	-----

## Lateinamerikanisches Tanzen für Anfänger

In angenehmer Lernatmosphäre bringen wir dir die lateinamerikanischen Tänze bei, zu denen unter anderem der Cha-Cha, die Rumba, der Jive und die Samba gehören. Von einem professionell ausgebildeten Trainer bekommst Du alles gezeigt, was für s richtige Tanzen notwendig ist. Haltung, Fußarbeit, Basics, Rhythmik, Ausdruck, gesunde Bewegungen, Choreografien, Freude am Tanzen und vieles mehr!

Ob paarweise oder alleine, für jeden Anfänger ist was dabei. Die Stunden werden nach eurem Kenntnisstand konzipiert. Bringt bitte Sportbekleidung mit, denn wir werden garantiert ins Schwitzen kommen (gerne auch mit Tanzschuhen, ansonsten könnt ihr auch einfach auf Socken tanzen).

Bei Fragen meldet euch: [info@tanzsport-bamberg.de](mailto:info@tanzsport-bamberg.de)

**Kurs über 7 x 60 Minuten**

**Beginn: Montag, 8. November 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Mo	17:00 - 18:00		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Daniel Schmuck	40 €
Mo	16:00 - 17:00		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Daniel Schmuck	40 €

## Leistungsdiagnostik und Bewegungsanalyse

Im Labor zur Leistungsdiagnostik und Bewegungsanalyse wird der aktuelle körperliche Ist-Zustand durch moderne, nicht-invasive Messungen festgestellt und analysiert. Dabei wird neben der Herzfrequenz über eine Atemmaske eine spiroergometrische Atemgasanalyse während der Auslastung auf dem Laufband durchgeführt, um Leistungsbereiche und die maximale Leistungsfähigkeit festzustellen. Aus den erhaltenen Daten können Trainingsbereiche erschlossen werden, die Empfehlungen für ein effektiveres und effizienteres Training ermöglichen.

Daneben kann durch spezielle Kameras das Gangbild aufgenommen werden. Eventuelle Probleme können dabei visuell aufgezeigt werden. Als Folge kann durch Übungsempfehlungen auch das Gangbild verbessert werden, um Beschwerden vorzubeugen oder zu minimieren.

Beide Analysen benötigen jeweils einen einzelnen Termin.

**Terminvereinbarung** direkt mit Benedikt Meixner - bene.meixner@me.com

**Ort:** Leistungsdiagnostiklabor im Sportzentrum Feldkirchenstraße, FG2/00.08

**Kosten :** Die Kosten müssen vor Beginn des Termins zur Leistungsdiagnostik im **Sekretariat des Sportzentrums in bar** eingezahlt werden. Es besteht auch die Möglichkeit, das Geld in einem Umschlag in den Briefkasten direkt neben der Sekretariatstüre ein zu werfen.

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

		18.10.-11.02.	Leistungsdiagnostik: Raum: FG2/00.08	Benedikt Meixner	80 €
--	--	---------------	---	------------------	------

## Modern Dance - Tanzkurs

Moderner Tanz entstand Anfang des 20. Jahrhunderts. Der Stil konzentriert sich auf die eigenen Interpretationen des Tänzers, statt auf strukturierte Schritte, wie dies beim traditionellen Ballett der Fall ist. Der moderne Tänzer lehnt die Einschränkungen des klassischen Balletts ab und bevorzugt Bewegungen, die sich aus dem Ausdruck der inneren Gefühle ergeben. Die Tanztechnik, ist ähnlich dem klassischen Ballett. Während des Kurses werden verschiedene Choreos mit moderner Musik vorbereitet!

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Mi	17:00 - 18:00		18.10.-11.02.	Turnhalle Feki FG2/00.09	Anna Luraghi	30 €
----	---------------	--	---------------	-----------------------------	--------------	------



## Qigong

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.

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: Montag, 18. Oktober 2021**

**Keine Veranstaltung am 1. November 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Mo	18:00 - 19:00		18.10.-11.02.	TAO Bamberg	Dorothea Schreiber, Helmut Bauer	40 €
----	---------------	--	---------------	-------------	----------------------------------	------

## Rückenfit

Langes Sitzen gehört zu deinem Alltag? Ab und zu zwickt es schon im Rücken oder du willst dem vorbeugen? Dann bist du hier richtig, denn ein gesunder Rücken muss sich bewegen! Mit einer Mischung aus Mobilisation, Kräftigung und Dehnung tun wir deinem Rücken was Gutes. Dabei steht der gesamte Rumpfbereich im Zentrum unserer Aufmerksamkeit, um so eine aufrechte Körperhaltung zu begünstigen, von den langen Tagen am Schreibtisch oder in der Uni gewappnet zu sein.

Ich freue mich auf dein Kommen!

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Fr	10:00 - 11:00		18.10.-11.02.	Turnhalle Feki FG2/00.09	Nina Köpplin	30 €
----	---------------	--	---------------	--------------------------	--------------	------

## Selbstverteidigung für Studentinnen

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.

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: Freitag, 22. Oktober 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Fr	17:00 - 18:00		18.10.-11.02.	TAO Bamberg	Dorothea Schreiber, Helmut Bauer	40 €
----	---------------	--	---------------	-------------	----------------------------------	------

## Spikeball

Herzlich Willkommen beim coolsten Trendsport der vergangenen Jahre! Ein kleiner Ball, eine Art Trampolin in der Mitte und (mind.) vier motivierte Spieler\*innen. Mehr braucht es nicht um stundenlang Spaß zu haben. Ob absolute Anfänger\*in, Gelegenheitsspieler\*in oder Vollprofi, dieser Kurs ist für jede\*n geeignet. Jede Woche steht ein anderes taktisches, technisches oder spielerisches Element im Mittelpunkt und soll anhand von kleinen Übungen trainiert werden. Der Hauptteil des Kurses besteht jedoch aus dem freien Spiel, was natürlich mit Abstand am meisten Spaß bringt. Wir freuen uns auf rege Teilnahme und einen motivierten Kurs!

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig. Duschen ist nicht möglich!!!

Di	18:30 - 20:00		18.10.-11.02.	Turnhalle Volkspark	Marco Gutermann, Jakob Kaliski	20 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	-----------------------------------	------

## Spinning

Ausdauer- und Konditionstraining auf original Schwinn-Spinningbikes. Zu fetziger Musik geben unsere ausgebildeten Indoorcycling-Instructoren Anleitungen zu diesen Powerkursen. Der Schwierigkeitsgrad am Bike kann individuell an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden!

Anmerkungen: Grundsätzlich ist jeder Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Handtuch, enganliegende bzw. kurze Hose, ausreichend Getränke, falls vorhanden, eigene Pulsmesser mitbringen!

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig. Duschen ist nicht möglich!!!

Mi	19:00 - 20:00		18.10.-11.02.	Tischtennisraum im Volkspark	Alexander Crisan	30 €
----	---------------	--	---------------	---------------------------------	------------------	------

## Standardtänze für Anfänger

Wir bringen Dir in angenehmer Lernatmosphäre die Standardtänze bei, zu denen unter anderem der Langsame Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfox und Quickstep gehören. Von einer professionell ausgebildeten Trainerin bekommst Du alles gezeigt, was für s richtige Tanzen notwendig ist. Haltung, Fußarbeit, Basics, Rhythmik, Ausdruck, gesunde Bewegungen, Choreografien, Freude am Tanzen und vieles mehr!

Ob paarweise oder alleine, für jeden Anfänger ist was dabei. Die Stunden werden nach eurem Kenntnisstand konzipiert. Bringt bitte Sportbekleidung mit, denn wir werden garantiert ins Schwitzen kommen (gerne auch mit Tanzschuhen, ansonsten könnt ihr auch einfach auf Socken tanzen).

Bei Fragen meldet euch: [info@tanzsport-bamberg.de](mailto:info@tanzsport-bamberg.de)

**Kurs über 7 x 60 Minuten**

**Beginn: Dienstag, 26. Oktober 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Di	14:15 - 15:15		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Oksana Pasternak	40 €
Di	13:00 - 14:00		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Oksana Pasternak	40 €

## Stock- und Schwertfechten

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.

Anmerkungen:

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

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: Mittwoch, 20. Oktober 2021 Donnerstag, 21. Oktober 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Mi	15:00 - 16:00		18.10.-11.02.	Tanzstudio Stein	Klaus Ahlborn	35 €
Do	20:30 - 21:30		18.10.-11.02.	Tanzstudio Stein	Klaus Ahlborn	35 €

## Taijiquan Tai Chi Chuan

Taijiquan ist eine Kunst, die Selbstverteidigung, Meditation und Qigong verbindet. Im Taijiquan verschmelzen diese Aspekte zu einer auch im Alltag umsetzbaren Lebensweisheit.

Taijiquan ist die Weisheit des Gleichgewichtes, erfahrbar und anwendbar in jeder Situation.

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: Montag, 18. Oktober 2021**

**Keine Veranstaltung am 1. November 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Mo	17:00 - 18:00		18.10.-11.02.	TAO Bamberg	Helmut Bauer	40 €
----	---------------	--	---------------	-------------	--------------	------

## Tenniskurs Anfänger

Der Kurs findet beim TC Hallstadt statt.

Leitung: Tennis-Trainer Petr Brezina (B-Lizenz - Leistungsspieler Regionalliga)

Bitte saubere Turnschuhe mitbringen! Tennisschläger werden bei Bedarf gestellt.

**Keine Veranstaltungen vom 23. Dezember 2021 bis 6. Januar 2022**

### Zusatzinformationen:

Es besteht auch die Möglichkeit zum Freien Spiel - Platzvergabe, zu buchen über [www.tc-hallstadt.de](http://www.tc-hallstadt.de) Eine Mitgliedschaft ist Voraussetzung.

**Eine Hallenreservierung (Platzvergabe) ist auch über Petr Brezina (2,00 Euro Rabatt pro Stunde erhältlich)**

**telefonisch unter 0179-9757053) oder E-Mail: [tennis.brezina@gmail.com](mailto:tennis.brezina@gmail.com) möglich.**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Di	13:00 - 14:00		18.10.-11.02.	TC Hallstadt	Petr Brezina	90 €
Mi	13:00 - 14:00		18.10.-11.02.	TC Hallstadt	Petr Brezina	90 €
Do	13:00 - 14:00		18.10.-11.02.	TC Hallstadt	Petr Brezina	90 €

## Tenniskurs Fortgeschrittene

Der Kurs findet beim TC Hallstadt statt.

Leitung: Tennis-Trainer Petr Brezina (B-Lizenz - Leistungsspieler Regionalliga)

Bitte saubere Turnschuhe mitbringen! Tennisschläger werden bei Bedarf gestellt.

**Keine Veranstaltungen vom 23. Dezember 2021 bis 6. Januar 2022**

### Zusatzinformationen:

Es besteht auch die Möglichkeit zum Freien Spiel - Platzvergabe, zu buchen über [www.tc-hallstadt.de](http://www.tc-hallstadt.de) Eine Mitgliedschaft ist Voraussetzung.

**Eine Hallenreservierung (Platzvergabe) ist auch über Petr Brezina (2,00 Euro Rabatt pro Stunde erhältlich)**

**telefonisch unter 0179-9757053) oder E-Mail: [tennis.brezina@gmail.com](mailto:tennis.brezina@gmail.com) möglich.**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Di	14:00 - 15:00		18.10.-11.02.	TC Hallstadt	Petr Brezina	90 €
Mi	14:00 - 15:00		18.10.-11.02.	TC Hallstadt	Petr Brezina	90 €
Do	14:00 - 15:00		18.10.-11.02.	TC Hallstadt	Petr Brezina	90 €

## Tischtennis

Beim Tischtennis sind von Anfängern bis Vereinsspieler alle willkommen. Wir können zusammen neue Techniken lernen, uns verbessern und vor allem viel Spaß haben! Falls ihr noch keine Schläger oder Bälle habt, es sind genug vorhanden.

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen - Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig. Duschen ist nicht möglich!!!!

Mo	19:00 - 20:00		18.10.-11.02.	Turnhalle Volkspark	Tina Brendel		35 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	--------------	--	------

## Vertikaltuch

### Manage frei! Vertikaltuch - Luftakrobatik

Manage frei! Du wolltest dich schon immer wie ein Zirkusartist fühlen oder tust es bereits? Dann komm in diesen Kurs, denn hier werden wir Figuren und Faller an einem Vertikaltuch erlernen und üben. Das Vertikaltuch wird an der Turnhallendecke befestigt und los geht es. Du solltest eine gewisse Grundsportlichkeit, gute Laune und eine 3/4 bis lange, nicht rutschige Hose zum Training mitbringen.

Im **Anfängerkurs** beginnen wir mit den Grundlagen des Kletterns und erarbeiten erste Figuren.

Ich freue mich auf euer Kommen und ein gemeinsames Training!

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Mo	17:00 - 18:30	<b>Anfänger</b>	18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki Lisa Bischoff		40 €
----	---------------	-----------------	---------------	------------------------	-----------------------	--	------

## Video Dance

Im Videotanz ist Bewegung das primäre ausdrucksstarke Element in Musikvideos. Jeder hat schon Musikvideos gesehen. Wollt ihr wie Beyoncé in - Single Ladies - tanzen? Hier habt ihr die Möglichkeit. Videodance entsteht in Hip-Hop Bereich durch Kraft und Wellen geprägt und wenige klassische Technik. Mood und Style geben einen besonderen Sinn zu jedem Schritt.

In diesem Kurs werden Choreos vorbereitet und jede Person mit und ohne Erfahrung ist herzlich eingeladen. **Sportschuhe erforderlich!**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Mi	18:00 - 19:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki Anna Luraghi		30 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	----------------------	--	------

## Vinyasa Power Yoga - Mixed Class

Vinyasa Power Yoga ist ein fließend dynamischer Yogastil. Vinyasa bedeutet übersetzt so viel wie Anordnung. Dabei werden die Asanas (Übungen) mit einer bewussten Atmung verbunden, sodass die Übergänge zwischen den einzelnen Asanas fließend werden. In den kraftvollen Sequenzen kannst du dich richtig auspowern und im abschließenden Savasana kann dein Körper wieder zur Ruhe kommen. Yoga ist ein Body amp Mind Training, das einerseits einen guten Ausgleich bietet, andererseits die Muskeln dehnt und kräftigt. Auch können Körperhaltung und Körperbewusstsein verbessert werden. Meine Vinyasa Stunden zeichnen sich durch kreative Übergänge und fließende Elemente aus. Es werden immer Variationen gegeben, mit denen du dich fordern kannst, aber nicht musst.

Du brauchst: Yoga-Matte, Yoga-Blöcke oder zwei gleich große, dicke Bücher evtl. Decke für Savasana

Kursleiterin: Marie Gründel - zertifizierte Yogalehrerin

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Mi	15:00 - 16:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Marie Gründel	40 €
Mi	16:00 - 17:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Marie Gründel	40 €

## WingTjung-Kung Fu

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

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: Dienstag, 19. Oktober 2021 Donnerstag, 21. Oktober 2021**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Di	20:00 - 21:00		18.10.-11.02.	Tanzstudio Stein	Klaus Ahlborn	35 €
Do	20:00 - 21:00		18.10.-11.02.	Tanzstudio Stein	Klaus Ahlborn	35 €

## Yoga für Anfänger

Du hast (fast) noch nie Yoga gemacht, würdest aber gern die Welt des Yoga kennenlernen - dann bist du hier genau richtig, denn dieser Kurs richtet sich an Beginner, die Yoga kennenlernen möchten. Ziel der Yogapraxis ist es, das physische und psychische Wohlbefinden zu fördern. Auf körperlicher Ebene werden hierfür die wichtigsten Asanas (kräftigende und dehnende Yoga-Haltungen) detailliert erlernt, sodass sich ein harmonisches Körpergefühl entwickelt. Auf geistiger Ebene werden Atem- und Meditationstechniken zur Stressreduktion und Entspannung vermittelt, die den Geist zur Ruhe bringen und dabei helfen, die universitäre Stressbelastung auszugleichen. Jede Kursstunde beginnt mit Meditations- oder Atemtechniken. Zur Erwärmung des Körpers beginnt die Körperpraxis mit Sonnengrüßen, denen abwechslungsreiche Yogahaltungen (Asanas) im Stehen, Sitzen und Liegen folgen und zuletzt wird eine Schlussspannung durchgeführt. Die Übungen basieren auf modernen bewegungsphysiologischen Grundlagen und können individuell je nach Körperkonstitution adaptiert werden.

Mehr Infos zur Yoga-Lehrerin Nadja Zindel findest du auf [www.yogaelephants.com](http://www.yogaelephants.com)

Bei Fragen kontaktiere [nadja@yogaelephants.com](mailto:nadja@yogaelephants.com).

Wenn du noch keine eigene Matte hast, empfehle ich dir Folgende:

- Yogamatte Pure (4mm) von lotuscrafts (65): sehr rutschfest, glatte Oberfläche
- Yogamatte Sun (4mm) von yogistar (ab 49): sehr rutschfest, raue Oberfläche
- PVC Yogamatte Premium (4,5mm) von Lotus Design (22): Einsteiger-Matte, wenig rutschfest

Isomatten und billige Yogamatten sind wirklich nicht empfehlenswert, daher würde ich dir davon dringend abraten.

### Kurs über 10 x 75 Minuten

**Beginn: 10. November 2021**

**weitere Termine: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2021, 12.01. , 19.01., 26.01., 02.02.2022**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Mi	10:00 - 11:15		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Nadja Zindel	70 €
----	---------------	--	---------------	--------------	--------------	------

### Kurs über 10 x 75 Minuten

**Beginn: 11. November 2021**

**weitere Termine: 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2021, 13.01. , 20.01., 26.01., 27.01., 03.02.2022**

Do	11:15 - 12:30		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Nadja Zindel	70 €
----	---------------	--	---------------	--------------	--------------	------

### Kurs über 10 x 75 Minuten

**Beginn: 12. November 2021**

**weitere Termine: 19.11., 26.11., 03.12.,10.12., 17.12. 2021, 14.01., 21.01., 28.01., 04.02.2022**

Fr	10:00 - 11:15		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Nadja Zindel	70 €
----	---------------	--	---------------	--------------	--------------	------

## Yoga für Fortgeschrittene

Du hast bereits Yogaerfahrung bei Nadja Zindel oder in einer anderen Yogarichtung und kennst die Begriffe Sonnengebet, Pranayama und Asana - dann bist du hier genau richtig, denn dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, so dass wir etwas flotter und mit weniger Details zu den Standard-Haltungen durch die Yogapraxis schreiten. Alle Teilnehmer, die bereits an Yoga Kursen bei Nadja Zindel teilgenommen haben, können diesen Kurs zweifellos besuchen! Erfahrene Teilnehmer aus allen Yoga-Traditionen sind herzlich willkommen.

Ziel der Yogapraxis ist es, das physische und psychische Wohlbefinden zu fördern. Daher beinhaltet der Kurs sowohl Asanas als auch Pranayama und Meditationstechniken, um eine ganzheitliche Übungspraxis durchzuführen. Auf körperlicher Ebene versuchen wir uns neben ganz verschiedenen klassischen Asanas auch an fortgeschrittenen (Arm)Balancen, Rückbeugen und dynamisch-kraftvollen Haltungen und lernen Varianten kennen, die für unsere individuelle Konstitution passend sind und mit denen wir allmählich eine fortgeschrittenere Praxis aufbauen können. Dabei basieren alle Übungen auf modernen bewegungsphysiologischen Grundlagen. Zur Erwärmung des Körpers beginnt die Körperpraxis mit Sonnengrüßen, denen abwechslungsreiche Yogahaltungen (Asanas) im Stehen, Sitzen und Liegen folgen und zuletzt wird eine Schlussentspannung durchgeführt.

Mehr Infos zur Yoga-Lehrerin Nadja Zindel findest du auf [www.yogaelephants.com](http://www.yogaelephants.com)

Wenn du noch keine eigene Matte hast, empfehle ich dir Folgende:

- Yogamatte Pure (4mm) von lotuscrafs (65): sehr rutschfest, glatte Oberfläche
- Yogamatte Sun (4mm) von yogistar (ab 49): sehr rutschfest, raue Oberfläche
- PVC Yogamatte Premium (4,5mm) von Lotus Design (22): Einsteiger-Matte, wenig rutschfest

Isomatten und billige Yogamatten sind wirklich nicht empfehlenswert, daher würde ich dir davon dringend abraten.

**Kurs über 10 x 75 Minuten**

**Beginn: 10. November 2021**

**weitere Termine: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2021, 12.01., 19.01., 26.01., 02.02.2022**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Mi	11:15 - 12:30		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Nadja Zindel	70 €
----	---------------	--	---------------	--------------	--------------	------

**Kurs über 10 x 75 Minuten**

**Beginn: 11. November 2021**

**weitere Termine: 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2021, 13.01., 20.01., 26.01., 27.01., 03.02.2022**

Do	10:00 - 11:15		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Nadja Zindel	70 €
----	---------------	--	---------------	--------------	--------------	------

## Yoga zur Entspannung

**Restorative Yoga** ist ein ganz sanfter und ruhiger Yogastil, der v.a. der Entspannung und der Stärkung deines Wohlbefindens dient. Die passiv gehaltenen Positionen werden größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und deutlich länger gehalten als in dynamischen Yogastilen, so dass Körper und Geist eintauchen können in einen ruhigen, meditativen Zustand der Erholung und Regeneration. Da unser Alltag v.a. mit Schnelligkeit und vielen To Do's aufwartet, stellt dieses restorative Yoga einen harmonisierenden Ausgleich zum Großteil unserer Lebenszeit dar und ist besonders wohltuend. Die Körperpraxis wird auch durch Meditations- und Atem-Elemente bereichert, sodass Körper, Atem und Geist in Harmonie gebracht werden können.

Mehr Infos zur Yoga-Lehrerin Nadja Zindel findest du auf [www.yogaelephants.com](http://www.yogaelephants.com)

**Kurs über 10 x 75 Minuten**

**Beginn: 12. November 2021**

**weitere Termine: 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12. 2021, 14.01., 21.01., 28.01., 04.02.2022**

Wenn du noch keine eigene Matte hast, benötigst du für Restoratives Yoga nicht unbedingt eine. Eine zusammengefaltete Decke würde es auch tun. Für dynamischere Yogastile empfehle ich dir

Folgende:

- Yogamatte Pure (4mm) von lotuscrafs (65): sehr rutschfest, glatte Oberfläche
- Yogamatte Sun (4mm) von yogistar (ab 49): sehr rutschfest, raue Oberfläche
- PVC Yogamatte Premium (4,5mm) von Lotus Design (22): Einsteiger-Matte, wenig rutschfest

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

**Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

Fr	11:15 - 12:30		18.10.-11.02.	TSC Rhythmus	Nadja Zindel	70 €
----	---------------	--	---------------	--------------	--------------	------



## Zumba Fitness

Bist du bereit, dich fit zu tanzen und ein neues Lebensgefühl zu bekommen?

Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das Zumba-Programm zum erfolgreichsten Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. Zumba kombiniert heiße lateinamerikanische Musik mit ansteckenden Moves aus Fitnessprogrammen und enthält Elemente des Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Martial Arts und Bauchtanz. Außerdem wird durch dieses dynamische, begeisternde Tanz- und Fitnessworkout der Körper gestrafft und die Kondition verbessert.

**Join the Zumba-Party!**

**Wichtig!!! 3G: geimpft, genesen, getestet (beim Übungsleiter vorzulegen)**

**Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften!**

Sicherheits- und Hygienevorschriften:

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbst mitgebrachte Maske aufsetzen.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Keine Maske am Platz notwendig ? Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Umkleidekabinen und Duschen ? Eintritt nur für maximal 5 Personen gleichzeitig.

Di	17:00 - 18:00		18.10.-11.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Carolin Becker	30 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	----------------	------