

# Kursangebot SS 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, 2. Mai 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	18:30 - 20:00		25.04.-29.07.	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** (Verbal- und Videobotschaften), evtl. auch an verschiedenen Standorten.

Zeit und Raum werden noch mitgeteilt.

Ansprechpartner bei Fragen ist Nina Hümmel.

Anmeldungen ausschließlich an folgende E-Mail-Adresse: [nina-dorothea-christine.huemmer@stud.uni-bamberg.de](mailto:nina-dorothea-christine.huemmer@stud.uni-bamberg.de)

		25.04.-29.07.		Nina Hümmel	entgeltfrei
--	--	---------------	--	-------------	-------------

## All around athletics - Fitness WOD

Im All around athletics **Fitness WOD** (**W**orkout **O**f the **D**ay) werden wöchentlich vielseitige und intensive Workouts absolviert. Das funktionelle Training fordert stets viele Muskelgruppen gleichzeitig und sorgt für die beste Fitness deines Lebens! In wöchentlich wechselnden Workouts, die auf Funktionalität und Leistungsoptimierung abzielen, geht es ordentlich zur Sache! Es erwartet dich eine tolle Gruppenatmosphäre, in der man sich gegenseitig hilft und zur individuellen Topleistung bringt.

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: 25. April 2022**

**Kurszeiten: 25.04. 02.05. 09.05. 16.05. 23.05. 30.05. 13.06. 20.06. 27.06. und 04.07.2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	11:00-12:00		25.04.-29.07.	CrossFit Bamberg	Sabine Buuck	50 €
----	-------------	--	---------------	------------------	--------------	------

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: 27. April 2022**

**Kurszeiten: 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 25.05. 01.06. 08.06. 15.06. 22.06. und 29.06.2022**

Mi	11:00-12:00		25.04.-29.07.	CrossFit Bamberg	Sabine Buuck	50 €
----	-------------	--	---------------	------------------	--------------	------

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: 29. April 2022**

**Kurszeiten: 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05. 03.06. 10.06. 24.06. 01.07. und 08.07.2022**

Fr	09:00-10:00		25.04.-29.07.	CrossFit Bamberg	Sabine Buuck	50 €
----	-------------	--	---------------	------------------	--------------	------

## 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), Selbstregulation (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, 8. Juni 2022**

**Kurszeiten: 08.06. 15.06. 22.06. 29.06. 06.07. 13.07. 20.07. und 27.07.2022**

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mi	18:00 - 19:30		25.04.-29.07.	Seminarraum im Volkspark	Wolfgang Biebl	55 €
Mi	19:30 - 21:00		25.04.-29.07.	Seminarraum im Volkspark	Wolfgang Biebl	55 €

## Badminton Feld 1

Das Badmintonfeld wird für das SS 2022 (25.04. - 29.07.) bei einmaliger Nutzungsgebühr in Höhe von 20,00 Euro vergeben.

Der Auf- und Abbau des Netzes und der dazugehörigen Ständer vor und nach der Stunde erfolgt von den jeweiligen Nutzern.

Maximal 4 Spieler pro Feld

Platzmiete: 20,00 Euro einmalig bei Buchung des Badmintonfeldes

Schläger und Bälle bitte selbst mitbringen!

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mo	18.30:19.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mo	19.30:20.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mo	20.30:21.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Di	17.00:18.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Di	20.00:21.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	08.00:09.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	09.00:10.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	10.00:11.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €

Mi	11.00:12.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	16.30:17.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	17.30:18.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	20.00:21.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Do	14.00:15.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Do	15.00:16.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Do	19.00:20.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Do	20.00:21.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €

## Badminton Feld 2

Das Badmintonfeld wird für das SS 2022 (25.04. - 29.07.) bei einmaliger Nutzungsgebühr in Höhe 20,00 Euro vergeben.

Der Auf- und Abbau des Netzes und der dazugehörigen Ständer vor und nach der Stunde erfolgt von den jeweiligen Nutzern.

Maximal 4 Spieler pro Feld.

Platzmiete: 20,00 Euro einmalig bei Buchung des Badmintonfeldes

Schläger und Bälle bitte selbst mitbringen!

Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.

Mo	18.30:19.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mo	19.30:20.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mo	20.30:21.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Di	17.00:18.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Di	20.00:21.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	08.00:09.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	09.00:10.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	10.00:11.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	11.00:12.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	16.30:17.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	17.30:18.30		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Mi	20.00:21.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Do	14.00:15.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Do	15.00:16.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €

Do	19.00:20.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €
Do	20.00:21.00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		20 €

### 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.

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Di	19:00 - 20:00		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lionelle-Kristin Redlich	30 €
Mi	19:00 - 20:00		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Helena Fiedler	30 €
Fr	11:00 - 12:00		25.04.-29.07.	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.

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Do	19:00 - 20:00		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lionelle-Kristin Redlich	30 €
----	---------------	--	---------------	---------------------	------	--------------------------	------

### CrossFit Einsteigerkurs

CrossFit ist die vielseitigste Sportart, die es gibt! Es werden daher Übungen aus dem klassischen Fitnesstraining, dem olympischen Gewichtheben, dem Turnen, der Leichtathletik und dem Kraftdreikampf trainiert.

Fitness bedeutet vielseitig zu sein. Dementsprechend sind unsere Workouts ständig variierend und hochintensiv, wobei sie so skalierbar sind, dass sie den unterschiedlichsten Leistungsstufen vom Beginner bis hin zum fortgeschrittenen Niveau angepasst werden können. Das Trainieren bei und mit uns stellt stets einen Mix aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination mit ihren jeweiligen Subkategorien dar und generiert daher eine hohe Leistungsfähigkeit in den unterschiedlichsten Bereichen.

Ein sorgsamer und intensiver Aufbau ist unabdingbare Voraussetzung. Der Basic-Kurs zielt darauf ab, erste Erfahrungen im CrossFit Sport zu sammeln, die Grundbewegungsformen des CrossFit Trainings zu erlernen und in vielseitigen Workouts anzuwenden.

**Kurs über 10 x 60 Minuten**

**Beginn: 29. April 2022**

**Kurszeiten: 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05. 03.06. 10.06. 24.06. 01.07. und 08.07.2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Fr	11:00-12:00		25.04.-29.07.	CrossFit Bamberg	Sabine Buuck	75 €
----	-------------	--	---------------	------------------	--------------	------

## Dozentensport

Montags von 18:30 - 20:00 Uhr können Dozenten die Turnhalle in der Feldkirchenstraße für Dozentensport, "i. d. R. Volleyball" frei nutzen. Es ist **keine Anmeldung** erforderlich - einfach teilnehmen und Spaß haben!

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mo	18:30 - 20:00		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lorenz Korn	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	-------------	-------------

## Externe Angebote

### American Football

#### Trainingszeiten:

Dienstag und Donnerstag 19.00 - 21:00 Uhr

#### Trainingsort:

Festwiese am Stadion (Pödeldorferstraße 180)

**Verein:** Bamberg Bucks

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Neulinge wie erfahrene Spieler sind herzlich willkommen.

Footbalausrüstung kann vom Verein geliehen werden.

**Kontakt:** Tim Schwab bucks@afvby.de , mobil: 0177/3402712

**Wichtig:** Kein Versicherungsschutz von Seiten der Universität Bamberg

Di	19:00 - 21:00	<b>American Football</b>	25.04.-29.07.				entgeltfrei
Do	19:00 - 21:00						

### Lyrical Dance

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Externes Angebot, d.h. kein Versicherungsschutz von Seiten der Universität Bamberg, es ist **keine Anmeldung über das Buchungssystem des Sportzentrums möglich.**

**Interessierte können sich bei Kim Becker melden.** kimannikabecker@gmail.com .

Unter dem Namen Lyrical Dance werden Elemente aus verschiedenen Tanzstilen kombiniert (z.B. Ballett, Akrobatik, Jazz). Der Fokus beim Lyrical Dance liegt auf den Songtexten und dem Vertanzen dieser und der damit verbundenen Emotionen und Geschichten der Stil ist gut mit dem bekannteren Titel Contemporary vergleichbar. Für die Teilnahme am Kurs ist egal wie viel Tanz-Erfahrung du schon hast.

#### Trainingsort:

Halle 2 des ETA Gymnasiums

Mi	17:00 - 18:15	<b>Lyrical Dance</b>	25.04.-29.07.				entgeltfrei
----	---------------	----------------------	---------------	--	--	--	-------------

### Reiten - Studentenreiter Bamberg

Du würdest gerne (wieder) Reitunterricht auf ausgebildeten Schulpferden nehmen und den Kontakt zu anderen Reitern pflegen? Wir, die Bamberger Studentenreiter, sind ein Verein von Studierenden für Studierende mit einem gemeinsamen Hobby, dem Reiten.

Als Studentenreiter/in kannst du zu Mitgliedspreisen am Reitunterricht im Reit- und Fahrverein Bamberg teilnehmen. Zudem veranstalten wir verschiedene Ausflüge und monatlich Stammtische.

Der Unterricht ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, aber auch ohne Vorkenntnisse bist du bei uns herzlich Willkommen! Die Ausbildung erfolgt in Dressur und Springen, im Sommer sind Ausritte möglich.

Es ist **keine Einschreibung im Sekretariat nötig**, nähere Informationen sind über unsere Mitgliederbeauftragte Luisa Bier erhältlich. Eine Mitgliedschaft ist das ganze Jahr über möglich und erfolgt durch eine direkte Anmeldung bei uns. **Nähere Informationen schicken wir dir gerne per Mail zu!**

Wir freuen uns auf deine Nachricht oder auf einen Besuch bei unserem Stammtisch (Informationen zum nächsten Termin findest du auf unserer "Instagramseite" (Informationen zum nächsten Termin findest du auf unserer Instagramseite)

Mail: studentenreiter bamberg@gmail.com

Instagram: studentenreiter bamberg

**Adresse:** Reit - und Fahrverein Bamberg e.V., Pödeldorferstraße 196 Zugang über Armeestraße 96050 Bamberg (erreichbar mit der Stadtbuslinie 902, Haltestelle Birkenallee)

### Wichtig: Kein Versicherungsschutz von Seiten der Universität Bamberg

	<b>Reiten - Preis auf Anfrage</b>	25.04.-29.07.			entgeltfrei
--	-----------------------------------	---------------	--	--	-------------

### Rugby

Getreu unserem Motto MASSE IST KLASSE ABER LAUCH GEHT AUCH suchen die Bamberger Ruggerinnen und Rugger Verstärkung und laden alle interessierten Personen dazu ein, in ihren Sport hinein zu schnuppern. Besondere Ausrüstung ist dabei nicht zwingend nötig. Stollenschuhe sind jedoch von Vorteil.

Wir bitten um Kontaktaufnahme vor der Teilnahme am Training über "rugby@fce2010.de" oder unsere Facebook-/Instagram-Auftritte, um ggf. noch weitere Informationen mitteilen zu können.

**Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Festwiese (Stadionvorplatz, Pödeldorfer Straße 180)**

### Wichtig: Kein Versicherungsschutz von Seiten der Universität Bamberg

Di	18.30 - 20.00	<b>Rugby</b>	25.04.-29.07.		entgeltfrei
----	---------------	--------------	---------------	--	-------------

## Faustball

Faustball ist die aktuell erfolgreichste Sportart in Deutschland, sowohl die Männer als auch die Frauen sind zurzeit Weltmeister.

Faustball ist ein kontaktloses Rückschlagspiel, bei dem sich jeweils 5 Spieler:innen gegenüberstehen. Getrennt wird das 50x20m große Spielfeld durch ein Netz in 1,90m (Frauen) bzw. 2m (Männer) Höhe. Ziel des Spiels ist es, durch geschicktes Spielen den Gegner zu Fehlern zu zwingen oder einen Punkt zu erzielen.

Faustball ist durch Athletik, Dynamik und Schnelligkeit geprägt. Neben spielerischen Übungen zur Faustballtechnik soll bei uns vor allem der Spaß am Spiel im Vordergrund stehen.

Alle sind willkommen, egal ob schon Ballporterfahrung vorhanden ist oder nicht!

Wir freuen uns auf Dich!

Der Kurs findet auf dem Rasenplatz des MTV Bamberg statt. Umkleide und Duschen sind vorhanden.

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mi	16:15 - 17:45		25.04.-29.07.	MTV Bamberg	Franziska Dietel	35 €
----	---------------	--	---------------	-------------	------------------	------

## 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 Nackenbeschwerden 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: 3. Mai 2022**

**Kurs II über 6 x 60 Minuten Beginn: 5. Mai 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Di	16:30 - 17:30	I	25.04.-29.07.	Feldenkraispraxis	Angelika Friedrich	40 €
Do	16:00 - 17:00	II	25.04.-29.07.	Feldenkraispraxis	Angelika Friedrich	40 €

## Fußball - Freies Spiel

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

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mi	18:30 - 20:00		25.04.-29.07.	Fußballplatz in der Feki	Finn Haferkamp, Paul Messer	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	--------------------------	-----------------------------	-------------

## 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). Auch Doktorandinnen und Doktoranden aus den Graduiertenschulen sowie Habilitandinnen und Habilitanden sind herzlich willkommen! Es soll der Spaß am Spiel und nicht der Wettkampfcharakter im Vordergrund stehen.

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Fr	17:30 - 19:30		25.04.-29.07.	Fußballplatz in der Feki	Valentin Werner	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	--------------------------	-----------------	-------------

## Futsal

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

Futsal ist die vom Weltfußballverband FIFA anerkannte Variante des Hallenfußballs.

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mo	17:30 - 19:00		25.04.-29.07.	Hartplatz Volkspark	im Jan Berndt	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

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

**Keine Veranstaltung am Montag, 6. Juni 2022 und Dienstag, 7. Juni 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	19:30 - 21:30		25.04.-29.07.	Missionshaus Bug	Jürgen Lippert	40 €
Di	19:30 - 21:30		25.04.-29.07.	Missionshaus Bug	Jürgen Lippert	40 €

## Hallenhockey

**Keine Anmeldung notwendig! Pünktlich erscheinen - es sind nur 20 Plätze frei**

Du möchtest einen neuen Sport kennenlernen, oder bist schon länger dabei? Dann ist der Hallenhockey Kurs genau das richtige für dich. Der Kurs ist für alle geeignet. Wir möchten vor allem spielen, bieten aber für Anfänger(innen) eine Einführung in den Sport an und können auch je nach Interesse Technik- und Taktikübungen machen.

Schläger und Bälle werden gestellt.

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Di	18:30 - 20:00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark	Nick Laurenz	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	---------------------	--------------	-------------

## Hip Hop für Anfänger

Du wolltest schon immer mal lernen, wie man tanzt? Dann bist du hier genau richtig. Im Hip-Hop-Anfänger-Kurs ist jeder willkommen, egal ob mit oder ohne Vorerfahrung, denn jeder fängt mal irgendwo an und jeder erfahrene Tänzer weiß: Die Basics trainieren müssen wir alle.

Jede Stunde werden neue Schritte sowie Techniken zur Isolation und zum Dehnen erklärt und anschließend Choreografien einstudiert, die über zwei bis drei Wochen geübt werden. Als Tanzstil ist Hip-Hop sehr vielseitig und kann auf verschiedenste Musik getanzt werden, von Oldschool und Newschool über Pop bis hin zu Balladen sind Hip-Hop Tänzern keine Grenzen in der Musikauswahl gesetzt.

\*Der Begriff Hip-Hop beschreibt eigentlich einen Lifestyle und besteht aus den so genannten vier Elementen des Hip-Hop: Rap, DJing, Graffiti und Breakdance. In der Tänzerszene wird deshalb meist von Urban Dance statt von Hip-Hop gesprochen, da der eigentliche Hip-Hop Tanz Breakdance ist. Außerhalb der Tanz- und Hip-Hop-Szene ist dieses Wissen jedoch kaum verbreitet. Weshalb auch hier von Hip-Hop die Rede ist, obwohl wir KEIN Breakdance tanzen.

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Do	18:00 - 19:00		25.04.-29.07.	Turnhalle Feki FG2/00.09	Pauline Körner	30 €
----	---------------	--	---------------	--------------------------	----------------	------



## Intervalltraining

Lust dich auszupowern? 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!

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Do	17:00 - 18:00		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	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, 27. April 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mi	17:00 - 18:00	<b>Pekiti-Tirsia-Kali</b>	25.04.-29.07.	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 (Münzen - Kegelautomat)**

Montag bis Donnerstag ab 17.00 Uhr

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mo-Do	17:00 - 21:00		25.04.-29.07.	Kegelbahn Volkspark	im		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!

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Di	18:45 - 19:45		25.04.-29.07.	KickerBox	Josefine Heber, Moritz Schneider	30 €
----	---------------	--	---------------	-----------	-------------------------------------	------

## Kraftraum - Individuelles Fitnessstraining

Der Zugang zum Fitnessraum ist nur **nach Buchung und Bezahlung (durch das SEPA-Lastschriftverfahren)** einer einmaligen Nutzungsgebühr in Höhe von **30,00 Euro** möglich.

Der dazugehörige **Transponder** kann **nur** bei Frau Kowalewicz (Hausmeisterin) vor Ort zu folgenden Zeiten

**Montag - Donnerstag in der Zeit von 17.00 - 20.00 Uhr**

im Hausmeisterbüro im Volkspark abgeholt werden.

Bei Abholung des Transponders ist ein Pfandgeld in Höhe von **30,00 Euro in bar zu zahlen**, welches nach Rückgabe des Transponders am Ende des SS 2022 wieder ausgezahlt wird.

Der Fitnessraum kann von Montag - Freitag in der Zeit von 9.00 - 21.00 Uhr genutzt werden.

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mo-Fr	9:00 - 21:00		25.04.-29.07.	Kraftraum im Volkspark		30 €
-------	--------------	--	---------------	---------------------------	--	------

## Latein für Anfänger - LADIES ONLY

**LADIES ONLY** - In angenehmer Lernatmosphäre bringen wir Dir die lateinamerikanischen Tänze bei, zu denen der Cha-Cha, die Rumba, der Jive und die Samba 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!

Achtung, dieser Kurs ist nur für **Ladies** und nicht für Paare geeignet! Für jede Anfängerin ist etwas dabei und 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, 2. Mai 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	14.30- 15:30	<b>Lateinamerikanisches Tanzen für Anfänger</b>	25.04.-29.07.	TSC Rhythmus	Linda Reichelsdor- fer	40 €
----	--------------	---	---------------	--------------	---------------------------	------

## 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 einer professionellen 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: Montag, 2. Mai 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	15.45- 16:45		25.04.-29.07.	TSC Rhythmus	Linda Reichelsdorfer	40 €
Mo	16:45 -17:45		25.04.-29.07.	TSC Rhythmus	Linda Reichelsdorfer	40 €

## 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!

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mi	17:00 - 18:00		25.04.-29.07.	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, 25. April 2022**

**Keine Veranstaltung: Montag, 6. Juni 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	18:00 - 19:00		25.04.-29.07.	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!

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Fr	12:00 - 13:00		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	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, 29. April 2022**

**Keine Veranstaltung: Freitag, 17. Juni 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Fr	17:00 - 18:00		25.04.-29.07.	TAO Bamberg	Dorothea Schreiber,	Hel- mut Bauer	40 €
----	---------------	--	---------------	-------------	------------------------	-------------------	------

## Spikeball

**Keine Anmeldung notwendig! Pünktlich erscheinen - es sind nur 20 Plätze frei**

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!

Falls jemand ein eigenes Netz hat, darf er es gerne mitbringen!

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mo	16:30 - 18:00		25.04.-29.07.	Fußballplatz in der Feki	Alexander Schuck		entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	-----------------------------	------------------	--	-------------

## 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!

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mo	18:00 - 19:00		25.04.-29.07.	Tischtennisraum im Volkspark	Anna-Lena Gade	30 €
Mo	19:00 - 20:00		25.04.-29.07.	Tischtennisraum im Volkspark	Anna-Lena Gade	30 €
Di	18:00 - 19:00		25.04.-29.07.	Tischtennisraum im Volkspark	Helena Fiedler	30 €
Mi	19:00 - 20:00		25.04.-29.07.	Tischtennisraum im Volkspark	Alexander Crisan	30 €
Do	18:00 - 19:00		25.04.-29.07.	Tischtennisraum im Volkspark	Anna-Lena Gade	30 €
Do	19:00 - 20:00		25.04.-29.07.	Tischtennisraum im Volkspark	Anna-Lena Gade	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 und 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: Mittwoch, 27. April 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mi	11:00 - 12:00		25.04.-29.07.	TSC Rhythmus	Oksana Pasternak	40 €
Mi	12:00 - 13:00		25.04.-29.07.	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, 27. April 2022 Donnerstag, 28. April 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mi	15:00 - 16:00		25.04.-29.07.	Tanzstudio Stein	Klaus Ahlborn	35 €
Do	20:30 - 21:30		25.04.-29.07.	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, 25. April 2022**

**Keine Veranstaltung am Montag, 6. Juni 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	17:00 - 18:00		25.04.-29.07.	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 5. Juni bis 18. Juni 2022**

**Treffpunkt draußen bei Platz Nummer 7 beim TC Hallstadt - Max Brose Straße 2**

**Ansprechpartner: Petr Brezina, mobil 0179-9757053**

**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.

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	12:00 - 13:00		25.04.-29.07.	TC Hallstadt	Petr Brezina	80 €
Di	13:00 - 14:00		25.04.-29.07.	TC Hallstadt	Petr Brezina	80 €
Mi	13:00 - 14:00		25.04.-29.07.	TC Hallstadt	Petr Brezina	80 €
Do	13:00 - 14:00		25.04.-29.07.	TC Hallstadt	Petr Brezina	80 €

## 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 5. Juni bis 18. Juni 2022**

**Treffpunkt draußen bei Platz Nummer 7 beim TC Hallstadt - Max Brose Straße 2**

**Ansprechpartner: Petr Brezina, mobil 0179-9757053**

**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.

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Mo	13:00 - 14:00		25.04.-29.07.	TC Hallstadt	Petr Brezina	80 €
Di	14:00 - 15:00		25.04.-29.07.	TC Hallstadt	Petr Brezina	80 €
Mi	14:00 - 15:00		25.04.-29.07.	TC Hallstadt	Petr Brezina	80 €
Do	14:00 - 15:00		25.04.-29.07.	TC Hallstadt	Petr Brezina	80 €

## Ultimate Frisbee

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

Ultimate Frisbee macht aus dem Spaß im Park eine schnelle, dynamische, taktische aber auch eine sehr faire Mannschaftssportart. Gespielt wird dabei ohne Schiedsrichter. Im Kurs werden die verschiedenen Wurftechniken der Frisbee sowie die Regeln und Taktiken des Spiels gelernt. Man sollte eine gewisse Freude am Laufen und den Mut fliegende Plastikscheiben zu fangen mitbringen. Im Vordergrund steht allerdings der gemeinsame Spaß am Frisbeesport.

Wer die am schnellsten wachsende Sportart aus Amerika selbst lernen will, meldet sich zur ersten Kontaktaufnahme bitte unter <http://wurfkultur.de/unisport>

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Do	18:30 - 20:00		25.04.-29.07.	Fußballplatz in der Feki	Mareike Müller	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	--------------------------	----------------	-------------

## Vertikaltuch

### Manage frei! Vertikaltuch - Luftakrobatik

Du wolltest schon immer hoch hinaus oder bist schon auf dem Weg dahin? In diesem Kurs werden wir Figuren und Abfaller am Vertikaltuch erlernen und üben. Die Vertikaltücher werden an der Turnhallendecke befestigt und los geht es. Gegen Ende des Kurses kannst du deine Lieblingsfiguren bei einem Fotoshooting präsentieren und aufnehmen. Du solltest eine gewisse Grundsportlichkeit, gute Laune und eine 3/4 bis lange Hose zum Training mitbringen. Im Anfängerkurs beginnen wir mit den Grundlagen des Kletterns und erarbeiten erste Figuren.

**Der Fortgeschrittenenkurs** ist für diejenigen geeignet, die bereits verschiedene Figuren in der Luftartistik sicher beherrschen. Wir passen den Kurs dennoch an eure bisherigen Fähigkeiten und Wünsche an.

Ich freue mich auf euer Kommen und ein gemeinsames Training!

### Kurs über 9 x 90 Minuten

**Beginn: Freitag, 29. April 2022**

**Ende: Freitag, 1. Juli 2022**

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Fr	14:30 - 16:00	<b>Anfänger</b>	25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lisa Bischoff	40 €
----	---------------	-----------------	---------------	------------------------	------	---------------	------

Fr	16:00 - 17:30	<b>Fortgeschrittene</b>	25.04.-29.07.	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!

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mi	18:00 - 19:00		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Anna Luraghi	30 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	--------------	------

## Videoclipdancing / Hip Hop

Videoclipdancing vereint körperbetontes Tanzen mit Elementen aus Show, Hip-Hop und anderen modernen Tanzrichtungen. In diesem Kurs können TeilnehmerInnen mit und ohne Vorerfahrung lernen sich ausdrucksstark zu bewegen und verschiedene Choreos als Gruppe zu inszenieren.

Freu dich darauf wie in einem Musikvideo von Ariana Grande oder Jason Derulo zu tanzen und **vergiss deine Sportschuhe nicht!**

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mo	17:00 - 18:00		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Eva Taubmann	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

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mi	08:30 - 09:30		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Marie Gründel	40 €
Mi	09:30 - 10:30		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Marie Gründel	40 €

## Völkerball

**Völkerball - Dieser Kurs beginnt erst ab 11. Mai 2022**

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

Völkerball ist eine Ballsportart zwischen zwei Mannschaften, die wahrscheinlich jeder aus dem Sportunterricht in der Schule kennt. In verschiedenen Spielvarianten versuchen die SpielerInnen des einen Teams, die SpielerInnen des anderen Teams mit einem Ball abzuwerfen, damit diese das Hauptspielfeld verlassen müssen. Alle abgeworfenen SpielerInnen haben jedoch stets die Möglichkeit, sich wieder ins Spiel zu werfen, wenn sie von außen einen Gegner treffen. Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle SpielerInnen des gegnerischen Teams abgeworfen hat.

Der Kurs besteht aus einem kleinen Fitness-Workout oder einem Spiel zum Aufwärmen sowie einer langen Spielzeit, in der die verschiedenen Varianten des Völkerballs (Kegelvölkerball, Mattenvölkerball etc.) ausprobiert werden.

Voraussetzungen: Keine.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Wasser, Mund-Nasenschutz für die Umkleide- und Flurbereiche.

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mi	15:00 - 16:30		25.04.-29.07.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lina Oppermann	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	----------------	-------------

## Volleyball für Fortgeschrittene

Für den Kurs ist keine Anmeldung erforderlich. Es werden **15 Minuten vor Beginn** des Kurses Teilnahmekarten bei der Hausmeisterin Frau Kowalewicz im Volkspark verteilt (nach dem Eingang links). Bitte beachtet, dass diese auf 16 Karten begrenzt sind!

Voraussetzung für eine Teilnahme sind **sicheres Baggern und Pritschen** sowie Spielen mit **vorgezogener 6!**

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Mi	18:30 - 20:00		25.04.-29.07.	Turnhalle Volkspark		Johann Laber	entgeltfrei
----	---------------	--	---------------	------------------------	--	--------------	-------------

## 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, 26. April 2022 Donnerstag, 28. April 2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Di	19:00 - 20:00		25.04.-29.07.	Tanzstudio Stein	Klaus Ahlborn	35 €
Do	20:00 - 21:00		25.04.-29.07.	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 dehrende 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 Thrive (4,5mm) von lotuscrafs (60 ): sehr rutschfest, leichte Matte
- 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: 28. April 2022**

**weitere Termine: 05.05. 02.06. 09.06. 23.06. 30.06. 07.07. 14.07. 21.07. 28.07.2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Do	10:45 - 12:00		25.04.-29.07.	Tanzzentrum Bam- berg im 2. OG der Villa Wassermann	Nadja Zindel	70 €
Do	12:00 - 13:15		25.04.-29.07.	Tanzzentrum Bam- berg im 2. OG der Villa Wassermann	Nadja Zindel	70 €

**Kurs über 10 x 75 Minuten**

**Beginn: 29. April 2022**

**weitere Termine: 06.05. 03.06. 10.06. 24.06. 01.07. 08.07. 15.07. 22.07. 29.07.2022**

Fr	09:30 -10:45		25.04.-29.07.	Tanzzentrum Bam- berg im 2. OG der Villa Wassermann	Nadja Zindel	70 €
Fr	12:00 -13:15		25.04.-29.07.	Tanzzentrum Bam- berg im 2. OG der Villa Wassermann	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, sodass 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 Schlussspannung 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 Thrive (4,5mm) von lotuscrafs (60 ): sehr rutschfest, leichte Matte
- 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: 29. April 2022**

**weitere Termine: 06.05. 03.06. 10.06. 24.06. 01.07. 08.07. 15.07. 22.07. 29.07.2022**

**Externe Räumlichkeiten - bitte die Sicherheits- und Hygienevorschriften des jeweiligen Anbieters beachten.**

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

Fr	10:45 -12:00		25.04.-29.07.	Tanzzentrum Bamberg im 2. OG der Villa Wassermann	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!**

**Maskenpflicht (aktuell) in den Räumen der Universität. Bei den Kursen kann die Maske abgelegt werden, der Mindestabstand von 1,5 m muss eingehalten werden.**

Di	18:00 - 19:00		25.04.-29.07.	Turnhalle Feki FG2/00.09	Pauline Jacobshagen	30 €
----	---------------	--	---------------	--------------------------	---------------------	------

Do	14:00 - 15:00		25.04.-29.07.	Turnhalle Feki FG2/00.09	Pauline Jacobshagen	30 €
----	---------------	--	---------------	--------------------------	---------------------	------