

Kursangebot WS 2020-2021

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 2020/2021 ausschließlich online stattfindet (Verbal- und Videobotschaften). Ansprechpartner bei Fragen ist Nina Hümmer.

E-Mail: nina-dorothea-christine.huemmer@stud.uni-bamberg.de

		02.11.-12.02.		Nina Hümmer	entgeltfrei
--	--	---------------	--	-------------	-------------

Aqua Fitness

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Durch Aqua-Fitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Anmerkungen:

Die Chipkarte (Eintrittskarte Bambados) sollte **rechtzeitig vor Beginn der ersten Veranstaltung** gegen ein **Pfand** in Höhe von **20,- Euro** im Sekretariat des Sportzentrums (**möglich nur montags und donnerstags zwischen 9.00 - 11.30 Uhr**) abgeholt werden. Die **Kursgebühren** in Höhe von **50,00 Euro** beinhalten den **Eintritt ins Bambados**. Wird die Chipkarte nicht rechtzeitig abgeholt, muss der Eintritt vor Ort selbst bezahlt werden und wird im Nachhinein **nicht** vom Sportzentrum vergütet.

Die Chipkarte muss **nach Kursende (aller spätestens bis 4. Februar 2021)** im Sekretariat abgegeben und das **Pfandgeld** wieder abgeholt werden.

Kurs über 10 x 45 Minuten

Beginn: Dienstag, 3. November 2020

Keine Veranstaltung 22. und 29. Dezember 2020 sowie am 5. Januar 2021

Treffpunkt direkt im kleinen Lehrbecken im Bambados !!

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Hygiene- und Sicherheits-Vorschriften des Bambados:

Maximal 10 Personen zeitgleich im Foyer

Einbahnstraßenregelung (der Eingang erfolgt rechts, der Ausgang links der Kasse)

Nutzung der Chipkarte für Einlass und Auslass (kein Auslass über Gruppentüre)

Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m

Tragen von Mund- und Nasenschutz in allen Bereichen, wo Alltagskleidung getragen wird

Di	13:15 - 14:00		02.11.-12.02.	Bambados Hallenbad	Lisa von Lange	50 €
Di	14:15 - 15:00		02.11.-12.02.	Bambados Hallenbad	Lisa von Lange	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), Selbstruhigstellung (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 7 x 75 Minuten

Beginn: Mittwoch, 4. November 2020

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung (hier entsprechende Kleidung) eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mi	18:30 - 19:45		02.11.-12.02.	Seminarraum im Volkspark	im	Wolfgang Biebl	50 €
Mi	20:15 - 21:30		02.11.-12.02.	Seminarraum im Volkspark	im	Wolfgang Biebl	50 €

Badminton - Freier Spielbetrieb

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

Maximal 4 Spieler pro Feld.

Spiel-Zeiten:

Montag - 18.00 - 19.00 Uhr 19.15 - 20.15 Uhr 20.30 - 21.30 Uhr

Dienstag - 17.15 - 18.15 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 19.45 - 20.45 Uhr

Donnerstag - 19.00 - 20.00 Uhr 20.15 - 21.15 Uhr

Platzmiete: 3,00 Euro je Stunde (zu zahlen bei der Anmeldung)

Schläger und Bälle bitte selbst mitbringen!

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Nutzung des Badmintonfeldes verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter, hier die Hausmeisterin Frau Kowalewicz

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Nutzung eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vor Ort).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mo		02.11.-12.02.	Turnhalle Volkspark		entgeltfrei
Di					
Do					

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!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mo	18:00 - 19:00		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lionelle-Kristin Redlich	30 €
Mi	18:00 - 19:00		02.11.-12.02.	Turnhalle Volkspark		Lionelle-Kristin Redlich	30 €
Fr	09:00 - 10:00		02.11.-12.02.	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!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mo	19:30 - 20:30		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Lionelle-Kristin Redlich	30 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	-----------------------------	------

Mi	19:30 - 20:30		02.11.-12.02.	Turnhalle Volkspark	Lionelle-Kristin Redlich	30 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	-----------------------------	------

Flow Yoga

Wir wollen uns durch Yoga in Bewegung bringen. Unseren Körper, unsere Energien und unseren Geist. Die Freude an der Bewegung und an der eigenen Stärke erleben wir in der Verbindung der Asanas (Yogapositionen). Mal sind die Bewegungen kraftvoll dynamisch oder tänzerisch, mal sanft und achtsam. Die Verbindung von Anspannung und Entspannung, Aktivität und Stille, Verweilen und Innehalten bringt uns in ein tiefes Gefühl der Einheit von Körper und Geist, Atem und Bewegung.

Wir kultivieren ein geschmeidiges Bewegen und ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit.

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezeiten im 1,5- Meter- Abstand abgelebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachten Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Fr	15:30-16:30		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki Claudia Diehl	Girtgen	40 €
----	-------------	--	---------------	------------------------	--------------------------	---------	------

Hip Hop

Du hast Spaß am Tanzen? Dann bist du im Kurs Videoclipdancing, Hip-Hop und Street Jazz absolut richtig. Ganz nach dem Motto just dance werden wir im Kurs erst ein kleines Warm-Up und ein paar Kräftigungsübungen zur Körperspannung machen und anschließend Choreographien mit Elementen aus Hip-Hop, Videoclipdancing und Street Jazz erlernen. Die Choreographien werden mit Bass und Beats aus den Charts und der Hip-Hop Szene unterlegt. Der Spaß am Tanzen und an der Musik steht dabei im Fokus.

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Do	20:00 - 21:00	Videoclipdancing, Street Jazz	02.11.-12.02.	Gymnastikraum im Volkspark	Mona Droll	30 €
----	---------------	--	---------------	-------------------------------	------------	------

Kraftraum - Individuelles Fitnesstraining

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

Trainings-Zeiten:

Montag - Donnerstag jeweils von 17.00 - 18.15 Uhr 18.30 - 19.45 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr

Kosten: 3,00 Euro pro 75 Minuten-Einheit (zu zahlen bei der Anmeldung)

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Nutzung des Fitnessraumes verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter, hier die Hausmeisterin Frau Kowalewicz

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Nutzung eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vor Ort).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mo-Do	17:00 - 21:00		02.11.-12.02.	Kraftraum im Volkspark		entgeltfrei
-------	---------------	--	---------------	---------------------------	--	-------------

Mix - Step & BBP

Die ideale Kombination aus Schwitzen und Spaß haben! Mitmachen kann jeder, der Spaß an Choreographien mit dem Step hat und gerne ein paar effektive und daher auch anstrengende Übungen zum Muskelaufbau an Bauch, Beinen und Po macht! Daher ist jeder, der Spaß mit ein bisschen Anstrengung verbinden möchte, in dieser Stunde bestens aufgehoben.

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Do	09:00 - 10:00		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Nina Köpplin	30 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	--------------	------

Modern Dance

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, aber die dennoch einige Unterschiede aufwies mit fließenden Schritten oder Spannung. Während des Kurses werden verschieden Choreos mit moderner Musik vorbereitet!

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Do	16:00 - 17:00	Tanzkurs	02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Anna Luraghi	30 €
----	---------------	-----------------	---------------	------------------------	------	--------------	------

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 und den langen Tagen am Schreibtisch oder in der Uni gewappnet zu sein.

Ich freue mich auf dein Kommen!

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Do	10:30 - 11:30		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Nina Köpplin	30 €
Fr	10:30 - 11:30		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Nina Köpplin	30 €

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!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Di	18:00 - 19:00		02.11.-12.02.	Tischtennisraum im Volkspark	Anna-Lena Gade	30 €
Di	19:30 - 20:30		02.11.-12.02.	Tischtennisraum im Volkspark	Anna-Lena Gade	30 €
Do	18:00 - 19:00		02.11.-12.02.	Tischtennisraum im Volkspark	Anna-Lena Gade	30 €
Do	19:30 - 20:30		02.11.-12.02.	Tischtennisraum im Volkspark	Anna-Lena Gade	30 €

TanzImpro

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Tanzen haben und ein besseres Körpergefühl sowie ihre Beweglichkeit entwickeln wollen. In den einzelnen Stunden werden verschiedene Bewegungstools und Tanzelemente für den freien Tanz an die Hand gegeben. Es werden keine Choreos erarbeitet, jedoch ab und an Bewegungsabfolgen als Training einstudiert (z.B. Bodenkombination mit Schwüngen). Abgerundet wird die Stunde mit einem kleinen Workout insbesondere für die Körpermitte und einer Dehnungseinheit. Es werden Elemente und Bewegungseinheiten aus verschiedenen Tanzstilen kombiniert (Jazz, Contemporary, Salsa, Impro und Contact-Impro).

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachten Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mi	16:30 - 17:30	Tanzkurs	02.11.-12.02.	Turnhalle Feki FG2/00.09	Isabella Dobler	30 €
----	---------------	-----------------	---------------	--------------------------	-----------------	------

Twerk

Lets Twerk!

In diesem Kurs werdet ihr lernen euren Hintern in jegliche Richtungen zu bewegen, ihn dabei rhythmisch schwingen zu lassen und eure Hüfte zu isolieren. Ihr erlernt verschiedene Twerks (Twerkvarianten) und Techniken kennen und kleine Twerkingkombinationen.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch erfahrene Booty Shaker geeignet.

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachten Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Do	20:30 - 21:30		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Kim Neuser		30 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	------------	--	------

Video Dance

Videodance ist der Begriff für das Genre des Tanzes für die Kamera gemacht. 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!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Do	17:30 - 18:30	Tanzkurs	02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Anna Luraghi		30 €
----	---------------	-----------------	---------------	------------------------	------	--------------	--	------

Vinyasa Flow Yoga

In der Basic Class steht das Kennenlernen der Asanas und deren korrekte Ausführung im Vordergrund. Praktiziert werden, neben den Sonnengrüßen, Basic-Asanas mit Variationen im Flow. Die Vinyasa Flow Yoga Basic Class ist sowohl für neue als auch alte Yogis geeignet. In dieser Klasse baust du Kraft auf, förderst deine Beweglichkeit und Balance. Darüber hinaus trainierst du gezielt Fokus und Entspannung. Es werden immer verschiedene Optionen angeboten, mit denen du dich ein bisschen herausfordern kannst.

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Di	08:30-09:30	Basic Class	02.11.-12.02.	Turnhalle Feki FG2/00.09	Marie Gründel	40 €
----	-------------	--------------------	---------------	-----------------------------	---------------	------

Yoga für Sportler

Auch durch Sport kann ein Ungleichgewicht entstehen. Richtig und achtsam durchgeführt, stellt Yoga das körperliche und auch das seelische Gleichgewicht wieder her. Besonders für Leistungssportler ist die Lehre geistiger und körperlicher Praktiken eine sinnvolle Ergänzung zum Training. Einseitige Belastungen und antrainierte Bewegungsautomatismen führen zu einem Verlust der Flexibilität von Muskel-Gelenkeinheiten. Die Integration von Yoga in den Trainingsplan kann hier aktiv entgegenwirken. Verhärtete oder verspannte Muskeln werden wieder weich, die Flexibilität wird gesteigert. So erhöht sich nicht nur die gesamte Leistungsfähigkeit des Körpers, sondern auch die mentale Stärke.

Stabilität-Flexibilität-Mobilität.

In diesem Kurs werden Übungen/Asanas/Bewegungsabfolgen gezeigt, mit denen Verletzungen vorbeugt werden können, die Regeneration beschleunigt und im Sport u.U. mehr erreicht werden kann.

Wichtig!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgeklebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Fr	14:00 - 15:00		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Claudia Diehl	Girtgen	40 €
----	---------------	--	---------------	------------------------	------	------------------	---------	------

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!!!

Sicherheits- und Hygienevorschriften

Die Buchung des Kurses verpflichtet zur Einhaltung der Vorschriften

15 Minuten vor Kursbeginn bereits in Sportkleidung eintreffen. Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung. Lediglich die Toilette kann genutzt werden. Zutritt jeweils nur 1 Person.

Vor dem Betreten des Universitätsgebäudes bitte die selbstmitgebrachte Maske aufsetzen.

Es wird am Eingang bzw. vor der Halle getrennte Ein- und Ausgangsbereiche geben, in denen jeweils Wartezonen im 1,5- Meter- Abstand abgelebt sind. Bitte haltet den jeweiligen Abstand ein.

An der Station erwartet euch der jeweilige Übungsleiter.

Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel desinfizieren.

Anschließend muss vor jeder Kursstunde eine Unbedenklichkeitserklärung mit einem selbst mitgebrachtem Stift unterschrieben werden (das Formular erhaltet ihr vom Übungsleiter).

Nach dem Kursende, wenn nötig, ein Verlaufsprotokoll mit den Namen der Teilnehmer ausfüllen, mit denen ihr während der Kursstunde Kontakt hattet.

Evtl. benutzte Materialien vor und nach der Nutzung desinfizieren.

Sicherheitsabstand während der Kursstunde einhalten.

Mo	16:30 - 17:30		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Carolin Becker	30 €
Di	17:00 - 18:00		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Carolin Becker	30 €
Di	18:30 - 19:30		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Denise Denk	30 €
Mi	20:00 - 21:00		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Kim Neuser	30 €
Do	19:00 - 20:00		02.11.-12.02.	Turnhalle FG2/00.09	Feki	Kim Neuser	30 €