

# Kursangebot SoSe 2024

## Akrobatik und Bewegungskünste

Mo	17:30-19:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-E	Holger Poggel	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	---------------	-------------

## Badminton

Beim Badminton versuchen die Spieler im Einzel oder im Doppel, den Ball so über das Netz zu schlagen, dass der/die Gegner den Ball nicht regelkonform zurückschlagen kann. Der Ball darf beim Badminton den Boden nicht berühren. Es handelt sich um eine Möglichkeit zum freien Spiel. Ein Training findet nicht statt. Bei Bedarf werden die Regeln erläutert. Der Auf- und Abbau muss von den Teilnehmenden gemeinsam durchgeführt werden.

In badminton, players in singles or doubles try to hit the ball over the net in such a way that the opponent(s) cannot hit the ball back according to the rules. The ball must not touch the ground in badminton. It is an opportunity for free play. Training does not take place. If necessary, the rules will be explained. Set-up and dismantling must be done by the participants together.

Di	14:00-16:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Julia Pomrehn	entgeltfrei
Di	20:00-22:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Alina Schade, Julian Hanke	entgeltfrei
Mi	20:00-22:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Julian Hanke, Alina Schade	entgeltfrei

## Basketball

Im Anfängerkurs werden die Grundtechniken des Basketballs (Dribbeln, Passen, Werfen), sowie die wichtigsten Spielregeln vermittelt. Das Erlernte wird anschließend im Spiel angewandt. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel.

Der Fortgeschrittenenkurs richtet sich an erfahrenere Basketballer, die schon selbst gespielt haben und sich zum Großteil mit dem Regelwerk auskennen. Hier wird neben Technik auch Taktik vermittelt, welche im anschließenden Spiel Anwendung findet. Im Vordergrund steht eher der Spaß am Spiel als leistungsorientiertes Training.

Alle: Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmende, die vom Basketball nicht genug bekommen können. Der Kurs bietet viele Spielanteile.

In the course for beginners, the basic techniques of basketball (dribbling, passing, throwing), as well as the most important rules of the game will be taught. The learned will be then applied in the game. The focus stays at the fun of the game.

The advanced course addresses more experienced basketball players who have played already and are mostly familiar with the rules. In addition to technique, tactics will be taught, and then applied in the subsequent game. The focus stays more at the fun of the game than performance-oriented training.

Everyone: This course is aimed at all participants who cannot get enough of basketball. The course offers a substantial playing time.

Di	18:00-20:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Yasmin Schmidt	entgeltfrei
Do	16:00-17:30		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Yasmin Schmidt	entgeltfrei

## Basketball mit Vorerfahrungen

Mi	17:30-18:30	<b>Spielkurs für Fortgeschrittene</b>	15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Robert Henning	entgeltfrei
----	-------------	---------------------------------------	---------------	-----------------	----------------	-------------

## Bewegungsmeditation

Mi	12:00-13:00		15.04.-27.09.	AR-S Studio	Julia Pomrehn	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-------------	---------------	-------------

## Floorball

Floorball, auch bekannt als Unihockey, ist eine schnelle und abwechslungsreiche Sportart, die leicht zu erlernen ist. Sie fördert Ausdauer, Geschicklichkeit und Schnellkraft.

Beim Floorball handelt sich um ein dem Hallenhockey ähnliches Spiel, wobei jedoch wie beim Eishockey auch hinter den Toren gespielt werden kann. Das gesamte Spielfeld ist mit einer Bande umgeben und der Schläger ist mit einer größeren Kelle ausgestattet, als beim Feld- oder Hallenhockey. Gespielt wird mit einem leichten Schläger und einem gelochten Kunststoff-Ball.

Im Spiel stehen sich zwei Teams gegenüber, deren Ziel es ist, möglichst viele Bälle ins gegnerische Tor zu schießen.

Floorball, also known as unihockey, is a fast and varied sport that is easy to learn. It promotes endurance, dexterity and speed.

Floorball is a game similar to indoor hockey, but the field of play also extends to behind the goals, like in ice hockey. The entire field of play is surrounded by boards and the stick features a larger blade than in field or indoor hockey. The game is played with a light stick and a plastic ball with holes.

In a game, two teams face each other who aim to shoot as many balls as possible into the opposing team s goal.

Do	19:00-20:30		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Michel Mühlwinkel	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	-------------------	-------------

## Fußball

Mo	15:30-17:30		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Yasmin Schmidt	entgeltfrei
Fr	16:30-18:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei

## Futsal

Do	17:30-19:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Yasmin Schmidt	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	----------------	-------------

## Handball

Handball ist ein dynamischer Sport, der schnelle Reaktionen erfordert. Zwei Teams spielen gegeneinander, jeweils bestehend aus 6 Feldspielern und einem Torwart. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball in das gegnerische Tor zu werfen.

Handball is a dynamic sport that requires quick reactions. Two teams consisting of 6 outfield players and a goalkeeper play against each other. The objective of the game is to throw the ball into the opposing team s goal.

Mi	16:00-17:30		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Thomas Hoffmann	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	-----------------	-------------

## Kleine Spiele

Völkerball, Brennball, Zombieball und Tchoukball zählen wohl zu den bekanntesten Vertretern der kleinen Spiele. Dabei beinhaltet diese Gruppe noch so viel mehr. Neben unzähligen Fangspielen, finden sich hier auch strategische Bewegungsspiele und Hindernisläufe wieder. Der Fantasie sind hier quasi kaum Grenzen gesetzt. So werdet ihr in diesem Kurs auf viele alte Klassiker treffen, als auch neue Spiele kennen lernen.

Eins haben alle gemeinsam: Das gemeinsame Spielerlebnis und der Spaß stehen hier im Vordergrund, gewinnen oder verlieren sind eher Nebensache.

Spielfreude, Teamwork, Kreativität und mal über sich selbst lachen sind Kernpunkte. Der Kurs richtet sich somit an jeden und Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Spielregeln werden vor Spielbeginn erklärt.

Ablauf: Nach einer Aufwärmphase werden verschiedene Spiele von den Übungsleitern vorgeschlagen der Kurs entscheidet dann gemeinsam was gespielt wird.

Es werden je nach Aufwand 3-4 unterschiedliche Kleine Spiele gespielt, bevor der Tag mit einer Runde Völkerball beendet wird.

Die großen Spiele (Fußball, Basketball, Volleyball, Handball etc.) werden in ihrer klassischen Form in diesem Kurs nicht gespielt! Belegt dafür bitte die entsprechenden Kurse.

Dodgeball, Brennball, Zombieball and Tchoukball are probably the best-known representatives of the so called "Little Games". But this group includes so much more. In addition to countless games of catch, there are also strategic movement games and obstacle courses.

There are almost no limits to the imagination. In this course you will meet many old classics as well as new games.

All of them have one thing in common: the shared experience of playing and having fun are in the foreground, winning or losing is rather a secondary matter.

Enjoyment of the game, teamwork, creativity and laughing at ourselves are the key points. The course is therefore aimed at everyone and no previous experience is necessary. The rules of a game will be explained before the game starts.

Procedure: After a warm-up phase, different games are suggested by the trainers the course then decides together what will be played.

Depending on the effort 3-4 different small games are played before the day ends with a round of dodgeball.

In this course, the big games (football, basketball, volleyball, handball etc.) will not be played in their classic form! Please take the corresponding courses.

Mi	18:30-20:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Pauline Menn, Svenja Scherer	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	---------------------------------	-------------

## Phantasieise

Do	12:00-13:00		15.04.-27.09.	AR-S Studio	Julia Pomrehn	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-------------	---------------	-------------

## Pilates

Das Pilates-Training auf der Matte, nach der von Joseph Pilates erfundenen Methode, ist ein ganzheitliches Körpertraining welches deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Ziel des Trainings ist es, die Körpermitte und die tiefliegende Muskulatur zu stärken, um eine korrekte und gesunde Körperhaltung zu erlangen.

Deine Bauch- und Rückenmuskulatur wird intensiv gestärkt, die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Körperkoordination stehen immer an erster Stelle.

Pilates Level 1 2 richtet sich an Anfänger und fortgeschrittene Pilatlinge gleichermaßen, da verschiedene Übungsvarianten angeboten werden.

Mi	17:45-18:45		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-E	Yvonne Schäfer	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	----------------	-------------

## Piloxing SSP

PILATES. BOXING. DANCE. WERDE STÄRKER. SOWOHL PHYSISCH ALS AUCH MENTAL!

Piloxing SSP ist ein Cardio-Intervall Programm, das Pilates und Boxen vereint. Mit Pilates als erstem Bestandteil des Trainings werden körperformende Bewegungen für längere, schlankere Muskeln, verbesserte Flexibilität und Stärke, bessere Kontrolle, Koordination und Ausdauer im ganzen Körper eingebracht. Kraftvolle Boxkombinationen sorgen für straffe Arme, einen definierten Rücken sowie mentale Selbstwertsteigerung. Ordentlich Schwung in die Sache bringen einfache "let yourself GO" Tanzchoreographien zu schneller Musik. Dabei heraus kommt ein schweißtreibender Ganzkörper-Workout Mix, der auch noch jede Menge Spaß macht. Das Training wird barfuß durchgeführt, damit du ein besseres Körpergefühl bekommst und die Pilates-Übungen effektiver durchführen zu können. Optionale Piloxing-Handschuhe mit 250 g Gewicht je Glove helfen bei den Boxübungen und trainieren deine Muskulatur zusätzlich.

Mi	19:00-20:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-E	Yvonne Schäfer	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	----------------	-------------

### Power Pumping

Di	18:00-19:00	Alle	15.04.-27.09.	Sporthalle AR-E	Oliver Kruse	entgeltfrei
----	-------------	------	---------------	-----------------	--------------	-------------

### Roundnet

Roundnet, auch bekannt als Spikeball, ist ein aufstrebender Sport, der in den letzten Jahren an Popularität gewonnen hat. Es wird mit einem kleinen runden Trampolinnetz gespielt, das in der Mitte niedrig über dem Boden liegt. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball so auf das Netz zu schlagen, dass er für das gegnerische Team schwer zu spielen ist.

Mo	17:30-19:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Sebastian Becker, Marcel Schulze	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	-------------------------------------	-------------

### Salsation

Salsation ist ein revolutionäres Tanz-Fitness-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und funktionelle Trainingssequenzen ineinander fließen.

Die Choreografien haben einen starken Fokus auf Musikalität und lyrischen Ausdruck.

Durch den Salsation Kurs wird die Mobilität verbessert, es werden viele Glückshormone freigegeben und ganz nebenbei Kalorien verbrannt.

Aber vor allem: Salsation macht unheimlich viel Spaß!

Salsation is a revolutionary dance fitness workout that blends innovative dance movements with functional training sequences.

The choreographies have a strong focus on musicality and lyrical expression.

The Salsation class improves mobility, releases lots of happy hormones, and burns calories along the way.

But most of all: Salsation is a lot of fun!

Mo	18:00-19:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Veronica Garcia de Witzleb	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	-------------------------------	-------------

### Schach

Mi	18:00-19:30		15.04.-27.09.	AR-S Studio	Daniel Boushmelev	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-------------	-------------------	-------------

### Sportkarte Gäste, Gasthørende, Stud. anderer Unis

			15.04.-27.09.			-/ -/ 90 €
--	--	--	---------------	--	--	------------

### Sportkarte Studierende, Mitarb., Azubi, Alumni

Die Sportkarte bietet dir Zugang zu den Hochschulsport-Kursen. Sie ist die Flatrate: Mit der Sportkarte kannst du dich ohne zusätzliche Kosten für jeden Hochschulsport-Kurs anmelden. Sie gilt für das gesamte Semester inklusive der vorlesungsfreien Zeit.

Zu Beginn des Semesters erhältst du die Sportkarte im Early-Bird-Tarif.

			15.04.-27.09.			40/ 50/ - €
--	--	--	---------------	--	--	-------------

## Step Aerobic

Di	19:00-20:00	<b>Alle</b>	15.04.-27.09.	Sporthalle AR-E	Oliver Kruse	entgeltfrei
----	-------------	-------------	---------------	-----------------	--------------	-------------

## Tanzen: Standard/Latein

Der Kurs ist gedacht für diejenigen, die noch keine Berührung mit dem Gesellschaftstanz hatten. Hier werden Grundschrirte vermittelt, um sich zu den unterschiedlichen Rhythmen bewegen zu können. Tänze sind u.a. Langsamer Walzer, Quickstep, Tango, Chacha, Jive, Rumba und Discofox.

Mo	18:00-19:00	<b>Anfänger</b>	15.04.-27.09.	Aula PB-C 101	Michael Krawczyk	entgeltfrei
----	-------------	-----------------	---------------	---------------	------------------	-------------

Die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist der Anfängerkurs oder ein entsprechender Kurs einer Tanzschule. In diesem Kurs wird das Programm des Anfängerkurses erweitert. Ihr lernt neue Figuren, aber auch etwas zu Haltung und Technik. Zusätzlich kommt Samba als neuer Tanz dazu.

Mo	19:00-20:00	<b>Fortgeschritten</b>	15.04.-27.09.	Aula PB-C 101	Michael Krawczyk	entgeltfrei
----	-------------	------------------------	---------------	---------------	------------------	-------------

## Tischtennis

Tischtennis macht Spaß und trainiert Wahrnehmung, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen und Konzentration.

In diesem Kurs für Alle werden bei Bedarf die Regeln erläutert und gemeinsam trainiert. Daneben bleibt immer genug Zeit für das freie Spiel. Bitte Schläger mitbringen!

Table tennis is fun and trains perception, speed, capacity of reaction and concentration.

In this course for everyone, the rules will be explained as needed and we will train together. In addition, there will always be enough time for free play.

Please bring your own racket!

Mi	14:30-16:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Thomas Hoffmann	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	-----------------	-------------

## Völkerball

Do	19:00-20:30		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Hauke Menzel, Svenja Scherer	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	---------------------------------	-------------

## Volleyball

Mo	19:00-20:30	<b>Anfänger</b>	15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Mo	20:30-22:00	<b>Alle</b>	15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Do	12:00-14:00	<b>Mittagsangebot</b>	15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Fr	18:00-19:30	<b>Fortgeschrittene</b>	15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Fr	19:30-22:00	<b>Wettkampf</b>	15.04.-27.09.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei

## Zumba

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen. Du kannst deine Kondition und Energie tänzerisch steigern. Selbst für Neulinge ist der Einstieg absolut unproblematisch, da man sich schnell an die unterschiedlichen Schritte und Rhythmen gewöhnt.

Zumba combines aerobics with Latin American and international dances. You can increase your fitness and energy dance-like. Even for newcomers, getting started is absolutely unproblematic, as you quickly get used to the different steps and rhythms.

Do	19:00-20:00		15.04.-27.09.	Sporthalle AR-E	Stefan Müller	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	---------------	-------------