

Kursangebot WiSe 24/25

Akrobatik / Akroyoga und Jonglage

Akrobatik ist ein Oberbegriff für viele Arten von Equilibristik, Körper- und Bewegungskunst. Akroyoga, entstanden aus Hatha-Yogaelementen zu zweit, ist eine neuere Art der Duo-Bodenakrobatik. Die Figuren und Abläufe sind ähnlich denen der klassischen Boden-Sportakrobatik, aber der oft yogaähnliche Bewegungsablauf, der Flow, steht hier im Vordergrund. Besonders Akroyoga fordert von Base und Flyer hohe Beweglichkeit und Genauigkeit in der Ausführung.

Wir üben die einzelnen Positionen der Duo-Boden-Akrobatik und lernen dann, diese zu einem Ablauf bzw. zu einem Flow zu verbinden.

Immer dabei ist ein gezieltes Solo-Handstand-Training: wie muss ich im Handstand stehen, wie komme ich in ihn hinein? Wie kann ich auf Händen laufen, was muss ich trainieren? Wie geht Hand-in-Hand, also wenn Base einen Flyer im Handstand hält?

Anfänger üben Akrobatik-Basics und -Abläufe unter Anleitung. Fortgeschrittene können relativ frei auch Trios und Pyramiden üben oder andere Bewegungskünste trainieren, z. B. Ball- und Keuljonglage, turnerische Elemente wie Salti mit der nötigen Hilfestellung. Bei Interesse wird gerne angeboten, gelegentlich an Akrobatik-/Akroyoga-Veranstaltungen mit vielen Workshops teilzunehmen.

Mo	18:00-20:00		01.10.-30.03.	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.

Mo	14:00-16:00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Julia Pomrehn	entgeltfrei
Di	20:00-22:00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Alina Schade, Julian Hanke	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.

Mi	18:00-20:00	Alle (Vorlesungszeit)	01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Yasmin Schmidt	entgeltfrei
Do	20:30-22:00	Fortgeschrittene	01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Robert Henning	entgeltfrei
Fr	15.30-17.00	Alle	01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Yasmin Schmidt	entgeltfrei

Capoeira

Dieser dynamische Kurs verbindet die Kunst des Capoeira mit Elementen zeitgenössischer Bewegungstechniken und bietet einen ganzheitlichen Ansatz für körperlichen Ausdruck. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene und führt die Teilnehmer in die Grundlagen des Capoeira ein, einschließlich rhythmischer Bewegungen, Akrobatik und der reichen Kulturgeschichte hinter dieser afro-brasilianischen Kampfkunst.

Durch eine Mischung aus Bewegungserkundung, Kräftigungsübungen und interaktiver Partnerarbeit entwickeln die Teilnehmer körperliche Koordination, Flexibilität und Improvisationsfähigkeiten. Fortgeschrittene Schüler vertiefen ihr Verständnis, indem sie komplexere Sequenzen einbauen und das Zusammenspiel von Capoeira und zeitgenössischen Tanzformen erforschen.

Ziel des Kurses ist es, Kreativität, Rhythmus und Fluss zu fördern und gleichzeitig eine starke Gemeinschaft von Lernenden aufzubauen, die sich gegenseitig unterstützen und weiterentwickeln können.

Hauptschwerpunkte:

- Capoeira-Grundlagen: Ginga, Tritte, Akrobatik und Rhythmus
- Partnerarbeit und die Roda (Capoeira-Kreis)
- Bewegungstechniken aus dem zeitgenössischen Tanz
- Übungen zur Kräftigung, Flexibilität und Balance
- Kreativer Ausdruck und Improvisation

Wer kann teilnehmen:

Dieser Kurs steht allen Studierenden offen, von Anfängern ohne Vorkenntnisse bis hin zu Fortgeschrittenen, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

This dynamic course combines the art of Capoeira with elements of contemporary movement techniques and offers a holistic approach to physical expression. Aimed at both beginners and advanced students, the course introduces participants to the fundamentals of Capoeira, including rhythmic movements, acrobatics and the rich cultural history behind this Afro-Brazilian martial art.

Through a mixture of movement exploration, strengthening exercises and interactive partner work, participants will develop physical coordination, flexibility and improvisation skills. Advanced students deepen their understanding by incorporating more complex sequences and exploring the interplay between capoeira and contemporary dance forms.

The aim of the course is to encourage creativity, rhythm and flow while building a strong community of learners who can support and develop each other.

Main focus:

- Capoeira basics: ginga, kicks, acrobatics and rhythm
- Partner work and the roda (capoeira circle)
- Movement techniques from contemporary dance
- Strengthening, flexibility and balance exercises
- Creative expression and improvisation

Who can take part:

This course is open to all students, from beginners with no prior knowledge to advanced students who want to deepen their skills.

Mo	19:00-20:30		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-E	Günther Tre- sor Tchog- makwe?Yango	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	---	-------------

Entspannung und Achtsamkeit

Mo	16:00-17:00		01.10.-30.03.	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		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Lea Hecken	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	------------	-------------

Fußball

Die Fußballkurse des Hochschulsports sind von einigen Grundregeln gekennzeichnet:

- Fairness
- Spaß an Bewegung und gemeinsamem Spiel
- Respekt und Achtung für Mitspieler*innen aller Teams

Nicht zugelassen sind:

- Geltungsdrang
- Verwechslung des Fußballspiels mit Konkurrenzkämpfen etc.
- Fouls und andere Unsportlichkeiten
- negative emotionale Ausbrüche

The football (soccer) courses of university sports follow some basic rules:

- Fairness
- Fun in moving and playing together
- Respect for and consideration of players of all teams

The following is not permitted:

- Craving admiration
- Mistaking the game of football (soccer) for competitive fighting, etc.
- Fouls and other unsportsmanlike conduct
- Negative emotional outbursts

Di	14:00-16:00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Mi	14:00-16:00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Thomas Hoffmann	entgeltfrei
Fr	17:00-18:30		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Yasmin Schmidt	entgeltfrei

Futsal

FUBITO, auch besser bekannt als Fútbol sala, ist ein fußballähnliches Spiel, bei dem allerdings aufgrund der speziellen Balleigenschaften die Technik im Vordergrund steht.

Diese Fußballart stellt hohe Ansprüche an Technik und Kondition der Spieler*innen. Deswegen eignet sie sich eher für Fortgeschrittene mit den entsprechenden Kenntnissen.

FUBITO, also better known as fútbol sala, is a game similar to football (soccer), but with a focus on technique due to the special characteristics of the ball.

This type of football (soccer) places high demands on the technique and fitness of the players. It is therefore more suitable for advanced students with the appropriate knowledge.

Do	17.30-19.00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Yasmin Schmidt	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	----------------	-------------

Handball

Mo	16:15-18:00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Fabian Wolff	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.

Di	18:00-20:00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Svenja Scherer, Pauline Menn	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		01.10.-30.03.	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		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-E	Yvonne Schäfer	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	----------------	-------------

Power Pumping

Beim Power Pumping wird mit einer Langhantel zu aktuellen Pop- amp Rocksongs die Kraft trainiert. Es gibt keine komplizierten Schrittvariationen und das Trainingsniveau lässt sich durch Auf- und Abmontieren der Gewichte individuell bestimmen.

During Power Pumping, strength is trained with a barbell to current pop amp rock songs. There are no complicated step variations and the training level can be determined individually by attaching and detaching weights.

Di	18:00-19:00		01.10.-30.03.	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.

Roundnet, also known as spikeball, is an up-and-coming sport that has gained popularity in recent years. It is played with a small round trampoline net that is low to the ground in the centre. The aim of the game is to hit the ball onto the net in such a way that it is difficult for the opposing team to play.

Mo	18:00-20:00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Marcel Schulze, Sebastian Becker	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	----------------------------------	-------------

Salsation

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

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		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-E	Veronica Garcia de Witzleb	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	----------------------------	-------------

Schach

Mo	18:00-19:30	Beginner	01.10.-30.03.	AR-S Studio	Daniel Boushmelev	entgeltfrei
----	-------------	-----------------	---------------	-------------	-------------------	-------------

Wer bereits Erfahrung in Schach hat oder den Anfängerkurs besucht hat, kann gerne den Fortgeschrittenen Kurs besuchen. In diesem Kurs wird theoretisches Wissen vermittelt, aber auch das Spielen ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses.

Di	18:00-19:30	Fortgeschrittene	01.10.-30.03.	AR-S Studio	Daniel Boushmelev	entgeltfrei
----	-------------	-------------------------	---------------	-------------	-------------------	-------------

Skat

Ein wöchentlicher Workshop für Skat-Spieler aller Niveaus, mit einem Schwerpunkt auf praktischen Übungen und Spielpraxis.

A weekly workshop for Skat players of all levels, with an emphasis on practical exercises and game practice.

Jeder - von absoluter Neuling bis Profi - ist herzlich Willkommen

bei Skat, einem geselligen Spiel, welches drei Leute um einen Kartenstapel zusammenbringt, eine Mischung aus Konzentration, Geschick, glücklicher Fügung und Spannung.

Anfänger können dieses Spiel unter Anleitung Schritt für Schritt erlernen, Fortgeschrittene ihre Spielpraxis ausleben und verfeinern.

Es wird auch Exkurse rund ums Thema geben, z.B. bei gemeinsamer Regelkunde und beim Lösen von Skatknobeilen.

Der Fokus liegt auf dem geselligen Miteinander.

Der Kurs startet ab 16:45 Uhr, später dazu stoßen ist kein Problem!

Do	16:45-19:00		01.10.-30.03.	AR-S Studio	André Lux	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-------------	-----------	-------------

Sportkarte Gäste, Gasthörende, Stud. anderer Unis

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.

			01.10.-30.03.			-/ -/ 90 €
--	--	--	---------------	--	--	------------

Sportkarte Stud./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.

			01.10.-30.03.			25/ 35/ - €
--	--	--	---------------	--	--	-------------

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein Low-Impact-Programm, bei dem mit speziellen Schrittkombinationen auf eine höhenverstellbare Plattform (Stepp) aufgestiegen und wieder abgestiegen wird.

Step Aerobic ist ein ideales Ausdauertraining. In der Gruppe werden auf rhythmisch mitreißende Musik leichte bis mittelschwere Choreographien einstudiert, welche jede Menge Spaß und Power bringen sowie das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen.

Step Aerobic is a low-impact program that uses special step combinations to step up and down on a height-adjustable platform (step).

Step Aerobic is an ideal endurance workout. There will be easy to moderately demanding choreographies rehearsed to rhythmically music, which brings a lot of fun and power and has a positive influence on the cardiovascular system.

Di	19:00-20:00		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-E	Oliver Kruse	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	--------------	-------------

Tanzen: Standard/Latein

Der Kurs für Anfänger*innen richtet sich an diejenigen, welche sich für die Gesellschaftstänze interessieren und selbst keine oder nur geringe Erfahrung mitbringen. Die Teilnehmer*innen erwartet ein buntes Programm von Discofox, Mambo, ChaChaCha bis Walzer, Tango und mehr. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an rhythmischen Bewegungen sowie das Kennenlernen verschiedener Tanzstile.

Der Fortgeschrittenen-Kurs richtet sich an all diejenigen, die bereits Vorkenntnisse in den verschiedenen Gesellschaftstänzen haben. Ziel der Veranstaltung soll es sein, das Tanzrepertoire zu vertiefen und zu erweitern.

The beginners course is aimed at those who are interested in ballroom dancing, but have little to no experience themselves. Participants can expect a varied program including disco fox, mambo, cha-cha-cha, waltz, tango and more. The focus is on fun and enjoying rhythmic movements and getting to know different dance styles.

The advanced course is aimed at all those who already have previous knowledge of the various ballroom dances. The intended aim of the course is to deepen and expand the dance repertoire.

Mo	18:00-19:00	Beginner	01.10.-30.03.	Aula PB-C 101	Michael Wahl, Michael Krawczyk	entgeltfrei
Mo	19:00-20:00	Fortgeschrittene	01.10.-30.03.	Aula PB-C 101	Michael Wahl, 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	16:00-17:30		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Thomas Hoffmann	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	-----------------	-------------

Ultimate Frisbee

In den USA längst etabliert, begeistern sich auch in Europa immer mehr Frauen und Männer für Ultimate Frisbee. Gespielt wird in Teams von je sieben SpielerInnen. Die gemischten Teams versuchen, die Frisbee-Scheibe durch geschicktes Zupassen bis in die gegnerische Endzone fliegen zu lassen. Im Kurs werden spielnah taktische Grundelemente vermittelt, der klassische Rückhandwurf verbessert sowie in den Vorhandwurf mit seiner Überkopf-Variante eingeführt. So kommt man auch beim Werfen im Park und am Strand in den vollen Genuss des Scheibensports. Ultimate Frisbee ist ein Fun-Sport für Fans des Fair Play: kein Schubsen und kein Schiri - nur Spaß am Laufen, Werfen und Fangen. AnfängerInnen sind willkommen.

Die ersten vier bis fünf Kurswochen stehen ganz im Zeichen der Basics und bieten die perfekte Startmöglichkeit für NeueinsteigerInnen!

Long established in the USA, more and more men and women in Europe are becoming enthusiastic about Ultimate Frisbee. The game is played by teams of seven players each. The mixed teams are trying to get the frisbee disc to fly into the opponent s end zone. This can be done by skilful passing. In the course, basic tactical elements will be taught and the classic backhand as well as the forehead throw with its overhead variant will be introduced. This way, you can also enjoy the disc sport while throwing in the park or at the beach. Ultimate Frisbee is a fun sport for fans of fair play: no pushing and no referee - just fun running, throwing and catching. Beginners are welcome.

The first four to five weeks of the course are all about the basics and offer the perfect starting opportunity for newcomers!

Do	16:00-17:30		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Jan-Niklas Keller- mann, Menzel Hauke	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	---	-------------

Völkerball

Beim Völkerball treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Ziel ist es die GegenspielerInnen mit einem weichen Ball abzuwerfen. Das Feld ist dabei rechteckig und wird in zwei Hälften geteilt. Diese Hälften besitzen jeweils ein Außenfeld und ein Innenfeld. Das Außenfeld von Team 1 befindet sich dabei hinter jenem von Team 2. Nur Personen in den beiden Innenfeldern dürfen abgeworfen werden. Wird eine Person abgeworfen, so wechselt sie vom Innenfeld ihres Teams in ihr Außenfeld. Sobald diese von da aus eine Person im Innenfeld des gegnerischen Teams trifft, darf sie das eigene Innenfeld wieder betreten. Ein König oder eine Königin wird zu Beginn von jedem Team gewählt. Diese Person beginnt das Spiel als einzige Person in ihrem Außenfeld und betritt das eigene Innenfeld erstmals in dem Moment, wenn alle Personen des eigenen Teams das Innenfeld verlassen haben. Dabei besitzt der König oder die Königin 3 Leben und darf das Innenfeld des eigenen Teams sofort verlassen, wenn eine Person des eigenen Teams dieses wieder betreten darf. Hat der König oder die Königin alle Leben verloren, gewinnt das andere Team das Spiel.

Bei Interesse werden ab und an verschiedene Varianten des Spiels vorgeschlagen und gespielt.

In dodgeball, two teams compete against each other. The goal is to throw the opponents with a soft ball. The field is rectangular and divided into two halves. These halves each have an outfield and an infield. The outfield of team 1 is behind the outfield of team 2. Only people in the two infields may be thrown. If a person is dropped, he moves from his team s inner field to its outer field. As soon as this person hits a person in the inner field of the opposing team, he may enter his own inner field again. A king or queen is chosen by each team at the beginning. This person starts the game as the only person in their outfield and enters their own infield for the first time at the moment when all persons of their own team have left the infield. The king or queen has 3 lives and is allowed to leave the own team s infield immediately if a person of the own team is allowed to enter it again. If the king or queen has lost all lives, the other team wins the game.

If interested, different variants of the game can be proposed and played from time to time.

Do	19:00-20:30		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Svenja Scherer, Hauke Menzel	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	---------------------------------	-------------

Volleyball

Volleyball, ein Feld, ein Netz, zwei Teams mit je 6 Spieler*innen. Volleyball ist eine dynamische Mannschafts-Sportart, bei der es vor allem auf Reaktionsschnelligkeit und Sprungkraft ankommt. Ziel des Spiels ist es, einen Ball so über das Netz zu schlagen, dass der Ball den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte berührt oder das gegnerische Team einen Fehler begeht. Ein Team darf den Ball dreimal in Folge "volley" berühren, um ihn zurückzuspielen.

Anfänger*innen: Der Anfänger*innen-Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmende, die die Sportart gerne kennenlernen möchten, als auch an Wiedereinsteiger*innen und Spieler*innen, die gerne die Grundtechniken und Regeln vertiefen möchten. Es werden in Übungen die Technik-Grundlagen, Regeln und Aufstellungen vermittelt, aber natürlich soll auch das Spielen nicht zu kurz kommen. Die einzelnen Trainingseinheiten bauen aufeinander auf, so dass eine regelmäßige Teilnahme empfehlenswert ist.

Fortgeschrittene: Der Fortgeschrittenen-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Grundlagen und Regeln des Volleyball-Spiels bereits beherrschen. Der Fokus liegt in diesem Kurs mehr auf dem Spielen als auf Übungen. Die Teilnahme an den Aufwärm-Übungen ist aber auch hier obligatorisch.

Alle: Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmende, die vom Volleyball nicht genug bekommen können. Der Kurs bietet eine Mischung aus Übungen zur Verbesserung der Grundlagen sowie viele Spielanteile.

Niedrige Netzhöhe: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Kurs für Alle. Die Netzhöhe wird auf 2,24 m (wie bei den weiblichen Seniorinnen) festgelegt und ist damit niedriger als bei den Mixed-Wettbewerben.

Wettkampf: Der Wettkampf-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Techniken gut beherrschen und Interesse am Spiel mit System haben. Hier werden fortgeschrittene Übungen, feste Positionen und Laufwege trainiert. Darüber hinaus steht auch die Teilnahme an Turnieren oder auch Trainingsspielen auf dem Programm. Vereins Erfahrung ist nicht erforderlich. Es findet in der ersten Woche ein Sichtungstreffen statt, um die Spielstärke der einzelnen Teilnehmenden kennenzulernen.

Volleyball involves one field of play, one net and two teams with 6 players each. Volleyball is a dynamic team sport that first and foremost requires quick reactions and jumping ability. The object of the game is to hit a ball over the net in such a way that it touches the ground in the opposing team's half of the field of play or the opposing team makes a mistake. A team may "volley" the ball three times in a row in order to return it.

Beginners: The beginners course is aimed both at participants who want to get to know this sport and at those returning to the sport and players who want to expand the basic techniques and their knowledge of the rules. Exercises are used to teach technique basics, rules and positions, but of course playing the game will not be neglected. The individual training units are consecutive, which means that regular attendance is recommended.

Advanced players: The advanced course is aimed at participants who are already familiar with the basics and rules of volleyball. The focus in this course is more on playing than on training. Participating in the warm-up exercises is also obligatory here, however.

Everyone: This course is aimed at all participants who cannot get enough of volleyball. The course offers a mix of exercises to improve the basics as well as substantial playing time.

Low net height: This course is for everyone. The net height is set at 2.24 m (same as for the female seniors), which is lower than in the mixed competitions.

Competition: The competition course is aimed at participants who have a good command of the techniques and are interested in playing systematically. Advanced exercises, fixed positions and paths will be trained in this course. In addition, the program includes participation in tournaments or training matches. Club experience is not required. There will be an assessment meeting in the first week to get to know the playing skills of the individual participants.

Mo	20:00-22:00	Anfänger	01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Di	12:00-14:00	Mittagsangebot	01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Mi	20:00-22:00	Alle	01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Fr	18.30-20.00	Fortgeschrittene	01.10.-30.03.	Sporthalle AR-S	Helge Plutte	entgeltfrei
Fr	20.00-22.00	Wettkampf	01.10.-30.03.	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		01.10.-30.03.	Sporthalle AR-E	Stefan Müller	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------	---------------	-------------