

Kursangebot Sommersemester 2017

Achtsamkeitstraining - Workshop

Ursprünglich wurzelt die Achtsamkeitspraxis im Buddhismus. Ende der 70er Jahre hat der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn mit seinem Team an der Universität von Massachusetts in Worcester/ USA für chronisch Kranke ein Programm entwickelt zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness- Based Stress Reduction, kurz: MBSR). Den nachhaltigen Erfolg des Programms belegen zahlreiche, aktuelle Forschungsergebnisse u.a. im Bereich der Neurowissenschaften.

Inzwischen kommt die Achtsamkeitspraxis in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen zur Anwendung, z.B. in der Pädagogik, Medizin oder Psychologie. Auch im Sport hilft die Anwendung von Elementen aus der Achtsamkeitspraxis, eine Balance von Anspannung und Entspannung zu schaffen und z.B. die Verletzungsgefahr zu verringern.

Im Workshop wird ein Spektrum von bewährten Übungen, u.a. aus dem Hatha-Yoga, Atemübungen, sowie verschiedene Arten von Meditation vorgestellt und geübt. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung des Körpers, des Atems, der Empfindungen sowie der Gedanken und Gefühle. Ziel ist es, die eigene Achtsamkeit zu schulen, persönliche Stress- und Reaktionsmuster zu erkennen und aufzulösen, um langfristig sein Leben selbstbestimmter, entspannter und gesünder zu gestalten.

Hinweis: Bequeme Kleidung, warme Socken und wenn möglich eine Decke mitbringen.

Sa	12:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	Sa 17.06.	CityFit	Elisabeth Wessel	15/ 25/ 30/ 40 €
----	-------------	--------------------------------------	-----------	---------	------------------	------------------

Aerobic

Bei uns gibt es die klassische Aerobic natürlich aufgemotzt mit allerlei modernen Details aus unterschiedlichen Stilrichtungen. Moves aus dem Hip Hop, dem Latin Dance oder Modern Dance veredeln die Basisschritte und lassen das schweißtreibende Konditionstraining zum wöchentlichen Highlight werden. Das Ausdauertraining im aeroben Bereich kurbelt die Fettverbrennung an und lässt überflüssige Pfunde purzeln. Hier gibt es ein breiteres Spektrum an Übungsvariationen, so dass auch Teilnehmer mit Vorerfahrungen auf ihre Kosten kommen. Das Niveau ist jedoch so gewählt, dass auch Einsteiger folgen können.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Di	19:30-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Annika Drebler	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------------------	----------------	------------------

Aerobic Step

Mit dem Step als Trainingsgerät geht es hoch hinaus. Die umtanzte Stufe erhöht ganz spielerisch den Anstrengungsgrad und sorgt so für noch mehr verbrannte Kalorien am Ende der Stunde. Einfache aber trickreiche Schritte und elegante Moves lassen den Spaßfaktor beim Training natürlich nicht zu kurz kommen. Dieser Kurs ist vor allem für diejenigen geeignet, die entweder noch keine oder schon etwas Erfahrungen mit Step Aerobic-Stunden gesammelt haben. Die Basics werden eingeführt und auf die Ausführung der korrekten Technik viel Wert gelegt. Die Schrittkombinationen werden zunächst einfach und im Verlauf des Kurses etwas schwieriger gestaltet.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Mi	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Ann-Kathrin Drljo	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	-------------------	------------------

Agility - Sport für Mensch und Hund*

Bei dieser rasanten Sportart geht es darum mit seinem Hund einen Parcours schnell und fehlerfrei zu absolvieren. Um dies zu schaffen müssen Mensch und Hund nicht nur über eine gewisse Fitness verfügen, sondern mit kleinsten Signalen miteinander kommunizieren. Agility stärkt die Bindung mit dem vierbeinigen Partner und macht nicht nur dem Hund Spaß. Die Hunde sollten einen Grundgehorsam haben und dürfen keine Schädigungen am Bewegungsapparat aufweisen.

Hinweise:

- nach Rücksprache mit dem Anbieter können die Termine auch variieren
- der Kurs umfasst acht Termine

*Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Mo	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Hundeplatz am Kuhforter Damm	Christiane Hönicke	80/ 90/ 90/ 100 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------------	--------------------	-------------------

Aikido

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die ohne Wettkämpfe, Schläge, Tritte und Akrobatik auskommt. Aikido kann daher von Jedem ausgeübt werden.

Aikido setzt einem Angriff keinen Widerstand entgegen. Durch Ausweichen und Nachgeben wird der Angreifer mit seiner eigenen Kraft aus dem Gleichgewicht gebracht. Effektive Wurf- und Hebeltechniken disziplinieren, ohne zu verletzen.

Do	17:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Judoraum	Hans-Joachim Böhlke	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------	---------------------	------------------

Animal Moves - Workshop

In diesem Workshop werden aus dem Tierreich inspirierte Bewegungen gelehrt. Auf natürliche Weise bieten die Animal Moves eine Möglichkeit um Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig zu schulen. Ob Parkour, Kampfsport, Tanz oder Functional Fitness - es gibt viele Disziplinen, die teilweise auf "animalische" Bewegungsmuster zurückgreifen oder davon profitieren könnten. Der Workshop ist dreigeteilt.

1. Locomotion: Hier werden wir uns mit verschiedenen, einzelnen Fortbewegungen am Boden beschäftigen und uns viel auf allen Vieren bewegen. Im Grunde werden bereits hier die drei Bereiche Kraft, Beweglichkeit und Koordination in unterschiedlicher Intensität abgedeckt.
2. Swinging Like a Monkey: Wir werden uns an ein Klettergerüst begeben und für einen Ausgleich zum vielen Stützen auf dem Boden sorgen. Hängen, Hangeln und Schwingen werden oft vernachlässigt, dabei sind sie ein hervorragendes Mittel, um den Oberkörper gesund und stabil zu halten.
3. Playground: Wohl genährt und behütet widmen sich die meisten Tiere dem Spiel. Es bietet die Möglichkeit in einem sicheren und Freude bereitenden Rahmen die lebensnotwendigen Bewegungen zu erproben. Da wollen wir anknüpfen und die vorher isoliert erlernten Bewegungen in freieren und spielerischen Szenarien zur Anwendung bringen. Spaß und Anstrengung sind versprochen.

Bei Bedarf werde ich zwischen den Übungen erklären, wann ihr welche Elemente in euren Trainingsplan integrieren könnt.

Für den Workshop braucht ihr nur bequeme Sachen, Wasser, vielleicht einen Snack und Lust euch die Hände dreckig zu machen.

Hinweis: Das Training findet auf der Platte in Potsdam West statt - es stehen vor Ort keine Toiletten oder Umkleiden zur Verfügung.

Sa	10:00-14:00	Anfänger und Fortgeschrittene	03.06.	Die Platte- Potsdam West	Alexander Bundo	15/ 25/ 30/ 40 €
----	-------------	--------------------------------------	--------	--------------------------	-----------------	------------------

Aquagymnastik

Diese Kurse führen wir mit freundlicher Unterstützung der BARMER -GEK , Partner des Hochschulsports Potsdam, durch!

Die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers, wie der Auftrieb und der Wasserwiderstand ermöglichen ein intensives aber gelenkschonendes Training mit hoher Bewegungsfreiheit. In diesem Kurs erlebst du intensive Ganzkörperbewegungen zum Training der Kondition gekoppelt mit spezifischen Übungen zur Muskelkräftigung. Mittels Aqua-typischen Sportgeräten wie Poolnudeln, Bällen oder Brettern etc. geht es im Wasser richtig zur Sache. Unterschiedliche Trainingsvarianten (Intervall, Stationstraining usw.) ergänzen das Kursprogramm und bringen noch mehr Fun!

Hinweis: Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.

Mi	19:00-19:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Sport- und Freizeitbad blu	Janin Brandt	25/ 40/ 50/ 60 €
Mi	19:45-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Sport- und Freizeitbad blu	Janin Brandt	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	19:00-19:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Sport- und Freizeitbad blu	Julia Nora Fritzi Dempwolf	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	19:45-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Sport- und Freizeitbad blu	Julia Nora Fritzi Dempwolf	25/ 40/ 50/ 60 €

Aquagymnastik für Schwangere

Wasser ist DAS Element der Schwangerschaft und die Bewegung darin ist eine der Top-Empfehlungen für einen gesunden Verlauf. Die hier gewonnene Leichtigkeit und der große Bewegungsfreiraum erlauben ein spezifisches Konditions- und Muskeltraining, welches an Land in der Schwangerschaft nicht möglich ist. Der Wasserdruck wirkt aktiv gegen Einlagerungen im Gewebe/Ödeme und unterstützt den lymphatischen Rückfluss. Das Training im Wasser sorgt für Entspannung und kann Stress reduzieren. Auch das Baby wird dabei indirekt stimuliert. Die Arbeit im Wasser unterstützt eine aktive Geburtstvorbereitung und trägt somit auch zu einer schnelleren Rückbildung nach der Geburt bei.

Hinweise:

- Bitte die Teilnahme mit der/dem betreuenden Gynäkologen/in abklären.
- Dieser Kurs entspricht **nicht** den geforderten Standards der Krankenkassen und kann **nicht** über diese abgerechnet werden.

Fr	18:00-18:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-02.07.	Vitalbad, Werner-Alfred-Bad	Anika Troch	70/ 80/ 90/ 105 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-----------------------------	-------------	-------------------

Autogenes Training

Im Kurs werden wir die Entspannungsmethode des Autogenen Trainings erlernen. Mit dieser autosuggestiven Methode gelingt es, in Stress- und Anspannungssituationen unkompliziert zu entspannen und zur Ruhe zu finden. Autogenes Training wurde in den 1920-er und 1930-er Jahren von dem Berliner Psychotherapeuten Johannes Heinrich Schultz als Entspannungsverfahren aus der Hypnose heraus entwickelt.

Im Kurs werden wir aufeinander aufbauend die einzelnen Übungen der Grundstufe anwenden lernen und so zu einer Tiefenentspannung kommen. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden anschliessend in der Lage sind, die Methode in ihren Alltag zu integrieren.

Hinweise:

- Bitte bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ggf. Strickjacke mitbringen.
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.

Fr	15:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	CityFit	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	--------------------	------------------

Ba Gua Zhang

Ba Gua Zhang ist eine traditionsreiche Kampfkunst aus China und wird zu den inneren Kampfkünsten gezählt, wie auch das im Westen bekanntere Taiji Quan. Das Ba Gua Zhang zeichnet sich durch seine schnellen, fließenden und runden Bewegungen aus. Durch den dynamischen Wechsel zwischen Weichheit und Härte werden dabei explosionsartige Kräfte freigesetzt. Beim Training des Ba Gua Zhang werden neue Bewegungsprinzipien erlernt, die es dem Übenden ermöglichen sich auch in Stresssituationen bewusst zu entspannen und damit nicht nur in einem Kampf, sondern auch im Alltag viel Kraft und Energie zu sparen.

Das regelmäßige Training fördert die Flexibilität und Körperkraft, es verbessert das eigene Körpergefühl und stärkt viele Muskelgruppen, vor allem im Rücken und in den Beinen, die im Alltag häufig vernachlässigt werden. Zum Trainingsprogramm gehören Stretching, Atemübungen, gezielte Muskellockerung, Meditation, Kraftübungen sowie Angriffs- und Abwehrtechniken von Ba Gua Zhang.

Im Kurs wird der Fokus auf das Erlernen der Prinzipien des Ba Gua Zhang gelegt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit die acht Tierformen des Wudang Xingyi-Bagua nach Meister Tian Liyang zu lernen.

Do	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Markus Pohlmann	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	----------------------------	-----------------	------------------

Babyschwimmen

Einstiegskurs: In diesem Kurs steht die Wassergewöhnung im Vordergrund. In ruhiger und entspannter Atmosphäre lernen die Eltern diverse Griffe kennen, mit denen sie ihr Kind sicher und bewegungsfördernd durch das Wasser bewegen. Aufgrund der Eigenschaften des Wassers und der leichteren Bewegungsausführung als an Land, wird die Muskulatur der Kleinen stimuliert und die Motorik gefördert. Gleichzeitig lernen die Eltern Sicherheit und Vertrauen im Handling ihres Nachwuchses. Zusätzliche Inhalte bilden das Tauchen (keine Pflicht), die Selbststrettung sowie natürlich Spiel und Spaß in der Gruppe. Der Kurs ist für Babys/Kleinkinder ab 4 kg und einem Alter von 4 Monaten mit abgeheiltem Bauchnabel geeignet.

Folgekurs: Im Folgekurs werden die erlernten Inhalte aus dem vorherigen Einstiegskurs gefestigt, ausgebaut und auf spielerische Art und Weise den Kindern vermittelt. Die Kinder lernen den Umgang mit verschiedenen Auftriebsgeräten (Schwimmringe, Poolnudeln etc.) sowie das Überwinden kleinerer Strecken im Wasser und auf dem Wasser (Wasserbewältigung). Der Kurs ist für Babys/Kleinkinder ab 6 bis 14 Monate geeignet.

Hinweise:

- Kurse umfassen 10 Einheiten
- Schwimmwindeln mitbringen
- Für eine Buchung zum laufenden Kurs an unser Büro wenden
- Kurszeitraum beachten!

Mo	14:00-14:30	Einstiegskurs	03.07.-10.09.	Vitalbad, Werner-Alfred-Bad	Anna Linke	60/ 70/ 80/ 90 €
Di	11:00-11:30	Einstiegskurs	24.04.-02.07.	Vitalbad, Werner-Alfred-Bad	Anna Linke	60/ 70/ 80/ 90 €
Di	11:30-12:00	Folgekurs	24.04.-02.07.	Vitalbad, Werner-Alfred-Bad	Anna Linke	60/ 70/ 80/ 90 €
Di	12:00-12:30	Folgekurs	24.04.-02.07.	Vitalbad, Werner-Alfred-Bad	Hochschulsportteam	60/ 70/ 80/ 90 €
Do	12:30-13:00	Einstiegskurs	26.06.-03.09.	Vitalbad, Werner-Alfred-Bad	Stephan Kopinski	60/ 70/ 80/ 90 €
Do	13:00-13:30	Folgekurs	26.06.-03.09.	Vitalbad, Werner-Alfred-Bad	Stephan Kopinski	60/ 70/ 80/ 90 €

Bachata - Workshop

Bachata ist ein romantischer und sinnlicher Tanz - Emotionen und Sensualität pur. Seine Wurzeln liegen im karibischen Bolero und er entstand in den 1960er Jahren in der Dominikanischen Republik. Heute wird er auf fast jeder Salsaparty gespielt und getanzt. Es gibt die unterschiedlichsten Bachata-Ausprägungen von Dominican Style über Modern Style bis hinzu Bachatango. In diesem Workshop geht es vor allem um den Bachata Sensual, die sinnliche Variante des Tanzes. Ziel des Workshops soll es sein, dass ihr ein Gefühl für den Rhythmus dieser Musik bekommt und den Grundschrift sowie verschiedene typische Figurenvariationen erlernt.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe ohne spitze Absätze sind Pflicht!
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse ! Es ist allerdings auch eine Einzelanmeldung möglich , da während des Workshops Partnerwechsel stattfinden werden.

So	13:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	21.05.	N.P., Haus 12, Halle 1	Johanna Stockhaus	15/ 25/ 30/ 40 €
----	-------------	--------------------------------------	--------	------------------------	-------------------	------------------

Badminton

Badminton ist eine sehr schnelle und vielseitige Rückschlagsportart. Sie trainiert den Körper, taktisches Verhalten, die Ausdauer und die Reaktionsfähigkeit.

A / F

In diesen Kursen dominiert das freie Spielen unter Anleitung. Unsere erfahrenen Übungsleiter geben Hinweise zur Verbesserung technischer Grundfertigkeiten und zur Taktik.

mit Vorkenntnissen

Technische Grundfertigkeiten werden erweitert und verfeinert sowie taktische Hinweise zum Einzel- und Doppelspiel gegeben.

Hinweis:

- Bälle werden gestellt!
- Für Schlägerausleihe wird eine Zusatzgebühr von 5,00 Euro pro Semester erhoben, bitte bucht die Schlägerausleihe separat übers Internet!

Mo	20:30-22:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Marco Stoof	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	17:30-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Sebastian Schulz	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	16:00-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Dmitry Dykmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	20:30-22:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Marco Stoof	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	16:00-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Joachim Wese-meier	20/ 33/ 40/ 50 €

Schlägerausleihe: Solltet ihr keinen eigenen Schläger besitzen, könnt ihr euch bei eurem Kursleiter einen Schläger ausleihen. Ihr erhaltet den Schläger nur dann, wenn ihr vorher die Schlägerausleihe gebucht habt. Die Gebühr gilt für ein ganzes Semester. Die Schläger bleiben allerdings vor Ort.

tägl.	pro Semester	Schlägerausleihe	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Joachim Wese-meier, Sebastian Schulz	5/ 5/ 5/ 5 €
-------	--------------	-------------------------	---------------	---------------------------	--------------------------------------	--------------

Ballet (English)

Ballet, also known as classical dance, is a form of artistic stage dance accompanied by music. The music is arranged from bigger classical works like operas or musical themes and translated into dancing movements. The dance itself consists of spatial body movements, facial expressions and gestures. The class is suitable for all levels and for those, who always wanted to learn this classical dance as well as to improve the physical feeling, agility and posture. The class will start with basic consecutive dance steps at the bar and will be followed up with small choreographies without the bar.

Advice: The class will be hold in English.

Do	19:00-20:30	Beginner	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Maria Fernanda Lopez Gomez	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	-----------------	---------------	------------------------	----------------------------	------------------

Ballett

Ballett wird auch klassischer Tanz genannt und ist ein von Musik begleiteter künstlerischer Bühnentanz. Die Darbietung besteht hauptsächlich aus Tanz und ist Teil eines größeren Werkes (Oper, Operette, Musical). Der Tanz selbst besteht aus Körperbewegungen im Raum, Gestik und Mimik.

Anfänger: Der Kurs ist für alle Ballettanfänger geeignet, die diese Form des Tanzes erlernen wollen und etwas für ihr Körpergefühl, ihre Beweglichkeit, sowie ihre Körperhaltung tun wollen. Es wird mit elementaren Übungs- und Tanzfolgen an der Stange begonnen, die in der Mitte ergänzt werden und schließlich zu einer kleinen Tanzkombination führen.

mit Vorkenntnissen : Der Kurs ist für alle geeignet, die schon einmal Ballett trainiert haben, egal wie lang es her ist. Es wird mit einem Exercise an der Stange begonnen. Anschließend werden die Übungs- und Tanzfolgen in der Mitte ergänzt bzw. erweitert. Im Laufe des Kurses werden daraus ein bis zwei Tanzkombinationen entwickelt.

Fortgeschrittene: Der Kurs ist für alle, die bereits einige Tanzerfahrungen gesammelt haben und grundlegende Bewegungsabläufe und Körperpositionen des Balletts kennen. Zur Vorbereitung werden an der Stange Bewegungsabläufe erarbeitet, welche dann in der Mitte und durch den gesamten Raum zu Tanzkombinationen zusammengesetzt werden. Zudem werden komplexere Sprung- und Drehkombinationen eingeübt.

Mi	19:00-20:30	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Beatriz Ramirez	25/ 40/ 50/ 60 €
Mi	20:30-22:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Beatriz Ramirez	25/ 40/ 50/ 60 €
Fr	16:00-17:30	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Beatriz Ramirez	25/ 40/ 50/ 60 €
Fr	17:30-19:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Beatriz Ramirez	25/ 40/ 50/ 60 €

Ballett - Choreografie

Ballett wird auch klassischer Tanz genannt und ist ein von Musik begleiteter künstlerischer Bühnentanz. Die Darbietung besteht hauptsächlich aus Tanz und ist Teil eines größeren Werkes (Oper, Operette, Musical). Der Tanz selbst besteht aus Körperbewegungen im Raum, Gestik und Mimik.

In diesem Kurs werden auf die entsprechenden Ballettkenntnisse zugeschnittene Choreografie einstudiert. Daher ist der Kurs nur für Teilnehmende geeignet, die bereits die Grundschritte des Balletts kennen.

Do	18:30-20:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Hochschulsportteam	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	---------------------------	---------------	------------------------------------	--------------------	------------------

Basketball

In den Basketballkursen des Hochschulsports überwiegt das freie Spiel. Das Erlernen der Grundtechniken des Basketballspiels steht im Vordergrund. In und um das freie Spiel vermittelt der Kursleiter vor Ort die wichtigsten technischen und taktischen Verhaltensweisen.

Hinweis:

Voraussetzung für die Teilnahme an **Fortgeschrittenenkursen** ist das Beherrschen technischer und taktischer Fertigkeiten. Der Kursleiter ist berechtigt, Teilnehmer ohne Eignung für den Fortgeschrittenenkurs in eine andere Gruppe umzuleiten.

Mo	17:30-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Steffen Wersing	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	19:00-20:30	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Steffen Wersing	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Grundschule Max Dortu	Ron Borde	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	19:00-20:30	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Steffen Wersing	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Grundschule am Griebnitzsee	Michael Perscheid	20/ 33/ 40/ 50 €

Do	20:00-21:30	Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Grundschule Max Dortu	Max Lächelt	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	-------------------------	---------------	-----------------------	-------------	------------------

Bauch - spezial

Sixpack in Sicht - in diesem Kurs geht es der Körpermitte so richtig an den Kragen! Ein effektives Training der gesamten Bauchmuskelgruppen definiert nicht nur optisch das begehrte Sixpack, sondern unterstützt auch funktionell den Rumpf, alle Organe und deine Wirbelsäule. Als Gegenstück wird auch der Rücken gut in Form und Halt gebracht.

Während der Stunde erlebst du eine vielfältige Übungsauswahl, die alle Kraftqualitäten und Muskeln des Bauchbereichs anspricht. Eine gute Erwärmung am Anfang der Stunde sorgt für adäquates Ankurbeln des Stoffwechsels, so dass das Körperfett abgebaut werden kann.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht!

Mo	19:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Lisa Rau	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	19:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Kata Susilovic	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	20:00-21:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Film-Universität Babelsberg, Raum 5401	Katharina Sachs	20/ 33/ 40/ 50 €
Fr	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Jasmin Rida	20/ 33/ 40/ 50 €

Bauchtanz

Orientalischer Tanz, bei vielen eher als Bauchtanz bekannt, ist nicht nur eine faszinierend schöne Kunst, sondern auch ein gesundes und effektives Training für den ganzen Körper. Besonders Bauch, Rücken, Beckenboden und Schultergürtel werden beansprucht und sanft geformt. Die Körperhaltung wird korrigiert und verbessert. Ebenso schult der Tanz die Koordination, Beweglichkeit und Körperbeherrschung. Der Unterricht beginnt mit einem Warm Up der Muskeln und Gelenke und endet mit einem Cool Down und Stretching. Im tänzerischen Teil des Kurses wird die Isolation von Hüfte und Oberkörper geübt sowie die Bewegungen und Schritte des Orientalischen Tanzes vermittelt. Diese werden zunächst einzeln geübt und später zu Kombinationen zusammengesetzt. Darüber hinaus vermittelt der Unterricht fließende Übergänge zwischen den einzelnen Bewegungen, Ausdruck im Tanz, Grundlagen der orientalischen Kultur und Musik (Instrumente, Rhythmen, Texte) und der verschiedenen Tanzstile.

Anfänger: Körperhaltung, Isolationen und Grundbewegungen werden vermittelt, zur Musik geübt und zu einfachen Kombinationen zusammengesetzt.

mit Vorkenntnissen: In diesem Kurs werden die Bewegungen aus dem Anfängerkurs wiederholt und vertieft. Es werden Variationen, neue Bewegungen und komplexere Kombinationen vermittelt und zur Musik geübt.

Bis zum Ende des Semesters wird in beiden Kursen jeweils eine dem Level entsprechende Choreographie erlernt, so dass ihr einen fertigen Tanz mit nach Hause nehmen könnt.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht! Am besten geeignet sind Ballett- oder Jazzschuhe. Keine Turnschuhe! Es darf auch auf Socken getanzt werden.
- Bequeme enganliegende Kleidung ist empfehlenswert.

Di	17:00-18:00	Anfänger	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Inara Birte Niehus	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	19:00-20:30	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Film-Universität Babelsberg, Raum 5401	Inara Birte Niehus	25/ 40/ 50/ 60 €

Beach Soccer

Beach Soccer ist eine schnelle, kreative und abwechslungsreiche Sportart. Die Bewegung im Sand ist gut für die allgemeine Physis, im Besonderen für Koordination und Fitness.

Es wird weniger körperbetont gespielt als beim normalen Fußball und der weiche Untergrund wirkt gelenkschonend. Mit akrobatischen Einlagen und spektakulären Toren sorgt Beach Soccer für eine tolle Stimmung. In Südamerika und Südeuropa existieren bereits feste Strukturen. 2005 wurde erstmalig die Weltmeisterschaft durch die FIFA an der Copacabana ausgetragen.

Hinweis:

Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit der FU Berlin angeboten und sind deshalb nur über die Seiten dieser Hochschule zu buchen. Unter folgendem Link gelangt ihr zu dem Angebot:

Hier geht s zu den Beach Soccer Angeboten speziell für Frauen

Beach Sport

Von jedem etwas!

Hier werden ausgewählte Sandvarianten der Spielsportarten ausprobiert und trainiert. So stehen Beach Volleyball, Beach Handball, Beach Völkerball Beach Soccer, Beach Ultimate Frisbee, Beach Flag Football, Speed Badminton und Beach Badminton (Beachminton) auf dem Programm.

Hinweis :

Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit der FU Berlin angeboten und sind deshalb nur über die Seiten dieser Hochschule zu buchen. Unter folgendem Link gelangt ihr zu dem Angebot:

Hier geht s zu den Beachsport Angeboten

Beach-Volleyball BeachMitte Berlin*

Der Spaß am Spiel und die Freude an der Bewegung im Sand stehen dabei im Vordergrund aber ganz "nebenbei" werden natürlich auch Kondition, Technik und Taktik trainiert und (hoffentlich) verbessert.

Infos/Zielsetzung Anfängerkurs (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle (Beach)Volleyballeinsteiger. Erlern werden grundlegende Basistechniken und Spielhandlungen, wie Aufschlag von unten, Baggern, Pritschen, Tomahawk, Pokeshot und Driveschlag Einführung in die Spielform 2:2. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Infos/Zielsetzung Brückenkurs (A1*A2)

Festigung der beachvolleyballspezifischen Grundtechniken und deren Anwendung im Spiel 2:2. Voraussetzung: Vorkenntnisse des Anfängerkurses (A1).

Infos/Zielsetzung (Aufbaukurs - A2)

Festigung und Erweiterung der Beachvolleyballspezifischen Techniken: Baggern, Pritschen, Pokeshot, Tomahawk, Drive, Aufschlag von oben und Ballannahme, Stellungsspiel 2:2, individuelltaktisches Verhalten in Abwehr und Angriff
Voraussetzungen: Sicheres Beherrschen der Volleyball- und Beachvolleyballgrundtechniken

Infos/Zielsetzung (Fortgeschrittene - F)

Festigen und Optimieren der Beachvolleyballspezifischen Techniken:
harte und halbscharfe Schläge, Shotvariationen - Pokeshot, Cutshot, Cobrashot, Rainbowshot
Blocktechnik, Individuell- und Mannschaftstaktik in Spielform 2:2, Angriffs- und Abwehrstrategien
Voraussetzungen: Flexibles Beherrschen der Beachvolleyballgrundtechniken Spielpraxis im (Beach)Volleyball

Infos/Zielsetzung Freies Spiel

Üben und Festigen erlernter Techniken und Taktiken in verschiedenen Spielsituationen **im freien Spiel**.

Voraussetzung: Spielpraxis im Beachvolleyball. Gutes A2 bzw. F-Level

Hinweise:

- Die Anmeldung für die Kurse in der vorlesungsfreien Zeit erfolgt ab **18. Juli 2017** . Die Angebote dazu werden rechtzeitig veröffentlicht.
- Die Einstufung in das jeweilige Kursniveau erfolgt eigenverantwortlich durch den Kursteilnehmer. Der Kursleiter ist berechtigt, Teilnehmern ohne die notwendigen Voraussetzungen für die jeweilige Kursstufe einen anderen Kurs zuzuweisen.

*Die Kurse werden durch den VfB Movimientos Berlin e.V. in eigenem Namen durchgeführt.

Mo	16:00-18:00	Anfängerkurs A1	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	65/ 75/ 75/ 85 €
Mo	16:00-18:00	freies Spiel A2 bis F-Niveau	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	55/ 65/ 65/ 75 €
Mo	18:00-20:00	Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
Mo	20:00-22:00	Aufbaukurs A2	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
Di	16:00-18:00	Aufbaukurs A2	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	65/ 75/ 75/ 85 €
Di	16:00-18:00	freies Spiel A2 bis F-Niveau	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	55/ 65/ 65/ 75 €
Di	18:00-20:00	Anfänger A1	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
Di	20:00-22:00	Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
Mi	16:00-18:00	A2 oder F- Niveau	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	65/ 75/ 75/ 85 €
Mi	16:00-18:00	freies Spiel A2 bis F-Niveau	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	55/ 65/ 65/ 75 €
Mi	18:00-20:00	Aufbaukurs A2	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
Mi	20:00-22:00	Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
Do	16:00-18:00	Aufbaukurs A2	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	65/ 75/ 75/ 85 €
Do	16:00-18:00	freies Spiel A2 bis F-Niveau	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	55/ 65/ 65/ 75 €
Do	18:00-20:00	Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
Do	20:00-22:00	Aufbaukurs A2	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
Fr	16:00-18:00	Aufbaukurs A2	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	65/ 75/ 75/ 85 €
Fr	16:00-18:00	freies Spiel A2 bis F-Niveau	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	55/ 65/ 65/ 75 €
Fr	18:00-20:00	Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	Berlin Nordbahnhof, Beachanlage	am	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €

Fr	20:00-22:00	Anfängerkurs A1/A2	02.05.-30.07.	Berlin am Nordbahnhof, Beachanlage	Robert Deparade	75/ 85/ 85/ 95 €
----	-------------	-------------------------------	---------------	--	-----------------	------------------

Beach-Volleyball Camp an der deutschen Ostsee*

Kilometerlange, breite Sandstrände und ganz viel Beachvolleyball bietet auch dieses Jahr unsere Beachvolleyball-Camps an der Ostsee!

Die Unterbringung erfolgt im Jugendferienpark der Sportjugend Berlin im Seebad Ahlbeck direkt hinter den Dünen, nur 50 m vom breiten Ostseestrand entfernt.

- zwei Mal tägliches Training und Spielformen
- Campshirt
- Übernachtung im Haus "Ella": Drei- und Vierbettzimmer mit Dusche/WC
- Vollpension: Frühstück und Abendessen in Buffetform Mittagessen
- Anreise erfolgt eigenständig (Bildung von Fahrgemeinschaften oder per Bus und Bahn)

*Das Camp wird durch den VfB Movimientos Berlin e.V. in eigenem Namen durchgeführt.

tägl.	Mo - So	A2 oder F- Niveau	04.09.-10.09.	Jugendferienpark Ahlbeck	Rico von der Hüls, VfB	395/ 405/ 405/ 415 €
-------	---------	------------------------------	---------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------

Beach-Volleyball Camp an der polnischen Ostsee*

Kilometerlange, breite Sandstrände und ganz viel Beachvolleyball bietet auch dieses Jahr unsere Beachvolleyball-Camps an der Ostsee!

Die Unterbringung erfolgt in der Hotelanlage "Perla Dziwnowa" nur 250m vom breiten Ostseestrand entfernt.

- zwei Mal tägliches Training und Spielformen
- Campshirt
- Halbpension: Frühstück und Abendessen in Buffetform
- Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC, Kabelfernsehen, WiFi, tw. Kühlschrank, Wasserkocher Strandausrüstung
- Regeneration: Hallenbad, Whirlpool, Fitnessraum, Sauna, Grillplatz, Lagerfeuer
- Anreise erfolgt eigenständig (Bildung von Fahrgemeinschaften oder per Bus und Bahn)

*Das Camp wird durch den VfB Movimientos Berlin e.V. in eigenem Namen durchgeführt.

tägl.	Mo - So	A2 oder F- Niveau	05.08.-12.08.	Perla Dziwnowa	Ronald Knoch, VfB	495/ 505/ 505/ 515 €
-------	---------	------------------------------	---------------	----------------	----------------------	-------------------------

Beach-Volleyball Funfor4 Potsdam*

Der Spaß am Spiel und die Freude an der Bewegung im Sand stehen dabei im Vordergrund aber ganz "nebenbei" werden natürlich auch Kondition, Technik und Taktik trainiert und (hoffentlich) verbessert.

A1: Anfängerkurs erste Stufe

Hier erlernt ihr die Grundtechniken des Beachvolleyball-Spielens (Pritschen, Baggern, Aufschlag). Außerdem wird Euch hier ein grundlegendes Spielverständnis vermittelt.

A2: Anfängerkurs zweite Stufe

Hier habt ihr die Möglichkeit Eure Grundtechniken zu verbessern. Zusätzlich bekommt Ihr grundlegende Hilfestellungen für Eure Individualtaktik (Abwehr und Angriff).

F1/F2: Kurs für Fortgeschrittene

Hier werden Eure Techniken stabilisiert und verfeinert. Ihr bekommt außerdem einen Feinschliff für Eure Angriffs- und Abwehrtaktiken.

Hinweis:

Da sich das Gelände von FunFor4 im Volkspark befindet, ist separat ein Eintritt von 0,50 für Studenten und 1,50 für Nicht-Studenten pro Termin und pro Person zu zahlen. Funfor4 bietet zudem vergünstigte Jahreskarten für den Volkspark für 9 (Studenten, Schüler) und 13 (Nicht-Studenten) an.

*Die Liga wird durch die Funfor4 Beach-Anlage im Volkspark Potsdam in eigenem Namen durchgeführt.

Mo	16:00-18:00	Anfänger A1	02.05.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin, Sophie Apel	70/ 80/ 80/ 90 €
Mo	16:00-18:00	freies Spiel A2 bis F-Niveau	02.05.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin	30/ 40/ 40/ 50 €
Mo	18:00-20:00	Fortgeschrittene F1/F2	02.05.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin, Sophie Apel	70/ 80/ 80/ 90 €
Di	18:00-20:00	Aufbaukurs A2	02.05.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin, Jan Westerheider	70/ 80/ 80/ 90 €
Mi	16:00-18:00	freies Spiel A2 bis F-Niveau	02.05.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin	30/ 40/ 40/ 50 €
Do	18:00-20:00	Aufbaukurs A2	02.05.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin, Julia Hofmann	70/ 80/ 80/ 90 €
Do	18:00-20:00	A2/F-Niveau	02.05.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin	70/ 80/ 80/ 90 €
Fr	17:00-19:00	Anfänger A1	02.05.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin	70/ 80/ 80/ 90 €

Beach-Volleyball Studentenliga BeachMitte Berlin*

Für Beach-Volleyballer bieten wir eine Studentenliga im BeachMitte am Nordbahnhof an.

Spielpraxis: Erprobung und Festigung der in den Kursen erlernten Verhaltensmuster unter Wettkampfbedingungen! Die Zuordnung der Spielgegner erfolgt jeden Spieltag neu nach dem aktuellen Tabellenstand. Gleichwertige Gegner sind damit auch bei unterschiedlichem Ausgangsniveau vorprogrammiert.

Hinweise:

- Voraussetzungen sind F-Niveau bzw. sehr gutes A2-Niveau
- **Einschreibung** erfolgt durch den **Teamkapitän**
- die **Kursgebühren** gelten für das **komplette Team**
- die Anmeldung für die Spielzeit (16-18 Uhr oder 18-20 Uhr oder 20-22 Uhr) ist in der Vorrunde nicht mehr veränderbar
- die Finalsporte werden frei angesetzt

*Die Liga wird durch den VfB Movimientos Berlin e.V. in eigenem Namen durchgeführt.

Mo	16:00-18:00	A2 oder F-Niveau	24.04.-23.07.	Berlin am Nordbahnhof, Beachanlage	Robert Deparade	105/ 115/ 115/ 125 €
Mo	18:00-20:00	A2 oder F-Niveau	24.04.-23.07.	Berlin am Nordbahnhof, Beachanlage	Robert Deparade	105/ 115/ 115/ 125 €
Mo	20:00-22:00	A2 oder F-Niveau	24.04.-23.07.	Berlin am Nordbahnhof, Beachanlage	Robert Deparade	105/ 115/ 115/ 125 €

Beach-Volleyball Studentenliga Funfor4 Potsdam*

Die Beach-Liga Potsdam startet erneut im April 2017 und ist für alle ambitionierten Freizeitspieler gedacht. Ihr könnt euch als Mixed-, Frauen- oder Männer-Team dafür anmelden. Gespielt wird nach Beach-Regeln 2 gegen 2, wobei jedes Team auch aus 3 oder 4 Spielern bestehen kann, die dann abwechselnd spielen.

Spielsystem:

Gespielt wird Jeder gegen Jeden mit Hin-, Rück- und Endrundel!

Hinweise:

- Einschreibung erfolgt durch den Teamkapitän
- die Kursgebühr gilt für das komplette Team
- am 07.06.2017 fällt die Beachliga aufgrund einer Veranstaltung einmalig aus
- Im Semester werden 12 Termine gespielt
- Den Teilnehmer der Beach-Liga stehen - bei Verfügbarkeit - 20min vor Beginn des Spieltages zwei Felder zum Einspielen zur Verfügung
- Da sich das Gelände von FunFor4 im Volkspark befindet, ist separat ein Eintritt von 0,50 für Studenten und 1,50 für Nicht-Studenten pro Termin und pro Person zu zahlen. FunFor4 bietet zudem vergünstigte Jahreskarten für den Volkspark für 9 (Studenten, Schüler) und 13 (Nicht-Studenten) an

*Die Liga wird durch die Funfor4 Beach-Anlage im Volkspark Potsdam in eigenem Namen durchgeführt.

Mi	18:00-20:00	A2 oder F-Niveau	24.04.-23.07.	Volkspark Potsdam, Funfor 4 Beachvolleyball,	Sebastian Kremin	100/ 110/ 110/ 120 €
----	-------------	-------------------------	---------------	--	------------------	----------------------

Beckenbodentraining für Frauen

DER Kurs für eine starke Mitte! Dieser Kurs soll helfen, den Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten. Eine Mischung aus wertvollen, verständlichen Informationen und leicht umsetzbaren Übungen sorgt dafür, den Beckenboden zu erspüren, ihn gut anzusteuern und muskulär zu kräftigen. Die Übungen und Informationen sind für alle Frauen geeignet, die bereits Geburten hinter sich haben oder Schwäche der Beckenbodenmuskulatur wahrnehmen. Neben dem Beckenboden werden auch der Rumpf und Rücken mit trainiert.

Mi	12:30-13:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Anja Kosmider-Maas	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	--------------------	------------------

Beckenbodentraining für Mütter und Babys

Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden werden in diesem Kurs mit Übungen für die tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln kombiniert, um die Körpermitte zu stabilisieren. Elemente aus dem Yoga unterstützen die Aufrichtung und Beweglichkeit im Schulter- und Rückenbereich.

Jede Kurseinheit endet mit einer Entspannungseinheit für Mütter und Babys.

Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit ihren Babys, die ihre Rückbildungsgymnastik vertiefen möchten.

Hinweise:

- Bitte eine Decke für das Baby mitbringen.
- Der Kurs kann ergänzend zur regulären Rückbildungsgymnastik besucht werden.

Mi	11:15-12:15	nach der Geburt bis ca. 1 Jahr	24.04.-30.07.	CityFit	Anja Kosmider-Maas	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	---------------------------------------	---------------	---------	--------------------	------------------

Billard

Eine Partie Billard gefällig?

Was darf es denn sein? Das altbekannte 8-Ball, 9-Ball, 10-Ball oder gar 14/1 endlos?

Billard gilt als die schwierigste Hand-Auge-Koordinationsportart der Welt. Keine Frage, dass es sich hier um Sport handelt!

Die vielfältigen Disziplinen werden bei uns nach internationalen Regeln trainiert und gespielt, daher sollte man es nicht mit dem guten alten Kneipenbillard verwechseln.

In unserem Kurs dominiert das freie Spielen unter Anleitung.

Unsere erfahrenen Trainer und Trainer-Assistenten geben Hinweise zur Erlernung bzw. Verbesserung technischer Grundfertigkeiten.

Für Fortgeschrittene werden technische Grundfertigkeiten erweitert und verfeinert sowie taktische Hinweise zu den einzelnen Disziplinen gegeben.

Hinweise:

- Beste Voraussetzungen von Tischen und Kugeln!
- Für Queueausleihe wird eine Zusatzgebühr von 5,00 EUR für den gesamten Kurs erhoben.
- Bitte leih euch den Queue beim ersten Kurs aus. Dieser bleibt vor Ort!

Di	16:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Motorhalle Babelsberg	Mike Birkholz	30/ 48/ 60/ 70 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-----------------------	---------------	------------------

Bodystyling

Unsere Übungsleitenden ermöglichen individuelle Trainingserfolge auch in der Gruppe! Du langweilst dich allein im Fitnessstudio oder es fällt dir schwer, dich zu motivieren? Nutze die Gruppendynamik, um mit Spaß und Motivation deine sportlichen Ziele zu erreichen! Alle Bodystyling-Stunden sind so aufgebaut, dass sowohl gezielt Kalorien verbrannt als auch Muskeln aufgebaut werden! Ein bewusst gewähltes Kraftausdauertraining sorgt für die richtige Trainingsdosis, um langfristig alle großen und kleinen Muskeln des Körpers in Form und Funktion zu halten. Stabilisations- und Koordinationsübungen komplettieren das Trainingsprogramm.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht!

Mo	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Lisa Rau	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	10:00-11:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-23.07.	CityFit	Ariane Woitalla	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	20:00-21:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Katharina Sachs	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	20:30-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Annika Dreßler	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	20:30-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Katja Henning-Hofmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	16:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Katarzyna Panka	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Lisa Rau	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	19:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Katja Henning-Hofmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	19:15-20:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Kata Susilovic	20/ 33/ 40/ 50 €

Bogenschießen

Auch wenn das Bogenschießen bereits gute 14.000 Jahre auf dem Buckel hat, fasziniert es bis heute viele Menschen. In diesem Kurs geht es darum, die grundlegende Technik des traditionellen Bogenschießens zu vermitteln. Allein die Konzentration auf das Ziel und die Beherrschung des eigenen Körpers lässt den Pfeil den richtigen Weg finden. Ziel des Kurses soll es daher sein, die wichtigen Bewegungsabläufe des Schießens zu erlernen und zu verinnerlichen. Bögen, Pfeile usw. werden für die Dauer des Kurses gestellt. Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an Einsteiger/innen.

Mit Vorkenntnissen:

Robin Hood, Legolas oder Katniss Everdeen - sie alle stehen für Perfektion im Bogenschießen. Eine Walnuss auf mehreren Metern Entfernung zu treffen, ist jedoch auch in der Wirklichkeit möglich. In diesem Kurs geht es darum, die grundlegende Technik des traditionellen Bogenschießens weiter zu verfeinern. Gezielte Übungen einzelner Bewegungsabläufe lassen den Schützen/ die Schützin und den Bogen zu einer besseren Einheit werden. Tiefere Einblicke in die Materialkunde und das Bogentuning verbessern die Treffgenauigkeit weiter. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die die grundlegende Technik des Bogenschießens beherrschen. Ein eigener Bogen und Pfeile sind von Vorteil, werden aber grundsätzlich die Zeit des Kurses zur Verfügung gestellt.

Hinweise:

- Bei schlechtem Wetter kann der Kurs abgesagt werden!
- Kleidet Euch bitte immer wetterangepasst, da der Kurs im Freien stattfindet.

Di	16:00-17:30	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Mario Sitte	30/ 48/ 60/ 70 €
Di	17:30-19:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Mario Sitte	30/ 48/ 60/ 70 €

Bogenschießen - Workshop

Auch wenn das Bogenschießen bereits gute 14.000 Jahre auf dem Buckel hat, fasziniert es bis heute viele Menschen. In diesem Kurs geht es darum, die grundlegende Technik des traditionellen Bogenschießens zu vermitteln. Allein die Konzentration auf das Ziel und die Beherrschung des eigenen Körpers lässt den Pfeil den richtigen Weg finden. Ziel des Kurses soll es daher sein, die wichtigen Bewegungsabläufe des Schießens zu erlernen und zu verinnerlichen. Bögen, Pfeile usw. werden für die Dauer des Kurses gestellt. Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an Einsteiger/innen.

Hinweise:

- Bei sehr schlechtem Wetter kann der Kurs abgesagt werden und wird mit einem Ausweichtermin nachgeholt.
- Kleidet Euch bitte immer wetterangepasst, da der Kurs im Freien stattfindet.

Sa	12:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	06.05.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Mario Sitte	15/ 25/ 30/ 40 €
Sa	12:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	10.06.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Mario Sitte	20/ 30/ 30/ 40 €
Sa	12:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	08.07.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Florian Seher	20/ 30/ 30/ 40 €

Bootsausleihe

Der Sommer wird super! Ab sofort steht euch für die kleinen und großen Abenteuer auf dem Wasser wieder die Bootsausleihe zur Verfügung. Hauptsächlich handelt es sich um 2er-Kajaks und 4er-Kanadier. Gerade an den Wochenenden lädt die Havel und die unendliche Seenlandschaft zu ausgedehnten Touren auf dem Wasser ein. Spezielles Material wie Windsurfequipment oder SUP-Boards können nur an Personen verliehen werden, die aktuell einen Kurs in der Sportart belegen oder belegt haben. Auch unser Drachenboot steht für Teamevents zur Verfügung.

Voraussetzung für die Ausleihe ist die Zugehörigkeit zur Uni als Studierender, Beschäftigter oder einer kooperierenden Einrichtung und das Vorhandensein einer privaten Haftpflichtversicherung seitens des Mieters, die für einen möglichen Schaden aufkommt. Für jegliche Art von Fragen meldet euch einfach bei Gunnar Wahmkow per E-Mail oder Telefon 0331 977 4947.

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich!
- Das Teilnahmeticket ist mitzubringen- online oder ausgedruckt!
- Das Tragen von Schwimmwesten ist Pflicht. Die Ausleihe ist inklusive.
- Zu jeder Ausleihe ist der Studenten-bzw. Mitarbeiterausweis als Pfand beim Bootswart zu hinterlegen.
- Bitte tragt bei der Buchung eure Telefonnummer in das dafür vorgesehene Feld ein!

Die Buchung für das jeweils kommende Wochenende muss aus organisatorischen Gründen bis freitags 13:00 Uhr online erfolgen!

Boxen

Abwechslungsreiche Übungen, die Koordination, Kraft und Kraftausdauer trainieren, kurbeln den Stoffwechsel an und sorgen für einen Muskelaufbau, der Spaß macht. Kurz: Ein Kurs, der für jeden etwas zu bieten hat - gute Laune garantiert!

Anfänger: In diesen Kursen werdet ihr an die Grundtechniken des Boxens herangeführt.

Anfänger und Fortgeschrittene: Das Hauptaugenmerk liegt auf Konditionierung, Einführen und Erlernen von Box-Grundtechniken. Leichtes Sparring erfolgt nach erlernten Grundtechniken, keine Kämpfe!

Fortgeschrittene: Für Interessenten mit Boxvorkenntnissen werden erlernte Techniken vertieft. Des Weiteren sollen diese Techniken in kleinen Sparringkämpfen (keine Pflicht) erprobt werden.

Damen: Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen und ist von den Inhalten an den Anfänger und Fortgeschrittenen Kurs angelehnt.

Fitnessboxen: Im Vordergrund stehen das Ausdauer- und Krafttraining aus dem Boxsport. Es werden Boxtechniken vermittelt, diese werden jedoch ohne Sparring praktiziert.

Hinweis: Bandagen und Mundschutz (ca. 10 EUR) sind sinnvoll, jedoch keine Bedingung.

Di	17:30-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Kampfsportraum	Sebastian Rath	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	19:00-20:30	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Kampfsportraum	Sebastian Rath	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	16:00-17:30	Damen	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Kampfsportraum	Siegfried Ellwanger	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	19:00-20:30	Fitnessboxen	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Kampfsportraum	Sebastian Rath	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	17:30-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Kampfsportraum	Felix Hoffmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	19:00-20:30	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Kampfsportraum	Felix Hoffmann	20/ 33/ 40/ 50 €

Bujinkan Budo Taijutsu

Bujinkan Budo Taijutsu ist eine alte japanische Kampfkunst, die wesentliche Aspekte von neun traditionellen Stilen integriert. Obwohl jeder dieser Stile ein eigenständiges und in sich geschlossenes System repräsentiert und somit Besonderheiten aufweist, gibt es gemeinsame Grundlagen und übergreifende Prinzipien. Budo Taijutsu umfasst neben Hebel- und Wurf- auch Schlag- und Tritttechniken, bei denen Kraft und Geschwindigkeit eine untergeordnete Rolle spielen. Stattdessen stehen Gleichgewicht und fließende Bewegungen im Vordergrund. Das Training hilft, Selbstverteidigungssituationen besser einzuschätzen. Es fördert die Wahrnehmung der eigenen Schwächen und die gezielte Verbesserung der Stärken weitestgehend unabhängig von Fitness, Alter und Geschlecht.

Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, bei entsprechendem Fortschritt eine Prüfung abzulegen.

Mo	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Robert Hirschfeld, Jens Lincke	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	----------------------------	--------------------------------	------------------

Calisthenics/Bodyweight Training

Calisthenics ist Krafttraining mit dem eigenem Körpergewicht.

In diesem Kurs lernst Du wie Du ohne zusätzliche Gewichte fit wirst, Muskeln aufbaust und den Grundstein für beeindruckende Bewegungsmuster wie z.B. der Hangwage rücklings (Back Lever, siehe Foto) legen kannst.

Der Kurs ist für Anfänger und Trainingserfahrene geeignet, wobei es beim Einstieg in das Training darum geht, zu lernen wie man sein eigenes Gewicht bei Grundübungen wie Liegestützen und Klimmzügen bewältigt. Bei Trainierenden mit Erfahrung stehen die Verbesserung der Bewegungstechnik und die Vorbereitung auf anspruchsvollere Übungen im Vordergrund.

Im Kurs wird großen Wert auf die Qualität der Bewegung (Ausführung) gelegt, umso die Leistung des Körpers systematisch zu steigern und langfristig ein Training mit Erfolgen und ohne Verletzungen zu ermöglichen.

Hinweis: Das Training findet auf der Platte in Potsdam West statt - es stehen vor Ort keine Toiletten oder Umkleiden zur Verfügung.

Mi	16:00-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Die Platte- Potsdam West	Christoph Koslowska	25/ 40/ 50/ 60 €
Mi	17:40-19:10	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Die Platte- Potsdam West	Christoph Koslowska	25/ 40/ 50/ 60 €

Campus Festival - Campus Games

Im Rahmen des Campus Festivals finden jeden Sommer die Campus Games statt. Auch einige Turniere sind dabei am Start.

Die Turnierplätze sind heiß begehrt und teilweise schnell ausgebucht! Dich erwarten tolle Preise, spannende Spiele, Musik und ein großartiges Rahmenprogramm. Für das Fußballturnier wird im Team angemeldet (nur eine Anmeldung über das Buchungssystem). Der "Obstacle Cross" (Hindernislauf) ist sowohl für Einzelstarter als auch für Teams. Die Turnier- und Wettkampfformen variieren leicht und sind den jeweiligen Turnierinfos zu entnehmen.

Auch Externe sind für die Wettkämpfe zugelassen. Einfach mit der Statusgruppe 4 anmelden.

Impressionen und weitere Infos vom Campus Festival findest du hier .

Fußballturnier

Do	14:00-19:00	Fußballturnier	22.06.		Jan-Eric Sönhof, Rungnapha Saengow	12/ 12/ 12/ 12 €
----	-------------	-----------------------	--------	--	------------------------------------	------------------

Regeln zum Fußballturnier:

- es wird auf zwei Kleinfeldern gespielt
- zwischen 12 und 16 Teams
- Teamzusammensetzung: 5 Feldspieler, 1 Torwart (max. 3 Auswechselspieler + 1 Ersatztorwart)
- Vorrunde als Gruppenphase
- Hauptrunde als Ko-Phase
- Spieldauer pro Spiel: 10 Minuten

600m Obstacle Cross

Die besondere Sprinterausforderung geht in die zweite Runde. 600m - 15 Hindernisse - Spannung, Abwechslung und jede Menge Spaß. Quer durch das Gelände des Campus Festivals verläuft die Strecke des Obstacle Cross. Jeweils 3-4 Teilnehmer oder Staffeln (neu) treten gegeneinander an und kämpfen um den Einzug in die nächste Runde. Nur die ersten beiden kommen eine Runde weiter, aber keine Angst, mindestens 2 Chancen die Strecke zu absolvieren hat jeder Teilnehmer. Vergleichbar mit dem Ski- oder Snowboardcross werden die Besten nach Viertel- und Halbfinals dann in den großen Finals ermittelt.

Männer und Frauen treten in verschiedenen Wettbewerben gegen einander an, nur der Staffel Wettkampf ist gemischt. Hier müssen in jedem Team (3 Personen) mindestens 1. Frau und mindestens 1. Mann starten, wobei jedes Staffelmittglied einmal die gesamte Strecke absolvieren muss und dann den imaginären Staffelstab an das nächste Teammitglied übergibt.

Do	15:30-18:30	600m Obstacle Cross - Einzelanmeldung Frauen	22.06.	N.P., Sportplatz	Christian Schu- bert	5/ 6/ 7/ 8 €
Do	15:30-18:30	600m Obstacle Cross - Einzelanmeldung Männer	22.06.	N.P., Sportplatz	Christian Schu- bert	5/ 6/ 7/ 8 €
Do	15:30-18:30	600m Obstacle Cross - Staffel*	22.06.	N.P., Sportplatz	Christian Schu- bert	10/ 12/ 14/ 16 €

* je Staffel (3 Personen - mind. 1 Frau / mind. 1 Mann), nur eine Anmeldung notwendig.

Vermutlicher Streckenverlauf (Änderungen möglich):

Capoeira

Kampf, Tanz, Akrobatik, Musik- von allem etwas!

Capoeira kommt von den Plantagen Brasiliens und ist eng verwoben mit dem Freiheitskampf der dorthin verschleppten Sklaven. Capoeira ist kein herkömmlicher Kampfsport - was nicht heißt, sie hätte nichts mit Kampf zu tun.

Das "Spiel" mit dem Partner kann sowohl sehr kämpferisch als auch sehr verspielt oder akrobatisch sein. All das findet statt in einem Kreis von Capoeiristas, der Roda, die mit ihren Instrumenten, ihrem Klatschen und ihrem Gesang die nötige Stimmung für die Capoeira bereiten.

Dementsprechend lernt man bei der Capoeira nicht nur die nötigen Offensiv- und Defensivtechniken sondern ebenfalls einen Fundus an Akrobatischem sowie den Umgang mit den typischen Instrumenten und die für die Capoeira typischen, auf brasilianischem Portugiesisch gesungenen Lieder.

Mi	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	K.-Kollwitz-Realschule	Stephan Haarmann	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	------------------	------------------

Circle Training

Nach einem effektiven Warm up folgen im Hauptworkout des Circle Trainings effektive Kraft- und Ausdauerübungen. Durch den speziellen Kursaufbau, in dem sich die Übungen mit verschiedenen Zielstellung abwechseln, ist dieses Workout besonders gut geeignet, um viele Kalorien zu verbrennen und gleichzeitig den gesamten Körper zu stärken bzw. in Form zu bringen. Alle Übungen können in unterschiedlichen Intensitäten durchgeführt (skaliert) werden, wodurch Teilnehmende aller Leistungslevel zeitgleich, aber trotzdem individuell trainieren können. Die Stationen und Übungen variieren so, dass das Training nie langweilig wird. Jede Stunde endet mit einem Cool Down und einem Stretching.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht!

Mi	16:00-17:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Susanne Wingert	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	17:00-18:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Jasmin Rida	20/ 33/ 40/ 50 €

CrossFit*

Starte Dein CrossFit Training bei CrossFit Potsdam! Du willst fitter werden? Du bewegst Dich gern aber das normale Fitnessstraining ist Dir zu langweilig? Du suchst eine neue Herausforderung oder willst im Sommer am Strand eine gute Figur machen? Dann solltest Du zum Training bei CrossFit Potsdam kommen. Du erhältst ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches dein Fitnesslevel auf ein neues Niveau bringen wird und in vierzehn knackige Trainingseinheiten á 60 Minuten gepackt ist. Alle Einheiten bauen systematisch aufeinander auf, damit Dir der Einstieg auch leicht fällt. Nach und nach wirst Du in alle Bewegungen des CrossFit Trainings eingeführt. Gleichzeitig kannst Du deinen Körper in jeder Einheit aufs Neue fordern und Deine Grenzen ausloten. Worauf noch warten? Melde Dich für den CrossFit Uni-Kurs an. Das Training findet jeden Donnerstag 20.30Uhr in der Wetzlarer Str. 64 in Potsdam Babelsberg statt.

*Der Veranstalter führt diesen Kurs in eigener Verantwortung durch. Der Kurs wird ab 10 Teilnehmern durchgeführt.

Do	20:30-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CrossFit Potsdam Box	Jakob Herold	99/ 99/ 99/ 99 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	----------------------	--------------	------------------

Dance Step

Dieser Kurs ist für alle, die einfach nur abtanzen wollen. Hier erwarten dich spritzige Dance-Kombinationen auf und um den Step! Raffinierte Tanzelemente und Variationen geben bekannten Step-Mustern eine völlig neue, tänzerische Note. Die Bewegungsmuster sind durchweg einfach aufgebaut, jeder kann sie problemlos nachvollziehen. Jede Stunde endet mit einem Finale und mit einem speziell auf die Musik choreographiertem Cool-Down/Stretch. Dieses Kursangebot richtet sich speziell an diejenigen unter euch, die choreographisch etwas mehr wollen. Erfahrungen aus vorangegangenen Aerobic-Step Kursen werden daher empfohlen.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Mo	19:30-21:00	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Thomas Schütt	30/ 48/ 60/ 70 €
----	-------------	-------------------------	---------------	------------------------	---------------	------------------

Dance4you meets Functional

Private Lehrstunden der Superlative mit Olga Morozova, Natalya Kolesnikova und Alexey Vasilenko - Special Guest Sebastian Piatek!!!

Wir holen Olga, Natalya, Alexey und Sebastian für deine persönliche Weiterentwicklung nach Potsdam. Diese vier großartigen internationalen Trainer könnt ihr normalerweise nur auf großen Fitness-Conventions von weiten bewundern. Wir haben es jedoch geschafft, dass sie sich extra für euch die Zeit genommen haben und ihr sie hier bei uns hautnah erleben dürft. Seid also dabei und nutzt die Chance auf ein exklusives Training bei absolut angesagten Presentern der Group-Fitness-Szene.

Olga Morozova ist Siegerin des Presenter-Castings 2011 und arbeitet in Moskau für WORLD CLASS und für die Russische Fitness Föderation. Sie ist Dance-Aerobic-Pro sowie Dance-Step-Ausbilderin mit vielfältigen Erfahrungen als Presenterin unter anderem für die Pure Emotion GmbH. Ihr Stil zeichnet sich durch eine unglaublich präzise Technik, einen durchdachten Aufbau und die Leidenschaft aus.

Natalya Kolesnikova ist eine russische Fitness-Presenterin. Sie gehört zu den Spitzentrainern der "Planet Fitness Company, ist Mitglied im russischen Reebok Team und ist eine der Topausbilderinnen in der Fitness Academy und Fitness Factory . Neben Dance Aerobic und Dance Step zählen Body Skills und Portdebras zu ihren Spezialisierungen. Außerdem ist sie das Dance Aerobic Gesicht im russischen Fitness Fernsehen.

Alexey Vasilenko ist ein internationaler Presenter aus Russland. Er arbeitet als Ausbilder für die Russische Fitness Föderation und ist sowohl professioneller Tänzer, Dance-Aerobic-Professional als auch Mastertrainer für bodyART und deepwork in Russland. Er ist einer der Presenter, den Teilnehmer weltweit kennen und für seine Persönlichkeit und seinen Charme schätzen.

Sebastian Piatek ist ein internationaler Presenter und Mitgründer von fitnessschool.tv. Er ist Absolvent der Physiotherapie an der Krakauer Sport-Akademie in Polen und lebt bzw. unterrichtet heute in Berlin. Seine Persönlichkeit und sein Talent werden häufig als ungewöhnlich positiv beschreiben. 2003 wurde ihm der Titel "The Best IFAA Master Instructor" verliehen. Seitdem ist er auf den größten Bühnen in über 35 Ländern unterwegs. Er ist nicht nur ein erfolgreicher Fitness Trainer, sondern bildet auch weltweit Trainer aus. Step Aerobic, Aerodance und Funktionelles Training gehören zu seinen Spezialgebieten.

Hinweise Workshopinhalte:

- Masterclasses
- Technikschiulung
- Analyse von Choreografie- und Aufbaumethoden
- Raum für persönliche Fragen und Antworten
- Mini-Catering für die Mittagspause wird auf Selbstkostenbasis angeboten.
- Lizenzverlängernd für DTB- bzw. LSB-Lizenzen unter Vorbehalt.
- **Die genaue Programmplanung findet ihr hier !**

Sa	09:30-17:30	mit Vorkenntnissen	04.11.-05.11.	Golm, Haus 19, neue Halle		55/ 70/ 85/ 98 €
So	09:30-17:30					

Falls ihr nicht das ganze Wochenende Zeit habt, dann könnt ihr hier auch nur einen einzelnen Workshoptag buchen:

Sa	09:30-17:30	mit Vorkenntnissen	04.11.	Golm, Haus 19, neue Halle		30/ 37/ 47/ 55 €
So	09:30-17:30	mit Vorkenntnissen	05.11.	Golm, Haus 19, neue Halle		30/ 37/ 47/ 55 €

Dancehall

Shakes, moves, fun amp energy! All das vereint in einem einzigen Tanzstil. Dancehall, the Rhythm of Jamaica, entwickelte sich Ende der 70er Jahre, basierend auf der Musikrichtung Reggae. In der Karibik ist Dancehall nicht nur Musik. Dancehall bedeutet auch Kultur, Sprache (Caribbean Slang), sexy Outfits und ist jamaikanischer "way of life". Dieser Tanzstil ist sehr dynamisch, mit flüssigen Bewegungen und viel Hüftschwung. In diesem Kurs werden wir Bouncen lernen und an coolen Partymoves arbeiten wie z.B. Body wave , Butterfly , oder Dutty wine .

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Mo	17:30-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Christopher Hartung	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	---------------------	------------------

Mi	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Christopher Hartung	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	---------------------	------------------

Debattierclub Universität Potsdam

Beim Hochschul-Debattieren handelt es nicht um freie Diskussionen, sondern um einen eher formalisierten Schlagabtausch. Daher gibt es Regeln, die beispielsweise die Reihenfolge der Redner*innen oder die erlaubte Redezeit vorgeben. Eine Sammlung von Regeln, die die Debatten und ihre Bewertung beschreiben, wird Debattenformat genannt.

Das Ganze mag auf den ersten Blick überformalisiert wirken, kommt einem beim Debattieren selbst oder beim Zuschauen allerdings nicht mehr so vor. Also lieber erst einmal bei uns vorbeischaun und zusehen.

Wann: Im Semester jeden Montag um 18 und 20 Uhr

Wo: Campus Griebnitzsee, Haus 6 Raum S 14 und S 15

Wir debattieren, sprich tauschen Pro und Contra aus. Aber nicht auf alltägliche Art und Weise:

- Die Positionen (Pro oder Contra) werden zugelost.
- In der 15-minütigen Vorbereitungszeit arbeiten die Teams von zwei oder drei Redner*innen Argumente aus, die sie in jeweils siebenminütigen Reden präsentieren.
- Die Debatte läuft nach festen Regeln und
- nach jeder Debatte geben einige Klubmitglieder als Jury Feedback.

Themen können sein:

- Aktuelles, wie z. B. "Dieses Haus fordert das Verbot von Parteispenden."
- Politisches und Soziales, wie "Dieses Haus fordert die Abschaffung der privaten Krankenkassen."
- Oder Spaßdebatten, wie "Dieses Haus fordert die Abschaffung des Sonnenuntergangs." Interessiert?

Voraussetzungen: Keine, ob Studienanfängerin oder Doktorand: Jede*r ist willkommen. Wir vermitteln gerade in den ersten Wochen die Basics des Debattierens und bringen euch Woche für Woche mit individuellem Feedback weiter.

Lerninhalte: Der Debattierclub vermittelt rhetorische Kompetenzen und Selbstvertrauen. Durch inhaltlich anspruchsvolle Themen wird politische Bildung in breitester Form praxisnah realisiert. Durch die Diversität der Themen ist er ein Studium Generale, welches nicht nur im Berufsleben nützlich ist.

Seit über 11 Jahren sind wir mit Wortgefechte Potsdam als studentischer Hochschul-Debattierclub an der Uni Potsdam aktiv. Wir sind eine bunte Truppe, quer durch alle Studiengänge durch. Gemeinsam debattieren wir jede Woche, fahren auf Turniere und organisieren Veranstaltungen.

Weitere Infos unter:

<https://www.facebook.com/debattierclubpotsdam>

oder <http://debattierclub-potsdam.de>

Ihr wollt wissen, wie eine Debatte läuft?

<https://www.youtube.com/user/wortgefechte>

Weitere Infos zum Debattieren in Deutschland:

<http://www.achteminute.de>

Wer noch Fragen hat, kann diese gern per E-Mail an mail@debattierclub-potsdam.de stellen!

DeepWORK

Deepwork ist funktionelles Gruppentraining nach dem Fitnessprofi Robert Steinbacher. Es orientiert sich an dem fernöstlichen Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepWORK -Bewegungsabläufe sind stets gekennzeichnet durch die Verbindung von Anspannung und Entspannung und werden mit Atemübungen kombiniert. Die Trainingsphasen sind nach den fünf Elementen aufgebaut. In diesem Kurs kommen tief liegende Muskeln in Form und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Begleitet wird deepWORK von House-Music, die dabei hilft, sich fallen und ganz auf das Training einzulassen. Wer allerdings glaubt, dass es hier nur um Entspannung geht, ist definitiv fehl am Platz. Das Training wirkt trotz sanfter Trainingstechniken auspowern. Es ist besonders geeignet für Menschen, die bewusst trainieren möchten.

Hinweis: Ein Handtuch für die Matte ist Pflicht!

So	10:00-11:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Svenja Korff	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	--------------	------------------

Disco Fox

Der Allrounder unter den Tänzen. Wer schon immer tanzen lernen wollte, aber sich noch nicht getraut hat, ist hier genau richtig. Disco Fox ist der wohl am leichtesten zu erlernende Paartanz der Welt, der zu fast jeder Musik passt - für Disco, Parties und zwischendurch.

Anfänger: Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die den Discofox komplett neu lernen wollen, und diejenigen, die nur den Grundschrift und wenige einfache Figuren beherrschen.

mit Vorkenntnissen: In diesem Kurs werden die Figuren des Anfängerkurses wiederholt sowie neue Figuren und Kombinationen erlernt. Voraussetzung ist die Beherrschung des Grundschriftes und der Basisfiguren Damensolo, Brezel, Körbchen und Platzwechsel. Es handelt sich nicht um einen Fortgeschrittenenkurs mit Turnierausrichtung. Um dem Abwechslungsreichtum des Tanzes gerecht zu werden, wird ein unterschiedliches Figurenrepertoire unterrichtet.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!
- Getanzt wird in Tages- oder Sportkleidung.
- Falls Du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !

Mo	20:00-21:30	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Morris Hordan, Fine Stuhr-Wulff	25/ 40/ 50/ 60 €
Mi	20:00-21:30	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Morris Hordan, Annette Woywod	25/ 40/ 50/ 60 €

Drachenboot

Der Drachenbootsport erfreut sich seit Jahren einer wachsenden Beliebtheit. So auch bei uns und wir würden uns freuen euch als Teil unserer Mannschaft im Drachenboot begrüßen zu können. Neben all den Annehmlichkeiten auf dem Wasser werdet ihr aber auch gut ins Schwitzen kommen. Durch den Trommler angetrieben und durch den Steuermann sicher auf Kurs gehalten geht im Gleichschlag mit dem Stechpaddel die Post ab. 20 Paddler werden für das 12,5 m lange Boot gebraucht. Ein sportliches Erlebnis mit hohem Spaßfaktor!

Hinweise:

- Wassersportgerechte Kleidung und Wechselsachen sind mitzubringen
- Freischwimmer erforderlich

Mi	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	René Günther, Jörg Drieschner	35/ 55/ 70/ 80 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	--------------------	-------------------------------	------------------

Drachenboot - Lehrgang zum Steuermann

Hier habt ihr die Möglichkeit Steuermann oder Steuerfrau für Drachenboote im Hochschulsport zu werden. Der erste Teil ist theoretisch und praktisch auf die Sportart bezogen. Ein zweiter freiwilliger hochschulsportspezifischer Teil (1Tag) kann dann noch im Herbst besucht werden. Während des Kurses erhaltet ihr einen Überblick über die verschiedenen Anforderungen an den Schiffsführer entsprechend des Einsatzzweckes (Training, Vermietung, Wettkampf), sowie einen Überblick über die wichtigsten schiffahrtspolizeilichen Verkehrsregeln (Verkehrsschilder, Vorfahrtsregeln, akustische Signale und Beleuchtung) mit Bezug zu den Potsdamer Gewässern. Grundsätze der Binnenschiffahrtsstraßenordnung werden vorgestellt sowie Wirkung von Sog, Wellen, Strömung und Wind veranschaulicht. Zudem werden den Teilnehmern in einer kurzen Übersicht verschiedene Bootstypen und die Grundausstattung eines Drachenbootes vorgestellt. Die Teilnehmer erhalten einen Einblick über den Ablauf einer Trainingseinheit bzw. einer Vermietung (Kommandostruktur im Drachenboot, wichtige Kommandos, etc.). Dieser theoretische Teil wird ca. ein Drittel des gesamten Kursumfanges umfassen. Das Hauptaugenmerk liegt mit der restlichen Zeit auf der Vermittlung von praktischen Fähigkeiten für das Steuern von Drachenbooten. Darüber hinaus werden die Teilnehmer für Gefahren bei der Ausübung des Drachenbootsports (v.a. Gefahren auf dem Wasser) sensibilisiert. Bei der praktischen Ausbildung werden den Teilnehmern Techniken zum Befestigen des Steuers am Steuerbalken und des Bootes am Steg vorgestellt (Knotenkunde). Der größte Teil der Praxis wird auf dem Wasser stattfinden. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer am Ende folgende Techniken beherrscht:

- Drachenboot geradeaus steuern
- Kurven fahren
- Vorwärts und rückwärts an- und ablegen
- Wenden auf der Stelle sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn

Hinweise:

- Wassersportgerechte Kleidung und Wechselsachen sind mitzubringen
- Freischwimmer erforderlich

Sa	09:00-16:00		13.05.	Wassersportzentrum		50/ 50/ 50/ 50 €
----	-------------	--	--------	--------------------	--	------------------

Entspannung - Achtsamkeitstraining

Das Kursangebot richtet sich an alle, die unter Stress leiden (zum Beispiel zu Prüfungszeiten) oder denen es schwer fällt, abzuschalten. Die Achtsamkeitspraxis hat sich in den letzten 40 Jahren als Anti-Stress-Methode zur psychischen Unterstützung bei verschiedenen Krankheiten bewährt. Im Kurs wird die Wahrnehmung des Körpers, des Atems, der Empfindungen sowie der Gedanken und Gefühle u.a. mit einfachen Körperübungen aus dem Yoga und der Meditationen geübt. Ziel ist es, Stressauslöser früher zu erkennen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Hinweis: Ggf. dicke Socken und eine kleine Decke oder dickere Jacke mitbringen.

Do	17:30-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Elisabeth Wessel	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------	------------------	------------------

Entspannung - Alexandertechnik

In alltäglichen Bewegungsabläufen verlieren wir uns in der Regel, verkürzen uns in unserem Rücken und es entsteht oft Spannung im Hals und Kopfbereich. Die Alexandert-Technik ist eine ganzheitliche Körperarbeit. Im Kurs wird eine konstruktive Rückenlage vermittelt und gemeinsam erarbeitet, die den Rücken bei der Regeneration unterstützt. Außerdem sollen erfahrbare Impulse an die Hand gegeben werden, um den Rücken auch in alltäglichen Bewegungsabläufen (wie Stehen, Gehen und Sitzen) lang, weit und dynamisch bleiben zu lassen. Dabei können einzelne körperliche Beschwerden minimiert werden, da eine verbesserte Gesamtkoordination des Körpers sich wohltuend auf den ganzen Organismus auswirkt.

Hinweis: Ggf. bitte bequemen Kleidung und warme Socken mitbringen. Wenn möglich auch einige Bücher als Kopfunterlage.

Mi	18:30-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Rainer Baltscheit	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------	-------------------	------------------

Entspannungsmix für Einsteiger

In diesem Kurs werden verschiedene Techniken geübt, die allesamt helfen können, Stress und Anspannung im Alltag besser zu bewältigen. Er ist sowohl auf Teilnehmer abgestimmt, die bisher wenig Erfahrung mit Entspannungsmethoden und Stressmanagement haben, als auch auf jene die gern mal verschiedene Arten der Entspannung für sich ausprobieren möchten. Aus der Vielfalt der Techniken können einzelne individuell in den Alltag integriert werden. So wird ein besseres Körpergefühl, als auch eine tiefere Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse geschaffen.

Folgende Schwerpunkte werden im Kurs aufgegriffen: Autogenes Training, PMR (progressive Muskelrelaxation), Imaginative Verfahren (z.B. Körper- und Fantasiereisen). Zu jeder Einheit gehören außerdem Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen für den Körper als auch verschiedene Atemtechniken. Es besteht im Kurs die Möglichkeit, individuelle Fragen zu Themen wie Stressbewältigung oder Schmerzen durch erhöhte Muskelanspannung aufzugreifen.

Hinweis: Bitte dicke Socken und eine kleine Decke oder dickere Jacke mitbringen.

Mi	15:30-16:30	Anfänger	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Morris Hordan	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	-----------------	---------------	-------------------------	---------------	------------------

Erste Hilfe Training

Safety first! In diesem Kurs geht es um die Auffrischung des Erste Hilfe Scheines. Der Kurs wird, anders als bei anderen Anbietern auf dem freien Markt, bewusst sportbezogen angeboten. Die Inhalte orientieren sich stark an Situationen, die besonders Übungsleiter/-innen bei der Ausübung ihrer Tätigkeiten wiederfahren können. Wir unterstützen finanziell den Erwerb des gültigen Scheines.

Hinweise:

- Dieser Kurs ist **AUSSCHLIEßLICH** für unsere **AKTIVEN** Übungsleiterinnen und Übungsleiter vorgesehen.
- Buchung ab Wintersemester 2017/18

Faszien Fitness

Das Faszienetz unseres Körpers - die neue große Komponente im modernen Fitnesstraining. Wirklich neu sind die Erkenntnisse aus der modernen Faszienforschung nicht, jedoch wird ihnen mittlerweile deutlich mehr Beachtung geschenkt als noch vor Jahren. Vor allem neue Verfahren der Verletzungs- und Schmerzdiagnostik weisen auf eine elementare Rolle des Faszienorgans in diesem Bereich hin. Unspezifischer, tiefliegender Rückenschmerz beispielsweise wird in diesem Ansatz auch durch Veränderungen der breiten Rückenfaszie erklärt. Das Faszienetz ist das größte Sinnesorgan des Menschen. Das Faszienorgan oder Bindegewebe durchzieht unseren gesamten Körper und lässt sich in vielfältigen Formen und Funktionen in ihm wiederfinden. Schützende Hüllen um unsere Organe gehören genauso dazu wie Bänder, Sehnen und Muskelhüllen. Wie alles andere im menschlichen Körper unterliegt es aber auch dem Grundsatz "use it or lose it".

Im Faszientraining werden zumeist bekannte Übungen aus dem funktionellen Training und dem Rehatraining übernommen und entsprechend abgewandelt, um den effektivsten Trainingsreiz auf das Faszienorgan setzen zu können. Streck- und Dehnübungen sowie vollamplitudige Kraftübungen bilden den Kern des Faszientrainings. Koordinations- und Gleichgewichtstraining sowie Myofascial Release (fasziale Selbstmassage) mittels Schaumstoffrollen und Bällen ergänzen dieses gesundheitsorientierte Trainingskonzept.

Hinweis: Ein großes Handtuch für die Matte ist Pflicht!

Di	15:45-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anika Teickner	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	11:15-12:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.		Hochschulsportteam	25/ 40/ 50/ 60 €

Fatburner

Hier handelt es sich um ein motivierendes, effektives Herzkreislauftraining, bei welchem durch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen die Fitness trainiert wird. Es werden anstrengende Übungsphasen, in denen die Herzfrequenz in die Höhe getrieben wird, mit aktiven Erholungsphasen kombiniert. Dadurch wird die Fettverbrennung angekurbelt und lästige Pfunde purzeln. Dieser Powerkurs zu mitreißender Musik lädt bewusst zum Schwitzen ein und kann für sichtbare Ergebnisse sorgen. In diesem Kurs können Anfänger und Fortgeschrittene effektiv zusammen trainieren und gemeinsam Woche für Woche fitter werden.

Hinweis: Saubere Sportschuhe und ein Handtuch sind Pflicht!

Mi	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Katarzyna Panka	20/ 33/ 40/ 50 €
Fr	16:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Jasmin Rida	20/ 33/ 40/ 50 €

Fechten - Historisches Fechten

Der Kampf mit dem Schwert ist eine der ältesten überlieferten Formen europäischer Kampfkünste. Mit dem Walpurgis - Fechtbuch (entstanden in Deutschland um ca. 1300) werden in diesem Kurs für Jedermann/- frau sowohl die mentale Einstellung als auch der praktische Umgang mit Schwert und Buckler (kleinem Schild) gelehrt. Ziel des Kurses ist das Erlernen und Festigen und Anwenden der Grundbewegungen, korrekten Körperhaltung, einfacher Angriffe (Stiche, Haue und Schnitte) sowie von grundlegenden Positionen und Prinzipien eines Schwertkampfes wie Mensur (Abstand der Kämpfenden), Tempo und des Bindens (Klingenkontakt der Schwerter) in einer kontrollierten und sicheren Umgebung.

Hinweis:

- Schwerter und Buckler werden vom Veranstalter für die Dauer des Kurses gestellt.
- Ein eigenes Paar (dünne) Handschuhe ist mitzubringen. Die Kurse sind sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
- Der Kurs findet draußen statt, bitte entsprechende Kleidung mitbringen!

Mo	15:30-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 14, Foyer	Martin Höppner	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	----------------------	----------------	------------------

Fechten - Historisches Fechten Workshop

Der Kampf mit dem Schwert ist eine der ältesten überlieferten Formen europäischer Kampfkünste. Mit dem Walpurgis - Fechtbuch (entstanden in Deutschland um ca. 1300) werden in diesem Kurs für Jedermann/- frau sowohl die mentale Einstellung als auch der praktische Umgang mit Schwert und Buckler (kleinem Schild) gelehrt. Ziel dieses Workshops ist das Erlernen der Grundbewegungen, korrekten Körperhaltung, einfacher Angriffe (Stiche, Hauer und Schnitte) sowie von grundlegenden Positionen und Prinzipien eines Schwertkampfes wie Mensur (Abstand der Kämpfenden), Tempo und des Bindens (Klingenkontakt der Schwerter) in einer kontrollierten und sicheren Umgebung.

Hinweis:

- Schwerter und Buckler werden vom Veranstalter für die Dauer des Kurses gestellt.
- Ein eigenes Paar (dünne) Handschuhe ist mitzubringen. Die Kurse sind sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
- Der Workshop findet draußen statt, bitte wetterangepasste Kleidung mitbringen.

Sa	12:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	27.05.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Martin Höppner	15/ 25/ 30/ 40 €
Sa	12:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.06.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Martin Höppner	15/ 25/ 30/ 40 €
Sa	12:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	15.07.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Martin Höppner	15/ 25/ 30/ 40 €

FELDENKRAIS® - Workshop

Verringerung unnötiger Spannungen (z.B. freiere Schultern, gelösterer Nacken, tiefere Atmung) sowie effizientere Bewegungsabläufe für den Alltag können mögliche Ergebnisse dieses FELDENKRAIS -Workshops sein. Die FELDENKRAIS -Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, lädt dazu ein, anhand von achtsam und unangestrengt ausgeführten Bewegungen die Art und Weise des Selbstgebrauches zu erkunden, zu verbessern und zu erweitern. Der Workshop ermöglicht das Kennenlernen der FELDENKRAIS -Methode oder aber auch das Vertiefen bereits vorhandener Erfahrungen. Am zweiten Kurstag können auf Wunsch individuelle Belange der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Hinweise:

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Sa	11:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	08.07.-09.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Dirk Klawuhn	25/ 40/ 50/ 60 €
So	11:00-16:00					

Fit für Hindernisläufe

Verbessere deine Ausdauer und Kraft um bestens auf die Anforderungen eines Hindernislaufes vorbereitet zu sein.

Hindernisläufe erfreuen sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Bieten sie doch neben den mitunter sehr hohen Anforderungen an Ausdauer, Kraft und Wille eine große Portion an Spaß und Teamgeist.

Ziel des Kurses ist es daher, dir einerseits Einblicke in die Belastungen eines solchen Laufes zu geben und dich darauf vorzubereiten, andererseits aber auch zu zeigen, dass du im Team über deine Grenzen hinausgehen kannst und den inneren Schweinehund besiegst.

Die Inhalte des Kurses sind so ausgerichtet, dass du während der Kursstunden größtenteils im (hoch-)intensiven Trainingsbereich bist, daher ist eine gewisse Grundlagenausdauer für die Kursteilnahme sehr empfehlenswert!

Aufbau einer Einheit:

- Funktionelles Warm-Up mit Mobilisation, Koordination, Techniktraining etc.
- hochintensives Intervall-Ausdauertraining
- funktionelles Krafttraining mit und ohne Zusatzlasten
- Cool down mit Dehnung und Mobilisation

Hinweise:

- Dieser Kurs ist nicht für absolute Laufanfänger geeignet! Für die Teilnahme solltest du in der Lage sein, 45-60 min am Stück zu laufen.
- Der Treffpunkt für den Kurs ist vor dem Haus 14 auf dem Sportplatz. Duschen und Spinde (bitte Vorhängeschloss mitbringen) sind vorhanden.
- Der Kurs findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt.
- Der aktuelle Kurs findet komplett draußen statt. Da die Trainingsorte gelegentlich wechseln, ist es wichtig beim Einschreiben eine aktuelle Mailadresse zu hinterlassen. Nur so können wir euch rechtzeitig benachrichtigen!

Mi	18:00-19:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz-Hartplatz	Martin Wolter	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	-------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	------------------

Fitnessclub Einweisungstraining

Gültig für beide Clubs!

Das Einweisungstraining ist Pflicht für jeden Neueinsteiger der in unseren Fitnessclubs trainieren möchte. Da in beiden Clubs nahezu die gleichen Cybex- Fitnessgeräte stehen, kannst du dein Einweisungstraining im Club deiner Wahl buchen, gleichgültig wo du danach trainieren möchtest.

Inhalte:

- Instruktion zur Nutzung der Kraft- und Cardiogeräte durch Übungsleiter
- Überblick über die Möglichkeiten des Freihanteltrainings, sensomotorischen Trainings und Körpergewichtstrainings
- Vermittlung von grundsätzlichen Verhaltensweisen in den Fitnessclubs

Hinweise:

- Nach Beendigung des Einweisungstrainings kannst du frei in den Fitnessclubs trainieren.
- Mitzubringen sind: saubere Indoor-Sportschuhe, Sportbekleidung, Handtuch für die Gerätenutzung, Studierenden-, Mitarbeiter- oder Alumni-Ausweis.
- Gern kannst du nach deinem Einweisungstraining vor Ort einen Termin vereinbaren, um dir einen persönlichen Trainingsplan erstellen zu lassen.
- **Wenn die Einweisungskurse zeitlich nicht in deinen Wochenplan passen, dann vereinbare telefonisch ein individuelles Einweisungstraining im Club deiner Wahl.**
- **beFIT** (Breite Strasse 5):0331 20 10 840**goFIT** (Campus Golm, Haus 11):0331 977 2044

Mo	16:15-17:17	Campus Golm	10.07.	Fitnessclub - goFIT Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Mo	16:15-17:17	Campus Golm	17.07.	Fitnessclub - goFIT Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Di	10:00-11:00	Breite Str. 5	18.07.	Fitnessclub beFIT - Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Di	10:00-11:00	Breite Str. 5	11.07.	Fitnessclub beFIT - Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Mi	13:00-14:00	Campus Golm	05.07.	Fitnessclub - goFIT Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Mi	13:00-14:00	Campus Golm	12.07.	Fitnessclub - goFIT Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Do	12:30-13:30	Breite Str. 5	13.07.	Fitnessclub beFIT - Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Do	12:30-13:30	Breite Str. 5	06.07.	Fitnessclub beFIT - Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Fr	17:00-18:00	Campus Golm	07.07.	Fitnessclub - goFIT Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Fr	17:00-18:00	Campus Golm	14.07.	Fitnessclub - goFIT Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Sa	12:00-13:00	Breite Str. 5	08.07.	Fitnessclub beFIT - Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
Sa	12:00-13:00	Breite Str. 5	15.07.	Fitnessclub beFIT - Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
So	17:00-18:00	Campus Golm	09.07.	Fitnessclub - goFIT Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei
So	17:00-18:00	Campus Golm	16.07.	Fitnessclub - goFIT Einweisung	Fitnessclubteam	entgeltfrei

Fitnessclub Freies Training

Hinweis für alle Neumitglieder - mit der Ticketbuchung ist unbedingt ein Einweisungstraining buchen!

Die Nutzung der Fitnessclubs ist ausschließlich den Studierenden und Mitarbeitern der Potsdamer Hochschulen, Teilnehmern mit Alumni- ausweis der UP und den kooperierenden Einrichtungen vorbehalten.

Das Mindestalter für das Trainieren in den Fitnessclubs des Hochschulsports ist **18 Jahre!**

Externe haben leider keinen Zutritt.

Informationen zum Teilnehmerstatus Informationen zu unseren Tickets

Der Flexible

tägl.	Monatsticket	durchgängig	Breite Straße 5, Fitnessclub beFIT	Christian Schu- bert	25/ 30/ 35/ – €
-------	---------------------	-------------	------------------------------------	----------------------	-----------------

Der Clevere

tägl.	Vierteljahresticket	durchgängig	Breite Straße 5, Fitnessclub beFIT	Christian Schu- bert	60/ 75/ 90/ – €
-------	----------------------------	-------------	------------------------------------	----------------------	-----------------

Der Sparer

tägl.	Halbjahresticket	durchgängig	Breite Straße 5, Fitnessclub beFIT	Christian Schu- bert	105/ 135/ 165/ – €
-------	-------------------------	-------------	------------------------------------	----------------------	--------------------

Der Überzeugte

tägl.	Jahresticket	durchgängig	Breite Straße 5, Fitnessclub beFIT	Christian Schu- bert	180/ 230/ 290/ – €
-------	---------------------	-------------	------------------------------------	----------------------	--------------------

Der Frühaufsteher

tägl. 10.00 - 15.30	Vierteljahres- Vormittagsticket	durchgängig	Breite Straße 5, Fitnessclub beFIT	Christian Schu- bert	45/ 60/ 75/ – €
---------------------	--	-------------	------------------------------------	----------------------	-----------------

Zur Buchung für die Mitarbeiter des Studentenwerks Potsdam geht es [HIER](#) !!!

Fitnessclub-Studentenwerksticket

Mit diesem Ticket ist für ein halbes Jahr (Sommersemester / Wintersemester) für Mitarbeiter des Studentenwerk Potsdam das freie Trainieren in den beiden Fitnessclubs des Hochschulsport zu den gesamten Öffnungszeiten möglich.

Hinweise:

- dieses Ticket ist ausschließlich für Mitarbeiter des Studentenwerk nutzbar
- ein Einweisungstraining für Neumitglieder ist erforderlich

tägl.	Anfänger und Fortgeschrittene	07.04.-15.10.	Breite Straße 5, Fitnessclub beFIT	Fitnessclubteam	-/ -/ 20/ – €
-------	--------------------------------------	---------------	------------------------------------	-----------------	---------------

Frisbee - Ultimate Frisbee

... eine der schnellsten Teamsportarten der Welt, verbindet Elemente aus dem American Football und Handball: Eine Mischung aus Laufen, Fangen und Werfen. Durch das Fangen der Scheibe in der gegnerischen Endzone wird gepunktet. Schon drei SpielerInnen pro Mannschaft und ein beliebiges Feld mit gut markierten Endzonen garantieren jede Menge Spaß.

Anfänger :

Der Anfängerkurs richtet sich an alle, die am Strand schon mal eine Frisbeescheibe einfach nur so hin- und hergeworfen haben und natürlich ebenso an diejenigen, denen ein runder Plasteteller total fremd ist. Im Kurs werden die Grundwurfarten (Vorhand, Rückhand, Overhead und Knife, In- und Outside) sowie einfache technische und taktische Elemente der Sportart vermittelt und vor allem auch Ultimate Frisbee gespielt.

Fortgeschrittene:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon längere Zeit Ultimate Frisbee spielen, die Grundwurfarten beherrschen (Vorhand, Rückhand, Overhead und Knife, In- und Outside) und die Basics der Technik und Taktik kennen. Im Kurs werden weiterführende spielgemäße Fertigkeiten und taktische Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungen erlernt. Der Aufbau einer guten Kondition gehört hier ebenfalls dazu.

Hinweis: Bei Ultimate handelt es sich um einen Mixed-Sport, den Frauen und Männer zusammen betreiben.

Mo	18:00-20:00	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	PSU Sportplatz	Torsten Berger	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	-------------------------	---------------	----------------	----------------	------------------

Di	19:00-21:00	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz	Nadine Fischer, Alexander von Reppert	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	-----------------	---------------	------------------	---	------------------

Functional Fitness on SUP

Dieses Kursformat verbindet das freie und erhabene Gefühl des Stand Up Paddlings mit einem funktionellen Ganzkörpertraining auf und neben dem Wasser. Zunächst erhalten alle Teilnehmer eine Grundeinweisung auf dem SUP- Board. Danach geht es schon los. Im Fokus stehen Eigenkörpergewichtsübungen (Lunges, Push ups, Squats) auf dem SUP. Hierbei ist vor allem Koordination und Rumpfstabilität gefragt. Intensive Kraftworkouts wechseln sich mit Ausdauerblöcken ab, in denen der Puls ordentlich nach oben schnellt. Aber keine Angst, die nächste Abkühlung ist immer nah und frische Luft nebst Sonnenschein gibt es auf dem Templiner See auch noch dazu. Elemente aus dem SUP Yoga werden genauso vor kommen, wie längere gemeinsame Touren oder kleine Workouts an Land. Die perfekte Sommersportart um ganzheitlich fit zu werden. Und jede Menge Spaß ist garantiert.

Hinweise:

- Falls vorhanden, bringt euch für die kalten Tage oder bei Regen Neoschuhe/-anzüge mit. Zur Not haben wir aber auch Material vor Ort.
- Bei Sonne Sonnencreme sowie Basecap einpacken!
- Der Kurs findet auch bei Regen statt und wird nur bei Gewitter abgesagt!
- Freischwimmer erforderlich!

Sa	10:45-12:15	Anfänger und Fortgeschrittene	22.05.-30.07.	Wassersportzentrum	Eduard Schenke, Susanne Wingert	19/ 30/ 38/ 45 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	--------------------	------------------------------------	------------------

Functional Indoor Fitness

Funktionelle (an eine alltägliche Funktion angelehnte) Übungen sind Inhalt dieses Trainings. Kurz- und Langhanteln, Kettlebells, Widerstandsbänder, Box- und Sandsäcke, Pezzi- amp Medizinbälle kommen genauso wie der eigene Körper als Trainingsgeräte zum Einsatz. Als Kreis oder Stationstraining fordert dieses Format auch noch die letzte Muskelfaser. Absolut nichts für Alibisportler. Natürlich sind auch das Erlernen der richtigen Technik und der Spaß am gemeinsamen Trainieren ganz wichtige Elemente.

Eine Standardeinheit besteht aus:

- Prehab(funktionelle Erwärmung)
- Techniktraining (Bspw. Übungen aus dem Weighthlifting)
- Workout of the day (zentrales Workout)
- Metcon (methabolische Konditionierung) oder isoliertes Coretraining
- Dehnung, Mobilisation und Faszientechnik

Functional Indoor Fitness macht dich kräftiger, ausbalancierter, ausdauernder und willensstärker. Wenn du Lust hast deinen Körper ganzheitlich zu fordern und zu fördern und nicht vor etwas Muskelkater am nächsten Tag zurück schreckst, bist du in diesem Kurs richtig.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe und ein großes Handtuch für die Matte sind Pflicht!

Mo	19:00-20:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Martin Wolter, Susanne Wingert	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	16:00-17:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Eduard Schenke	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	15:45-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	17:00-18:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anne Hilla	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	09:00-10:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 50 €
Fr	09:30-10:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Tobias Schrock	20/ 33/ 40/ 50 €

Functional Outdoor Fitness

Ganzheitliches Kraft- und Fitnesstraining mal nicht im Studio, sondern unter freiem Himmel. Trainingswissenschaftliche Krafttrainingsmethoden werden den räumlichen und materiellen Bedingungen angepasst. Lauf- und Sprungelemente aus der Leichtathletik spielen in diesem Gesamtathletiktraining eine genauso wichtige Rolle wie reine Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit natürlichen und künstlichen Gewichten und mit Widerständen. Der Kurs schult gleichermaßen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten. Wer Lust hat seinen Körper vielschichtig zu fordern bzw. zu fördern, frische Luft und Sonne (aber ggf. auch mal Regen) liebt und nicht vor etwas Muskelkater am nächsten Tag zurück schreckt, der ist in diesem Kurs richtig. Der Kurs ist nicht für komplette Fitnessanfänger geeignet!

Hinweise:

- Der Treffpunkt für die Kurse ist vor dem Haus 14 auf dem Sportplatz. Duschen und Spinde (bitte Vorhängeschloss mitbringen) sind vorhanden.
- Der Kurs findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt.
- Die aktuellen Kurse finden komplett draußen statt. Da die Trainingsorte gelegentlich wechseln, ist es wichtig beim Einschreiben eine aktuelle Mailadresse zu hinterlassen. Nur so können wir euch rechtzeitig benachrichtigen!

Mo	16:30-17:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-23.07.	N.P., Sportplatz-Hartplatz	Daniel Schneevoigt	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	17:00-18:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-23.07.	N.P., Sportplatz-Hartplatz	Christian Schubert	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	17:15-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-23.07.	N.P., Sportplatz-Hartplatz	Christian Schubert	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	18:45-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-23.07.	N.P., Sportplatz-Hartplatz	Felix von Rahden	20/ 33/ 40/ 50 €

Funktionsgymnastik

In diesen Veranstaltungen werden Angebote der allgemeinen Konditionierung, der Wirbelsäulengymnastik und kleinen Spielen gemacht. Individuelle Belastungen werden altersgerecht garantiert.

Vor allem die "älteren Semester" sind hier gern gesehen!

Hinweise:

- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.
- Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht!
- Kurszeitraum beachten!

Mo	16:00-17:00	MitarbeiterInnen Alumni	24.04.-15.10.	N.P., Haus 12, Gymraum	Morris Hordan	-/ 40/ 50/ 60 €
Do	10:00-11:00	Damen Ü 60	24.04.-15.10.	N.P., Haus 12, Gymraum	Annette de Guzman Guzman	-/ -/ -/ 60 €

Fußball

Fußball im Hochschulsport erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit. In diesem Semester bieten wir euch ein breites Angebot von Spielkursen an verschiedenen Standorten an. Vor allem überwiegt das "Freie Spiel", dennoch sind die Kursleiter bemüht, die wichtigsten Regeln und die Prinzipien des Fußball Spielens zu vermitteln. In jedem Fall erhaltet ihr ein allgemeines Training der Fußballspezifischen Kondition, der Schnelligkeit, der Koordination und der Beweglichkeit.

Fußball Männer

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:

Die Kurse sollen Fußballbegeisterte ansprechen, die Freude am Breitensportlichen, fairen Spielen haben. Die angeleiteten Spielstunden stehen allen offen, die Spaß am Kicken haben und Teamgeist mitbringen.

Fußball Damen

Anfängerkurs:

Ihr seid noch nie mit Fußball in Berührung gekommen oder habt schon einige Spiele gesehen und wollt es nun selbst ausprobieren? Dann seid ihr im Anfängerkurs genau richtig. Denn hier werdet ihr die Grundlagen des Fußballs lernen, wie schießen, passen und vieles mehr.

Fortgeschrittenenkurs:

Ihr habt bereits Grundkenntnisse im Fußball und sucht eine Hobbytruppe in der ihr noch was lernen könnt. Dann seid ihr im Fortgeschrittenenkurs genau richtig. Euer Trainer freut sich auf lehrreiche und lustige Stunden mit euch.

Mo	17:30-19:00	Damen Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz	Julia Schoen-berner	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	17:30-19:00	Damen Fort-geschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz	Johannes Brun-zlow	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	OSZ II (Wald-stadt II)	Daniel Parnemann	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	18:00-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	01.05.-30.07.	N.P., Sportplatz	Stephan Löbel	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	19:30-21:00	Anfänger und Fortgeschrittene	01.05.-30.07.	N.P., Sportplatz	Stephan Löbel	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	20:00-22:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	OSZ II (Wald-stadt II)	Daniel Parne-mann, Ulrich Geßner	25/ 40/ 50/ 60 €
Fr	20:00-22:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Babelsberg, Ober-lin Sporthalle	Christian Marx	25/ 40/ 50/ 60 €

Fußball Uni Liga Potsdam

Die Uni Liga Potsdam geht in die zweite Runde. Nach dem erfolgreichen Start im vergangenen Sommersemester werden auch in diesem Jahr wieder bis zu zehn Mannschaften in einem spannenden Wettkampf das beste Fußballteam der Universität Potsdam ausspielen. Der aktuelle Meister UFK Potsdam 08 hat bereits seine Zusage gegeben. Für Spannung ist also gesorgt!

Als diesjährige Neuheit wird es eine Pokalrunde geben, so dass ihr einen weiteren Titel sammeln könnt.

Zusätzlich kann das Siegerteam der Uniliga Potsdam am Ende nicht nur den Pokal in die Luft stemmen, sondern erhält darüber hinaus auch noch die Möglichkeit an einem deutschlandweiten Finale teilzunehmen. Der Uni Liga Königspokal steht bereit errungen zu werden!

Wie auch im letzten Jahr bietet die offizielle Homepage der Liga alle wichtigen Statistiken und Ansetzungen.

Hier geht s zur Homepage der Uniliga!

Hinweise:

- Spieltag ist immer am Dienstag in der Zeit von 17:00 - 19.00 Uhr
- Spielstätte ist der Sportplatz am Neuen Palais
- Gespielt wird auf Kleinfeld mit einer Mannschaftsstärke von 6:1
- Jedes Team hat pro Spieltag 2 x 20 min Spielzeit
- Die Uniliga ist auf 10 Mannschaften begrenzt
- Mannschaftsstärke: max 12 Personen (pro Team max. 2 Externer)
- der Preis gilt für das gesamte Team

Achtung:

- kostenloses Sonderheft mit Informationen, Spielplänen und Mannschaftslisten aller Uni-Ligen Deutschlands
- eigene Website mit allen Ergebnissen und Eindrücken von den Spieltagen

Di	17:00-19:00		24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz	Benjamin Köhler, Willi Rinke	75/ 75/ 75/ 0 €
----	-------------	--	---------------	------------------	---------------------------------	-----------------

Fußballtennis-Turnier

Fußball-Tennis ist dem Volleyball nachempfunden und wird auf einer tennissfeldähnlichen Spielfläche gespielt. Man darf alle Körperteile nutzen (außer Arme und Hände), um den Ball ins gegnerische Feld zu spielen. Hauptsächlich werden aber Fuß, Kopf, Knie und Brust für das Zuspielen bzw. das "Schmettern" genutzt. Das Netz, das es zu überwinden gilt, wird ungefähr auf Tennissetzhöhe gespannt. Ziel ist es, den Ball so zu spielen, dass er für die Gegner unerreichbar wird.

Hinweise

- das Fußball-Tennis-Turnier im Sommersemester findet unter freiem Himmel statt
- ein Team besteht aus 3 Spielern/Spielerinnen
- **eine Anmeldung gilt immer für das gesamte Team**, es muss sich also nur der Teamkapitän anmelden!

Do	16:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	06.07.	N.P., Sportplatz	Felix Thoss	10/ 12/ 12/ 14 €
----	-------------	--------------------------------------	--------	------------------	-------------	------------------

Futsal

Der Futsal als Sportgerät ist gegenüber dem Fußball ein wenig kleiner und schwerer, weist darüber hinaus einen geringeren Druck auf. Dies führt zu einem verminderten Sprungverhalten, was wiederum eine kontrollierte Ballführung und ein hohes Maß an Ballsicherheit nach sich zieht.

Somit ist Futsal dem Fußball sehr ähnlich, vor allem aber in punkto Schnelligkeit, Technik und Tore hat diese Sportart deutlich mehr zu bieten. Der Spaß an der Bewegung und am Spiel ist also gesichert

Ein weiterer großer Vorteil gegenüber dem Hallenfußball ist die geringe Verletzungsanfälligkeit. Nicht nur, weil es keine Banden gibt, sondern vielmehr weil das Hineingrätschen von der Seite und von hinten generell untersagt ist, solange der Gegner den Ball führt oder ihn gerade abspielt.

Durch freies Spielen wird euch ein bestmöglicher Einblick in die Spielsportart Futsal ermöglicht.

Hinweis: Im Kurs für Anfänger und Fortgeschritten dürfen gern auch Damen teil nehmen.

Do	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	G.-Hauptmann-Schule	Willi Rinke	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	G.-Hauptmann-Schule	Willi Rinke	20/ 33/ 40/ 50 €

Gerätturnen

Keine Angst vor Stufenbarren und Co.

Rollen/Stützen/Überschlagen... dies alles und noch mehr ist auch für euch erlernbar!

Der Stundenablauf kann von den Teilnehmenden bzw. Interessengruppen selbst festgelegt werden, je nachdem, welche turnerischen Fähigkeiten vorhanden sind.

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mo	18:30-20:00	Damen	24.04.-30.07.	Luftschiffhafen, Turnhalle	Ute Lorenz	25/ 40/ 50/ 60 €
Mo	18:30-20:00	Herren	24.04.-30.07.	Luftschiffhafen, Turnhalle	Steven Lehmann	25/ 40/ 50/ 60 €
Mo	20:00-21:30	Damen und Herren	24.04.-30.07.	Luftschiffhafen, Turnhalle	Steven Lehmann	25/ 40/ 50/ 60 €
Mi	20:00-21:30	Damen und Herren	24.04.-30.07.	Luftschiffhafen, Turnhalle	Thomas Behnke	25/ 40/ 50/ 60 €

Golf-BHM open Golf 2017

In diesem Jahr werden erstmals die **Berliner Hochschulmeisterschaften Open Golf 2017** ausgetragen. Veranstalter sind die drei großen Berliner Universitäten Technische Universität Berlin, Freie Universität Berlin und Humboldt Universität zu Berlin. Zuvor hatten die TU Berlin und die HU bereits über 14 Jahre lang eigene Golfturniere ihren Studierenden angeboten.

Auch Studierende und Beschäftigte der Uni Potsdam sind dazu herzlich eingeladen.

Alle Eckdaten und Anmeldungen unter: **BHM open Golf 2017**

Group-Fitness-TrainerIn B

Ab dem Wintersemester 2017/18 kannst du beim Hochschulsport deine Group-Fitness-Trainer Lizenz B erwerben!

Die Ausbildung umfasst ein breitgefächertes theoretisches und praktisches Wissen rund um Group Fitness Kurse.

Unter anderem folgende Inhalte:

- Grundschrirte und vielfältige Variationen
 - Techniktraining
 - sportwissenschaftliche Grundlagen zur Trainingssteuerung und Übungsausführung sowie Krafttraining
 - ausgearbeiteten Übungskatalog für diverse Group Fitness Konzepte
 - methodisch-didaktische Hinweise zum Aufbau von Stunden
 - Stundenplanung
 - Choreografien entwickeln und aufbauen
 - Aufbau einer effektiven Group Fitness Stunde
 - Group Fitness Konzepte anpassen und richtig integrieren
 - Musiklehre und Cueing, Leitungscoaching
- Voraussetzungen

Vorkenntnisse und umfangreiche sportartspezifische Erfahrungen sind hilfreich,
Kenntnisse auf C-Lizenz Niveau erwünscht

Dauer

5 Wochenenden (Sa/So) im Okt/ Nov 2017

Lehreinheiten

70 LE

Inhalte demnächst können **hier** alle Ausbildungsinhalte eingesehen werden

Kosten

330,00 Tarifgruppe 1

Prüfung

Theorie und Praxis

Zertifikat

B- Lizenz Group-Fitness

Zeitraum

Okt/ Nov 2017

Referenten Juliane Neumann und Thomas Schütt

Bemerkungen

Die Ausbildung beinhaltet ausgearbeitetes Lehrgangsmaterial

Hinweis/Buchung: ab Wintersemester 2017/18

Grundschein TrainerIn Hochschulsport

Ab dem Wintersemester 2017/18 kannst du einen **Grundschein TrainerIn im Hochschulsport** erwerben. Diese Grundausbildung vermittelt im Crashkurs-Verfahren wichtige Grundlagen und Basiswissen der Trainings- und Bewegungswissenschaft und der Physiologie. Du erhältst ebenfalls Einblicke in die Sportmethodik und -didaktik sowie in die Sportpädagogik und Sportpsychologie erarbeitet. Alle Inhalte sind komprimiert und spezifisch auf die praktische Trainertätigkeit im Hochschulsport ausgelegt. Du erhältst auch alle hochschulsportspezifischen Informationen zum Thema Kurs- und Teilnehmermanagement sowie zur Sportstättenorganisation. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die demnächst gern lieber vor als in der Gruppe stehen wollen. Wer plant ÜbungsleiterIn im Hochschulsport zu werden, sollte diesen Grundschein oder höherwertige Lizenzen vorweisen können.

Voraussetzungen

sportartspezifische Kenntnisse (Fortgeschrittenes Niveau)

Dauer

1 Wochenende (Sa/So)

Lehreinheiten

16 LE

Inhalte demnächst können **hier** alle Ausbildungsinhalte eingesehen werden

Kosten

wird noch bekanntgegeben

Prüfung

kurze theoretische Leistungsüberprüfung

Zertifikat

Grundschein TrainerIn Hochschulsport

Zeitraum

Okt/ Nov 2017

Bemerkungen

Die Ausbildung beinhaltet ausgearbeitetes Lehrgangsmaterial

Hinweis/Buchung: ab Wintersemester 2017/18

Handball

Jede(r) der schon mal einen Handball in der Hand hatte, kann in diesem Kurs teil nehmen. Für einen grundlegenden Spielfluss ist es allerdings notwendig, dass alle Teilnehmer die Grundlagen im Werfen, Fangen und Dribbeln beherrschen und die wichtigsten Regeln des Spiels kennen. In diesem Kurs dominiert das freie Spiel in Mixed-Mannschaften, aber auch die technischen und taktischen Fähigkeiten jedes Einzelnen sollen kontinuierlich verbessert werden.

Hinweise:

- Der Mixed-Kurs ist für Damen und Herren gleichermaßen geeignet.
- Es sind unbedingt Hallenturnschuhe mit heller Sohle zu verwenden.

Mi	17:30-19:00	Damen und Herren	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Floyd Hagin	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	-------------------------	---------------	---------------------------	-------------	------------------

Handstand - Workshop

Die Fähigkeit auf den eigenen Händen zu stehen, verändert nicht nur den Blickwinkel, sondern fordert den ganzen Körper und bringt jede Menge Spaß.

Dabei entwickelt der "gerade Handstand" im besonderen Maße die Körperkontrolle und stärkt die Schultergelenke.

Inhalte des Workshops sind vorbereitende Übungen für die Hand- und Schultergelenke, verschiedene Körperpositionen, methodische Übungen an der Wand und mit Partner sowie Gleichgewichtsübungen.

Hinweis: Es wird empfohlen barfuß oder mit Socken zu trainieren.

So	10:00-13:00	Anfänger	18.06.	Golm, Haus 11, Budobereich	Christoph Koslowska	15/ 25/ 30/ 40 €
----	-------------	-----------------	--------	-------------------------------	------------------------	------------------

Headis

Das ist Tischtennis mit Köpfchen!

Regeln und Modus sind kinderleicht und für jeden verständlich.

Gespielt wird mit einem speziellen Ball. Dieser ist super leicht und tut am Kopf nicht weh. Nach ein paar Minuten habt ihr die Basics drauf und macht direkt Fortschritte im eigenen Spiel.

Guckt s euch im Video an: Headis im Hochschulsport Potsdam

Warum HEADIS so viel Spaß macht? - Das Spiel ist schnell und einfach! Du kannst dich bewegen, wie du willst. Den Sog des Spiels muss man erleben, und er bleibt bis auf Weiteres ein Geheimnis.

Kommt vorbei, probiert es aus und lasst euch von HEADIS mitreißen.

Mo	20:15-21:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Felix Thoss	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	--	-------------	------------------

HIIT & Core

Kurz, intensiv und maximal effektiv. Das neue Bodyshape Programm im Hochschulsport Potsdam verbindet die positiven Effekte eines HIIT (High Intensiv Intervall Training) mit dem gezielten Training für die Körpermitte. In kurzen knackigen Intervallen wird der Puls nach oben gejagt, dadurch steigt der Energieverbrauch enorm und auch nach dem Training sorgt der ausgelöste Nachbrenneffekt für einen erhöhten Stoffwechsel. Die Fettverbrennung wird gesteigert. Zwischen den Cardiointervallen wird mit speziellen Übungen die Rumpfkraft trainiert. Hierbei geht es weit über langweilige Crunches hinaus, denn ein starker und schöner Rumpf braucht deutlich mehr Bewegungsebenen.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe und ein großes Handtuch für die Matte sind Pflicht!

Di	09:00-09:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Daniel Schneevoigt	15/ 25/ 30/ 40 €
Di	17:30-18:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Eduard Schenke	15/ 25/ 30/ 40 €
Mi	17:15-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Susanne Wingert	15/ 25/ 30/ 40 €
Mi	18:15-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anne Hilla	15/ 25/ 30/ 40 €

Hip Hop

Fun pur! Du liebst groovige Moves und Black Music? Dann bist du hier genau richtig! Come on and dance! Beim Hip Hop werden Rhythmik, Musik, Akrobatik und Bodenelemente in dynamische Choreografien umgesetzt.

Anfänger und Fortgeschrittene: Die Grundformen und das Bewegungsgefühl werden zu passender Musik vermittelt und geübt.

mit Vorkenntnissen: Die Übungskombinationen und Schritte werden in diesem Kurs zunehmend komplexer.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Mo	16:30-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Christopher Hartung	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	19:30-20:30	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	CityFit	Charlotte Altmannsberger	20/ 33/ 40/ 50 €

Historische Tänze

Historische Tänze erfreuen sich zunehmender Beliebtheit, ob auf Mittelaltermärkten, bei Liverollenspielen, auf Hochzeiten oder Tanzabenden an geschichtsträchtigen Orten wie dem Park Sanssouci. Sie sind gesellig, einfach zu erlernen und bestechen durch abwechslungsreiche Raumfiguren und wunderschöne Melodien. Neben den Grundlagen und einem Überblick über die Tänze der Renaissance und des Frühbarocks werden in diesem Kurs auch historisch inspirierte Tänze vermittelt, also jene Tänze, die nach historischem Vorbild in den letzten Jahrzehnten fleißig choreographiert und vertont wurden. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen sowie das gesellige Miteinander. Nebenher sollen ein Gefühl für die damalige Zeit, die Umgangsformen und den historischen Hintergrund vermittelt werden. Tänzerische Vorkenntnisse und ein Tanzpartner sind nicht notwendig.

Hinweise:

- Sauberes und bequemes Schuhwerk ist mitzubringen.
- Ein/e Tanzpartner/in ist nicht nötig.

Di	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Alter Markt-Galerie	Annette Woywod	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------	----------------	------------------

Historische Tänze Workshop

Inhalt des Kurses sind vor allem anspruchsvollere bzw. komplexere old english country dances, aber auch Tänze neueren Datums im alten Stil. Je nach Teilnehmerzahl können z.B. mit dabei sein: Puck s Deceit, John Talli s Canon, The Gun, Spring Garden, Lull Me Beyond Thee, The Installation, Parson s Farewell, Winter Solstice. Dazwischen werden ein paar einfache, altbekannte Klassiker getanzt, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Der Workshop richtet sich an Tänzer, die bereits gefestigte Vorkenntnisse in den historischen Tänzen haben. Es wird vorausgesetzt, dass das Prinzip der Gasse, die Raumorientierung sowie die Grundfiguren aus den Tänzen von Playford beherrscht werden.

Hinweise:

- Sauberes und bequemes Schuhwerk ist mitzubringen.
- Ein/e Tanzpartner/in ist nicht nötig.

Sa	10:00-16:00	Fortgeschrittene	13.05.	N.P., Haus 12, Halle 1	Annette Woywod	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	-------------------------	--------	------------------------	----------------	------------------

Hockey - Floorball

Floorball, das verwandte Stockballspiel des Eishockeys, ist dynamisch, intensiv, abwechslungsreich und für jeden, der gern in einer Mannschaft spielt. Ziel des schwedischen Spiels ist es, den kleinen Lochball durch geschicktes Zusammenspiel in das Tor zu befördern.

Du hast weder Erfahrungen im Umgang mit Ball und Schläger noch kannst du dir ein Bild von der Sportart machen? Kein Problem! Sowohl die Grundfertigkeiten und die wichtigsten Regeln als auch die Spielvariante Mixed (Frauen und Männer spielen gemeinsam) werden dir im Handumdrehen spielerisch vermittelt und nähergebracht.

Wenn du eine gute Kombination aus Bewegung und Spaß suchst, dann komm doch vorbei!

Hinweis: Bei Bedarf können Schläger gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Mo	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	F.-W.-v. Steuben Gesamtschule	Franziska Mietzsch	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------------	--------------------	------------------

Schlägerausleihe: Solltet ihr keinen eigenen Schläger besitzen, könnt ihr euch bei eurem Kursleiter einen Schläger ausleihen. Ihr erhaltet den Schläger nur dann, wenn ihr vorher die Schlägerausleihe gebucht habt. Die Gebühr gilt für ein ganzes Semester. Die Schläger bleiben allerdings vor Ort.

tägl.	pro Semester	Schlägerausleihe	24.04.-16.07.	F.-W.-v. Steuben Gesamtschule	Franziska Mietzsch	5/ 5/ 5/ 5 €
-------	--------------	-------------------------	---------------	-------------------------------	--------------------	--------------

laido

laido- der Weg des Schwertes oder die Kunst, das Schwert zu ziehen

laido (sprich Jaido) ist die Kunst, das Schwert in jeder Lage, in höchster Präzision und Geschwindigkeit zu ziehen und dabei ein oder zwei entscheidende Techniken auszuführen. Es wurde im 15. Jahrhundert in Japan entwickelt, um auf Angriffe unerwartet und schnell reagieren zu können, ehe der Gegner sich auf einen Kampf oder eine Reaktion einstellen kann. Wörtlich übersetzt heißt laido - Der Weg des ganz Da-Seiens-. Für den laido-Übenden Samurai war der Weg des Schwertes zum einen eine Schule der Technik, um effektiver kämpfen zu können. Zum Anderen war er auch ein Weg zur eigenen Mitte, eine Möglichkeit, sich vom eigenen Ich zu lösen und Konzentration und Gelassenheit zu üben.

Im laido werden Kata (Formen) geübt, die einen speziellen Ausschnitt einer realen Schwertkampfsituation darstellen. Die wesentliche Übung findet allein statt und besteht im immer wiederholenden Üben, bis die korrekte Form völlig in Körper und Geist eingeht.

Di	16:30-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	----------------------------	--------------------	------------------

Improvisationstheater - Workshop

Die hier vorgestellten Theaterspiele sind so konstruiert, dass der Spieler sich nicht darauf vorbereiten kann und während der Improvisation seinen Impulsen folgen muss. Voraussetzung dafür sind Konzentration, Vertrauen in die eigenen Gefühle, Glauben an das was man tut und das Eingehen auf den Partner. Weitere Grundlagen werden trainiert: Abbau von Ausdruckshemmungen, Sensibilität, Wahrhaftigkeit und non-verbales Spiel. Der Workshop stellt eine Auswahl der verschiedensten Formen vor: Körpertheater, Einzel- Zweier- und Gruppenimprovisation, Übungen und Spiele. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Hinweise:

- Bitte bequeme/ strapazierfähige Kleidung und saubere Schuhe mitbringen.
- Da einige Übungen auf sprachlichen Assoziationen aufbauen, ist das Beherrschen der deutschen Sprache Voraussetzung.

Sa	12:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	20.05.	N.P., Haus 12, Gymraum	Michael Geier	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	--------	------------------------	---------------	------------------

Inklusion im und durch Sport - Bildungsworkshop

Das Thema Inklusion ist brandaktuell und rückt in vielen Bereiche des öffentlichen Lebens immer mehr in den Fokus. Laut UN-Behindertenrechtskonvention sind alle öffentlichen Institutionen und Organisationen dazu verpflichtet. Auch der organisierte Sport ist vor die gesamtgesellschaftliche Aufgabe gestellt, umfassende Teilhabe zu ermöglichen. Alle Menschen (auch an Hochschulen) haben das Recht auf Sport- und Bewegungsangebote. In diesem Workshop sollen konkret ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen für das Thema sensibilisiert werden. Dabei geht es um wichtigen theoretischen Input zum Thema Inklusion und natürlich auch um ganz praktische Anwendungsbeispiele, Erfahrungsaustausch aber auch um interaktive Erarbeitungsphasen in Kleingruppen, um das Thema auf die jeweilige eigene Sportart zu übertragen. Die Simulation von Einschränkungen mit diversen Hilfsobjekten ist für Übungsleitende eine wertvolle Erfahrung. Praktische Beispiele und Variationsangebote für heterogene Gruppen werden erarbeitet. Im Kurs werden ebenfalls klassische Behindertensportarten wie Goalball und Rollstuhl-Spielsport vorgestellt. Ziel dieses Workshops soll sein, den nötigen Background und das Handwerkszeug zu erhalten, um danach barrierefrei und ohne Berührungängste Menschen mit Einschränkungen Trainingsmöglichkeiten und modifizierte Angebote im Rahmen der eigenen Unterrichtsausführungen anzubieten. Der Workshop findet in Kooperation mit dem Sportverein Pfeffersport Berlin statt.

Hinweise:

- Für aktive ÜbungsleiterInnen Hochschulsport Potsdam KOSTENFREI (Tarifgruppe 1) , für ÜbungsleiterInnen anderer Hochschulen (Tarifgruppe 2) 20,00 , für alle Anderen (Tarifgruppe 3 und 4) 40,00 .
- Für ALLE Sportartengruppen und Trainingsrichtungen geeignet. Es wird Sportartenübergreifend vermittelt.
- Bitte ausreichend Verpflegung für den Tag mitbringen.
- Sportzeug und Hallenschuhe mitbringen.
- Der Workshop umfasst 8 LE, die für die Lizenzeinordnung im Hochschulsport angerechnet werden können. Eine Teilnahmebescheinigung wird ausgestellt.
- **Buchung bitte über E Mail an Annette Guzman**

Sa	9:00-16:00	Übungsleitende	22.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Oliver Klar	0/ 20/ 40/ 40 €
----	------------	-----------------------	--------	------------------------------	-------------	-----------------

Inline-Fitness - Speedskating

Das Inline- Fitness- Speedskating ist im Land Brandenburg, gerade durch den Fläming-Skate, in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Seit 2015 wird Speedskating auch in Potsdam im Verein betrieben. Dabei wird Wert auf Technik und den Fitnessaspekt gelegt um bei den Wettkämpfen in Berlin und Brandenburg bestehen zu können. Es ist darüber hinaus geplant, dass zukünftig die Mannschaft auch in nationalen Wettkämpfen Erfahrung sammelt und sich in der Region etabliert.

Hinweise:

- Man sollte bereits Lauferfahrung mitbringen!
- Inlineskates und Protektoren sind mitzubringen!
- Es besteht Helmpflicht!

Mo	18:30-20:00	mit Vorkennis- sen	24.04.-30.07.	Werder, auf dem Parkplatz	Tobias Borstel	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	-------------------------------	---------------	------------------------------	----------------	------------------

Inline-Skating - Laufschiule

Die Laufschiule richtet sich an alle Inline-Skating Begeisterte. Geeignet ist sie für Einsteiger, Anfänger oder Fortgeschrittene jeden Alters. Die Laufschiule soll zum besseren und sicheren Inline-Skaten führen und ist für den Einstieg auf Inlineskates sehr geeignet. Auch Interessierte, die einmal beim Inline-Skater-Hockey mitspielen wollen, sollten sich ihre Grundkenntnisse in der Laufschiule aneignen oder festigen.

Hinweise:

- Helm, Protektoren und eigene Skates sind mitzubringen
- es besteht Helmpflicht

Sa	09:30-11:00	Anfänger	24.04.-16.07.	Gesamtschule Am Schilfhof	Tobias Borstel	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	-----------------	---------------	------------------------------	----------------	------------------

Irish Dance

Irish Dance ist ein traditionsreicher Tanzstil mit zahlreichen modernen Einflüssen. Insbesondere in den 90er Jahren wurde durch die Shows Lord of the Dance und Riverdance ein neuer, moderner Tanzstil hervorgebracht, der mit seiner Frische und seinem Pepp weltweit begeistert. Auch hier in diesem Kurs werden Tradition und Moderne miteinander verknüpft. Alle neu eingeführten Schritte und Schrittkombinationen werden von modernen Irischen Klängen begleitet, in schwingvolle Choreografien eingebettet und können später zu Hause einfach nachgetanzt und geübt werden. Dieser Kurs bietet allen Tanzbegeisterten die Möglichkeit, Grundlagen des Modern Irish Tap Dance zu erlernen bzw. bisher erlangte Fähigkeiten auszubauen. Daher sind Fortgeschrittene in diesem Kurs ebenso willkommen wie Anfänger.

Hinweis: Wer keine Steppschuhe hat, kann sich entweder bei passender Größe Schuhe von der Trainerin leihen oder Jazz-Sneakers bzw. flache Absatzschuhe mit breitem Hacken und mit heller Sohle mitbringen.

Mi	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Marie-Luise Bau- mann	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	--------------------------	------------------

Jazz Dance

In diesem Kurs lernt ihr in einem ganzheitlichen Trainingskonzept einige Grundtechniken aus dem Jazzdance kennen. Es werden Isolationen, Sprünge oder Stretching trainiert und in kleinen Kombinationen mit Spaß vertanzt. Somit tut ihr nicht nur etwas für euren Körper, sondern verbessert zusehends Koordination, Kondition und Rhythmus- bzw. Musikgefühl. Außerdem erarbeiten wir in lockerer Trainingsatmosphäre eine Choreografie, in der das erlernte Bewegungsmaterial präsentiert werden kann. Jeder, der Freude am Tanz und an Musik hat, etwas für Kopf und Körper tun und sich einfach frei fühlen will, ist hier willkommen! Die Grundformen und das Bewegungsgefühl werden zu passender Musik vermittelt und geübt. Die Schritte werden schon leicht variiert und aufgebaut.

Hinweise: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Mo	18:30-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Charlotte Alt- mannsberger	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	-------------------------------	------------------

Jonglage/Artistik

Jonglieren stärkt die Koordination und das Körpergefühl, es schult das Rhythmusgefühl, und das Gleichgewicht. Nach einem gemeinsamen Warm-Up werden wir im Rahmen des Kurses die einfache Ball-/Keulen/Ringjonglage erlernen, Tricks üben und auch untereinander Tricks austauschen. Des Weiteren können Übungen mit Pois, Diabolos oder weiteren Elementen erlernt werden. Im Vordergrund soll der Spaß stehen und auch das Erlernen von Partner- und Gruppenübungen, ggf. trainieren wir auch Jollyball und/oder Volleyclub, welches ein sportliches Teamspiel für Jongleure darstellt. Eventuell stehen Luftringe für Luftakrobatik zur Verfügung. Die Teilnehmer/innen können auf Wunsch gerne Anregungen für Jongliershows erhalten oder akrobatische Elemente mit der Jonglage verbinden.

Do	20:00 - 21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Sportkomplex Kirschallee	Hochschulsportteam	25/ 40/ 50/ 60 €
----	---------------	--------------------------------------	---------------	-----------------------------	--------------------	------------------

Ju Jitsu

Ju-Jitsu ist eines der vielseitigsten Selbstverteidigungssysteme, welches sich immer wieder in der Praxis (z.B. bei der Polizeiarbeit) bewährt. Durch ein gesundes Verhältnis von Stand- und Bodentechniken wird man auf fast alle Situationen der Selbstverteidigung vorbereitet. Ziel ist es durch Bewegungsübernahmen die gegnerische Energie für sich selbst zu nutzen oder den Gegner mit Würge-, Hebel- und Wurftechniken zu kontrollieren bzw. im Notfall mit Schlag- und Tritttechniken kampfunfähig zu machen.

Bei entsprechender Leistung können auch Prüfungen abgelegt werden. Schaut einfach mal vorbei. Jeder ist herzlich willkommen.

Anfänger: Hier werden die Grundlagen im Selbstverteidigungssystem Ju-Jitsu gelegt. Wer keinerlei Vorerfahrung im Ju-Jitsu besitzt, sollte sich für diesen Kurs entscheiden.

mit Vorkenntnissen: Voraussetzung für die Teilnahme sind das absolvieren des Anfängerkurses oder anderwertige Kenntnisse im Ju-Jitsu.

Di	18:30-20:00	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Ju- doraum	Steffen Hanke	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	20:00-21:30	mit Vorkenntnis- sen	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Ju- doraum	Steffen Hanke	20/ 33/ 40/ 50 €

Judo

Ideal für den Einstieg in die Sportart Judo. Hier können mittels kleiner Spiele und Techniktraining die Grundlagen des Judo erlernt werden. Dazu gehören nicht nur Würfe und Festhalten, sondern auch Körperspannungsübungen, turnerische Elemente und das Training der gesamten Muskulatur.

Hinweis: Strapazierfähige Kleidung ist mitzubringen.

Do	19:00-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Judoraum	Max Reso, Konstantin Geist	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------	----------------------------	------------------

Jumping® Fitness

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Es werden herkömmliche Aerobic-Schritte genutzt, die durch den federnden Untergrund sogar gelenkschonender sind. Man kombiniert mehrere Arten von Übungen, damit alle Körperbereiche trainiert werden und eine effektive Fettverbrennung erreicht wird. Ein weiterer Teil des Trainings widmet sich durch entsprechende Balanceübungen dem Körpergleichgewicht, wodurch vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur gestärkt wird.

Anfänger und Fortgeschrittene: Hier bekommst du das Gefühl für das Trampolin und erlernst die verschiedenen Techniken bzw. Grundschritte aus dem Jumping Fitness. Die Grundschritte werden zunehmend stärker variiert und bereits teilweise zu Choreografien zusammengestellt, damit auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

mit Vorkenntnissen: In diesem Kurs wird auf eine Technikeinführung verzichtet, so dass Kenntnisse über die Grundschritte von Vorteil sind. Wer allerdings ein gutes Rhythmusgefühl und eine grundlegende Fitness mitbringt, der kann den Kurs auch als Anfänger meistern.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch sind Pflicht!

- Falls euch ein Kurs nicht ausreicht oder ihr einfach mal etwas Besonderes auf dem Trampolin ausprobieren wollt, dann schaut doch einfach mal HIER nach.

Mo	16:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Lena Bartusch	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Lena Bartusch	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	09:00-10:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anika Teickner	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anne Hilla	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Linda Titze	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Nora Adib	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anne Hilla	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	19:00-20:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Nora Adib	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	08:45-09:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Linda Titze	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	16:45-17:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Julia Dobenecker	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	17:30-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anika Teickner	20/ 33/ 40/ 50 €
Fr	15:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Nora Adib	20/ 33/ 40/ 50 €

Jumping® Fitness Kids

Jumping Kids ist ein Fitness Programm auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist an die Altersgruppe angepasst und bietet ein vielfältiges Spiel- und Bewegungsangebot. Die Stunde besteht aus verschiedenen Sprungtechniken, leichten Kraft- und Ausdauerübungen sowie Balanceübungen, die jeweils zur Musik abgestimmt werden. Somit lernen die Kinder spielend den Körper nicht nur zu stabilisieren, sondern auch zu koordinieren. Hier werden Erfahrungen mit allen Sinnen gesammelt. Jumping ist ein idealer Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule, bei dem der Spaßfaktor im Vordergrund steht.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch sind Pflicht!

Do	16:00-16:45	Anfänger 10-14 Jahre	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	-----------------------------	---------------	----------------------------	--------------------	------------------

Jumping® Fitness Special

Beim Jumping Fitness Special habt ihr die Möglichkeit etwas auszuprobieren, was in einem normalen Jumping Kurs nicht oder nur teilweise geboten werden kann. Wir haben uns verschiedene Themen für euch überlegt, die wir mit euch teilen möchten. Je nachdem, bei welchem Special ihr mitmachen möchtet, benötigt ihr entsprechende Vorkenntnisse oder auch nicht.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch sind Pflicht!
- Bei großer Nachfrage werden hier auf der Seite im laufenden Semester stets neue Specials nachgeschoben.
- Gerne könnt ihr uns hierhin eure Ideen schicken, falls ihr einen "Specialwunsch" haben solltet.

Choreografie: Hier lernt ihr in einer Stunde zwei vollständige Choreografien, die anspruchsvolle Kombinationen und komplexe Schrittv Variationen beinhalten. Alle Ebenen des Trampolins werden dabei mit einbezogen, wodurch eine erhöhte Herausforderung sowohl für die koordinativen als auch konditionellen Fähigkeiten entsteht. Euer Trampolin wird zur Tanzfläche der besonderen Art. Dieses Special ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Sa	11:00-12:00	Choreografie (mit Vorkenntnissen)	20.05.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anika Teickner	5/ 6/ 6/ 7 €
----	-------------	--	--------	------------------------------------	----------------	--------------

Zumba-Jumping-Mix: In diesem Special bekommst du zwei verschiedene Sportarten in einem Kurs geboten. Zunächst könnt ihr eine dreiviertel Stunde lang zu feurigen Latinorhythmen eure Hüfte schwingen lassen. Direkt im Anschluss habt ihr dann die Möglichkeit, euch eine weitere dreiviertel Stunde so richtig auf dem Trampolin auszuworken. In diesem Kurs wird auf eine Technikeinführung verzichtet, aber die Schrittkombinationen sind so gewählt, dass auch Anfänger mit etwas Rhythmusgefühl auf ihre Kosten kommen.

Sa	11:00-12:30	Zumba-Jumping-Mix	01.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Anika Teickner	5/ 6/ 6/ 7 €
----	-------------	--------------------------	--------	------------------------------------	----------------	--------------

Toning: Das Trampolin eignet sich nicht nur hervorragend zum Springen, sondern auch für Kräftigungsübungen der unterschiedlichsten Art. Daher werden hier in erster Linie die ausdauerlastigen Schritten mit intensiven Kräftigungsübungen kombiniert - "Sprints meets Squats" oder "Stomping meets Pushups" heißt hier das Motto! Aber auch komplette Toning- und Ausdauerlieder sind Bestandteil der Stunde. In diesem Kurs wird auf eine Technikeinführung verzichtet, aber die Schrittkombinationen sind so gewählt, dass auch Anfänger mit etwas Rhythmusgefühl auf ihre Kosten kommen.

Sa	12:30-13:30	Toning (Anfänger und Fortgeschrittene)	17.06.	FH, Sportraum, Alter Markt	Linda Titze	5/ 6/ 6/ 7 €
----	-------------	---	--------	----------------------------	-------------	--------------

80er amp 90er: Ihr wolltet schon immer mal zu den guten alten Hits der 80er und 90er Jahre die Sau raus lassen, dann seid ihr hier genau richtig. Haddaway und Co bringen euch mit viel Spaß und Freude so richtig zum Schwitzen. In diesem Kurs wird auf eine Technikeinführung verzichtet, aber die Schrittkombinationen sind so gewählt, dass auch Anfänger mit etwas Rhythmusgefühl auf ihre Kosten kommen.

Sa	12:30-13:30	80er & 90er (Anfänger und Fortgeschrittene)	24.06.	FH, Sportraum, Alter Markt	Nora Adib	5/ 6/ 6/ 7 €
----	-------------	--	--------	----------------------------	-----------	--------------

Kampfsportaerobic

Wenig Choreographie, viel Power, Fun und Action! In diesem Kurs verbinden sich Kampfsportelemente aus dem Boxen und Kickboxen mit schnellen, einfachen Moves aus der klassischen Aerobic und fetziger Musik, die dich richtig zu persönlichen Höchstleistungen motivieren. Wenn du eine schweißtreibende Ablenkung zum kopflastigen Unialltag brauchst? Dann bist du hier genau richtig! Du wirst mit den Basiselementen der Kampfsportaerobic vertraut gemacht und kannst deinen Körper langsam an die intensive konditionelle Arbeit gewöhnen. Aber auch Fortgeschrittene kommen hier auf ihre Kosten. Das Training ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Do	18:15-19:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Kata Susilovic	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	----------------	------------------

Kanu

Paddeln ist so leicht wie Fahrradfahren... In unseren Kursen vermittelt wir die Grundtechniken der Fortbewegung im Boot und Regeln des Kanuwandersports. Anfänger sind jene Teilnehmer, die erst einmal oder noch nie in einem Paddelboot (Kajak / Canadier) gesessen haben und sehr wenig Paddelerfahrung besitzen. Teilnehmer im Kurs mit Vorkenntnissen hingegen sollten schon an einem Paddelkurs teilgenommen haben und über Grundkenntnisse des Kanusports verfügen.

Hinweise:

- Wassersportgerechte Kleidung ist mitzubringen
- Freischwimmer erforderlich

Mo	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Chris Fiedler	35/ 55/ 70/ 80 €
Di	17:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Yves Wittstock	35/ 55/ 70/ 80 €
Mi	18:30-20:30	Anfänger	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Jessica Breu	35/ 55/ 70/ 80 €
Do	17:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Chris Fiedler	35/ 55/ 70/ 80 €
Do	19:00-21:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Chris Fiedler	35/ 55/ 70/ 80 €
Fr	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Yves Wittstock	35/ 55/ 70/ 80 €

Kanu Tagestour

Potsdam ist in allen Himmelsrichtungen von wunderschönen Gewässern umgeben, diese gilt es in diesem Kurs zu erkunden. Mit dem Kanu ist es ein leichtes, größere Strecken zu überwinden und so führen die Touren raus aus den stadtbekanntem Grenzen und rein ins erholsame Umland. Die Kanutouren vom Hochschulsport bieten für Anfänger und fortgeschrittene Teilnehmer eine gelungene Abwechslung zum Alltag. Nichts ist entspannender als die Zeit auf dem Wasser zu vergessen. Die Strecke gestaltet sich gegebenheitsabhängig bzw. je nach Kondition/Erfahrung in Richtung Caputh, Freundschaftsinsel, Babelsberg, Hermannswerder.

Hinweise :

- inkl. Equipment (1er oder 2er Kajak, Paddel)
- Freischwimmer erforderlich
- Wechselkleidung mitbringen
- ein paar stärkende Snacks und ausreichend Getränke einpacken!

So	10:30-16:30	Anfänger und Fortgeschrittene	21.05.	Wassersportzentrum	Jessica Breu	20/ 30/ 30/ 40 €
So	10:30-16:30	Anfänger und Fortgeschrittene	18.06.	Wassersportzentrum	Jessica Breu	20/ 30/ 30/ 40 €
So	10:30-16:30	Anfänger und Fortgeschrittene	07.05.	Wassersportzentrum	Jessica Breu	20/ 30/ 30/ 40 €

Kanu-Marathon

Am 01.07.2017 veranstaltet der USV wieder den Kanu und SUP Marathon

Wer mitmachen und sich dazu gern ein Boot oder SUP ausleihen möchte kann dies gern über das Hochschulsportbüro tun. Es gibt 2er Wanderkajaks und SUPs für kleines Geld. Für die 1er Kajaks und 3er bzw. 4er Kanadier wendet euch bitte direkt an den USV.

Sa	09:00-17:00	2er Kanu Verleih	01.07.	Wassersportzentrum		10/ 15/ 15/ 20 €
Sa	09:00-17:00	SUP Verleih	01.07.	Wassersportzentrum		8/ 10/ 10/ 15 €

Kanupolo

Eine Mannschaftsdisziplin aus dem Kanusport für all diejenigen, die den spielerischen Umgang mit dem Ball und eine perfekte Bootsbeherrschung verbinden wollen.

Anfänger: Kanufahren ist leicht zu erlernen. Um sein Boot richtig zu beherrschen, braucht es aber einige Übung. In diesem Kurs geht es in erster Linie um sicheres Fahren und Kentern in Verbindung mit einer Kenterrolle, sowie den Umgang mit einem Poloboot und Ball.

Fortgeschrittene: Dieser Kurs richtet sich an Paddler mit viel Bootserfahrung. Sicheres Lenken des Bootes ist Voraussetzung. Hier soll die Technik vertieft und viel gespielt werden. Spezielles Konditionstraining gehört natürlich auch dazu. Auch ein kleiner Einblick in Taktik und Regelwerk im Kanupolo wird vermittelt.

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
- Neoprenanzüge sind in begrenzter Anzahl verfügbar

Mo	18:00-20:00	Anfänger	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Martin Höppner	35/ 55/ 70/ 80 €
Mi	18:00-20:00	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Anja Günther	35/ 55/ 70/ 80 €

Karate

Karate ist ein durchdachtes System zur körperlichen Fitness, sicheren Verteidigung und hervorragenden Disziplinschulung. Unsere Karateausbildung besteht aus Schlag-, Stoß- und Tritttechniken und den dazugehörigen Abwehrhandlungen. Ergänzend werden Elemente der Selbstverteidigung mit Technikanwendungen aus verschiedenen Budo-Sportarten unterrichtet. Der Kurs ist so konzipiert, dass auch Anfänger daran teilnehmen können.

Karate stellt eine Herausforderung an Körper und Geist dar und ist bei regelmäßigem Training eine gezielte Selbstverteidigung für jeden. Der Kursleiter Roland Haag ist Träger des 4. Dan.

Mo	18:00-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Roland Haag	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	-------------	------------------

Kickboxen

Kickboxen ist eine moderne Wettkampfsportart, deren Ursprung in Nordamerika liegt. Es entwickelte sich aus verschiedenen asiatischen Kampfkünsten, die mit den asiatischen Einwanderern ihren Weg in die USA fanden. Schon kurz nach dem Ende des 2. Weltkrieges fanden in den USA bereits erste größere Wettkämpfe statt, um die verschiedenen Stile miteinander zu vergleichen. Meist wurde hier ohne Schutzausrüstung und nach wechselnden Regelwerken gekämpft, was oftmals schwere Verletzungen zur Folge hatte. Anfang der siebziger Jahre entwickelte der in Amerika lebende Koreaner Jhon Rhee, auf Anraten seines Freundes Bruce Lee, die erste funktionierende Schutzausrüstung. Er legte so den Grundstein für einen neuen Wettkampfsport. Aus den Ursprungssystemen Karate, Kung-Fu, Tae-Kwon-Do und dem englischen Boxen entsteht das so genannte All-Style-Karate, das später mit dem Namen Kickboxen seinen Siegeszug um die Welt antrat. Heute werden im Kickboxen im Allgemeinen drei Wettkampfformen unterschieden. Pointfight (Semikontakt), Leichtkontakt und Vollkontakt (teilweise mit Lowkicks). In unseren Kickboxkursen werden im wesentlichen Leichtkontakt- und Vollkontakttechniken vermittelt. Dazu kommen einige Elemente aus dem Thaiboxen, wie z.B. Lowkicks und Knietechniken. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Aufbau von Kondition, Beweglichkeit und Fitness im Allgemeinen.

Dieser Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen und der Verbesserung der Technik ohne Sparringskämpfe.

Mo	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Daniel Henning	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	20:30-22:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Tom Fischer	20/ 33/ 40/ 50 €
Fr	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Tom Fischer	20/ 33/ 40/ 50 €

Kickboxen Fitness

Dieser Kurs ist das ideale Training für den ganzen Körper. Neben einem entsprechenden Kraft- und Ausdauertraining liegt hier der Fokus auf das Erlernen der klassischen Schlag- und Tritttechniken sowie auf die Verbesserung der Koordination und Reaktion. Diese vielfältigen Aspekte ergeben ein Workout für fast alle Muskelgruppen mit extra Anteil für Bauch, Beine und Po. Das Erlernen der Technik wird vor allem durch Partnerübungen mit Pratzen und Polstern erreicht.

Anfänger: Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse. Es werden die Grundtechniken des Kickboxens vom richtigen Stand bis hin zur sauberen Schlag- und Tritttechnik erlernt.

Mit Vorkenntnissen: Dieser Kurs baut auf bereits erworbene Grundtechniken auf und optimiert sie. Auf Wunsch können sich die Teilnehmenden in kleinen Sparringkämpfen erproben (keine Pflicht!).

Hinweise:

- Bandagen sind für alle notwendig (ca. 6 Euro).
- Für Sparring ist ein Mundschutz notwendig (ca. 10 EUR).

Di	16:30-17:45	Anfänger	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Sophie Jürgens-Tatje	25/ 40/ 50/ 60 €
Di	18:00-19:15	Anfänger	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Sophie Jürgens-Tatje	25/ 40/ 50/ 60 €
Di	19:15-20:30	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Sophie Jürgens-Tatje	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	16:00-17:00	Anfänger	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Ann-Kathrin Drljo	20/ 33/ 40/ 50 €

Kinderartistik/Zirkusartistik

In diesem Kurs erlernen die Kinder die ersten Elemente der Jonglage, Balance, Akrobatik und Luftartistik. Nach einem spielerischen Warm-Up werden unter Hilfestellung die Techniken der verschiedenen Disziplinen geübt. Gemeinsam mit der Gruppe erstellen die Kinder eine kurze Zirkus-Nummer. Geschult wird dabei vor allem das Körpergefühl, die Koordination, Körperspannung und -kraft, und auch Teamarbeit wird gefördert. Die Kreativität der Kinder findet im Kurs ihre Entfaltungsmöglichkeiten. Der Kurs findet outdoor auf den Sportanlagen am NP statt. Bei schlechtem Wetter wird auf den Sportraum T3 im Studierendenwohnheim ausgewichen.

Hinweise:

- Bitte den Kindern ausreichend Getränke (Wasser oder Tee) mitgeben.
- Die Kinder sollten mit Sportkleidung (ohne Röckchen), barfuß oder mit Gymnastikschuhen trainieren.

Mo	16:45-17:45	ab 6 Jahren	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz-Hartplatz	Dora-Sophie Malleike	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------	---------------	----------------------------	----------------------	------------------

Kinderschwimmen

Diese Kurse richten sich an alle Kinder, die bereits erste Erfahrungen im Wasser gemacht haben. Sie dienen als Anschlussmöglichkeit und Weiterführung der bisherigen Babyschwimmkurse.

Kinderschwimmen I und II

In diesen Kursen steht vor allem die Fortbewegung in und unter Wasser im Vordergrund. Über eine spielerische Art und Weise erlernen die Kinder tauchen, atmen, springen, schweben und gleiten. Gleichzeitig lernen die Eltern Sicherheit und Vertrauen im Handling ihres Nachwuchses. Die Kurse sind altersspezifisch gegliedert. Unter Umständen kann bei Vorerfahrung auf Anfrage auch schon früher (ab 18 Monaten) begonnen werden. Unklarheiten können mit dem Hochschulsportbüro oder den Übungsleitenden geklärt werden.

Seepferdchenkurs

In diesem Kurs werden die bereits erlernten Inhalte weitergeführt und der spielerische Umgang mit dem nassen Element zunehmend komplexer. Ziel ist hierbei das Erlernen der Grundschwimmtechniken und die selbstständige Fortbewegung im Wasser. Außerdem soll eine angstfreie und freudige Bewegung im Wasser sowie Spaß und Erkundungsdrang zur Sammlung vielfältiger Bewegungserfahrungen vermittelt werden. Der Kurs bereitet die Kinder auf die Schwimmprüfung zum Seepferdchen vor, welche am Ende des Kurses abgelegt werden kann.

Oftmals benötigen die Kinder mehr als 10 Einheiten um das Seepferdchen zu schaffen. Der Kurs ist für Kinder ab 5 Jahre geeignet.

Hinweise:

- Die Kurse umfassen je 10 Einheiten.
- Falls benötigt eine Schwimmwindel mitbringen.
- Für eine Buchung zum laufenden Kurs an unser Büro wenden.
- Kurszeiträume beachten!

Mo	14:30-15:15	Seepferdchenkurs ab 5 Jahren	03.07.-10.09.	Vitalbad, Werner- Alfred-Bad	Anna Linke	75/ 85/ 95/ 110 €
Sa	09:30-10:15	Kinderschwimmen I (2-3 Jahre)	19.06.-27.08.	Vitalbad, Werner- Alfred-Bad	Constance Horstmann	70/ 80/ 90/ 105 €
Sa	10:15-11:00	Kinderschwimmen I (2-3 Jahre)	19.06.-27.08.	Vitalbad, Werner- Alfred-Bad	Constance Horstmann	70/ 80/ 90/ 105 €
Sa	11:00-11:45	Kinderschwimmen II (4-5 Jahre)	19.06.-27.08.	Vitalbad, Werner- Alfred-Bad	Constance Horstmann	70/ 80/ 90/ 105 €
Sa	11:45-12:30	Seepferdchenkurs ab 5 Jahren	19.06.-27.08.	Vitalbad, Werner- Alfred-Bad	Constance Horstmann	75/ 85/ 95/ 110 €

Kindersportmix

Di	15:00-16:30	Fitnessclubticket für Eltern	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Fitnessclub goFIT		20/ 30/ 30/ - €
----	-------------	---	---------------	-------------------------------------	--	-----------------

Ein Kurs zur Fortführung der gesundheitliche Frühförderung. Die schon erlernten Fertigkeiten und Fähigkeiten werden gefestigt und geübt. Bewegungskombinationen wie Gehen/Laufen mit Heben/Tragen oder Ziehen/Schieben stehen im Vordergrund. Dies ermöglicht auch den Einsatz vielfältiger Sportgeräte wie Ballons, verschiedenste Bälle, Stäbe, Reifen und Seile in der Fortbewegung. Durch das breite Spektrum an Übungsmöglichkeiten können leicht Talente und Neigungen der Kinder herausgefunden und dann spezifisch gefördert werden. Der Kindersportmix vermittelt ebenfalls soziale Interaktion innerhalb der Kindergruppe.

Wir setzen voraus, dass die Kinder in der Lage sind, diesen Kurs in der Regel ohne die Anwesenheit der Eltern zu meistern.

Kindersportmix Outdoor 4-6 Jahre

Beim Outdoorkurs sollen die Kinder die Möglichkeit haben, sich auf nahezu unbegrenzt großem Raum an der frischen Luft auszutoben und zugleich spielerisch ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern. Der Standort Neues Palais bietet dank unterschiedlicher Gegebenheiten wie Spielplätze, große Rasenflächen und betonierte Spielflächen optimale Möglichkeiten, die Kindern abwechslungsreich an ein großes Bewegungsrepertoire heranzuführen. Die Kinder können somit nicht zuletzt auch selbst ihre Grenzen kennenlernen und daran wachsen. Dies kann spielerisch mit oder ohne Ball, locker in den Beinen an der Gummihopse, beim Flitzen um die Wette, geschickten Klettern über kleinere Mauern oder konzentrierten Balanceakt im Team erfolgen.

Kindersportmix Indoor amp Outdoor 3-6 Jahre

Es werden sowohl in der Halle als auch draußen interessante und vielfältige Bewegungsangebote geschaffen. In Golm kann der "bewegte Weg zur Mensa" mit seinen Outdoor-Sportgeräten, das Volleyballfeld hinter der Halle oder die vielfältigen Wiesenflächen auf dem Campus für die Stundendurchführung genutzt werden. In der Halle kommen unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz.

Für die Eltern:

Fitnessclubnutzung (goFIT) bei allen Kinderkursen in Golm mit Sonderticket möglich. Bitte separat buchen.

Dieses Angebot gilt nur für Studierende und Beschäftigte der Potsdamer Hochschulen und kooperierender Einrichtungen. Das kostenlose Einweisungstraining kann online [HIER](#) gebucht oder unter der folgende Telefonnummer persönlich vereinbart werden: 0331-977-2044.

Hinweis: Bei der Buchung die jeweilige Altersbeschränkung beachten.

Mi	15:30-16:15	Indoor & Outdoor 3-6 Jahre	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Josefine Karl, Hanna Schröder	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	16:15-17:00	5-6 Jahre	24.04.-22.10.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	16:15-17:15	Outdoor 4-6 Jahre	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz	Karola Schulz, Josefine Karl	25/ 40/ 50/ 60 €

Kindertanz

Tanzen ist für Kinder natürlich und spontan. Über Bewegungs- und Sinnesspiele und über angeleitete oder freie Improvisationen können sich die Kinder ausprobieren und wahrnehmen. Materialien wie Tücher, Seile, Bälle und Rhythmusinstrumente ermuntern zur Kreativität und zum körperlichen Ausdruck. Assoziationen zu Figuren, Situationen, Tieren und Pflanzen regen zum Experimentieren mit unterschiedlichen Bewegungsqualitäten wie leicht, schwer, schnell, langsam, weich, fließend usw. an. Spielerisch werden erste Tanzelemente wie Sprünge und Drehungen geübt. Die natürliche Bewegungsfreude steht dabei immer im Vordergrund.

Rhythmus- und Musikspiele: Kinder (und Eltern) werden auf eine Reise mitgenommen, auf der sie spielerisch an verschiedene Tanz- und Bewegungselemente herangeführt werden. Dabei geht es in erster Linie um das Kennenlernen und Erproben von Rhythmen und Bewegungsqualitäten. Die Eltern sind in das Geschehen eingebunden und damit gleichzeitig Vorbilder und Partner für die Kleinen. Die enge Beziehung zwischen Kindern und Eltern kann im Tanz Ausdruck finden.

Kindertanz: In diesem Kurs erarbeiten und üben die Kleinen bereits ohne Eltern spielerisch moderne und klassische Tanzelemente. Aus diesen können sich im Laufe des Kurses erste einfache Choreografien entwickeln.

Hinweise:

- Aufgrund der Übersichtlichkeit und Sicherheit wird darum gebeten, dass immer nur eine Begleitperson vor Ort ist. Auch Geschwisterkinder sollten während des Kurses individuell betreut werden und sich nicht im Kursraum befinden, sofern sie nicht ebenfalls eingebucht sind.
- Beachten Sie, dass die Altersbeschränkungen strikt eingehalten werden müssen!

Do	15:30-16:15	Rhythmus/Musikspiele 3-4 Jahre	24.04.-22.10.	CityFit	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	16:15-17:00	5-6 Jahre	24.04.-22.10.	CityFit	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 50 €

Kinesiotaping - Aus- & Fortbildung

Bei großen Sportveranstaltungen sieht man kaum noch Athleten ohne bunte Streifen auf der Haut, dem Kinesiotape. Das kinesiologische Tape ist ein farbiges elastisches Tape, welches mit unterschiedlicher Spannung auf die Haut geklebt wird. Dieses ist aber nicht nur wirksam bei Spitzensportlern, sondern ebenso bei allen anderen Menschen und findet in vielen Bereichen zunehmend Verwendung. Dabei fördert es nicht nur die Funktion der Muskulatur, sondern wird auch von Ärzten, Trainern, Physio-, Sport- und Ergotherapeuten u.a. zur Schmerzlinderung oder zur Förderung von Gelenkfunktionen und des lymphatischen Systems eingesetzt. Kinesiotaping ist eine sehr effektive Erweiterung der Fertigkeiten von Therapeuten und Trainern.

Dieser praxisorientierte Kurs wird Ihnen das nötige Wissen vermitteln, um fachmännisch die wichtigsten kinesiologischen Tapeanlagen anzubringen. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen erlernen Sie die nötigen handwerklichen Fertigkeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele zeigen Ihnen praxiserfahrene Dozenten die indikations- und fallspezifischen Anlagetechniken.

Hinweise:

- Als Teilnehmender sollten Sie über Kenntnisse in der Anatomie und Physiologie des Menschen verfügen.
- Handtuch und Sportbekleidung, insbesondere kurze Hose und T-Shirt, sind mitzubringen.
- Verpflegung und Schreibmaterial bitte mitbringen.
- Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt.

Sa	10:00-18:00		10.06.-11.06.	Wohnheim T 3, Sportraum	Arndt Torick, Yolanda Ageitos	139/ 159/ 179/ 199 €
So	10:00-18:00					

Kitesurf-Wochenende Born*

Das weite, stehtiefe Wassersportrevier in Born am Saaler Bodden ist perfekt geeignet für einen sicheren Einstieg in diese faszinierende Trendsportart: Wie der große Kite im Wasser leicht zu handhaben ist und wie man die ersten Meter auf dem kleinen Kiteboard meistert, lernt man hier auf professionelle Weise! Geschulte und erfahrene VDWS-Kitesurflehrer, modernste und sichere Einsteigerausrüstung sowie Motorbootunterstützung sorgen für viel Spaß und Lernerfolg. Bei uns kann nach dem Kurs die VDWS-Kitesurflizenz erworben werden! Auch Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene kommen mit unserer modernen Ausrüstung und unserem idealen Revier zu ihrem Erfolgserlebnis. Sollten die Bedingungen zum Kitesurfen mal nicht perfekt sein, können die schuleigenen Kajaks kostenfrei genutzt werden.

Leistungen:

- 2 Übernachtungen in 4er Wohnwagen auf dem Campingplatz in Born
- 8 Std. Kite-Anfänger- oder Wiedereinstiegskurs in Born
- kompl. Ausrüstung (Kite, Board, Anzug, Trapez, Schuhe)
- Freie Nutzung der schuleigenen Kajaks und SUPs
- Freie Nutzung von Windsurf-Anfängerausrüstung (nur mit Surfschein)

Nähere Informationen zur Unterbringung und Verpflegung findet ihr hier !

Hinweise:

- Anreise Freitag Nachmittag von 15:00-18:00 Uhr Kursbeginn jeweils Sa/So 10:00 Uhr
 - Abreise Sonntag Nachmittag Kursende spätestens ca. 17:00 Uhr
 - Zusätzliche Kosten: ortsübliche Kurtaxe laut Satzung (1,00 für Studenten pro Tag) und Campingplatz Gebühr von 3 pro Person/pro Tag
- Ansprechpartner: **Roland Ide** / Tel.: 038234-55582

Weitere Infos unter: www.kiten-lernen.de

Anmeldungen bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Fr	Anreise ab 15:00	Anfänger und Fortgeschrittene	05.05.+07.05.	Regenbogencamp Born	Roland Ide	195/ 225/ 225/ 255 €
So	Abreise ca. 17:00					
Fr	Anreise ab 15:00	Anfänger und Fortgeschrittene	16.06.+18.06.	Regenbogencamp Born	Roland Ide	195/ 225/ 225/ 255 €
So	Abreise ca. 17:00					

Kitesurfcamp Born - 5 Tage*

Das weite, stehtiefe Wassersportrevier in Born am Saaler Bodden ist perfekt geeignet für einen sicheren Einstieg in diese faszinierende Trendsportart: Wie der große Kite im Wasser leicht zu handhaben ist und wie man die ersten Meter auf dem kleinen Kiteboard meistert, lernt man hier auf professionelle Weise! Geschulte und erfahrene VDWS-Kitesurflehrer, modernste und sichere Einsteigerausrüstung sowie Motorbootunterstützung sorgen für viel Spaß und Lernerfolg. Bei uns kann nach dem Kurs die VDWS-Kitesurflizenz erworben werden! Auch Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene kommen mit unserer modernen Ausrüstung und unserem idealen Revier zu ihrem Erfolgserlebnis. Sollten die Bedingungen zum Kitesurfen mal nicht perfekt sein, können die schuleigenen Kajaks kostenfrei genutzt werden.

Leistungen:

- 5 Übernachtungen in 4er Wohnwagen auf dem Campingplatz in Born
 - 12 Std. Kite-Anfänger- oder Wiedereinsteigskurs in Born
 - komplette Ausrüstung (Kite, Board, Anzug, Trapez, Schuhe)
 - Freie Nutzung der schuleigenen Kajaks und SUP s
 - Freie Nutzung von Windsurf-Anfängerausrüstung (nur mit Surfschein)
 - gemeinsamer Grillabend an der Kiteschule
 - weitere Materialnutzung zum Üben vor Ort dazu buchbar: 40 - 4Std.
 - VDWS- Kitelizenz kann auf Wunsch für 35 Prüfungsgebühr erworben werden
- Nähere Informationen zur Unterbringung und Verpflegung findet ihr hier !

Hinweise:

- Selbstanreise Sonntag Nachmittag, zw. 15-18 Uhr Kursbeginn Montag, 10 Uhr
 - Abreise Freitag Nachmittag - Wohnwagen räumen bis 13 Uhr
 - Zusätzliche Kosten: ortsübliche Kurtaxe laut Satzung (1,00 für Studenten pro Tag) und Campingplatz Gebühr von 3 pro Person/pro Tag
- Ansprechpartner: **Roland Ide** / Tel.: 038234-55582

Weitere Infos unter: www.kiten-lernen.de

Anmeldungen bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Mo-Fr	10:00	Anfänger und Fortgeschrittene	25.09.-29.09.	Regenbogencamp Born	Roland Ide	230/ 270/ 270/ 320 €
Mo-Fr	10:00	Anfänger und Fortgeschrittene	18.09.-22.09.	Regenbogencamp Born	Roland Ide	230/ 270/ 270/ 320 €

Kitesurfcamp Saal - 5 Tage*

Willkommen an einem der größten und windsichersten Stehreviere in Deutschland. Ihr wolltet schon immer mal Kitesurfen ausprobieren? Dann lasst euch kontrolliert mitreißen von der Kraft des Kites im Wind, lernt wie ihr sicher steuert und die ersten Meter mit Board auf dem Wasser zurücklegt. Theoretische Grundlagen zur allgemeinen und individuellen Sicherheit, Wind, Wetter und den Gegebenheiten im Wasser sind ebenso Bestandteil des Kurses wie möglichst viel Zeit im und auf Wasser. Erfahrene und qualifizierte VDWS- Kitesurflerher (max.4 Schüler pro Lehrer) plus zusätzliche Unterstützung durch Assistenten, neuestes Material und wenn nötig Motorbootunterstützung sorgen für eine maximal steile Lernkurve und die nötigen kleinen und großen Erfolge. Dieser Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihr Können auffrischen oder verbessern wollen. Wenn es sich anbietet (Flaute), ist eine 2-stündige Wakeboardsession auf der nah gelegenen Wasserskianlage geplant (im Preis enthalten) um sich schonmal an das Gleiten auf dem Wasser zu gewöhnen. Vorsicht, es besteht Suchtgefahr!

Zusätzlich habt ihr die Möglichkeit im Rahmen des Kurses die VDWS-Kitesurflizenz zu erwerben!

Leistungen:

- 5 Übernachtungen im Schloss Wiepkenhagen (großer Feuerplatz, große Küche, Unterbringung in Mehrbettzimmern, Billardtisch, großer Speisesaal)
- 15 Std. Kite-Anfänger- oder Wiedereinstiegskurs am Saaler Bodden
- intensives Betreuungsverhältnis von max. 4 Schülern auf einen VDWS-lizenzierten Lehrer, teilweise sogar besser durch Unterstützung von Assistenten, wir gehen raus, wenn Wind ist, nicht wann die Zeit es vorschreibt!
- komplette Ausrüstung (Kite, Board, Anzug, Trapez, Schuhe)
- Freie Nutzung von SUP s
- Freie Nutzung von Windsurf-Anfängerausrüstung
- Parkgebühren auf der Surfweise
- gemeinsamer Grillabend an der Surfstation
- Wakeboarden bei Flaute (2h)
- Hotpool bei kalten Bedingungen
- weitere Materialnutzung zum Üben vor Ort dazu buchbar
- VDWS- Kitelizenz kann auf Wunsch für 30 Prüfungsgebühr erworben werden

Hinweise:

- Selbstanreise bis Montag Vormittag 11:30 Uhr Kursbeginn Montag 12 Uhr
- Abreise Freitag Nachmittag, bis euch oder dem Wind die Puste ausgeht
- Zusätzliche Kosten: ggf. 5 für Bettwäsche, kann aber auch selbst mitgebracht werden
- Es gibt eine große Küche, die zur Selbstverpflegung zur Verfügung steht, es wird Kochteams geben

Ansprechpartner: **Nicola Wicke** 0381-460 770 71 /surfschule@supremesurf.de

Anmeldungen bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

*Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch! AGB

Mo-Fr	10:00 - 18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	28.08.-01.09.		Gunnar Wahmkow	359/ 369/ 369/ 389 €
-------	---------------	--------------------------------------	---------------	--	----------------	-------------------------

Kleinkinderturnen Eltern mit Kind

Das Eltern-Kind-Turnen ist ein Kurs für Kinder und Eltern zur gesundheitlichen Frühförderung. Im Rahmen von immer wieder neu geschaffenen Bewegungslandschaften werden vor allem die Grundbewegungsformen Stehen, Laufen, Gehen, Kriechen, Springen, Rollen, Schieben, Ziehen, Balancieren, Steigen, Tragen und Werfen geübt. Hier knüpfen sich wertvolle nervale Verbindungen, die die Motorik und das geistige Potential des Kindes im späteren Leben sehr positiv beeinflussen können. Die Eltern beobachten und begleiten aktiv ihre Kinder bei den verschiedenen Bewegungsangeboten und erleben dabei die selbstständige motorische Entwicklung ihrer Sprösslinge.

Kleinkinderturnen - freies Spiel : Eltern und Kinder können im vorgegebenen zeitlichen Rahmen die angebotenen Bewegungsmöglichkeiten frei nutzen. Die Betreuung der Kinder liegt hauptsächlich bei den Eltern. Das Angebot wird von unterschiedlichen Übungsleiterinnen begleitet und beaufsichtigt. Kleine aktive Spiele und angeleitete Aktionen werden eingestreut.

Hinweise:

- Aufgrund der Übersichtlichkeit und Sicherheit wird darum gebeten, dass immer nur eine Begleitperson vor Ort ist. Auch Geschwisterkinder sollten während des Kurses individuell betreut werden und sich nicht im Kursraum befinden, sofern sie nicht ebenfalls eingebucht sind.
- Bei der Buchung die jeweilige Altersbeschränkung beachten.

Do	16:00-16:45	1-2 Jahre	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Hanna Schröder, Nina Sprenger	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	16:45-17:30	1-2 Jahre	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Hanna Schröder, Nina Sprenger	20/ 33/ 40/ 50 €

Sa	09:45-10:30	1-2 Jahre	06.05.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Dora-Sophie Malleike	20/ 33/ 40/ 50 €
Sa	10:30-12:00	2-3 Jahre - freies Spiel	06.05.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Dora-Sophie Malleike	20/ 33/ 40/ 50 €

Kletter- und Naturerlebniscamp in Südspanien*

Unser EcoVentureCamp in Andalusien ist naturbelassen, wild, sonnig und heiß. Das Camp befindet sich im Berg- und Naturschutzgebiet Sierra de las Nieves und der Sierra de Grazalema. Hier formen die Flusstäler des Rio Guadiaro und des Rio Genal die Landschaft. Wir bieten euch eine Mischung aus Klettern und Bergwandern an. In naher Umgebung laden ausgebaute Kletterstrecken und Felswände zum Aufstieg ein. Lokale Bergprofis zeigen euch den richtigen Umgang mit Seil und Karabiner. Dabei lernt ihr in einem Einsteigertraining freies Klettern am Fels und Abseilen. Wir stellen euch für alle Kletteraktionen das Equipment zur Verfügung. Gerne könnt ihr euer eigenes Equipment mitbringen. Unser Klettertrainer Chris ist seit einigen Jahren praktizierender Kletterer Indoor und Outdoor. In Zusammenarbeit mit einem lokalen Kletterguide werdet ihr euch an verschiedene Kletterrouten mit einfachen Schwierigkeitsgraden herantasten. Das Klima ist heiß und trocken, daher werdet ihr meistens morgens klettern. Am Nachmittag könnt ihr selbstständig die Gegend erkunden und neue Felsen entdecken. An kletterfreien Tagen sind Ausflüge geplant. Neben den Aktivitäten wird es auch Zeit zum gemeinsamen Entspannen und Kennenlernen geben. Die ländliche Struktur und die andalusischen Traditionen sorgen für eine sanfte Entschleunigung und eine stressfreie Atmosphäre. Espa a Olé! Im Höhencamp zeigt euch Survivor Lucas wie man sich in der Natur orientiert, Wasser findet oder sich ganz einfach einen Unterschlupf baut. Ihr kehrt voller Energie zurück zu den Wurzeln der Natur.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen im Zelt inkl. Verpflegung (trotzdem macht jeder mit)
- Transfer zu den Ausflugszielen
- 3 Tage Klettertraining in Kursformat am Fels, jeweils 4-5 h für Einsteiger (Theorie, Sichern, Gegensichern, Abseilen, Vorstieg im Toprope) im Fortgeschrittenencamp 5 Tage Klettertraining an den besten Routen der Region (freies Klettern ca. 5h in versch. Gebieten, Vor- und Nachstieg, Stand bauen und umbauen)
- 1 x Klettersteig ca. 2-3 h, inkl. Equipment
- Canyoning-Tour im Fluss, ca. 3-4h, inklusive Neoprenanzug, Helm, Verankerung, Klettergurt, Karabiner, Seil
- Tagesausflug nach El Chorro und Stadtbesuch Ronda
- geführte Halbtageswanderung zum Rio Guariaro mit Flussüberquerung
- Tapas - Verkostung

Workshops:

- Survival Basics mit Survivor Lucas (Grundeinstellung und Ausrüstung, Orientierung mit und ohne Kompass, Feuer ohne Streichhölzer, Wasser finden und reinigen, Notunterkunft mit Poncho/Plastikplane, Einführung Erste Hilfe und zusätzliche nützliche Fähigkeiten)
- Einführung - Permakultur und ökologischer Landbau

Hinweise:

- Fortgeschrittene können am Fels eigenständig klettern ohne Anleitung, Klettererfahrung muss jedoch nachgewiesen werden.
- Ihr versorgt euch selbst jeder macht mit. Ihr bereitet gemeinsam das Essen zu, die Verpflegung wird hauptsächlich vegetarisch sein, je nach Verfügbarkeit und Saison gibt es Gemüse und Früchte von der Farm.
- Fortgeschrittene können am Fels eigenständig klettern, ohne Anleitung durch Trainer und Klettererfahrung muss nachgewiesen werden
- Transfer zu den Ausflugszielen
- Zelte können auf Nachfragen gestellt werden
- Bitte Isomatte und Schlafsack selbst mitbringen

Nicht Inklusive:

- **Anreise nach Malaga** (Ryanair, Vueling, Easy-Jet, Germanwings, LH, Swiss Air, Air Berlin), bitte wartet bis 2 Wochen vorher mit der Organisation dieser, da der Veranstalter sich bis 2 Wochen vorher vorbehält das Camp abzusagen AGB
- **Eigene Anreise bis Cortes de la Frontera** (Zug), Abholung erfolgt vom Bahnsteig (siehe Anreisehinweise PDF-Link)

Ein Vortreffen findet etwa 2 Wochen vor der Reise in der Thinkfarm Berlin (Oranienstr. 183, 10999 Berlin, letzter Hinterhof rechts, 3. OG) statt. Eine gesonderte Einladung erhaltet ihr dann vorab per email.

Anmeldungen bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

Der Veranstalter "EcoVentureCamps" führt den Kurs in eigenem Namen durch!

tägl.	Anfänger und Fortgeschrittene	25.05.-01.06.	Andalusien	Jakob Gründer	589/ 599/ 599/ 609 €
tägl.	Anfänger und Fortgeschrittene	03.06.-10.06.	Andalusien	Jakob Gründer	589/ 599/ 599/ 609 €
tägl.	Anfänger und Fortgeschrittene	09.09.-16.09.	Andalusien	Jakob Gründer	589/ 599/ 599/ 609 €
tägl.	Anfänger und Fortgeschrittene	17.09.-24.09.	Andalusien	Jakob Gründer	589/ 599/ 599/ 609 €

Klettern

Im **Sportklettern** wird durch eine Seilschaft (Kletterer und Sichernder) versucht, eine Kletterroute zu überwinden. Es werden nur die vorhandenen Strukturen (Holzwand, Plastikgriffe, Volumen) genutzt. Seile und Haken dienen nur der Sicherung. Wer dies machen möchte braucht auch in entsprechenden Kursen ein Nachweis in Form eines DAV Topropescheines!

Parallel ist **Bouldern** möglich bzw. zum Techniktraining wird die Boulderwand genutzt. Bouldern (abgeleitet von engl. boulder Felsblock) ist eine Variante des Kletterns, die sich in den letzten Jahren enorm verbreitet hat. Geklettert wird ohne Seil und Gurt an Felsblöcken, Felswänden oder in der Kletterhalle in Absprunghöhe. Die Landefläche ist dabei durch Matten oder durch ein Crash-Pad gesichert.

Anfänger: In diesem Kurs werden die grundlegenden Klettertechniken des Boulderns vermittelt.

mit Vorkenntnissen: Aufbauend auf dem Anfängerkurs werden in diesem Kurs die grundlegenden Klettertechniken vertieft und gefestigt.

Anfänger und Fortgeschrittene: Dieser Kurs ist für Anfänger als auch für fortgeschrittene Teilnehmer konzipiert. Es werden sowohl grundlegende und fortgeschrittene Klettertechniken im Kurs vermittelt.

Wettkampfgruppe: Dieser Kurs setzt die grundlegenden Klettertechniken voraus und somit ein hohes Maß an Bewegungserfahrung im Sportklettern bzw. Bouldern. Schwerpunktmäßig werden vor allem Taktik und die konditionellen Fähigkeiten geschult.

Ergänzend wird in speziellen Kursen zum Toprope- Klettern (betrifft nicht Kurse mit der Bezeichnung "nur Bouldern") das korrekte Erlernen von Einbinde- und Sicherungstechniken (HMS, ATC, Smart) für das Toprope- Klettern vermittelt.

Hinweise:

- Um in einem Boulderkurs auch frei am Seil klettern zu können, ist es für die Teilnehmenden erforderlich, einen Toprope-Schein vorzuweisen, da es im Boulderkurs keine Toprope- Einweisung gibt. Falls dieser Schein noch nicht vorhanden sein sollte, kann dieser **HIER** erworben werden. In den Kletterkursen am Montag und Donnerstag wird es eine entsprechende Toprope- Einweisung geben, so dass ein Toprope-Schein in diesen Kursen nicht notwendig ist.

- Bei allen Kursen unter der Woche handelt es sich um angeleitete Kurse. Nichtangeleitetes Klettern/Bouldern ist nur am Samstag möglich.

- **Materialien:** Außer Seile sind alle Klettermaterialien mitzubringen, Gurte und Sicherungsgeräte (HMS, Tube, SMART).

- **Wer diese Klettermaterialien und Sicherungsgeräte nicht mitbringt oder ausleiht, darf nur die Boulderwand nutzen.**

- Für das Klettern benötigt man feste, enganliegende Schuhe mit einer harten Sohle. Es können für den Kurs Kletterschuhe, Gurte und Sicherungsgeräte ausgeliehen werden (s. Gurt-/Kletterschuhausleihe).

Mo	17:45-19:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Till Francke	40/ 63/ 80/ 90 €
Mo	19:45-21:45	Anfänger und Fortgeschrittene nur Bouldern	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Andreas Müller	40/ 63/ 80/ 90 €
Di	09:30-11:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Felix Driesel	40/ 63/ 80/ 90 €
Di	17:45-19:45	Anfänger	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Robert Waschau	40/ 63/ 80/ 90 €
Di	19:45-21:45	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Robert Waschau	40/ 63/ 80/ 90 €
Mi	09:00-11:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Marko Hoff	40/ 63/ 80/ 90 €
Mi	13:00-15:00	Spowikurs	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	René Kittel	40/ 63/ 80/ 90 €
Mi	17:45-19:45	Anfänger nur Bouldern	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Maik Fricke	40/ 63/ 80/ 90 €
Mi	19:45-21:45	nur Bouldern Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Lucas Stock	40/ 63/ 80/ 90 €
Do	09:30-11:30	Anfänger	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	Hochschulsportteam	40/ 63/ 80/ 90 €

Do	17:30-19:30	Anfänger	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Paul Masuck	40/ 63/ 80/ 90 €
Do	19:30-21:30	Wettkampfgruppe	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Paul Masuck	40/ 63/ 80/ 90 €
Fr	16:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene nur Bouldern	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Bernhard Rabe	40/ 63/ 80/ 90 €
Fr	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene nur Bouldern	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Bernhard Rabe	40/ 63/ 80/ 90 €

Ausleihe Kletterschuhe und Klettermaterialien

Solltet ihr keine eigenen Klettermaterialien besitzen, könnt ihr euch bei eurem Kursleiter dieses ausleihen. Je nachdem welches Material ihr benötigt könnt Ihr Kletterschuhe und/oder Klettergurte (inkl. Sicherungsmaterial - HMS-Karabiner + Tube) ausleihen. Ihr erhaltet die Materialien nur, wenn ihr vorher die entsprechende Ausleihe gebucht habt. Die Gebühr gilt für die gesamte Kurszeit. Kletterschuhe und Gurte verbleiben vor Ort. Die Schuhe müssen nach dem Kurs desinfiziert und miteinander verbunden in den Schrank zurückgestellt werden.

tägl.	zur Kurszeit	Ausleihe Klettergurte	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Till Francke, Bernhard Rabe	10/ 15/ 15/ 20 €
tägl.	zur Kurszeit	Ausleihe Kletterschuhe	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Maik Fricke, An- dreas Müller	10/ 15/ 15/ 20 €
tägl.	zur Kurszeit	Ausleihe Kletterschuhe + Gurte	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Till Francke, Bernhard Rabe	15/ 20/ 20/ 25 €

Klettern - DAV Topropeschein

Um in einem vom Hochschulsport angebotenen Boulderkurs auch am Seil frei klettern zu können, ist es für alle Teilnehmenden notwendig, einen derartigen Toprope-Schein vorzuweisen.

Für mehr Sicherheit in der Kletterhalle begann der Deutsche Alpenverein (DAV) 2005 mit der "Aktion Sicher Klettern". Darunter fällt unter anderem die Erlangung des Toprope-Kletterscheines. Dieser Schein gilt als Nachweis dafür, dass man die typischen Regeln und Techniken des Sicherns und sicheren Seilkletterns beherrscht. Er kann entweder in dem hier angebotenen zweitägigen Workshop des Hochschulsports, separat beim DAV (Kletteschein Toprope) oder in einer kommerziellen Kletterhalle (KLEVER-Card) abgelegt werden. Durch das Absolvieren dieses Scheines ist man sowohl in den Hochschulsport-Boulderkursen als auch in sämtlichen Kletterhallen, die ein solches Dokument verlangen, befähigt, selbstständig Toprope zu klettern. Die erfolgreiche Teilnahme wird durch einen entsprechenden Nachweis in Form einer stabilen Plastikkarte des DAV bestätigt.

Für die ausschließliche Teilnahme am Bouldern ist dieser Schein nicht notwendig.

Inhaltlich geht es bei diesem Kurs um die Einführung in die notwendigen Materialien (werden vom Hochschulsport gestellt), das richtige Anseilen und korrektes Ablassen, die korrekte Handhabung des Sicherungsgerätes (Mammut Smart), den Partnercheck und die Selbstkontrolle. Am Ende der zwei Tage findet die Prüfung statt.

Hinweise:

- Der DAV Toprope-Schein ist keine Lizenz, sondern ein Leistungsabzeichen im Bereich Sicherungstechnik (Kletterleistung ist Nebensache).
- Bei großer Nachfrage zum Angebot organisieren wir weitere Workshops für euch. Sie werden hier an dieser Stelle bekannt gegeben.
- Leute, die bereits erste Erfahrungen im Toprope Klettern haben und nur den Schein machen wollen, können gern nach Absprache zusätzlich zum Prüfungstermin hinzukommen. Bitte Kontakt mit uns aufnehmen!!!

Mi	17:45-20:45	Prüfung	31.05.+07.06.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Marko Hoff	35/ 43/ 43/ 50 €
Fr	17:00-20:00	Prüfung	23.06.-24.06.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Johannes Rutkowsky	35/ 43/ 43/ 50 €
Sa	16:00-19:00					

Klettern - freies Klettern/Bouldern

Das freie Klettern gibt euch zusätzlich die Möglichkeit am Samstag bei uns in der Halle bouldern und/oder klettern zu gehen. Hierbei handelt es sich um keinen angeleiteten Kurs, sondern ihr könnt euch frei entfalten und die Routen angehen, die ihr unter der Woche nicht bewältigen konntet.

Hinweise:

- Es wird ein Kursleiter von uns vor Ort sein, der euch in die Gegebenheiten, sowie in die Hallenordnung einweisen und die Anwesenheit erfassen wird.
- Der gleiche Kurs kann inkl. Schuhen und UND / ODER Gurten gebucht werden. Eine separate Buchung dieser Materialien ist ebenfalls möglich, muss aber immer vor Kursbeginn online erfolgt sein.
- **Losses Chalk** ist nicht gestattet!
- Es findet keine aktive Betreuung der Kletternden statt! Das Klettern am Seil ist nur bei entsprechendem Kenntnisstand (ggf. Nachweis) möglich.
- **Die Buchung muss vor dem Betreten der Halle durchgeführt werden!**

Sa	10:00-13:00	freies Klettern Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	David Lorenz, Stefan Reschke	40/ 63/ 80/ 90 €
Sa	10:00-13:00	inkl. Ausleihe Schuhe ODER Gurt	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Till Francke, Paul Masuck	55/ 78/ 78/ 105 €
Sa	10:00-13:00	inkl. Ausleihe Schuhe UND Gurt	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Till Francke, Paul Masuck	60/ 85/ 85/ 110 €

Klettern für Kinder

Klettern ist eine natürliche Bewegung, die Kinder sehr anspricht. Der Drang nach oben ist uns angeboren. Durch einen spielerischen Ansatz werden mögliche (Höhen-) Ängste abgebaut und der kindliche Bewegungsdrang ausgelebt. Sportklettern fördert alle sportlichen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und auch das Gleichgewicht enorm. Damit ist es eine ideale Möglichkeit, die sportliche Entwicklung zu unterstützen, Spaß an Bewegung zu haben und mit anderen Kindern gemeinsam Sport zu treiben.

Geklettert wird an einer Boulderwand (max. Grifffhöhe 3 m). Damit ist die Verletzungsgefahr sehr gering. Blaue Flecken bleiben aber nicht aus. Ergänzt wird das Klettern durch vielfältige Ball-, Staffel und Fangespiele neben der Kletterwand.

mit Vorkenntnissen: Hier sind die Verinnerlichung elementarer Kletterregeln, die Fähigkeit grundlegende Klettertechniken beim frontalen Klettern (z.B. Fußwechsel) und an leicht überhängenden Wänden (z.B. Kreuzen) anzuwenden sowie ein grundlegendes Verständnis für Ball- und Mannschaftssportarten.

Mo	15:45-16:45	ab 7 Jahren	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Maik Fricke	25/ 40/ 50/ 60 €
Mo	16:45-17:45	ab 7 Jahren	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Maik Fricke	25/ 40/ 50/ 60 €
Di	15:30-16:30	ab 6 Jahren	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Gisa Hollick	25/ 40/ 50/ 60 €
Di	16:30-17:30	ab 8 Jahren mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Gisa Hollick	25/ 40/ 50/ 60 €
Mi	15:45-16:45	ab 7 Jahren	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Maik Fricke	25/ 40/ 50/ 60 €
Mi	16:45-17:45	ab 8 Jahren mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter- /Boulderbereich	Maik Fricke	25/ 40/ 50/ 60 €

Do	16:30-17:30	10-13 Jahre mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Kletter-/Boulderbereich	René Kittel	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	---------------------------------------	---------------	--	-------------	------------------

KLITSCHNASS FESTIVAL

Strandsachen, Flipflops und Sonnenbrille eingepackt Schwimmflügel und Rettungsringe beiseite hier wird gefeiert!

Was fehlte an der Uni Potsdam, in der Stadt der tausend Seen und Gewässer? Richtig eine Strandparty! Aber das hat jetzt ein Ende, denn am 14. Juli 2017 findet ab 14 Uhr im Waldbad Templin das erste Uni Beach Festival KLITSCHNASS statt. Dieses neue Event wird in Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport und dem FSR Sport organisiert und soll allen Hochschulangehörigen einen großartigen Tag direkt am Wasser beschere. Wie bei einem waschechten Festival könnt ihr beim KLITSCH NASS viele verschiedene Aktivitäten ausprobieren, mit Freunden feiern oder einfach nur die Seele baumeln lassen. Zu den Highlights des Festivals gehören die Zumba-Party, die Water Games, Wakeboarding und natürlich die krönende Open Air Party. All diese Aktionen und noch viel mehr sind in dem unschlagbaren Ticketpreis enthalten. Sobald ihr euch also ein Ticket gekauft habt, könnt ihr euch bei allen Aktivitäten nach Lust und Laune auspowern. Lediglich für die Zumba-Party und die Water Games ist eine Vorabanmeldung (siehe unten) aus organisatorischen Gründen notwendig, Zusatzkosten entstehen euch dadurch selbstverständlich nicht.

Achtung: Die ersten 50 Gäste bekommen ein Freigetränk an unserer Longdrinkbar -)

Hinweise:

- Die Online-Buchung der Festivaltickets ist bis zum 13.07.2017 möglich, danach können die Tickets auch vor Ort erworben werden, allerdings mit einem Aufpreis von 3.
- Falls ihr einfach nur am Abend ab 21:00 Uhr zur großen Open Air Party kommen möchtet, dann könnt ihr euch im Vorverkauf ein Ticket für 5 kaufen (keine Onlinebuchung möglich). An der Abendkasse kostet das Ticket dann 7.
- VVK-Termine: jeweils von 12:00-14:00 Uhr am 10.07. (Mensa Neues Palais), 11.07. (Mensa Golm und Griebnitzsee), 12.07. (Mensa Neues Palais) und am 13.07. (Mensa Golm und Griebnitzsee)
- Der Eintritt zum Waldbad Templin ist im Festival-Ticket enthalten.

Fr	14:00-01:00	Festivalticket	14.07.	Waldbad Templin	David Michel	15/ 15/ 15/ 15 €
----	-------------	-----------------------	--------	-----------------	--------------	------------------

Anmeldung Water Games

Hier könnt ihr euch für die Water Games anmelden. Die Voraussetzung für die Anmeldung ist ein bereits erworbenes Festivalticket. Achtet bitte darauf, dass sich immer nur **1 Person für das gesamte Team** anmeldet! Falls ihr noch nicht wisst, was sich hinter dem jeweiligen Wettkampf verbirgt, dann findet ihr **HIER** eine kleine Beschreibung dazu. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen, also ran an die Rechner, fertig, los!

Fr	15:00-16:15	1er SUP Rennen	14.07.	Waldbad Templin	Felix Thoss	entgeltfrei
Fr	16:15-17:15	Gladiatorenkampf	14.07.	Waldbad Templin	Felix Thoss	entgeltfrei
Fr	17:15-18:15	8er SUP Challenge	14.07.	Waldbad Templin	Felix Thoss	entgeltfrei
Fr	18:15-19:15	Drachenbootziehen	14.07.	Waldbad Templin	Felix Thoss	entgeltfrei

Anmeldung Zumba-Party

Hier könnt ihr jede Menge Spaß haben und eure Hüfte nach feurigen Latinorhythmen unter freiem Himmel schwingen lassen! Unsere Trainerinnen stellen wieder ein tolles, abwechslungsreiches Programm zusammen und freuen sich, euch wieder eine Abendgestaltung der besonderen Art zu bieten. Die Voraussetzung zur Anmeldung ist ein erworbenes Festivalticket. Falls ihr bereits ein Zumba-Party-Ticket erworben habt, ist eine zusätzliche Anmeldung nicht nötig.

Hinweise:

- Umkleiden und Duschen sind vorhanden.
- Bei schlechten Witterungsbedingungen wird die Zumba-Party in der Sporthalle in Golm, Haus 19 stattfinden. Falls es dazu kommen sollte, dann werdet ihr hier auf der Seite und per Mail darüber informiert.

Fr	18:30-21:00	Zumba-Party	14.07.	Waldbad Templin	Anika Teickner	entgeltfrei
----	-------------	--------------------	--------	-----------------	----------------	-------------

Konditionstraining mit Musik

Kondition pur! Herzkreislauftraining trifft auf effektives Muskeltraining. Du willst fitter werden, nicht mehr so schnell aus der Puste kommen und dennoch deine Muskulatur trainieren? In diesem Kurs erhältst du ein Komplettpaket. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf einem Training der Grundlagenausdauer. Es wird jeweils mit einem Warm-up begonnen, gefolgt von einem abwechslungsreichen Herz-Kreislauf-Training, bei dem ihr euch nach Lust und Laune austoben könnt. Übungen zur gezielten Kräftigung der Körpermuskulatur fließen in den Stundenaufbau ein und ergänzen das Ausdauertraining. Eine Stunde kann auch mal nur aus Ausdauer- oder Krafttraining bestehen. Insgesamt wird der Kurs jedoch ausgeglichen gestaltet. Powervolle Musik spornt dich an und hilft dir dabei, die körperliche Leistung zu steigern. Der Kurs beinhaltet teilweise Elemente aus der Aerobic, aber keine Choreographien und ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Angebot richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch sind Pflicht!

Di	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Kata Susilovic	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	19:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Film-Universität Babelsberg, Raum 5401	Katharina Sachs	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	20:00-21:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Katja Henning-Hofmann	20/ 33/ 40/ 50 €

Krafttraining an den Ringen - Workshop

Bei diesem Workshop lernst du mit deinem eigenen Körpergewicht an den Ringen effektiv zu trainieren. Man muss kein Turner sein um von den umfangreichen Vorteilen dieses Trainings zu profitieren.

Fördere deine Kraft, Koordination und Beweglichkeit gleichzeitig und baue einen athletischen Körper auf.

Inhalte des Workshops sind Griffvarianten, Körperpositionen, das komplexe Oberkörpertraining mit Druck- amp Zugsbewegungen und methodische Schritte um die Zugstemme (Muscle Up) zu erlernen.

Hinweise:

- Erfahrung im Krafttraining ist von Vorteil.
- Das Training findet auf der Platte in Potsdam West statt - es stehen vor Ort keine Toiletten oder Umkleiden zur Verfügung.

So	13:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	11.06.	Die Platte- Potsdam West	Hochschulsportteam	15/ 25/ 30/ 40 €
----	-------------	--------------------------------------	--------	--------------------------	--------------------	------------------

Krav Maga*

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist mit seinem Selbstverständnis nach kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem. Es gibt keine Wettkämpfe. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert. Dabei wird der richtigen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen.

Anfänger: Hier sollt ihr die Basistechniken und situativ angepasste Reaktionen in Gefahrensituationen erlernen.

Fortgeschrittene: Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmer/innen vorheriger Krav Maga Kurse.

*Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Mo	20:15-21:45	Anfänger	24.04.-30.07.	Berlin - Wedding, Selfdefense & Survivalclub	Frank Belder	49/ 59/ 59/ 69 €
Do	14:30-16:00	Anfänger	24.04.-30.07.	Berlin - Wedding, Selfdefense & Survivalclub	Frank Belder	49/ 59/ 59/ 69 €
Do	17:00-18:30	Anfänger	24.04.-30.07.	Berlin - Wedding, Selfdefense & Survivalclub	Frank Belder	49/ 59/ 59/ 69 €

Kubb

Teamsport Trendsport Dein Sport? Kubb (Wikingerschach) ist ein Geschicklichkeitsspiel für Jeden, der den Ausgleich an der frischen Luft sucht. Das Wurfholzspiel fördert die Augen-Hand-Koordination sowie Konzentrationsfähigkeit. Während des Kurses werden verschiedene Spiel- und Trainingsvarianten vorgestellt sowie individuelle Fördermöglichkeiten vorgeschlagen. Mit nur wenigen Übungen, etwas Routine und kompetenter Beratung durch einen erfahrenen Kubbspieleer verbessert sich die eigene Kubbfähigkeit schnell und stetig. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen, um die populäre Trendsportart auszuprobieren.

Hinweise:

- bequeme wetterangepasste Kleidung ist vorteilhaft
- der Kurs findet draußen statt
- Bei allzu schlechtem Wetter werden innerhalb des Kurses Ausweichtermine abgesprochen

Mi	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Hochschulsportteam	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-----------------------------	--------------------	------------------

Langhanteltraining

Hier werden alle Hauptmuskelgruppen mit einfachen, athletischen und dynamischen Übungen mit der Langhantel und unterschiedlich schweren Gewichtsscheiben trainiert. Ziel des Kurses ist es, die Muskelkraft und die Kraftausdauer zu verbessern. Der erhöhte Stoffwechsel führt zu einer erhöhten Fettverbrennung und somit zu einem strafferen und definierteren Körper. Die Kursleitenden gehen stets auf die korrekte Technik und die einzelnen Bewegungs-ausführungen ein. Anfänger und Fortgeschrittene können effektiv gemeinsam auf dem persönlichen Fitnesslevel mit individuellen Gewichten trainieren. Immer wieder werden neue Übungen in das Training eingebaut, um neue Reize für die Muskulatur zu setzen. Dieses Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik ist für alle geeignet, die Spaß am Training mit Gewichten haben und bereit sind, einen kleinen Schritt über die Fitnessgrenze hinaus zu gehen.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht!

Di	19:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Katharina Sachs	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------------------	-----------------	------------------

Laufgruppe

Wir entfalten das uns angeborene Gehen (Laufen) für uns individuell erst mit dem Anspruch auf Gesundheit, wenn wir durch ausreichendes Laufen entsprechende Entwicklungsreize setzen. Bewegung zu Fuß ist uralte und als unlösbare biologische Notwendigkeit immer aktuell. Die gesundheitsfördernden Effekte entstehen durch das relativ lange, ununterbrochene und moderate intensivierte Laufen. Dieser Kurs richtet sich an Laufanfänger und erfahrene Läufer gleichermaßen.

Hinweise:

- Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!
- Für eine Unterbringung der Sachen kann nicht gesorgt werden.
- Bitte beim ersten Termin auch in Laufkleidung erscheinen.

Di	18:30-20:00	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 8, vor dem Audimax	Benjamin Rakow	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	18:30-20:00	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 8, vor dem Audimax	Benjamin Rakow	20/ 33/ 40/ 50 €

Leichtathletik

Leichtathletik ist mehr als nur individuelles Lauftraining. Es vereint viel mehr die grundlegenden Bewegungsabläufe, Springen, Laufen und Werfen, die seit Urzeiten die Basis für beinahe jede Sportart bilden. Leichtathletik gehört absolut in den Bereich des funktionellen Trainings. Neben den Disziplinen für die Sparteignungsprüfung werden alle Disziplinen eines Zehnkampfes angeboten und methodisch aufbereitet. Ergänzend werden Basiselemente wie Schnelligkeit, Koordination, Technik, Ausdauer und Kräftigung ausgebildet. Genauere Inhalte werden mit der Gruppe abgestimmt, die unterschiedliche Leistungsniveaus berücksichtigt und Wünsche einbezogen.

Zwar kämpft in der Individualsportart jeder für sich, aber das Miteinander wird hier groß geschrieben, was durch einen Jedermann-Wettkampf sowie ein Kurstreffen unterstrichen wird.

Hinweis: Sowohl am Sportplatz am Neuen Palais als auch am Luftschiffhafen stehen Duschen und Spinde zur Unterbringung der Taschen zur Verfügung (Vorhängeschloss mitbringen).

Mo	18:00-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz	Sarah Prothmann	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	18:00-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Luftschiffhafen, Leichtathletikhalle	Karsten Bathe	25/ 40/ 50/ 60 €

Line Dance

Howdy! Du denkst, Line Dance ist nur was für echte Cowboys bzw. Cowgirls und es wird nur zu langweiliger Countrymusik getanzt? Dann lass dich in diesem Kurs vom Gegenteil überzeugen.

Immer mehr junge Leute begeistern sich für Line Dance, bei dem es darum geht, in einer Gruppe gemeinsam zu tanzen, auch ohne Partner. Die Musik besteht neben traditionellen Liedern auch aus den aktuellen Charthits. Die Choreografien, welche auf der ganzen Welt getanzt werden, trainieren nicht nur das Gedächtnis, sondern halten dich zudem körperlich fit. In den Kursen werden die einzelnen Tänze erlernt und geübt. Im Laufe des Kurses steigt das Niveau der Choreografien, wobei der Spaßfaktor nie zu kurz kommt. Wenn du also Lust am Tanzen und Freude an der Musik hast, dann bist hier genau richtig und herzlich willkommen!

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Di	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Karola Schulz	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	---------------	------------------

Massage

Tasten und Erleben - Dieser Kurs gibt Einblicke in die Techniken, der seit dem Altertum gebräuchlichen "klassischen Massage". Ziel ist das Erlernen und Anwenden spezieller Griff- und Behandlungstechniken sowie ausgewählter Ganzkörper- und Teilmassagen.

Hinweise:

- Bitte denkt an bequeme Kleidung, zwei große Handtücher und Massageöl!
- Paarweise Anmeldung vorteilhaft. Falls Du noch keinen Massagepartner hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.

Di	20:00-21:30	Damen und Herren	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Morris Hordan	30/ 48/ 60/ 70 €
----	-------------	-------------------------	---------------	-------------------------	---------------	------------------

Massage Klassisch - Workshop

In diesem Kompaktkurs erhaltet ihr die Möglichkeit, grundlegende Fertigkeiten der klassischen Rückenmassage zu erlernen. Durch Erleben und Erlernen gezielter Massagegriffe möchten wir euch Entspannung auch über dieses Wochenende hinaus bieten. Ein ausgebildeter Physiotherapeut wird euch dabei anleiten und auf alle Fragen Rede und Antwort stehen.

Hinweise:

- Bitte denkt an bequeme Kleidung, zwei große Handtücher und Massageöl!
- Paarweise Anmeldung vorteilhaft. Falls Du noch keinen Massagepartner hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.

Fr	17:00-20:00	Basiskurs	12.05.-13.05.	Wohnheim T 3, Sportraum	Morris Hordan	20/ 33/ 40/ 50 €
Sa	10:00-14:00					

Fr	17:00-20:00	Basiskurs	26.05.-27.05.	Wohnheim T 3, Sportraum	Morris Hordan	20/ 33/ 40/ 50 €
Sa	10:00-14:00					

Massage-Knetpunkt

Lass dich verwöhnen - Massagen überall in Potsdam!

Unkompliziert und zu unschlagbaren Preisen organisieren wir Massagen für Studierende und Beschäftigte an den Standorten Neues Palais, Golm, Griebnitzsee und an der FH Potsdam in der Pappelallee. Wir bieten eine ganzheitliche und unkomplizierte Entspannung durch ausgebildete Masseure. Es kann je nach Bedarf zwischen Schulter-, Nacken- oder Rückenmassage in einer Einzeleinheit von 15 Minuten oder in einer Doppeleinheit von 30 Minuten gewählt werden. Die Massagen finden bei einer Einzeleinheit im 20 Minuten-Takt statt und bei Doppeleinheiten im 40 Minuten-Takt. Dabei muss man sich für keinen Standort entscheiden, da man mit dem jeweiligen Ticket zu jedem Knetpunkt gehen kann.

Hinweise:

- Zu Ihrem Massagetermin sind ein großes und ein kleines Handtuch mitzubringen!
- Die Reservierung einer Massage ist bis 1 Stunde vor dem gewünschten Termin möglich.
- Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie diesen bis zu 3 Stunden vorher eigenständig über das Online-Terminvergabe-System zu stornieren!
- In Ausnahmefällen kann die Abmeldung bzw. Stornierung des reservierten Termins auch per E-Mail an **Anne Hilla** oder telefonisch unter 0331/ 977-4659 erfolgen!
- Ticket-Gültigkeit: 10er-Ticket 12 Monate, 5er-Ticket 6 Monate und Einzelmassageticket 4 Monate lang gültig.

Wie buche ich?

Zuallererst ein Massage-Ticket buchen (siehe unten- 5er-, 10er- oder Einzelmassageticket)!

	Einzelmassage	durchgängig	für alle Standorte	Anne Hilla	9/ 10/ 11/ – €
	Fünferticket	durchgängig	für alle Standorte	Anne Hilla	37,50/ 40/ 42,50/ – €
	Zehnerticket	durchgängig	für alle Standorte	Anne Hilla	75/ 80/ 85/ – €

Hinweis: Wenn Sie ein weiteres Ticket im Semester buchen möchten und dies nicht über den Buchungsbutton möglich sein sollte, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an **Anne Hilla** .

2. Buchungsbestätigung ausdrucken und zum ersten Massagetermin mitbringen!

3. Sobald Sie ein gültiges Ticket erworben haben, reservieren Sie sich über folgenden Link Ihren Massagetermin:

Link zur Online-Terminvergabe Knetpunkt

Dieser Link führt Sie direkt zur Online-Terminvergabe. Dort können Sie wählen, an welchem Standort und zu welcher Zeit Sie Ihre Massage buchen möchten. Außerdem können Sie darüber auch Ihre reservierten Termine stornieren/ löschen und auch zeitlich verändern.

Bitte beachten Sie, dass es urlaubsbedingt in den Monaten August bis September zu veränderten Öffnungszeiten und Vertretungen kommen kann.

Im Zeitraum vom 03.07.2017 bis 28.09.2017 können zu folgenden Zeiten Termine gebucht werden:

Standort	Raum	verfügbare Tage	verfügbare Zeiten	Therapeut
----------	------	-----------------	-------------------	-----------

Neues Palais				
--------------	--	--	--	--

Haus 22 Raum 0.20				
-------------------	--	--	--	--

(gegenüber der Kopierstelle/ Druckerei)				
---	--	--	--	--

Dienstag				
----------	--	--	--	--

Dienstag				
----------	--	--	--	--

Mittwoch				
----------	--	--	--	--

10:20-13:20 Uhr				
-----------------	--	--	--	--

13:40-15:40 Uhr				
-----------------	--	--	--	--

10:20-12:20 Uhr				
-----------------	--	--	--	--

Stephan Bohm				
--------------	--	--	--	--

Antje Reschke				
---------------	--	--	--	--

Stephan Bohm				
--------------	--	--	--	--

Golm				
------	--	--	--	--

Haus 11 im Erdgeschoss				
------------------------	--	--	--	--

(direkt hinter den Umkleidekabinen)				
-------------------------------------	--	--	--	--

Montag				
--------	--	--	--	--

Mittwoch				
----------	--	--	--	--

Donnerstag				
------------	--	--	--	--

11:00-13:00 Uhr				
-----------------	--	--	--	--

11:40-15:20 Uhr				
-----------------	--	--	--	--

10:00-13:00 Uhr				
-----------------	--	--	--	--

Annemarie Rasche				
------------------	--	--	--	--

Antje Reschke				
---------------	--	--	--	--

Kristin Wappler				
-----------------	--	--	--	--

Griebnitzsee				
--------------	--	--	--	--

Haus 1, Eltern-Kind-Raum, Raum 25d				
------------------------------------	--	--	--	--

(rechts neben dem Universitätsarchiv)				
---------------------------------------	--	--	--	--

Montag				
--------	--	--	--	--

Donnerstag				
------------	--	--	--	--

11:00-14:00 Uhr				
-----------------	--	--	--	--

10:00-13:00 Uhr				
-----------------	--	--	--	--

Marianne Joseph				
-----------------	--	--	--	--

Stephan Bohm				
--------------	--	--	--	--

Méthode Naturelle - Workshop

Georges Hébert entwickelte die Méthode Naturelle nachdem er auf Reisen mit noch sehr naturverbunden lebenden Menschen in Berührung kam. Er war über ihre Bewegungsfähigkeiten erstaunt und entwickelte zurück in Frankreich ein System, um diese natürlichen Bewegungsmuster wieder in den Alltag zu bringen. Unter dem Motto "tre fort pour tre utile" (Sei stark, um nützlich zu sein.) entstand die Méthode Naturelle (MN). Angefangen im universitären Kontext erhielt die MN bald Einzug in das Training des französischen Militärs und der Feuerwehr. Sie wurde aber auch von Akteuren des darstellenden Spiels genutzt. Die MN wird oft als Vorreiter des ebenfalls in Frankreich entstandenen Parkour angesehen.

Die MN setzt sich aus zehn Disziplinen zusammen. Laufen, Rennen, Springen, Klettern, Heben, Werfen, Balancieren, Selbstverteidigung, Schwimmen und Bewegung auf allen Vieren. Wir werden an beiden Tagen verschiedene der Disziplinen aufgreifen, erforschen und zusammenführen. Dazu werden wir uns ins Katharinenholz begeben. Dementsprechend gibt es keine Umkleiden und keine Möglichkeit den Bereich Schwimmen zu absolvieren. Zieht euch am Besten bequeme Sachen an, die dreckig werden können und steckt ausreichend Verpflegung ein. Es wird zwischendurch eine Pause geben, die wir im Wald verbringen.

Sa	10:00-15:00	Anfänger und Fortgeschrittene	01.07.-02.07.	Schloss Lindstedt	Alexander Bundo, Oliver Franke	25/ 40/ 50/ 60 €
So	10.00-15:00					

Parkour

Art du Deplacement- Die Kunst der Fortbewegung

Trainieren und spielen - Le Parkour besticht durch seine Vielseitigkeit, eine Kombination aus Bewegungskunst, Sport und Technik. Dabei werden Hindernisse der Umgebung, wie Mauern, Geländer, Bänke, etc., zügig und elegant überwunden. Eben so, als wären es keine Hindernisse, sondern lediglich eine Herausforderung an Körper und Geist.

its an art to move its an art where we practice everyday. Physically and mentally (Stephan Vigroux - Parkour Generations)

Anfänger: Ihr solltet Bewegungserfahrungen und Freude am Bewegen mitbringen, wobei Vorkenntnisse spezieller Parkourtechniken nicht notwendig sind. Die Betreuung erfolgt durch erfahrene Übungsleiter vor trainingswissenschaftlichem Hintergrund. So werdet ihr Schritt für Schritt an die Thematik Parkour herangeführt.

Fortgeschrittene: Die Bedingung für den Fortgeschrittenen-Kurs ist die Beherrschung der grundlegenden Techniken wie Abrollen, Springen und Landen, Hindernisüberquerungen und Mauerüberwindungen. Ihr könnt hier unter Anleitung parkourtypische Technikelemente verbessern und diese im gemeinsamen Austausch weiterentwickeln.

Hinweis : Da wir uns auch an anderen Orten in der Stadt zum Trainieren treffen, bitte bei der Buchung die Email Adresse angeben.

Mo	16:30-18:30	Anfänger	24.04.-30.07.	Die Platte- Potsdam West	Alexander Bundo	35/ 55/ 70/ 80 €
Mo	18:30-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Die Platte- Potsdam West	Alexander Bundo	35/ 55/ 70/ 80 €

Pausenexpress

Um einem Bewegungsmangel am Arbeitsplatz und damit einhergehende Beschwerden des Muskel- und Bewegungsapparates entgegenzuwirken, hat sich der Hochschulsport der Universität Potsdam etwas ganz Besonderes für die Beschäftigten einfallen lassen: eine aktive 15-minütige Pause während der Arbeitszeit - den **Pausenexpress** !

Unter Anleitung eines qualifizierten Trainers werden Ihnen und Ihren Kollegen verschiedene Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen vermittelt, die Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern, für neue Energie sorgen und den Teamgeist stärken.

Kein lästiges Umziehen und kein Ortswechsel - die Pausenexpress-Trainer kommen direkt zu Ihnen ein- oder zweimal pro Woche ins Büro.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und melden Sie Ihr Büroteam per E-Mail bei **Anne Hilla**

Hinweise:

- **Beginn im Wintersemester: ab dem 08. Mai 2017 (Zeitraum: 10 Wochen)**
- Zielgruppe: Beschäftigte der Universität Potsdam und kooperierende Einrichtungen
- Team-/Gruppengröße: ab 4 bis 8 Teilnehmer
- Ein oder zwei Mal pro Woche
- Räumlichkeit: Büro, Seminarraum o.ä. (wird von Ihnen zur Verfügung gestellt)
- Für weitere Fragen steht Ihnen unsere Pausenexpress-Koordinatorin Anne Hilla zur Verfügung:

	13:15-13:30	Campus Neues Palais	08.05.-28.07.	N.P., Haus 13, Zentrum für Hochschulsport		0/ 10/ 0/ 0 €
Mo	1. 08:30-08:45	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 14, Foyer	Maik Fricke	-/ 10/ -/ - €
Mo	1. 09:00-09:15	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 9, 1Z.10	Maik Fricke	-/ 20/ -/ - €
Do	1. 09:30-09:45					
Mo	1. 13:40-13:55	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 8, R. 1.79		-/ 10/ -/ - €
Mo	2. 11:15-11:30	Campus Golm	15.05.-21.07.	Golm, Haus 24, R. 2.72	Daniel Schneevoigt	-/ 10/ -/ - €
Mo	4. 11:00-11:15	WIS/PoGS	08.05.-14.07.	WIS, Bildungsforum, Am Kanal 47	Jenny Sonnewald	-/ 10/ -/ - €
Mo	4. 12:00-12:15	Campus FH Pappelall.	08.05.-14.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Jenny Sonnewald	-/ 20/ -/ - €
Mo	4. 12:15-12:30					
Mo	4. 12:00-12:15	Campus FH City	15.05.-21.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Maik Fricke	-/ 10/ -/ - €
Mo	4. 12:00-12:15	UP Transfer	15.05.-21.07.	WIS, Bildungsforum, Am Kanal 47	Maik Fricke	-/ 10/ -/ - €
Di	1. 09:30-09:45	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 8, R. 0.15 (D2)	Alina Schmelcher	-/ 20/ -/ - €
Do	1. 08:30-08:45					
Di	1. 10:45-11:00	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 4, R. 309		-/ -/ 10/ - €
Di	1. 12:00-12:15	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 19, R. 4.18	Alina Schmelcher	-/ 10/ -/ - €
Di	1. 12:00-12:15	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 6, R. 0.23/0.24		-/ 10/ -/ - €
Di	2. 11:00-11:15	Campus Golm	08.05.-14.07.	Golm, Haus 18, R. 1.14 (UB)		-/ 10/ -/ - €
Di	2. 14:00-14:15	Campus Golm	08.05.-14.07.	Golm, Haus 60, R. 3.01		-/ 10/ -/ - €
Di	3. 08:15-08:30	Campus Griebnitzsee	08.05.-14.07.	Griebnitzsee, Haus 5, Bibliothek		-/ 10/ -/ - €
Mi	1. 08:30-08:45	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 3, R. 1.16		-/ 10/ -/ - €
Mi	1. 11:45-12:00	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 12, R. 0.54		-/ 10/ -/ - €

Mi	1. 12:40-12:55	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 8, R. 1.22/23		-/ 10/ -/ - €
Mi	2. 11:00-11:15	Campus Golm	15.05.-21.07.	Golm, Haus 25, R. B.0.02	Daniel Schneevoigt	-/ 10/ -/ - €
Mi	3. 12:30-12:45	Campus Griebnitzsee	08.05.-14.07.	Griebnitzsee, Haus 7, Raum 1.23	Jenny Sonnewald	-/ 10/ -/ - €
Mi	3. 13:00-13:15	Campus Griebnitzsee	08.05.-14.07.	Griebnitzsee, Haus 1, Raum 189	Jenny Sonnewald	-/ 10/ -/ - €
Do	2. 10:30-11:00	Campus Golm	08.05.-14.07.	Golm, Haus 26, R. 0.09 (EG)	Jenny Sonnewald	-/ 20/ -/ - €
Do	2. 11:15-11:30	Campus Golm	08.05.-14.07.	Golm, Haus 18, 1.35 (UB)	Katarzyna Panka	-/ 10/ -/ - €
Do	2. 11:45-12:00	Campus Golm	08.05.-14.07.	Golm, Haus 18, 0.10	Katarzyna Panka	-/ 10/ -/ - €
Do	3. 11:30-11:45	Campus Golm	08.05.-14.07.	Golm, Haus 18, 1.23 (UB)	Katarzyna Panka	-/ 10/ -/ - €
Do	4. 12:15-12:30	Campus Golm/MPI	08.05.-14.07.	Golm, MPI, 1.Et, R. K-1.174	Katarzyna Panka	-/ 10/ -/ - €
Fr	1. 08:30-08:45	Campus Neues Palais	08.05.-14.07.	N.P., Haus 19, R. 2.11 (Mediothek)	Daniel Schneevoigt	0/ 10/ 0/ 0 €

Pausenexpress für Studierende

Der Energie-Booster für aufgeweckte Köpfe und eine garantiert erfolgreiche Lehrveranstaltung.

Eine kurze, aktive Lernpause von 5 bis 7 Minuten mitten in der Lehrveranstaltung und schon ist die Konzentration der Studierenden wiederhergestellt. Unser Trainerteam führt Studis sowie DozentenInnen und ProfessorenInnen durch ein Potpourri aus Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen. Der Effekt stellt sich sofort ein, denn diese kleine Bewegungspause verbessert nicht nur das individuelle Wohlbefinden sondern sorgt auch für eine entspannte Lernatmosphäre und trägt somit zu einem besseren Arbeitsklima bei.

Hinweise:

- Dieses Angebot richtet sich an die ProfessorenInnen und DozentenInnen der Universität Potsdam für deren Lehrveranstaltungen im Sommersemester 2017.
- Standorte: Neues Palais, Golm und Griebnitzsee.
- Kurszeitraum: Mai 2017 bis Juli 2017 (8 Wochen Laufzeit).
- Wenn Sie Interesse an dem Studierenden-Pausenexpress haben, melden Sie Ihre Lehrveranstaltung bei Anne Hilla per E-Mail (hilla@uni-potsdam.de) oder telefonisch unter 0331/ 977-4659 an.

Mo	15:00-15:07	Campus Golm Haus 5	12.06.-28.07.		Anne Hilla	entgeltfrei
Do	11:00-11:07	Campus Griebnitzsee	05.06.-28.07.		Anne Hilla	entgeltfrei
Do	15:00-15:07	Campus Golm Haus 10	29.05.-21.07.		Anne Hilla	entgeltfrei

PersonalFIT

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse, Ziele und Vorstellungen...

Das neue **PersonalFIT** - Konzept des Hochschulsports Potsdam trägt dem in besonderem Maße Rechnung. In einer direkten 1:1 Betreuung oder in Kleingruppen bis maximal 4 Personen kann mit unserem Personal Trainer trainiert werden. Keine Einheit ist dabei wie die andere, aber jede einzelne ein erfolgreicher Kampf amp Sieg gegen den inneren Schweinehund. Den Motivationskünsten unserer Trainer wird dieser sich ganz sicher geschlagen geben müssen.

Dabei spielt es keine Rolle, wie fit man ist. Motivieren, die passende sportliche Herausforderung finden und jeden genau dort abholen wo er oder sie gerade steht - das ist die Aufgabe und die Passion unserer Personal Trainer.

Differenziertes sportwissenschaftliches Know How, sowie detaillierte Kenntnisse der Ernährungswissenschaften und psychologisches Einfühlungsvermögen bringt jeder unserer Personaltrainer mit.

Trainingsmöglichkeiten:

- beFIT - Fitnessclub Breite Straße
- goFIT - Fitnessclub Campus Golm
- CityFIT - Groupfitnessraum in der Breiten Straße,
- Groupfitnessraum im Wohnheim T3 in der Kaiser -Friedrich Straße
- oder unter freiem Himmel in der historischen Schönheit Potsdams

Unsere Personaltrainer im Überblick

Name

Kernkompetenzen Details

Arndt

Torick

präventive und regenerative Sporttherapie, Fitnesstraining, Muskelaufbau (Hypertrophie), sportartspezifisches Training (u.a. Spisportarten)

über

Arndt

Hinweise:

- ein 3er-Ticket berechtigt zur Inanspruchnahme von 3 Trainingseinheiten - egal ob allein oder mit 1,2 oder 3 Freunden.
- Absprachen zu Terminen amp Trainingsorten erfolgen direkt mit dem Trainer - daher bitte Email amp Telefon in der Buchungsmaske angeben.
- ein erstes Beratungsgespräch mit dem Trainer ist selbstverständlich kostenlos und unverbindlich

tägl.	75 Minuten	3er- Ticket	durchgängig		Arndt Torick	110/ 125/ 135/ - €
-------	------------	--------------------	-------------	--	--------------	-----------------------

Pilates

Einst zu Heilzwecken von Joseph H. Pilates entwickelt, spricht Pilates heute diejenigen an, die Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen möchten.

Im Pilates Training werden Bauch, Beckenboden und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut und zusammenhängende Muskelketten trainiert. Das Ziel liegt insbesondere im Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur effektiven Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden. Des Weiteren wird die Körper-wahrnehmung und Körperhaltung verbessert, die Muskeln werden geformt und die Beweglichkeit wird gesteigert. Die intensive Konzentration auf die Atmung unterstützt beim Trainieren die Bewegungskraft, aktiviert den Stoffwechsel, hat reinigende Funktionen und fördert die innere Ruhe. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Die Grundprinzipien des Pilates werden erarbeitet und die Basispositionen geübt. Für ein erhöhtes Schwierigkeitslevel werden die Übungen entsprechend variiert angeboten.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht!
- Kurszeiträume beachten!
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.

Mo	20:30-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Sophie Rabe	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	11:00-12:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-23.07.	CityFit	Ariane Woitalla	20/ 33/ 40/ 50 €

Di	16:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Inara Birte Niehus	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	20:30-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Film-Universität Babelsberg, Raum 5401	Inara Birte Niehus	20/ 33/ 40/ 50 €
Sa	09:00-10:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Kata Susilovic	20/ 33/ 40/ 50 €
So	11:00-12:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Svenja Korff	20/ 33/ 40/ 50 €

Pilates für Schwangere

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Training, welches auch in der Schwangerschaft die tiefliegenden Muskel gezielt kräftigen kann. Speziell ausgewählte Übungen unterstützen die Rumpfstabilität und sensibilisieren für eine gute Körperhaltung und Muskelsteuerung. Gerade in der Schwangerschaft kann so das zusätzliche Gewicht gut stabilisiert und Fehlbelastung verhindert werden. Die konzentrierte Körperarbeit sorgt nicht nur für Rumpfstabilität, sondern trainiert auch den Geist und die Atmung. Eine gut gesteuerte Atmung und ein ruhiger Geist sind wichtige Komponenten für eine einfache und schnelle Geburt. Das Training hält ebenfalls die Kondition durch kreislaufanregende Schwungübungen fit. So steht auch nach der Geburt einer schnellen Rückbildung nichts im Wege!

Hinweis: Bitte die Teilnahme mit dem/der behandelnden GynäkologIn abstimmen.

Do	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Anika Troch	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	-------------	------------------

Qi Gong

Durch das Praktizieren von fünf einfach zu erlernenden Übungen erfährt der Übende eine Kräftigung des Körpers und eine Beruhigung des Geistes. Beim Wudang Qi Gong nach Großmeister Dan Gong Xiong handelt es sich um ein Übungssystem weicher, nach innen gerichteter Energiearbeit. Es wird von Schülern des chinesischen Großmeisters vermittelt.

In diesem Kurs steht das Erlernen und Vertiefen der oben genannten fünf Übungen im Mittelpunkt. Anfänger werden am Ende des Kurses in der Lage sein, einige Übungen selbstständig ausführen zu können. Für Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben, werden die Grundlagen noch einmal vertieft. Zudem steigert der Austausch zwischen den Fortgeschrittenen und Anfängern die Motivation und wirkt bereichernd für alle Kursteilnehmer.

Hinweise:

- Besondere Sportkleidung ist nicht erforderlich. Bringt bitte bequeme Sachen und saubere Wechselschuhe bzw. warme Socken mit. Bei geeignetem Wetter wird auch draußen geübt.
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.

Di	12:30-13:30	Qi Gong am Mittag	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Beate Busch	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Beate Busch	30/ 48/ 60/ 70 €

Quidditch

Quidditch?! Ja, richtig gelesen! Der Sport aus dem Harry-Potter-Universum wird seit etwa 10 Jahren in einer abgewandelten Form -da wir leider (noch) nicht fliegen können- in den USA gespielt und breitet sich seitdem rasant aus. Nun möchten wir diese Sportart auch an unsere Universität bringen, um noch mehr Leute dafür zu begeistern. Es handelt sich um eine taktische Ballsportart, die einer Mischung aus Völkerball, Rugby und Handball gleicht und in gemischtgeschlechtlichen Teams gespielt wird. Neben dem Spielen des eigentlichen Spiels werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Hinweise :

- Der Kurs eignet sich für Damen und Herren gleichermaßen
- Für die Teilnahme werden gewöhnliche Sportkleidung, feste Schuhe für den Sportplatz und ein Besen (beliebiger, länglicher Gegenstand von ca. 1m Länge) benötigt.
- Ein "Besen" ist am 1. Termin noch nicht Pflicht, ihr erhaltet erst eine Einweisung durch den Kursleiter

Mo	19:15-21:15	Damen und Herren	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz	Martin Fischer	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	-------------------------	---------------	------------------	----------------	------------------

Realistische Selbstverteidigung

Realistische Selbstverteidigung (RSV) ist eine Synthese von Techniken verschiedenster Kampfsportarten, wie z.B. Karate, Taekwondo, Aikido, Judo oder Boxen. Es wurde entwickelt, um bei den geltenden gesetzlichen Bestimmungen gegen unterschiedliche Arten von Angriffen effektive und angemessene Abwehrmöglichkeiten einsetzen zu können.

Im Training werden neben Bewegungs- und Koordinationsübungen, verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsarten auch rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung vermittelt. Für das Training ist ein Judo-, Karate- oder Taekwondoanzug nicht unbedingt notwendig, es empfiehlt sich aber robuste und bequeme Sportkleidung. Besondere Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Vor der Teilnahme am Fortgeschrittenen Kurs sollten mindesten zwei Anfängerkurse besucht werden.

Mi	17:00-18:30	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Judoraum	Olaf Wiechmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	18:30-20:00	nur Damen	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Judoraum	Olaf Wiechmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	20:00-21:30	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Judoraum	Olaf Wiechmann	20/ 33/ 40/ 50 €

Rennradkurs

Der Kurs richtet sich an Rennradfahrer*innen, die gerade mit dem Rennrad fahren angefangen haben und jetzt sowohl ihre Fahrtechnik als auch ihre Leistungen auf dem Rad verbessern wollen. Jeder Termin besteht aus einer kleinen Tour in der Umgebung vom Neuen Palais/Golm mit einer Dauer von ca. 1,5-2,5h. Außerdem gibt es bei jedem Termin einen kleinen Schwerpunkt zur Fahrtechnik und/oder radsportspezifischem Training. Bei schlechtem Wetter kann die Ausfahrt durch einen Technikworkshop ersetzt werden.

Fortgeschrittene: Hier wird die Strecke schon etwas länger und das Tempo etwas höher. Angepeilte Strecken sind in 2h etwa 40 Kilometer oder mehr. Erste Erfahrungen im Gruppenfahren auf der Straße sind wünschenswert. Am Anfang wird hier aber nochmal besonderer Wert auf das sichere Fahren in der Gruppe gelegt.

Hinweise:

- Räder werden nicht gestellt, ihr braucht ein eigenes Rennrad (bitte auch nur mit Rennrad kommen)!
- Es besteht Helmpflicht!
- Achtet bitte darauf, einen Ersatzschlauch bzw. Flickzeug und Minipumpe bei jeder Ausfahrt mitzunehmen!

Mo	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz-Hartplatz	Cornelia Brückner, Veronica Cacean	30/ 48/ 60/ 70 €
So	09:30-12:30	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Sportplatz-Hartplatz	Hochschulsportteam	30/ 48/ 60/ 70 €

Rettungsschwimmen*

In diesem Kurs wird das Grundwissen für die Rettung von Menschen im und am Wasser vermittelt. Die Ausbildung erfolgt entsprechend den Kriterien der bundeseinheitlichen Prüfungsordnung im Wasserrettungsdienst und ist auch für Lehrer und Gruppenleiter von Freizeiten gültig. Der Kurs beinhaltet das Erkennen von Gefahren an und in Gewässern, das schnelle und sichere Retten verunfallter Personen aus dem Wasser sowie die Durchführung von Erste-Hilfe-Maßnahmen an Land (z. B. Wundversorgung und Herz-Lungen-Wiederbelebung).

Kursinhalt:

- Rettungsschwimmausbildung in Silber, Erste-Hilfe-Schein.
- Für die Dauer der Ausbildung ist man automatisch Mitglied der DLRG und kann die freien Trainingszeiten der DLRG in der Schwimmhalle Am Luftschiffhafen nutzen.

1. Termin: 25.04.2017 um 17:30 Uhr, FH, Am Alten Markt, Raum 4069.

Der Kurs beginnt jeden Dienstag mit einer Theoriestunde von 17:30-18:30 Uhr in der FH, Am Alten Markt, Raum 4069. **Die Praxis schließt sich jeweils von 19:00-20:00 Uhr in der Schwimmhalle am Brauhausberg an.**

Für Erste-Hilfe-Kurse werden zwei Termine angeboten (erster Termin am 20.05.2017, zweiter Termin am 17.06.2017). Die Erste Hilfe Ausbildung findet jeweils an einem Tag von 9:00-17:00 Uhr statt. Die Belegung eines Kurses ist Pflicht!

Zusätzliche Kosten zur Anmeldegebühr (für Studierende): Rettungsschwimmausbildung, Erste-Hilfe-Schein und freie Trainingszeiten 56,50 Euro (zur zweiten Kursstunde zu bezahlen) Lehrmaterialien werden kostenfrei ausgegeben.

Hinweis: Das sichere Beherrschen der Grundschwimmarten ist Voraussetzung!

*Der Kurs wird im Namen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) Ortsgruppe Potsdam durchgeführt.

Di	17:30-18:30	Rettungsschwimmausbildung in Silber	24.04.-30.07.	FH, Raum 4069	Manuel Dimmler	10/ 20/ 20/ 30 €
Di	19:00-20:00			Sport- und Freizeitbad blu		

Rock'n'Roll

Rock n Roll ist ein temperamentvoller Tanzstil, der aus dem Lindy Hop und Blues der 1930er Jahre in den 1950ern entstanden ist. Charakteristisch für den dynamischen Tanz sind die schnellen und explosiven Kicks, die mit spektakulären Akrobatiken kombiniert werden können. Getanzt wird nach Klassikern von Elvis Presley, Bill Haley, Chuck Berry oder auch nach modernen Songs der heutigen Zeit.

Anfänger: Während des Kurses sollen der Sprungschritt (Grundschrift), verschiedene Tanzfiguren und leichte Akrobatiken erlernt werden. Ziel des Kurses ist das Erarbeiten einer Schrittabfolge, welche die erlernten Techniken aufgreift.

mit Vorkenntnissen: Im Kurs werden weitere Tanzfiguren und Akrobatiken erlernt. Daher wird das Beherrschen des Rock n Roll - Grundschriftes vorausgesetzt.

Hinweise:

- Sportbekleidung sowie saubere, feste Sportschuhe sind mitzubringen.
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse ! Egal ob Mann/Frau, Frau/Frau oder Mann/Mann jegliche Zusammensetzungen der Tanzpaare sind im Kurs willkommen.

Mi	18:00-19:00	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Mareike Treskow	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	19:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Mareike Treskow	20/ 33/ 40/ 50 €

Rudern

Rudern ist weltweit ein traditioneller Universitätssport, der sich durch seine Wettkämpfe in Mannschaftsbooten, vor allem im Achter, etabliert hat. Der Hochschulsport bietet euch an, vor der einzigartigen Kulisse der Potsdamer Seenlandschaft den Rudersport zu erlernen und zu erleben. Das beginnt mit der Einführung in verschiedene Manöver (Ablegen, Anlegen, schnelle Wende, u. v. m.) bis hin zu Ausfahrten im Einzel- und Mannschaftsboot. Auch für bereits erfahrene Ruderer sind die Kurse geeignet, da diese die Möglichkeit haben, ihre Leistungen im Skiff- Einer unter Beweis zu stellen.

Fortgeschrittene:

Aufbauend auf unseren Anfängerkursen und als Möglichkeit für Wiedereinsteiger führen wir einen Fortgeschrittenenkurs durch.

Fortgeschrittene mit Wettkampfabitionen:

Du wirst hierbei von einem lizenzierten Trainer des Deutschen Ruderverbandes qualifiziert betreut. Ziele des Kurses sind: Rudertechnik verbessern (Skull/Riemen), Kleinboote fahren (1x/2-) und Rennboote (4x/4-/8+) kennen lernen als Vorbereitung auf eine eventuelle Teilnahme an Hochschul-Regatten und Meisterschaften. Inhaltlich stehen die Verfeinerung der Rudertechnik und die Entwicklung spezifischer Ausdauer im Mittelpunkt. Weiterführend werden der verantwortungsvolle Umgang mit dem Bootsmaterial inklusive Pflege, Lagerung und Einmessen vermittelt. Wenn du gern körperlich gefordert wirst und das Gleiten auf dem Wasser in einem schnellen Mannschaftsboot erleben möchtest, ist dieser Kurs auf dich zugeschnitten!

Hinweise:

- Wassersportgerechte Kleidung ist mitzubringen
- Freischwimmer erforderlich

Di	18:00-20:00	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Steffen Christgau	35/ 55/ 70/ 80 €
Mi	17:00-18:30	Fortgeschrittene mit Wettkampfabitionen	24.04.-30.07.	Luftschiffhafen, Kanugebäude	Axel Müller	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	16:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Nick Wustlich	35/ 55/ 70/ 80 €
Do	18:30-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Nick Wustlich	35/ 55/ 70/ 80 €
Fr	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Christine Dümler, Nick Wustlich	35/ 55/ 70/ 80 €

Rudern - Kompaktkurs

Der Hochschulsport bietet euch an, vor der einzigartigen Kulisse der Potsdamer Seenlandschaft den Rudersport zu erlernen und zu erleben. Das beginnt mit der Einführung in verschiedene Manöver (Ablegen, Anlegen, schnelle Wende, u. v. m.) bis hin zu Ausfahrten im Einzel- und Mannschaftsboot. Auch für bereits erfahrene Ruderer sind die Kurse geeignet, da diese die Möglichkeit haben, ihre Leistungen im Skiff- Einer unter Beweis zu stellen.

Hinweise:

- Wassersportgerechte Kleidung ist mitzubringen
- Freischwimmer erforderlich

Sa-So	10:30-12:30	Fortgeschrittene	06.05.+07.05.	Wassersportzentrum	Christine Dümler	15/ 25/ 30/ 40 €
Sa-So	10:30-12:30	Fortgeschrittene	13.05.+14.05.	Wassersportzentrum	Hochschulsportteam	15/ 25/ 30/ 40 €
Sa-So	10:30-12:30	Fortgeschrittene	17.06.+18.06.	Wassersportzentrum	Hochschulsportteam	15/ 25/ 30/ 40 €
Sa-So	10:30-12:30	Fortgeschrittene	24.06.+25.06.	Wassersportzentrum	Hochschulsportteam	15/ 25/ 30/ 40 €

Rücken- und Fußschule

Beweglich wie eine Gazelle und kräftig wie ein Löwe, so sollte unser Rücken uns durchs Leben begleiten. Gleichzeitig beschreiten wir mit gesunden Samtpfoten sicher unseren Weg. Willst du deinen Rücken fit und gesund halten und gleichzeitig deinen strapazierten Füßen etwas Gutes tun? Dann ist unser neues kombiniertes Kursangebot genau das Richtige für dich!

Rücken und Füße sind die zentralen Stützpfiler unseres Körpers. In der Rücken- und Fußschule werden allen Teilnehmenden wichtige Grundkenntnisse vermittelt, um zwei der bedeutendsten Elemente des Körpers gesund und fit zu halten. Dazu wird mit einer bunten Auswahl an Übungen, die Beweglichkeit und Kraft gefördert. Im Bereich der Rückenschule geht es vor allem um die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule. Die Teilnehmenden lernen außerdem eine gesunde Körperhaltung im Alltag. Die Fußschule beinhaltet verschiedene Methoden dem Fuß Stabilität und Kraft zu schenken. Fußschmerzen und Plattfüßen kann vorgebeugt werden.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein großes Handtuch für die Matte sind Pflicht!
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden!

Mi	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Morris Hordan	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	---------------	------------------

RückenFit

RückenFit - alles Fit! Dieser Kurs widmet sich besonders der wirkungsvollen Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Neben gezielten Kräftigungsübungen im Kraftausdauerbereich geht es auch um die richtige Ansteuerung der wichtigen Rückenmuskeln sowie um die Verbesserung der Körperstatik und Koordination. Zu motivierender Musik verbesserst du auch gleichzeitig die Kraft aller anderen Muskeln. Verschiedene Kleingeräte wie Tubes und Hanteln finden beim Üben Anwendung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht!
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.

Mo	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Lisa Rau	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	16:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Lisa Rau	20/ 33/ 40/ 50 €

RückenFit für Schwangere

Durch die veränderten Hebel und das steigende Gewicht im Laufe der Schwangerschaft, müssen vor allem die Rückenmuskeln Höchstleistung leisten. Im Kurs soll neben der Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Rumpfmuskulatur auch die allgemeine Körperhaltung sowie die Verbesserung des eigenen Körpergefühls im Vordergrund stehen. Alltagsgerechte funktionelle Bewegungsaufträge und gezielte Kraft- und Ausdauerschulung in Form von Intervall- und Zirkeltrainings erlauben ein effektives Üben ohne zu überfordern. Jede Einheit wird abgerundet mit einem Dehnungs- und Entspannungsteil, der deine persönliche Bewusstwerdung und den Kontakt zu deinem Kind unterstützt.

Hinweis: Bitte die Teilnahme mit dem/der betreuenden GynäkologIn abstimmen.

Do	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Anika Troch	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	-------------	------------------

Rückenschule

Das gesundheitsorientierte Angebot richtet sich an alle, die präventiv durch gezielte Übungen entsprechenden Haltungsschäden und Erkrankungen der Wirbelsäule entgegenwirken wollen. Im Vordergrund stehen Bewegungen, die den Rücken mit Spaß und Power in Schwung bringen und ihn für die Belastungen des Alltags stabil und elastisch machen. Auch theoretische Infos über rückengerechtes Verhalten im Alltag werden Beachtung finden. Schwerpunkt des Kurses ist ein rückengerechtes Kräftigungstraining!

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein großes Handtuch für die Matte sind Pflicht!
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden!

Mo	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Morris Hordan	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	---------------	------------------

Rugby

Ein Sprichwort in Großbritannien lautet: Football is a gentleman s game played by ruffians and rugby is a ruffian s game played by gentlemen.

Rugby ist eine Ballsportart, die sich auf der ganzen Welt großer Beliebtheit erfreut. In Deutschland ist das Spiel mit dem ovalen Leder jedoch noch relativ unbekannt. Das Erlernen der Grundtechniken des Rugbyballspiels steht im Vordergrund des Kurses. In und um das freie Spiel vermittelt der Kursleiter vor Ort die wichtigsten technischen und taktischen Verhaltensweisen.

Kursinhalte:

- Kennenlernen der Grundregeln und Spielweisen
- Einführung in rugbyspezifische Techniken (Pass, Laufwege, leichte Tackle, Gedränge, Gassen)
- Allgemeine Fitness, Outdoor Krafttraining
- Rugbyspezifische Fitness (Kraft, Geschwindigkeit, Beschleunigung, Beweglichkeit, Ausdauer)
- Rugbyverwandte Spielformen (Ultimate, Flagrugby, Touchrugby)
- Freies Spiel mit der schrittweisen Annäherung an das Regelwerk des Rugby

Hinweise:

- Am Rugbyplatz stehen keine Umkleiden und Duschen zur Verfügung, bitte die Umkleiden im Haus 14 benutzen.
- Der Kurs ist sowohl für Damen als auch für Herren geeignet.

Mo	16:45-18:15	Anfänger und Fortgeschrittene Damen und Herren	24.04.-23.07.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Christian Schubert	15/ 25/ 30/ 38 €
----	-------------	---	---------------	-----------------------------	--------------------	------------------

Salsa

Salsa ist ein moderner Gesellschaftstanz, der aus Lateinamerika stammt. Sowohl die Salsa-Musik als auch der dazugehörige Tanz verbinden afrokaribische und europäische Tanzrichtungen. Die typischen Schrittkombinationen bieten viel Raum für die Bewegung der Schultern, des Oberkörpers und vor allem der Hüfte, um eine körperlichen Interpretation der Musik zu ermöglichen.

Anfänger und Fortgeschrittene: Der Kurs ist für alle, die Spaß und Freude am Tanzen haben und sich gerne von kubanischen Klängen verzaubern lassen. Hier lernt ihr Schritte und Drehungen des Tanzes und auch einige Figuren von Merengue und Bachata.

mit Vorkenntnissen: In diesem Kurs solltest du bereits die Grundschrirte und Basisdrehungen kennen oder Erfahrungen aus anderen Tanzbereichen mitbringen. Es werden neue Figuren eingeführt und zunehmend freier bzw. komplexer vertanzt. Wir gehen auf Eigenarten der kubanischen Salsa und den L.A.-Stil ein, vertiefen Körperbewegungen und lernen neue Elemente für Shines/Footwork. Alle Teile werden hierbei schrittweise eingeübt und gefestigt bevor wir sie zusammenfügen.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe ohne spitze Absätze sind Pflicht!
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !

Mo	18:00-19:30	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Hendrik Geßner, Caroline Lenk	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	18:45-20:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Alain Kamgue, Babette Demgensky	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	20:15-21:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Alain Kamgue, Babette Demgensky	25/ 40/ 50/ 60 €

Salsa Rueda

Rueda de Casino, das ist Salsa synchron und im Kreis. Alle Paare tanzen Figuren, die ein Cantante ansagt. Die vielen schnellen Wechsel machen Rueda besonders interessant. Dadurch lernt ihr euch untereinander viel besser kennen als es in einem normalen Salsakurs möglich ist. Außerdem könnt ihr fast alle Figuren, die ihr hier lernt, auch im Paartanz verwenden.

Anfänger: Für Tanzanfänger geeignet. Der Spaß steht im Vordergrund. Man lernt die Grundlagen der Rueda kennen und baut darauf einfache Figuren auf, die nach und nach erweitert werden. Gleichzeitig wird Taktverständnis, fließendes Tanzen sowie Führen bzw. geführt werden geübt.

Mit Vorkenntnissen: Es wird anspruchsvoll! Es werden komplexe Kombinationen getanzt, bekannte Folgen wiederholt, ins Detail gegangen und alternative Grundschriffe ausprobiert. Dabei werden auch eure Vorstellungen und Schwerpunkte mit einbezogen - ihr seid also dazu eingeladen, den Kurs aktiv mitzugestalten. Dieser Kurs ist nur für Tanzende mit Rueda-Erfahrung geeignet.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe ohne spitze Absätze sind Pflicht!
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !

Mo	19:30-20:30	Anfänger	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Caroline Lenk, Hendrik Geßner	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	20:30-21:30	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Hendrik Geßner, Caroline Lenk	20/ 33/ 40/ 50 €

Salsa-Bachata-Mix

In dem Kurs geht es hauptsächlich um Salsa (cuban und L.A.) und Bachata. Jede Kurseinheit beginnt mit einem halbstündigen Warm up bestehend aus den Grundschriffen von Salsa, Merengue und Bachata. Danach werden die Basisfiguren aus dem Kubanischen Salsa in Form eines Gruppentanzes (Rueda de casino) geübt. Im letzten Teil der Kurseinheit geht es um Rueda de Bachata, um auch die Basisfiguren aus dem Bachata kennenzulernen. Es werden im Laufe des Semesters die verschiedenen Musik- und Tanzstile von Bachata (dominican, traditionell, sensual und Bachatango) präsentiert und geübt. So werden ganz nebenbei das musikalische Hörverständnis, das körperliche Rhythmusgefühl und die Körperhaltung trainiert. Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die bereits Erfahrungen mit den Grundschriffen gesammelt haben.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe ohne spitze Absätze sind Pflicht!
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !

Mi	20:30-22:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Reza Bayat	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	---------------------------	---------------	----------------------------	------------	------------------

Salsa-Solo-Freestyle (English)

This class is for you, if you always wanted to learn how to dance Salsa - even if you don't have a dancing partner. In this Salsa Solo Freestyle class you will learn the typical Salsa steps, turns and freestyle figures on your own. Each session is going to start with the so called body movements ? you will learn how to move single body parts individually in order to perform characteristic Salsa moves. Following this, you will get to know the Salsa steps to slowly but surely put steps together for a freestyle-choreography. Each session will end with a stretching part. You will not only learn how to combine steps with each other, but also experience the personality and passion of Salsa.

Advice:

- The classes will be hold in English.
- You have to bring clean shoes!

Mo	18:00-19:00	with previous knowledge	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Yoana Logrono	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	17:30-18:30	beginner	24.04.-30.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Yoana Logrono	20/ 33/ 40/ 50 €

Sauna

Wenn man Wärme und Entspannung sucht, dann ist man hier genau richtig! In unseren beiden kleinen Saunen (á 6 Personen) kann man den Tag ausklingen lassen und zudem aktiv etwas für seine Gesundheit tun. Die eine Sauna wird mit 85 und die andere mit 95 betrieben. Zwischen den Saunagängen stehen zwei Ruheräume mit Entspannungsliegen zur Verfügung, auf denen man die Anstrengungen des Alltags abfallen lassen und neue Energie sammeln kann.

Hinweise:

- Wir reduzieren die Preise wöchentlich auf die noch ausstehenden Nutzungszeiten im Semester. Es kann also weiterhin zu fairen Preisen gebucht werden.
- Personen mit Herz-Kreislaufkrankungen sollten von einem Saunabesuch absehen.
- Die Sauna befindet sich in der Kaiser-Friedrich-Straße 142 im Keller (gegenüber den T-Wohnheimen).
- Bitte ein eigenes Handtuch oder einen Bademantel mitbringen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie vor dem Besuch der Sauna ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Die Sauna darf nur von Studierenden/ Beschäftigten Potsdamer Hochschulen und von Beschäftigten kooperierender Einrichtungen genutzt werden. Externe sind leider nicht erlaubt.

Die Buchung von Einzeltickets wird für die Kurse angeboten, die noch nicht ausgebucht sind (je nach Statusgruppe 5 Euro, 6 Euro oder 7 Euro).

Di	19:30-21:30	gemischte Sauna	05.06.-29.08.	Sauna	Sylvia Grabe	40/ 50/ 60/ – €
Di	19:30-21:30	Einzelticket für 11.07.2017	05.06.-29.08.	Sauna	Sylvia Grabe	5/ 6/ 7/ – €
Mi	20:00-22:00	Einzelticket für 12.07.2017	05.06.-30.08.	Sauna	Egor Bobrov	5/ 6/ 7/ – €
Mi	20:00-22:00	gemischte Sauna	05.06.-30.08.	Sauna	Egor Bobrov	40/ 50/ 60/ – €

Schach

Der Kurs richtet sich an alle Anfänger und Freizeitspieler, die Schach lernen oder ihre vorhandenen Kenntnisse erweitern/vertiefen möchten. Zunächst widmen wir uns den Grundlagen (1-2 Termine). Dazu gehören die Regeln nach dem Weltschachverband FIDE. Bei dieser Gelegenheit räumen wir mit weitverbreiteten Irrtümern auf.

Im Laufe des Kurses beschäftigen wir uns weiter mit taktischen Kniffen, Techniken um Schachmatt zu setzen (Handwerkszeug vergleichbar mit Schlagtechniken beim Tennis) und den verschiedenen Phasen des Spiels (Eröffnung, Mittelspiel, Endspiel). Wir beleuchten unterschiedliche Gegebenheiten wie z.B. Bauernstrukturen, Zentrumskontrolle oder Flügelangriffe.

Am Ende des Kurses habt ihr einen guten Überblick und ein Gefühl für das Spiel bekommen und dafür was nötig ist, um die eigene Spielstärke zu verbessern.

Natürlich soll das Spielen selber nicht zu kurz kommen. So haben wir an jedem Termin die Möglichkeit, die anderen Kursteilnehmer während eines Spieles besser kennenzulernen und das Gelernte nebenbei zu erproben.

Das Erlernen des Schachspiels kann man mit dem Erlernen eines Instruments vergleichen. Um ein/e gute/r Schachspieler/in zu werden benötigt man mehrere Jahre. Sobald man aber anfängt die Zusammenhänge und die Schönheit mancher Kombinationen zu verstehen, wird die erreichte Spielstärke zur Nebensache.

Mi	18:00-19:45	Anfänger und Freizeitspieler	24.04.-30.07.	FH, Alter Markt, Raum 4041/43	Min Yung Mönning	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	-------------------------------------	---------------	-------------------------------	------------------	------------------

Schwimmen

Voraussetzung für die Teilnahme ist die sichere Beherrschung mindestens einer Schwimmtechnik. Zur Festigung Ihrer aktuellen Schwimmkenntnisse und Verbesserung Ihrer Schwimmdauer haben Sie in diesen Kursen die Möglichkeit sich ausgiebig zu schwimmen. Der anwesende Kursleiter gibt lediglich Anleitung zum individuellen Schwimmen und zu einzelnen Schwimmtechniken. Auf Wunsch kann auch ein Trainingsplan erstellt werden, der auf ihre gewünschte Zielerreichung abgestimmt ist.

Fortgeschrittene: Die Mindestanforderung liegt bei 2,2 km in 60 Minuten - dies ist ausdrücklich NICHT als Anreiz zu verstehen sich daran zu versuchen, sondern muss bereits erfüllbar sein. Trotzdem wird es natürlich auch langsamere Phasen im Technik- Training geben. Der grundsätzliche "Flow" soll aber gewährleistet sein.

Hinweise:

- Das individuelle Schwimmen steht im Vordergrund.
- Voraussetzung ist, dass mindestens eine Schwimmart sicher beherrscht wird.
- Diese Kurse sind nicht geeignet, um das Schwimmen zu erlernen!
- In der Schwimmhalle Luftschiffhafen sind Badehose (keine Shorts) und Badekappe Pflicht

Mo	19:00-20:00	Anfänger + Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Sport- und Freizeitbad blu	Daniel Pusch	25/ 40/ 50/ – €
Di	20:00-20:45	Querbahn	24.04.-30.07.	Sport- und Freizeitbad blu	Lisa Mandrella	20/ 33/ 40/ – €
Mi	19:00-19:45	Langbahn	24.04.-30.07.	Sport- und Freizeitbad blu	Daniel Pusch	20/ 33/ 40/ – €
Mi	20:00-20:45	Langbahn	24.04.-30.07.	Sport- und Freizeitbad blu	Daniel Pusch	20/ 33/ 40/ – €
Do	19:00-19:45	Langbahn	24.04.-16.07.	Luftschiffhafen, Schwimmhalle	Sandra Falkenhagen	20/ 33/ 40/ – €
Do	20:00-20:45	Langbahn	24.04.-16.07.	Luftschiffhafen, Schwimmhalle	Sandra Falkenhagen	20/ 33/ 40/ – €
Fr	19:00-19:45	Langbahn	24.04.-16.07.	Luftschiffhafen, Schwimmhalle	Daniel Pusch	20/ 33/ 40/ – €
Fr	20:00-20:45	Langbahn	24.04.-16.07.	Luftschiffhafen, Schwimmhalle	Daniel Pusch	20/ 33/ 40/ – €

Segeln - Aus- & Fortbildung

Hier bekommt ihr die Möglichkeit endlich wieder zu segeln. Die Ausbildung beinhaltet fünf Praxistermine und wird auf Ixylon Jollen durchgeführt. Ziel des Kurses ist es Einsteigern das Segeln näher zu bringen. Ihr werdet das Boot, Begrifflichkeiten und Handhabungen kennenlernen und schon recht schnell kontrolliert und sicher die ersten Manöver fahren können. Seglern mit Vorkenntnissen wird geholfen diese zu vertiefen und einfach mehr Praxiserfahrung auf dem Wasser zu sammeln. Die Theorie von Wind, Manövern und Ausweichregeln auf dem Wasser ist ebenso Bestandteil des Kurses. Ein VDWS- Grundlagenschein im Jollensegeln kann ebenfalls in diesem Kurs erlangt werden.

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
- Aus hygienischen Gründen bei Kälte eigene Surf- bzw. Segelschuhe mitbringen
- Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt

Mi	16:30-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	28.06.-30.07.	Wassersportzentrum	Carolin Kretschmer, Richard Stickler	120/ 140/ 160/ 180 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	--------------------	--------------------------------------	----------------------

Zusätzlich bieten wir euch an einen VDWS - Grundlagenschein im Jollensegeln zu erlangen. Die Theorie findet innerhalb eures Segelkurses statt, ihr bekommt aber zusätzliche Lehrmaterialien und müsst eine theoretische und praktische Prüfung ablegen. Diese findet im Anschluss an den letzten Kurstermin statt. Der Schein dient euch als Nachweis und Berechtigung zur Ausleihe von Jollen auch in anderen Wassersportstationen.

Mi	16:30-19:30	VDWS - Grund-schein	28.06.-30.07.	Wassersportzentrum	Carolin Kretschmer	25/ 30/ 30/ 35 €
----	-------------	----------------------------	---------------	--------------------	--------------------	------------------

Segeln - Katamaran Segeln*

Adrenalin pur und das Gefühl zu schweben erlebst du im Katamaransegelkurs in Potsdam am Templiner See. Hier lernst du in einer kleinen Gruppe, unter Anleitung eines erfahrenen VDWS-Segellehrers, das ABC des Kat-Segelns. Nach kurzer theoretischer Einweisung wirst du den größten Teil des Kurses an Bord eines modernen Strandkatamarans auf dem Wasser verbringen. Neben viel Spaß ist es Ziel des Kurses, selbstständig einen Katamaran zu steuern, sicher an- und abzulegen, ein gekentertes Boot wieder aufzurichten und natürlich auch zu wissen, wie du dich in Vorfahrts- und Notsituationen richtig verhältst.

Am Ende des Kurses können die praktische und theoretische Prüfung zum VDWS-Katamarangrundschein abgelegt werden, mit dem du dann weltweit Katamarane mieten kannst. (Prüfungsgebühr: 30 Euro)

Dieser Kurs ist für absolute Segelanfänger wie auch für Leute mit Jollensegel- oder Windsurferfahrung gleichermaßen geeignet.

Leistungen:

- 5 Kurseinheiten a 180 min
- Segellehrer mit VDWS Cat-Lizenz
- Bootsmiete von modernen Topcat Katamaranen
- Neoprenanzüge, Spraytops und Schwimmwesten
- VDWS Katamaran-Einsteigerheft (das Lehrbuch zur Prüfung)

1. Termin für Dienstagkurs: 23.05.2017

1. Termin für Mittwochkurs: 24.05.2017

Meldeschluss: 10.05.2017

Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Di	14:30-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	23.05.-20.06.	Campingplatz Sanssouci Potsdam	Martin Klintz	185/ 195/ 195/ 205 €
Mi	14:30-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.05.-21.06.	Campingplatz Sanssouci Potsdam	Martin Klintz	185/ 195/ 195/ 205 €

Selbstverteidigung für Frauen

In dem speziell auf Frauen zugeschnittenen Kurs können die Teilnehmerinnen statt einzelner Techniken, die in realistischen Situationen möglicherweise nicht abrufbar sind oder nicht funktionieren, grundlegende Verhaltens- und Bewegungsmuster erlernen, die weniger auf Kraft als vielmehr auf sinnvolle Bewegungen und Präzision setzen. Neben grundlegenden Empfehlungen und Übungen für den Ernstfall gehen wir dabei auf die individuellen Stärken und mögliche Problematiken der einzelnen Teilnehmerinnen ein.

Mo	17:30-19:00	nur Damen	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Judoraum	Jörg Schnabel, Ole Piske	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	------------------	---------------	-------------------------	--------------------------	------------------

Sign-Spinning Workshop

Ein Marketingtool aus Amerika, entwickelt sich zunehmend zu einer neuen Trendsportart in Deutschland! Beim SignSpinning werden Elemente aus dem Turnen, HipHop, Gymnastik, Breakdance und Akrobatik genutzt um große, pfeilförmige Schilder spektakulär durch die Luft zu wirbeln. Hierbei steht der Spaß ganz klar im Vordergrund und du kannst deiner Kreativität freien Lauf lassen! Während der Trainingseinheiten trainierst du deinen ganzen Körper, indem du Tricks mit den Armen, Beinen, Rumpf oder dem Kopf ausführst! Auch der koordinative Aspekt kommt durch die akrobatischen Elemente nicht zu kurz. Egal ob Handstand, Rad oder Rückwärtssalto, im SignSpinning ist alles erlaubt was Spaß bringt!

Hinweise: Kleidet Euch bitte an das Wetter angepasst. Der Kurs findet im Freien statt.

Sa	12:00-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	10.06.	N.P., Sportplatz-Nebenplatz	Hochschulsportteam	5/ 15/ 20/ 30 €
----	-------------	--------------------------------------	--------	-----------------------------	--------------------	-----------------

Sling Fitness

Zwei Schlaufen an Seilen, die an der Decke befestigt sind - das ist ein Trainingsgerät für ein effektives Workout zur Ganzkörperstabilisation. Sling Fitness ist eine besonders vielseitige Methode, um sich und seinen Körper fit zu halten. Dieses Schlaufentraining beinhaltet eine intensive Kräftigung aller Muskelgruppen. Neben der Stabilisierung der Rückenmuskulatur, der Stärkung der Tiefenmuskulatur im ganzen Körper und dem Ausgleich von muskulösen Dysbalancen unterstützt Sling Fitness zusätzlich die Fettverbrennung. Intensität und Schwierigkeitsgrad der Übungen lassen sich durch den Winkel der Körperposition zum Aufhängepunkt optimal an den individuellen Trainingszustand anpassen.

Anfänger: Dieser Kurs ähnelt vom Aufbau her einem Bodystyling Kurs, nur dass die Übungen mit den Slings kombiniert werden. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen ist so gewählt, dass jeder mitmachen kann.

Anfänger und Fortgeschrittene: Eine Grundfitness sollte vorhanden sein, da hier die Übungen etwas komplexer und somit schwieriger gestaltet werden.

Fortgeschrittene: Hier wird vorausgesetzt, dass das Training mit den Slings bekannt ist. Die Übungen werden schwerer gestaltet und die Intensität ist deutlich höher, so dass eine entsprechende Grundfitness notwendig ist.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht! Es ist nicht erlaubt barfuß an den Slings zu trainieren.
- Es gibt in dem dafür vorgesehenen Raum zehn Schlaufensysteme, so dass das Training aufgesplittet wird. Es kann also sein, dass entweder eine Hälfte des Kurses an den Slings arbeitet und die andere Hälfte adäquate Ausgleichsübungen bekommt oder dass zwei Personen abwechselnd an einem Slingsystem arbeiten.

Di	19:30-20:30	Anfänger	24.04.-30.07.	CityFit	Katja Henning-Hofmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	19:00-20:00	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Kata Susilovic	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	20:00-21:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Kata Susilovic	20/ 33/ 40/ 50 €
Sa	10:00-11:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Kata Susilovic	20/ 33/ 40/ 50 €

Sportbootführerschein (SBF) Binnen-Ausbildung

Hier bekommt ihr die Möglichkeit den Sportbootführerschein (SBF) Binnen zu erlangen. Die Ausbildung beinhaltet sechs Praxistermine an denen die Segel- und Motorbootausbildung stattfindet. Zusätzlich werden zwei Theorieabende angeboten. Die Segelausbildung wird auf Ixylon Jollen durchgeführt. Die Praxisausbildung findet im Wassersportobjekt der Uni Potsdam auf Hermannswerder statt.

Die Praxisausbildung wird an den einzelnen Terminen in jeweils zwei Blöcken von 10:00 bis 17:00 Uhr angeboten. Das bedeutet für euch, dass ihr entweder von 10:00 bis 13:00 Uhr oder von 14:00 bis 17:00 Uhr im Wassersportobjekt die Ausbildung belegt. Nähere Informationen erhaltet ihr in der Einführungsveranstaltung. Die Einführungsveranstaltung findet am **28.04.2017** um 17:00 Uhr am Campus Neues Palais, im Haus 12 Raum 0.39 statt. Hierbei handelt es sich um eine Pflichtveranstaltung! Die Prüfung von Praxis und Theorie ist am 30.06.2017 im Wassersportzentrum. Für die Prüfung müssen zusätzlich 80 EUR gezahlt werden.

Termine für die **Praxisausbildung:** Fr: 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 16.06., 30.06

Termine für die **Theorieausbildung:** Di 30.05., 06.06., 13.06 und 27.06 um 18:00 - 20:00 Uhr (Am Neuen Palais 10, Haus 12, Raum 0.39)

Weitere Fragen bitte an Gunnar Wahmkow Tel: 0331 977-4947

Fr	10:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	28.04.-16.06.	Wassersportzentrum	Carolin Kretschmer, Richard Stickler	280/ 290/ 300/ 310 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	--------------------	--------------------------------------	----------------------

Stand Up Paddling

Einfach draufstellen und fahren! (Robby Naish). Mit diesen einfachen Worten lässt sich Stand Up Paddling (SUP), einer immer weiter wachsenden Trendsportart, beschreiben. Dabei bedeutet es, sich in einer entspannten Position mit einem langen Paddel in der Hand und einem großen Surfbrett unter den Füßen fortzubewegen. Ziel des Kurses soll sein, weiter Anhänger für die noch relativ junge Trendsportart zu begeistern und in einer locker entspannten Atmosphäre die landschaftlichen Eindrücke um Hermannswerder von der Wasserseite aus zu genießen. Es soll aber auch den sportlichen Anreiz schüren, seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Denn beim SUP kommt jeder auf seine Kosten, kann man es doch als physisch anspruchsvolles Crossover-Training ebenso wie als entspannte Ausflugsmöglichkeit nutzen. Umrahmt werden die Kursinhalte mit kleineren theoretischen Inhalten rund um Wasser, Wind und Wetter.

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
- Aus hygienischen Gründen bei Kälte eigene Surf- bzw. Segelschuhe mitbringen
- Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt

Di	18:30-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	35/ 55/ 70/ 80 €
Mi	18:30-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	35/ 55/ 70/ 80 €
Do	16:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	35/ 55/ 70/ 80 €

Stand Up Paddling Fitness*

Spaß und intensives Training was tief unter die Haut geht. Unsere wichtigste Stützmuskulatur, die Tiefenmuskulatur, können wir nicht bewusst ansteuern und trainieren. Dafür ist eine instabile Unterlage wie das SUP hervorragend geeignet. Auf dem Board machen wir neben Paddelübungen verschiedene Spannungsübungen mit Körperkraft die sich nachhaltig positiv auf unsere Haltung auswirken, besonders bei Rücken- und Schulterproblemen. Sobald die Temperaturen im und außerhalb des Wassers wieder angenehm sind, fügen wir auch Elemente aus dem Cross Fit mit ein und gestalten Workouts im HIT-Format. Mach dich fit. In der ersten Stunde werden die Grundkenntnisse des Stand Up Paddling (SUP) vermittelt, so dass Ihr auch als SUP Anfänger einen trockenen Start auf - und nicht im Wasser habt. Nach einer kurzen Erwärmung an Land wagen wir uns auf die Bretter.

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
 - Badesachen, Handtuch und Wechselsachen mitbringen
- *Der Veranstalter SUP-Trip führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Di	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	30.05.-11.07.	SUP-Trip (Kastanienallee)	Martin Teichmann	60/ 70/ 70/ 80 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------------------------	------------------	------------------

Stand Up Paddling Polo*

Auch die Trendsportart Stand Up Paddling, die stehende Fortbewegung auf einem überdimensionalen Surfbrett, unterliegt einer Evolution. So hat sich im vergangenen Jahr SUP Polo entwickelt. Dazu gehören zwei Teams mit je drei Personen, die auf dem Wasser und auf speziellen Boards versuchen sich gegenseitig den Ball ins Tor zu bringen. Die Kampfarena ist ein 20x25m Feld mit Wasserballtoren. Sogar spezielle Paddel mit einem Loch darin gibt es dazu. Ein riesiger Spaß und ein taffes Workout. Dazu werdet ihr vom Cheftrainer Martin rangenommen - dazu zählt Spielpraxis genauso wie Cardio- und Koordinationstraining auf dem Board. Du wirst es lieben!

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
 - Badesachen oder Neoprenanzug, Handtuch und Wechselsachen mitbringen
- *Der Veranstalter SUP-Trip führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Mi	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	07.06.-26.07.	SUP-Trip (Kastanienallee)	Martin Teichmann	50/ 60/ 60/ 70 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------------------------	------------------	------------------

Stand Up Paddling Race Training*

Dieser Kurs richtet sich an ambitionierte Teilnehmer mit Vorerfahrungen im SUP. Hier habt ihr die Möglichkeit eure Fähigkeiten auf besten SUP-Raceboards zu verfeinern und durch die Havel zu pflügen. Technik und Konditionstraining stehen im Vordergrund mit dem Ziel irgendwann Wettkampfluft zu schnuppern und ggf. langfristig Mitglied in einem Race-Team zu werden. Ob das alles passt werdet ihr nach den ersten 7 Terminen sehen. Aber keine Angst, wir gucken einfach gemeinsam wo die Reise hingehet. Besonders ambitionierte Frauen sind gern gesehen und haben durchaus eine gute Chance im Wettkampfbereich vorn mitzumischen und damit im Team aufgenommen zu werden.

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
- Badesachen, Handtuch und Wechselsachen mitbringen

*Der Veranstalter SUP-Trip führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Di	18:30-20:00	Fortgeschrittene	02.05.-13.06.	SUP-Trip (Kastanienallee)	Martin Teichmann	70/ 80/ 80/ 90 €
----	-------------	-------------------------	---------------	---------------------------	------------------	------------------

Stand Up Paddling Schnupperkurs

Dass Stand Up Paddling eben nicht nur Stehendes Paddeln ist wollen wir euch in diesem Kurs zeigen. Ziel des Kurses soll sein, euch in die sichere Handhabung und korrekte Fortbewegung einzuweisen. Damit lernt ihr die ersten Grundlagen wie Standposition, Paddellängeneinstellung und richtige Fortbewegung um für einen entspannten Nachmittag, eine kleine Tour oder auch für einen längerfristigen Kurs bestens vorbereitet zu sein.

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
- Aus hygienischen Gründen bei Kälte eigene Surf- bzw. Segelschuhe mitbringen

Sa	14:00-16:00	Anfänger	24.06.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	10/ 18/ 20/ 30 €
Sa	14:30-16:30	Anfänger	03.06.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	10/ 18/ 20/ 30 €
Sa	14:30-16:30	Anfänger	15.07.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	10/ 18/ 20/ 30 €
So	14:30-16:30	Anfänger	14.05.	Wassersportzentrum	Yves Wittstock	10/ 18/ 20/ 30 €
So	14:30-16:30	Anfänger	21.05.	Wassersportzentrum	Yves Wittstock	10/ 18/ 20/ 30 €
So	14:30-16:30	Anfänger	16.07.	Wassersportzentrum	Gunnar Wahmkow	10/ 18/ 20/ 30 €

Stand Up Paddling Tagestour

Stand-UP-Paddling, kurz SUP, ist ein hawaiianischer Paddelsport... auch hier in und um Potsdam. Lernt unsere schöne Landschaft mal aus einer ganz anderen Perspektive kennen-auf dem Wasser. In entspannter Atmosphäre erlernt ihr SUP ganz schnell und leicht und erlebt nebenher Natur pur. Achtung: Suchtpotential! SUP ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das sich schon nach kürzester Zeit bemerkbar macht-mit einer deutlich gestärkten Rumpfmuskulatur, besserer Koordination und zunehmender Ausdauer. Das Beste daran: auch entspanntes Tourenpaddeln trainiert schon ungemein. Beim SUPen konzentriert ihr euch auf eure Balance, das sich unter eurem Brett bewegende Wasser und eure Orientierung, so dass ihr schon nach kürzester Zeit mit den Gedanken ganz im Augenblick seid und Termine oder Unistress weit weg sind. Für einen kleinen Snack bzw. einer kleinen Erfrischung halten wir kurz an einem Sandcafé, um zu pausieren. Nehmt euch daher etwas Kleingeld mit. Strecke: individuell bzw. je nach Kondition/Erfahrung in Richtung Caputh, Freundschaftsinsel, Babelsberg, Hermannswerder.

Hinweise:

- Falls vorhanden, bringt euch für die kalten Tage oder bei Regen Neoschuhe/-anzüge mit. Zur Not haben wir aber auch Material vor Ort. Ansonsten bequeme Kleidung und bei Sonne Sonnencreme sowie Basecap einpacken.
- Die Kurse finden auch bei Regen statt und werden nur bei Gewitter abgesagt.
- Freischwimmer erforderlich
- Surf - bzw. Segelschuhe sind an kalten Tagen von Vorteil

So	10:30-14:30	Anfänger und Fortgeschrittene	18.06.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	20/ 30/ 30/ 40 €
So	10:30-14:30	Anfänger und Fortgeschrittene	02.07.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	20/ 30/ 30/ 40 €

So	10:30-14:30	Anfänger und Fortgeschrittene	30.07.	Wassersportzentrum	Florian Rühlemann	20/ 30/ 30/ 40 €
----	-------------	--------------------------------------	--------	--------------------	-------------------	------------------

Stand Up Paddling Yoga - Workshop

Wer Yoga mag wird SUP Yoga lieben, und wer noch nie Yoga gemacht hat auch!

In der ersten Stunde werden die Grundkenntnisse des Stand Up Paddling (SUP) vermittelt, so dass Ihr auch als SUP Anfänger einen trockenen Start auf - und nicht im Wasser habt. Nach einer kurzen Erwärmung an Land wagen wir uns auf die Bretter. Es erwartet Dich eine außergewöhnliche Yogastunde, mit fließenden und gehaltenen Asanas. Zum Abschluss gibts eine Tiefenentspannung. So bist du bereit für die neue Woche!

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
- Handtuch und Wechselsachen mitbringen
- an Kopfbedeckung und Sonnenschutz denken.

So	16:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	25.06.	Wassersportzentrum	Ellen Wessely, Gunnar Wahmkow	10/ 18/ 20/ 30 €
----	-------------	--------------------------------------	--------	--------------------	-------------------------------	------------------

Stand Up Paddling Yoga*

Wer Yoga mag wird SUP Yoga lieben, und wer noch nie Yoga gemacht hat auch! In der ersten Stunde werden die Grundkenntnisse des Stand Up Paddling (SUP) vermittelt, so dass Ihr auch als SUP Anfänger einen trockenen Start auf - und nicht im Wasser habt. Nach einer kurzen Erwärmung an Land wagen wir uns auf die Bretter. Es erwartet Dich eine außergewöhnliche Yogastunde, mit fließenden und gehaltenen Asanas. Zum Abschluss gibts eine Tiefenentspannung. So bist du bereits für die neue Woche!

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
 - Badesachen, Handtuch und Wechselsachen mitbringen
- *Der Veranstalter SUP-Trip führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Mo	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	12.06.-24.07.	SUP-Trip (Kastanienallee)	Josephine Worsack, Martin Teichmann	60/ 70/ 70/ 80 €
Mo	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	12.06.-24.07.	SUP-Trip (Kastanienallee)	Josephine Worsack, Martin Teichmann	60/ 70/ 70/ 80 €

Standard-Latein

Im Standard-Latein-Kurs werden sowohl die Tänze aus dem Standardbereich (Langsamer Walzer, Foxtrott, Quickstep, Wiener Walzer, Tango und Slowfox) als auch aus dem Lateinbereich (Samba, Rumba, Cha Cha Cha, Jive und Paso Doble) trainiert.

Anfänger: Im Anfängerkurs werden euch grundlegende Schritte und Figuren vermittelt. Zudem wird auf erste Charakteristiken der einzelnen Tänze und wesentliche Unterschiede zwischen Latein- und Standardtänzen eingegangen. Mit diesem Inventar seid ihr für alle weiterführenden Kurse gewappnet.

mit Vorkenntnissen: Neben neuen Figuren wird es auch Figurenfolgen geben, in denen alte und neue Schritte miteinander verbunden werden können. Quereinsteiger mit Tanzerfahrung sind gern gesehen!

Fortgeschrittene: Hier wird es in diesem Semester verstärkt um Haltung, Technik und Führung gehen. Quereinsteiger mit Tanzerfahrung sind auch hier gern gesehen! Ihr solltet fit in den Grundsritten aller Tänze sein und die ein oder andere Figur kennen. Keine Angst, in den ersten Stunden wird wiederholt!

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe ohne spitze Absätze sind Pflicht!
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !

Mo	19:00-20:30	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Nicole Klatt	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	---------------------------	---------------	----------------------------	--------------	------------------

Mo	20:30-22:00	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Nicole Klatt	25/ 40/ 50/ 60 €
Mi	19:00-20:30	Anfänger	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Reza Bayat	25/ 40/ 50/ 60 €

Step & Shape

Hier treffen Step Aerobic und Bodystyling aufeinander! Dieser Kurs ist eine gelungene Mischung aus einem effektiven Konditionstraining und einem gezielten Workout zur Körperkräftigung. Die erste Hälfte der Stunde besteht aus einem Cardiotteil auf dem Stepbrett mit leichten Choreografien, wohingegen in der zweiten Hälfte alle wichtigen Muskelgruppen wie Bauch, Beine und Po ordentlich trainiert werden. Abschließend gibt es eine kleine Stretch amp Relax-Einheit, die den Kurs abrundet. Durch diese vielseitige Kombination entsteht ein super Power-Workout, welches für viel Abwechslung und Motivation sorgt. Die Übungsvariationen sind so gewählt, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe und ein Handtuch für die Matte sind Pflicht!
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.

Di	18:30-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Katja Henning- Hofmann	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	---------------------------	------------------

Stretch & Relax

Hinter diesem Kurs verbirgt sich ein Training aus klassischen Dehn- sowie beruhigenden und zentrierenden Yoga-, Tai Chi- und Pilateselementen. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine strukturierte Folge von Körperübungen beruhigen den Geist und fördern neben der Beweglichkeit auch die Kraftentwicklung. Verspannungen in allen Körperbereichen können sich so leichter lösen. Der Kurs ist besonders geeignet für alle, die einen Ausgleich zu harten Trainingseinheiten oder einfach nur zum stressigen Alltag suchen.

Hinweis: Ein Handtuch für die Matte ist Pflicht!

Do	10:15-11:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Daniel Schneevoigt	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	-----------------------	------------------

Survival-Outdoor-Camp*

Kehre der Zivilisation den Rücken und komme in der Wildnis ganz groß raus!

Wer das Überleben in der Wildnis meistert, der hat auch den Großstadtdschungel besser im Griff. Mit anderen Worten sammle in diesem Survival Erlebnis nicht nur Strategien zum Überleben in der Natur, sondern tanke auch Kraft und Selbstbewusstsein für den Alltag.

Ort: Campingplatz Sanssouci, Potsdam

Start: am Samstag den 17.06.2017 um 10:00 Uhr (CheckIn ab 9:30 Uhr)

*Der Veranstalter führt den Kurs im eigenen Namen durch! AGB

1 Tag Survival-Outdoor-Camp (18.06.2017) 2 Tage Survival-Outdoor-Camp (17.06.-18.06.2017)

Leistungen:

- 8-stündiger Survival Tag
- Vermittlung der Survival-Grundlagen
- Feuer machen
- Orientieren im Gelände
- Wasser aufbereiten

Ausbildung in Theorie und Praxis zu folgenden Survival-Themen:

- Bau von Notunterkünften für die Nacht
- Orientierung im Wald und Gelände
- Feuer machen unter erschwerten Bedingungen (Holzbohrer, Feuerstein, etc.)
- Wasser gewinnen und aufbereiten
- Umgang mit Survival- Kits und Erste Hilfe
- Seilkunde bzw. Knotenkunde (bauen einer Seilbrücke)

Benötigte Ausrüstung und Kleidung

- Robuste Outdoor-Kleidung und festes Schuhwerk sind mitzubringen (evtl. Regenbekleidung)
- Rucksack
- Gebrauchs- bzw. Jagdmesser
- Kopfbedeckung
- Tasse, Teller und Essbesteck
- Schreibblock und Kugelschreiber
- Benötigte Spezialausrüstung wird zur Verfügung gestellt

zusätzlich mitzubringen für 2 Tage Survival-Outdoor-Camp:

- Waschsachen inkl. biologisch abbaubarer Seife
- Schlafsack und Isomatte
- Taschen- oder Stirnlampe
- Zelt (nur bei Bedarf) kann vom Veranstalter geliehen werden (5 /Nacht)

Sa	10:00	2 Tage	01.07.-02.07.	Campingplatz Sanssouci Pots- dam	Frank Belder	59/ 69/ 69/ 79 €
So						
So	08:00-16:00	1 Tag	18.06.	Campingplatz Sanssouci Pots- dam	Frank Belder	39/ 49/ 49/ 59 €

Swingdance - Lindy Hop

"It don t mean a thing if it aint got that swing." (Duke Ellington)

Lindy Hop ist der bekannteste Swingtanz. Er ist im schwarzen Harlem in New York Ende der 1920er Jahre entstanden und wurde in den 80er "neu entfacht". Mittlerweile kann man auf der ganzen Welt den Lindy Hop tanzen. Die direkten Wurzeln des Lindy Hop sind der Blues, der Charleston und die vielen Solo Steps (Vintage Jazzsteps/Authentic Jazzsteps) der späten 1920er und frühen 1930er Jahre. In diesem Workshop werden die Grundlagen des Lindy Hops, sowie die Technik des Führens und Folgens auf der Tanzfläche vermittelt. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich, nur Spaß an Bewegung und Swing-Musik! Lindy Hop ist mehr als nur ein Tanz - es ist ein Lebensgefühl.

Hinweise:

- Bringt bequeme Schuhe mit flacher Sohle und bequeme Kleidung mit.
- Kurszeiträume beachten! Der Freitagkurs geht nur über einen Zeitraum von fünf Wochen!
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse ! Allerdings werdet ihr nicht nur mit eurer/m PartnerIn, sondern mit allen im Kurs tanzen -)

Di	18:30-20:00	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Julia Schneider	25/ 40/ 50/ 60 €
Fr	15:00-17:00	Anfänger	01.05.-04.06.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Julia Schneider	15/ 24/ 30/ 35 €

Swingdance - West Coast Swing

West Coast Swing (WCS) gehört zur Familie der Swing-Tänze, wobei er mit der Zeit und Musik geht und sich zu jeder Musik mit 4/4-Takt tanzen lässt. Ursprüngliche Schritte und Stile sind im WCS weniger interessant, dafür ist er für jeden Geschmack gedacht. Die Musik für den WCS reicht von HipHop, über R amp B oder Disco bis hin zum Blues. Die Bewegungen des WCS sind weich und flüssig und ändern sich je nach Musik. Im Gegensatz zu Standard-/Latein-Tänzen gehört der WCS zu den sogenannten Social Dances (z.B. Salsa, Bachata, Zouk). Das bedeutet, dass das Tanzen mit einem anderen Tanzpartner durchaus erwünscht ist. Ziel des Kurses ist es, die Basics des Tanzes zu erlernen. Nach dem Grundschrift wird der Sugar Push, Drehungen und der Whip geübt. Die wenigen Grundfiguren können schnell erlernt werden, sodass man sich schon bald auf der Tanzfläche austoben kann. Durch Technikübungen wird zudem das Harmonisieren im Paar verbessert, damit das Tanzen in Zukunft noch besser klappt.

Hinweise:

- Bringt bequeme Schuhe mit flacher Sohle und bequeme Kleidung mit.
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !

Mo	18:00-19:30	Anfänger	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Tobias Nett, Is-abel Thier	25/ 40/ 50/ 60 €
----	-------------	-----------------	---------------	------------------------	----------------------------	------------------

Swingdance Solo - Charleston 20th/Vintage Jazz

"It don t mean a thing if it aint got that swing." (Duke Ellington)

Lass deine Füße twisten, die Arme schwingen, verknote deine Gliedmaßen und der Allerwerteste ist beherzt beteiligt. Charleston galt damals als eher provokativ und unsittlich, da er auch dazu diente sich über die Alkoholprohibition zu belustigen. Benannt ist er nach der gleichnamigen Stadt in South Carolina. Musikalisch wird er untermalt durch Swing- und Jazzmusik. Tanzbar ist er sowohl Solo als auch mit einem Partner. Der Lindy Hop (ein Swingdance) beispielsweise hat viele Elemente des Charleston übernommen und lebt von Solo Steps, auch Vintage Jazz Steps oder Authentic Jazz genannt. Also lasst uns tanzen und lernt die Grundschrift des Charleston und Authentic Jazz.

Hinweis: Bringt bequeme Schuhe mit flacher Sohle und bequeme Kleidung mit.

Di	17:30-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Julia Schneider	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	-----------------	------------------

Systema

Im Systema-Kurs werden grundsätzliche Bewegungs- und Verhaltensprinzipien gelehrt, die in allen Kampfkünsten und Kampfsportarten Anwendung finden können. Statt einer Vielzahl von einzelnen speziellen Techniken werden allgemeine Grundsätze sinnvoller und natürlicher Bewegungen und maximaler Entspannung unterrichtet, die neben der Anwendungsmöglichkeit im Falle eines Angriffs auch in vielen Situationen im Alltag nützlich sind. Die sich daraus für jeden Einzelnen individuell ergebenden Techniken bieten ein hohes Maß an Anwendbarkeit und Verhältnismäßigkeit. Die Kurse sind für Männer und Frauen geeignet.

Mo	19:00-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Judoraum	Jörg Schnabel, Falko Zander	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------	--------------------------------	------------------

Taekwondo

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport als Teil des Kulturerbes Koreas. Taekwondo findet mittlerweile nicht nur als Kampfkunst, sondern auch als Sportdisziplin weltweit Anerkennung. Hier verbindet sich die asiatische Lebensphilosophie mit dem Wunsch nach gesundem Ausgleich zwischen Körper und Geist. Deshalb wird besonderer Wert auf eine ganzheitliche Ausbildung gelegt, die neben den sportlichen Aspekten auch Werte wie Höflichkeit und gegenseitigen Respekt berücksichtigt.

Das koreanische Wort Taekwondo hat folgende Bedeutungen:

Tae- Fuß- und Sprungtechniken

Kwon- Arm- und Handtechniken

Do- Der Weg der charakterlichen Entwicklung

Hinweise:

- Für Anfänger reicht eine lange Sporthose, ein T-Shirt und die Bereitschaft, bis an die eigenen Grenzen zu gehen.
- Taekwondo ist eine Kampfsportart, die auch gut für Frauen geeignet ist.
- Im Rahmen des Hochschulsports trainieren Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam.

Di	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Jörn Saupe	20/ 33/ 40/ 50 €
Fr	17:45-19:15	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Oskar Vurgun	20/ 33/ 40/ 50 €

Tango Argentino

"Unsere Augen sind geschlossen. Unser Herz ist offen. Wir sprechen ohne zu reden." Tango Argentino ist ein gefühlsvolles, getanztes Gespräch zwischen zwei Menschen. Dabei ist es jedoch den Tanzenden überlassen, ob es sich um einen sinnlichen Flirt, eine anregende Unterhaltung oder um eine freche Diskussion handelt. In jedem Fall lernt man sich selbst und seinen Partner auf eine ganz neue Art kennen. Getragen wird der Tanz von vielfältigster Tangomusik: Von traditionellen Orchestern der 30er und 40er Jahre, über Tango Nuevo bis hin zu modernem Elektro- und Non-Tango wird alles in den Kursen vertreten sein.

Anfänger: Hier wird dir die Basis für das Tanzgespräch vermittelt. Das Gehen in der Umarmung, eine schöne Verbindung zwischen den Tanzpartnern, sichere und entspannte Körperhaltung sowie das Hören und Sich-Bewegen zur Musik. Und natürlich gibt es "Vokabeln" für die Sprache: Wir zeigen euch Grundelemente, die ihr dann frei kombinieren könnt.

mit Vorkenntnissen: Dieser Kurs ist für jene gedacht, die ihre bereits erlernten Kenntnisse ausbauen wollen. Dabei werden die Basisbewegungen vertieft und gemeinsam nach neuen Möglichkeiten gesucht, um den Tanz zu gestalten.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe sind Pflicht, nach Möglichkeit mit Ledersohle.
- Falls du noch keine/n Tanzpartner/in hast, nutze bitte unsere Sportpartnerbörse !

Do	18:30-20:00	Anfänger	24.04.-30.07.	FH, Alter Markt-Galerie	Paul-Robert Kamitz-Hahn	25/ 40/ 50/ 60 €
Do	20:00-21:30	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	FH, Alter Markt-Galerie	Paul-Robert Kamitz-Hahn, Robert Pietzcker	25/ 40/ 50/ 60 €

Tennis

Anfänger: Schwerpunkt des Trainings bildet das Technikerwerbstraining, dabei geht es zunächst um das Erlernen der Grundschnitte (Vorhand, Rückhand, Aufschlag). Diese Schnitte bilden die Grundlage um eine Spielfähigkeit im Tennis zu entwickeln. Mit voranschreitendem Können werden dann weitere Techniken wie Lob und Volley vermittelt. Das freie Spiel steht bei diesem Angebot vorerst nicht im Vordergrund.

Anfänger und Fortgeschrittene : In diesen Kursen steht das Technikerwerbstraining sowie das Technikanwendungstraining im Vordergrund, dabei sollen neben den Grundschnitten vor allem das Grundlinien- und Netzspiel verbessert und somit die Spielfähigkeit vorangetrieben werden. Je nach Spielstärke der Teilnehmer kommen weitere Techniken wie der Schmetterball, Topspin und der Slice zur Anwendung. In diesen Kursen wird das Techniktraining und das freie Spiel zu etwa gleichen Teilen durchgeführt.

Fortgeschrittene: In diesem Kurs werden die Grundtechniken und eine Spielfähigkeit vorausgesetzt. Spezielle Techniken werden vermittelt und gefestigt und direkt im freien Spiel umgesetzt.

Hinweise:

- Der genaue Kursbeginn wird per Mail mitgeteilt, da er von der Bespielbarkeit des Platzes abhängt.
- Bälle werden gestellt.
- Es sind unbedingt Tennisschuhe oder Schuhe mit glatter Sohle zu tragen (keine Laufschuhe), bei falschem Schuhwerk sind die Trainer angehalten keinen Zutritt zur Anlage zu gewähren.
- Tennisschläger können separat über die Schlägerausleihe gebucht werden.

Mo	16:30-18:00	Anfänger	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Mo	18:00-19:30	Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Di	09:00-10:30	Anfänger	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Mi	15:00-16:30	Anfänger	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Mi	16:30-18:00	Anfänger	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Do	13:30-15:00	Anfänger	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Do	15:00-16:30	Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Do	16:45-18:15	Anfänger	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Do	18:30-20:00	Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
Fr	14:30-16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
So	17:00-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €
So	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	40/ 63/ 80/ 90 €

Schlägerausleihe: Solltet ihr keinen eigenen Schläger besitzen, könnt ihr euch bei eurem Kursleiter einen Schläger ausleihen. Ihr erhaltet den Schläger nur dann, wenn ihr vorher die Schlägerausleihe gebucht habt. Die Gebühr gilt für ein ganzes Semester. Die Schläger bleiben allerdings vor Ort.

tägl.	pro Semester	Schlägerausleihe	02.05.-30.07.	N.P., Tennisplatz	, Sebastian Schulz	10/ 10/ 10/ 10 €
-------	--------------	-------------------------	---------------	-------------------	--------------------	------------------

Tennis-Intensiv-Camp

In diesem Sommersemester bietet der Hochschulsport der Universität Potsdam allen Tennissportbegeisterten ein Tennisangebot der Extraklasse. Im Juli gibt es mit unserem neuen Tennis-Camp zum wiederholten Mal ein ganzes Wochenende Tennis pur.

Inhalt:

Schwerpunkt des Tennis-Camps bilden die grundsätzlichen technischen Fähigkeiten im Tennissport. Diese sollen innerhalb verschiedener Trainingseinheiten in Verbindung mit Spaß und Freude vorangetrieben werden. Weiterhin bietet das Camp folgende Schwerpunkte:

- Technik der Grundschnitte und des Aufschlages
- taktische Grundregeln des Tennisspiels
- adäquate Spielformen

Am Sonntag soll dann das Gelernte und Geübte direkt angewendet werden. In einem lockeren und freudvollen Tennisturnier könnt ihr eure Kräfte messen und das Wochenende Revue passieren lassen.

Hinweise:

- Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer gleichermaßen.
- Es können Spieler aller Leistungsgruppen an dem Camp teilnehmen.
- Alle Materialien werden vom Hochschulsport gestellt.
- Lediglich Tennisschuhe bzw. Schuhe ohne tiefes Profil (Hallenschuhe) sind Voraussetzung für den Kurs.

Fr	16:30-18:30	Damen und Herren	30.06.-02.07.	N.P., Tennisplatz	Felix Gotsch, Mats Dautzenberg	60/ 75/ 75/ 90 €
Sa	10:00-12:00					
Sa	13:30-15:30					
So	12:30-14:30					
So	15:00-17:00					

Tennisturnier

Das Tennisturnier im Hochschulsport hat mittlerweile Traditionsstatus. Bereits zum 7. Mal können sie Tennisspieler in verschiedenen Spielstärken und separaten Turnieren messen.

In diesem Jahr rücken wir den ganz starken Leistungsgedanken etwas in den Hintergrund. Vor allem die Tenniskurse des Hochschulsports haben die Gelegenheit, in einem freundschaftlichen und spaßbetontem Spiel einen guten Saisonabschluss zu erleben.

Wenn du Lust hast zusätzlich noch einige Highlights auf und abseits des Tennisplatzes zu erleben, dann solltest du dich jetzt anmelden! Zusätzlich erwarten dich tolle Preise, spannende Spiele, Musik und eine gute Verpflegung.

Alle Daten auf einen Blick:

Termin: Freitag, den 07.07.2017

Ort: Tennisplätze am Neuen Palais

Einlass: 13:00 Uhr

Beginn: 13:30 Uhr

Turnierform:

- Dameneinzel und Herreneinzel
- Ein Mixed-Team-Turnier kann bei geringen Anmeldezahlen der Einzelturniere organisiert werden

Anzahl der Spieler: max. 24 pro Einzelturnier

Meldeschluss: 02.07.2017

Hinweise:

- Bei Bedarf werden Schläger gestellt!
- Beachtet bitte, dass der Tennisplatz nur mit Tennisschuhen oder glatter Sohle zu betreten ist!!!
- der Spielmodus wird noch bekannt gegeben
- Vereinsspieler sind vom Turniermodus ausgeschlossen

Fr	13:30-20:00	Damen	07.07.	N.P., Tennisplatz	Antonio Böttcher, Mats Guddas	5/ 7/ 9/ 11 €
Fr	13:30-20:00	Herren	07.07.	N.P., Tennisplatz	Antonio Böttcher, Mats Guddas	5/ 7/ 9/ 11 €
Fr	13:30-20:00	Mixed-Team	07.07.	N.P., Tennisplatz	Antonio Böttcher, Mats Guddas	5/ 7/ 9/ 11 €

Thaiboxen

Das Thaiboxen entwickelte sich aus traditionellen Kampfkünsten. Wenn Schwert und Speer unbrauchbar wurden, benutzte der Krieger Fäuste, Ellenbogen, Knie und Füße um zu kämpfen - "the art of eight limbs". Heute ist es die Nationalsportart Thailands und zählt zu den effektivsten Kampfsportarten.

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene werden die Schlag- und Tritttechniken, sowie die Kondition geschult. Auch Sparringskämpfe sind möglich.

Hinweise :

- bitte Bandagen mitbringen
- auch ein Mundschutz wäre später von Vorteil

Do	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Giulio Stefano Politano	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------------	----------------------------	------------------

Tischtennis

Der Tischtennissport erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit im Hochschulsport. Unsere erfahrenen Übungsleiter sind stets um eine Vermittlung von technischen und taktischen Grundlagen bemüht.

Im **Anfänger und Fortgeschrittenen-Kurs** steht das freie Spiel im Vordergrund. Der Kursleiter begleitet den Kurs und versucht auf die individuellen Gegebenheiten der Teilnehmer einzugehen. Die Anweisungen zur Einführung und Verbesserung der Technik und Taktik erfolgen eher am Rand des freien Spiels.

Hinweis: Bitte eigene Schläger mitbringen! Einfache Schläger sind vor Ort!

Di	21:00-22:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Margrit Dittmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Markus Fechner	20/ 33/ 40/ 50 €

Trampolinturnen

Das Erlernen von einfachen Sprüngen und Kombinationen, wie Hocke, Grätsche, Standschrauben, Landungsarten und Übungsverbindungen stehen im Mittelpunkt. Neben dem großen Trampolin kommen auch das Minitramp und die Tumblingbahn

zum Einsatz.

Hinweis:

- Es ist ein Körpergewicht von max. 75 kg zugelassen.
- **NEU** : Das Mindestalter beträgt 16 Jahre!

Mo	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Luftschiffhafen, Turnhalle	Tanja Witt	25/ 40/ 50/ 60 €
Mo	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Luftschiffhafen, Turnhalle	Tanja Witt	25/ 40/ 50/ 60 €

Videoclip Dancing

Beim Videoclip-Dancing handelt es sich um moderne Formationstänze, wobei Choreographien der aktuellen Stars und Sternchen vermittelt werden. Der Ursprung des Videoclip-Dancings liegt im HipHop. Meist besteht der Tanz aus einem bunten Mix aus Bewegungen, die allerdings leichter und feiner als beim reinen HipHop sind. Neben HipHop werden beim Videoclip-Dancing auch Elemente aus dem Bereich Show-Dance, Lyrical-Dance, StreetDance, Breakdance, Street-Jazz oder House-Dance zu einer "auftrittsreifen Bühnenshow" zusammengefügt.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Do	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Julia Hitscher	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	----------------	------------------

Volleyball

Kurse mit der Bezeichnung:

Anfänger und Fortgeschrittene sollen alle Interessenten ansprechen, die Spaß und Lust haben, in einer netten Gruppe Volleyball zu spielen. Grundfertigkeiten des Volleyballspiels werden hier vorausgesetzt.

Anfänger

Studierende ohne Grundfertigkeiten schreiben sich bitte im **Anfängerkurs** ein.

Fortgeschrittene

Voraussetzung für die Teilnahme an **Fortgeschrittenenkursen** ist das Beherrschen technischer und taktischer Fertigkeiten wie Schmettern, Blocken und Stellungsspiel. Der Kursleiter ist berechtigt, Teilnehmer ohne Eignung für den Fortgeschrittenenkurs in eine andere Gruppe umzuleiten.

Mo	16:00-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Richard Dalbock	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------------------------	-----------------	------------------

Mo	17:30-19:00	Anfänger	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Richard Dalbock	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	19:00-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Richard Dalbock	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	20:00-21:30	Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Montessori-Schule	Uwe Lotzmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	20:00-21:30	Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Einsteingymnasium, Hegelallee	Uwe Tresp	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	16:00-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Ruben Gatzke	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Grundschule am Griebnitzsee	Uwe Lotzmann	25/ 40/ 50/ 60 €
Di	21:00-22:30	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Jacob Genzmer	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	17:30-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Montessori-Schule	Rico Richter	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	19:00-20:30	Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Richard Dalbock	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	19:00-20:30	Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Montessori-Schule	Rico Richter	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Einsteingymnasium, Hegelallee	Jacob Genzmer	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	20:30-22:00	Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Montessori-Schule	Hochschulsportteam	20/ 33/ 40/ 55 €
Do	17:30-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 19, neue Halle	Ruben Gatzke	20/ 33/ 40/ 50 €
Fr	18:00-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Babelsberg, Oberlin Sporthalle	Gina Krüger	25/ 40/ 50/ 60 €
So	18:00-20:00	Fortgeschrittene	24.04.-16.07.	Einsteingymnasium, Hegelallee	Ruben Gatzke	25/ 40/ 50/ 60 €

Wakeboarden*

Liebe Snowboarder, in unseren Breitengraden ist der Winter leider größtenteils vorüber. Hier haben wir das passende Angebot. Hier kommen alle Skater, Surfer, Snowboarder und auch alle anderen definitiv auf ihre Kosten. Egal ob absoluter Neuling oder bereits erfahrener Wassersportler. An einer 2.0 Anlage werdet ihr individuell betreut, könnt eure ersten Meter fahren (garantiert) oder euer bereits vorhandenes Können im wahrsten Sinne des Wortes in neue Höhen katapultieren. Die Lernkurve ist durch die besonders hohe Intensität deutlich steiler als auf einem normalen Rundkurs. Ihr teilt euch eine Stunde zu viert und werdet den Muskelkater eures Lebens bekommen, da durch das Anfahren und die Richtungswechsel eure Muskulatur dauernd arbeiten muss. Ein Ganzkörperworkout vom Feinsten. Besonders gut geeignet für alle, die im Sommer einen Kitesurfkurs besuchen möchten. Das Gefühl fürs Board bekommst du hier!

Hinweise:

- 7 Termine (auch die Donnerstagskurse!!!)
- Freischwimmer erforderlich
- Eine Eintrittsgebühr von 2 (Studenten) wird vom Strandbad Templin pro Besuch erhoben
- Badehose bzw Bikini einpacken
- ALLES an Equipment wird gestellt (Neoprenanzug, Wakeboard, Wakeskate, Wasserski)
- Vor und nach dem Kurs könnt ihr das Trampolin und die Balanceboards benutzen

*Der Veranstalter Magix- Wakeboarding führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Di	13:00-14:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-06.06.	Waldbad Templin	Michael Thomas	150/ 160/ 160/ 170 €
Di	13:00-14:00	Anfänger und Fortgeschrittene	13.06.-30.07.	Waldbad Templin	Michael Thomas	150/ 160/ 160/ 170 €
Do	14:00-15:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-08.06.	Waldbad Templin	Michael Thomas	150/ 160/ 160/ 170 €
Do	14:00-15:00	Anfänger und Fortgeschrittene	13.06.-30.07.	Waldbad Templin	Michael Thomas	150/ 160/ 160/ 170 €

Wassersport ultimatv

Ihr wisst noch nicht so ganz welche Sportart für euch die beste ist und wollt verschiedene Sachen ausprobieren? Du kennst dich im Rudern aus und wolltest schon immer einmal SUP oder Windsurfen ausprobieren, mal im Drachenboot sitzen oder Kanu fahren? Dann ist das hier DEIN Kurs! In dieser Veranstaltung geht es nicht darum der Meister einer Sportart zu werden, sondern einfach mal verschiedene Wassersportarten auszuprobieren. Egal welcher Sport oder welche Vorkenntnisse, Hauptsache es hat etwas mit Wassersport zu tun! In den einzelnen Kursstunden werden also grundlegende Einblicke zum Kanufahren, Stand Up Paddling, Windsurfen, Drachenbootfahren und Rudern gegeben. Ziel ist es, die verschiedenen Wassersportarten einfach mal auszuprobieren.

Hinweise:

- Wassersportgerechte Kleidung, perfekt wären aus hygienischen Gründen eigene Segel- bzw. Surfschuhe
- Freischwimmer erforderlich

Di	16:30-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Björn Grupe	35/ 55/ 70/ 80 €
Mi	16:30-18:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Björn Grupe	35/ 55/ 70/ 80 €

Wellenreiten an der französischen Atlantikküste*

Etwa 80 km südlich von Bordeaux und der größten Sanddüne Europas (Dune du Pyla) liegt der beschauliche Badeort St.Girons Plage. Wer das Wellenreiten erlernen will kommt hier ganz auf seine Kosten. Als Treffpunkt der internationalen Surfszene ist die französische Atlantikküste vor allem für seine optimalen Surfbedingungen, kilometerlangen, hellen Sandstrände und die einzigartige Natur bekannt. Wer aber denkt, dass hier rund um die Uhr nur gesurft wird, irrt: preiswerte Restaurants, kleine Bars mit Live-Programm und die wunderschöne Umgebung laden Dich ein, einen einzigartigen Urlaub zu erleben...

Der Campingplatz "Les Tourterelles" von St. Girons Plage liegt direkt hinter der Düne in einem idyllischen Pinienwald. Gerade in den heißen Tagen spenden die hohen Wipfel der Bäume Dir willkommenen Schatten. Der Aufenthalt im Camp ist vielmehr als nur "Campen hinter der Düne". Es bietet sich entspanntes und geselliges Leben im Surfcamp mit unerwartetem Komfort...

Wir bieten Euch mit den Surfkursen ein ausgeklügeltes Konzept für den leichteren Einstieg ins Wellenreiten. Durch sinnvoll aufeinander abgestimmte Übungen, Videounterstützung und Bewegungskorrekturen lernst Du den spielerischen Umgang mit dem Surfbrett. Tricks und Kniffe von Profis garantieren jede Menge Spaß und Faszination auf allen Lernstufen. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, bei uns bekommst Du die Tipps, die Dich weiterbringen. Wir entwickeln unser Schulungskonzept ständig weiter und passen uns Dir an, um Dich optimal im Wasser starten zu lassen und Dir so viel Spaß wie möglich am Surfen zu vermitteln. Über 20 Jahre Surferfahrung fließen so auch in euren Kurs mit ein...

In unserem Camp findest Du erfahrene Lehrteams und eine Materialausstattung vom Feinsten, über 100 Surfboards und Neoprenanzüge lassen keine Wünsche offen. Im Kursverlauf bekommst Du Einblick in Gezeiten, Strömungen, Wetter- und Brandungsbedingungen. Wir führen Dich ein in die Surfgeschichte, zeigen Dir die Entwicklung der Boards und beraten Dich auch in Materialfragen...

Die Vorbesprechung zu der Fahrt findet am Donnerstag, den 29.06.2017 um 18 Uhr in der Pizzeria "Rocco und seine Brüder" in Berlin Kreuzberg statt.

Leistungen:

- 6 x Vollverpflegung (auch vegetarisch) reichhaltiges Frühstück, Lunchpaket, Abendmenü 3 Gänge
- Nutzung Campküche möglich (Gasherd, Kühlfächer)
- 24 Stunden Vollkurs VDWL- lizenzierte Surflehrer, Videocoaching, professionelles Material (Surfboard und Neoprenanzüge)
- 3 Sterne Campingplatz Campèole Les Tourterelles in stehhohen Tunnelzelten (ca. 190cm) zu zweit
- ein VDWL-anerkanntes Wellenreitcamp: Gütesiegel für Kompetenz und Leistung

Anreise:

Bustransfer mit dem Wellenreiter Bus ab POTSDAM für 185,- Euro (Hin Freitag, 01.09. - Rück So 10.09.2017) oder Eigenanreise

Für die Buchung des Bustransfer bitte hier klicken !

Weitere Informationen auf **Outside Surf Travel** oder über **Max Henkel**

Meldeschluss ist der 21.08.2017

Die **AGBs** von Outside Surf Travel werden mit der Buchung anerkannt!

Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch!

Sa	02.09.2017 Anreise	Anfänger und Fortgeschrittene	02.09.-09.09.	St. Girons Plage	Max Henkel	389/ 399/ 399/ 409 €
Sa	09.09.2017 Abreise					

Wildwasserkajak auf der Salza* (Österreich)

Paddeln auf der Salza (Österreich), einer der schönsten Flüsse Europas. Es ist ein wunderschönes, unbeschreibliches Gefühl, mit einem Wildwasserkajak zu paddeln. Genieße zusammen mit Freunden die wildromantische Gegend aus der Flussperspektive. Einen richtigen Umgang mit dem Boot lernen auch Ungeübte bei einem erfahrenen Wildwasserlehrer in wenigen Stunden. Ein unvergessliches und einmaliges Erlebnis, mit bleibenden Eindrücken bahnt sich an! Grillabende, Sauna und Tagesverpflegung können gemeinsam organisiert werden.

Leistungen:

- 5 Tage Kajak-Wildwasserkurs für Einsteiger mit komplettem Material
- 6 Tage Unterkunft mit Küchenbenutzung
- Eigene Bettwäsche und Schlafsack sind mitzubringen

Ort: A- 8924 Wildalpen, Wohnhaus Schneckengraben 240 (Pension mit 2- Bett-, max 3- Bettzimmern)

Anreise: individuell oder Fahrgemeinschaften

Meldeschluss ist am 02.09.2017

Kontakt: **Uwe Felix**

*Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch!

So	10.09.2017 Anreise	Anfänger und Fortgeschrittene	10.09-2017-16.09.	Wildalpen/ Österreich	Uwe Felix	320/ 330/ 330/ 340 €
Sa	16.09.2017 Abreise					

Windsurfcamp Rügen - 5 Tage*

Willkommen bei den Rügen-Piraten in Dranske. Der Spot liegt am Wieker Bodden auf der Halbinsel Wittow, und wird das Windland genannt. Wenn nirgendwo mehr Wind ist, dann gibt es hier im Norden Rügens immernoch eine Brise. Es gibt einen großen Stehbereich für die Anfängerschulung. Fortgeschrittene und Cracks kommen im Rest des Reviers auf ihre Kosten. Ein großer Vorteil ist, dass der Spot bei allen Windrichtungen funktioniert. In der Surfstation gibt es Duschen, ein Volleyballfeld und eine Bar direkt am Wasser. Die Unterkunft liegt nur 5 Gehminuten entfernt. Bei wenig Wind gibt es die Möglichkeit SUP, Kanu oder Drachenboot zu fahren.

Leistungen:

- 5 Übernachtungen inkl. Halbpension im NoHotel in Dranske (Mehrbettzimmer)
- 4-5 Tage Surfunterricht á 3h/Tag
- freies Fahren/Üben je nach Lust, Laune, Können und Bedingungen
- Ausbildung durch Diplom- und VDWS- Wassersportlehrer
- komplette Ausrüstung (Board, Rigg, Anzug, Schuhe)
- VDWS- Windsurfgrundschein kann auf Wunsch erworben werden

Nähere Informationen zur Unterbringung und Verpflegung findet ihr **HIER!**

Hinweise:

- Selbstanreise bis Montag Vormittag 11:00 Uhr
- Abreise Freitag Nachmittag, bis euch oder dem Wind die Puste ausgeht
- Zusätzliche Kosten: ggf. 7 für Bettwäsche, kann aber auch selbst mitgebracht werden

Anmeldungen bis 2 Wochen vor Kursbeginn.

*Der Veranstalter führt den Kurs in eigenem Namen durch! AGB

Mo-Fr	10:00 - 18:00	Anfänger	21.08.-25.08.	Surfcenter Rügenpiraten	Andreas Klimach	203/ 213/ 213/ 223 €
Mo-Fr	10:00 - 18:00	Fortgeschrittene	21.08.-25.08.	Surfcenter Rügenpiraten	Andreas Klimach	218/ 228/ 228/ 238 €

Windsurfen

Innerhalb des Kurses sollen neben der Theorie rund ums Windsurfen, Material, Revierbesonderheiten und den Regeln der Schifffahrtsverkehrsordnung möglichst viel Zeit auf dem Wasser verbracht werden. Nach den ersten Balanceübungen auf dem Brett steht das Erlernen der Grundtechniken (Grundstellung, Anfahren, Fahrstellung, Brettdrehung, Steuern und Wenden) auf dem Programm.

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen (vor allem Kreuzen, sicheres Fahren verschiedener Kurse zum Wind und das Wenden) schon verinnerlicht haben, kann nach Wunsch auf folgende Punkte eingegangen werden: Halsen, LeeRide, ClewFirst, Beachstart, Fahren im Trapez sowie ein Ausblick in verschiedene Halsen- und Wendenarten. Die VDWS Lizenz könnt ihr in diesem Kurs machen, muss allerdings separat unter Windsurf "VDWS- Grundschein" gebucht werden.

Hinweise:

- Gummi- oder Surfschuhe sind aus hygienischen Gründen möglichst selbst mitzubringen. Neoprenanzüge stehen in reduzierter Anzahl zum Ausleihen zur Verfügung
- Freischwimmer erforderlich

Mo	15:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Benjamin Bley	35/ 55/ 70/ 80 €
Do	15:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Florian Müller	35/ 55/ 70/ 80 €
Do	17:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wassersportzentrum	Florian Müller	35/ 55/ 70/ 80 €

Zusätzlich zu eurem Windsurfkurs bieten wir euch die Möglichkeit einen VDWS Grundschein zu erlangen, der euch euer praktisches Können und theoretisches Wissen bestätigt. Mit diesem Grundschein seid ihr berechtigt (weltweit) Windsurfmaterial auszuleihen. Die Theorie findet innerhalb eures laufenden Windsurfkurses statt, ihr bekommt aber zusätzliche Lehrmaterialien und müsst eine theoretische und praktische Prüfung ablegen. Diese findet im Anschluss an den letzten Kurstermin statt. Der Schein dient euch als Nachweis und Berechtigung zur Ausleihe von Windsurfmaterial auch in anderen Wassersportstationen.

Mo-Do		VDWS - Grundschein	24.05.-30.07.	Wassersportzentrum	Florian Müller, Benjamin Bley	15/ 20/ 20/ 25 €
-------	--	---------------------------	---------------	--------------------	----------------------------------	------------------

Windsurfen-Wochenend-Kompaktkurs

Ihr wollt Windsurfen lernen? Dann ist unser Intensiv-Wochenend-Workshop genau das Richtige! Ihr erlernt die Sportart in Theorie und Praxis von Grund auf in entspannter Atmosphäre auf dem Templiner See. Egal welches Wetter, egal welche persönlichen Voraussetzungen und Leistungsniveaus, wir arbeiten als Team und ihr könnt nach den 2 Tagen so mit dem Surfmaterial umgehen, dass ihr in der Lage seid den VDWS- Grundlagenschein zu erwerben. Neben der vielen Zeit auf dem Wasser, bleibt genügend Zeit zum socializen, entspannen und fachsimpeln. Windsurfen lernen war nie einfacher! Die VDWS Lizenz könnt ihr in diesem Kurs machen, muss allerdings separat unter Windsurf "VDWS- Grundschein" gebucht werden.

Hinweise:

- Freischwimmer erforderlich
- wetterfeste Kleidung
- Gummi- oder Surfschuhe sind aus hygienischen Gründen möglichst selbst mitzubringen. Neoprenanzüge stehen zur Verfügung.

Sa	10:30-16:30	Anfänger	29.07.-30.07.	Wassersportzentrum	Yannick Dohn	80/ 90/ 90/ 100 €
So	10:30-16:30					
Sa	10:30-16:30	Anfänger	27.05.-28.05.	Wassersportzentrum	Yannick Dohn	80/ 90/ 90/ 100 €
So	10:30-16:30					
Sa	10:30-16:30	Anfänger	20.05.-21.05.	Wassersportzentrum	Florian Müller	80/ 90/ 90/ 100 €
So	10:30-16:30					
Sa	10:30-16:30	Anfänger	08.07.-09.07.	Wassersportzentrum	Jan-Michael Schönebeck	80/ 90/ 90/ 100 €
So	10:30-16:30					
Sa	10:30-16:30	Anfänger	29.04.-30.04.	Wassersportzentrum	Jan-Michael Schönebeck	80/ 90/ 90/ 100 €
So	10:30-16:30					
Sa	10:30-16:30	VDWS - Grundschein	08.07.-09.07.	Wassersportzentrum	, Jan-Michael Schönebeck	15/ 20/ 20/ 25 €
So	10:30-16:30					

Sa	10:30-16:30	VDWS - Grund-schein	29.07.-30.07.	Wassersportzentrum		15/ 20/ 20/ 25 €
So	10:30-16:30					

Workout-Mix

Das abwechslungsreichste XXL-Workout des Hochschulsports

Wem ein normaler Fitness-Kurs nicht mehr ausreicht, sollte sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen. Wir laden euch ein, bei unserem Fitnessmarathon im Hochschulsport dabei zu sein. Im Workout-Mix bieten wir 3 Stunden nonstop Einblicke in brandaktuelle Fitnesstrends und hochwirksame GroupFit-Formate. Dabei wechselt nach jeweils 25 Minuten nicht nur die Sportart, sondern auch der/die TrainerIn. Die Reihenfolge der Workouts ist so gewählt, dass ein ausgeglichenes Belastungsprofil entsteht und der Teilnehmende das Nonstop-Programm gut durchhalten kann.

Hinweis: Buchung ab Wintersemester 2017/18

Yoga - Acro Yoga/ Base and Fly

BaseAndFly ist die akrobatische Variante des, um 2000 in den USA entwickelten AcroYoga. Während beim AcroYoga Yogaübungen, Thai-Massage und akrobatische Elemente zu gleichen Teilen geübt werden, geht es bei BaseAndFly fast ausschließlich um die Akrobatik für Jedermann/frau. Innerhalb der Erwärmungsphase werden Dehnungs- und Athletikübungen aus dem Bereich des Kunstturnens trainiert.

Mehr Infos unter: www.baseandfly.com

Mi	15:30-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Jurdoraum	Andreas Schmidt	30/ 48/ 60/ 70 €
Do	20:30-22:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Jurdoraum	Andreas Schmidt	30/ 48/ 60/ 70 €

Yoga - Business Yoga für Beschäftigte

Das moderne Arbeitsleben bringt uns immer öfter an die Grenzen unserer körperlichen und geistigen Stresstoleranz. Leistungs- und Zeitdruck verursachen ein Ungleichgewicht von Aktivierung und Regenerierung von Energie und können zu körperlichen Beschwerden führen.

Während der 20 Minuten Business Yoga lernen Sie mit Hilfe von effektiven und revitalisierenden Übungen die eigenen Potenziale zu fördern, körperliche Beschwerden zu lindern und neue Energie zu sammeln.

Unsere Yogalehrende zeigen Ihnen wie Sie auch am Arbeitsplatz mit Hilfe von klassischen Yogapositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und An- und Entspannungsübungen Stress abbauen und Verspannungen lösen können.

Hinweise :

- Das Business Yoga- Angebot richtet sich an die Beschäftigten der Universität Potsdam.
 - Kein Kleiderwechsel.
 - Übungen werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt.
 - Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
 - Falls Sie zum gebuchten Kurstermin verhindert sind, wechseln Sie ohne Anmeldung in einen anderen Kurs am gleichen Standort.
- Jetzt an allen drei Standorten der Universität Potsdam!

Schaffen Sie sich Raum für Stressabbau und aktive Entspannung und buchen Sie Ihren Business Yoga - Kurs!

Mo	11:30-11:50	Campus Griebnitzsee	24.04.-30.07.	Griebnitzsee, Haus 1, Raum 2.10 a	Jens Gebke	-/ 28/ 33/ - €
Di	09:00-09:20	Campus Golm	24.04.-30.07.	Golm, Haus 14, R. 015	Annemarie Rasche	-/ 28/ 33/ - €
Di	09:20-09:40	Campus Golm	24.04.-30.07.	Golm, Haus 14, R. 015	Annemarie Rasche	-/ 28/ 33/ - €
Di	09:40-10:00	Campus Golm	24.04.-30.07.	Golm, Haus 14, R. 015	Annemarie Rasche	-/ 28/ 33/ - €

Mi	12:00-12:20	Campus Neues Palais	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Elisabeth Janyu Saal	-/ 28/ 33/ - €
----	-------------	----------------------------	---------------	------------------------	----------------------	----------------

Yoga - Hatha Yoga

Yoga heißt Einheit, Verbindung, Harmonie. Ein uraltes ganzheitliches Übungssystem, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Inzwischen üben weltweit vermutlich über 300 Millionen Menschen Yoga, darunter ca. 4 Millionen allein in Deutschland. Eine Yogastunde besteht aus Atemübungen (Pranayama), dynamischen Übungen (z.B. Sonnengruß), statisch gehaltenen Yogastellungen (Asanas), Tiefenentspannung und manchmal Meditation. Yoga kann körperliche Verspannungen lösen, Kraft, Ausdauer und Flexibilität erhöhen, falsche Atemmuster beheben sowie Achtsamkeit und Konzentration schulen. Unsere YogalehrerInnen unterrichten unterschiedliche Yogastile.

Anfänger: In diesen Kursen werden die Asanas eingeführt und ausführlich erklärt. Im Mittelpunkt stehen auch vorbereitende Übungen, Kräftigung, Dehnung und Entspannungsübungen.

Anfänger und Fortgeschrittene (A/F): Hier werden weiterführende Vorübungen und Grundasanas gelehrt. Individuelle Ausführungen und Variationen sowie Übungen aus dem Pranayama und der Meditation lassen auch Fortgeschrittene auf Ihre Kosten kommen.

mit Vorkenntnissen: In diesen Kursen werden die Asanas etwas länger gehalten und komplexere Yogapraktiken wie beispielsweise spezielle Atemtechniken eingeführt.

Hinweise:

- Bitte ggf. eine Decke, ein großes Handtuch und bequeme/ warme Kleidung bzw. Socken mitbringen.
- Diese Kursangebote entsprechen nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und können daher nicht bezuschusst werden.
- Bitte Kurszeiträume beachten!

Mo	09:00-10:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Bhavani Gisela Bernhardt	30/ 48/ 60/ 70 €
Mo	15:00-16:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Katya Herrmann	30/ 48/ 60/ 70 €
Di	20:15-21:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Kristin Wappler	30/ 48/ 60/ 70 €
Mi	09:30-11:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	CityFit	Katya Herrmann	30/ 48/ 60/ 70 €
Mi	17:30-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Pappelallee (Theaterwerkstatt)	Elisabeth Janyu Saal	30/ 48/ 60/ 70 €
Do	19:00-20:00	Anfänger	24.04.-30.07.	Film-Universität Babelsberg, Raum 5401	Roman Grubitz	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	20:00-21:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Film-Universität Babelsberg, Raum 5401	Roman Grubitz	20/ 33/ 40/ 50 €
Fr	16:00-17:30	Anfänger	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Stefan Krüger	30/ 48/ 60/ 70 €
Fr	17:30-19:00	mit Vorkenntnissen	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Stefan Krüger	30/ 48/ 60/ 70 €
Fr	19:30-21:00	Anfänger und Fortgeschrittene	05.05.-30.07.	CityFit	Janina Foitzik	30/ 48/ 60/ 70 €

Yoga - Hatha Yoga Präventionskurs*

Yoga nach der Methode des indischen Yogameisters B.K.S. Iyengar betont die detailgenaue Ausrichtung des Körpers. Der Unterricht ist klar strukturiert und kann sowohl dynamisch fordernd, als auch regenerativ sein. Regelmäßiges Üben der Yogahaltungen bewirkt ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Es werden nicht nur die Muskeln, Gelenke und Nerven gestärkt, sondern auch die Organe positiv beeinflusst. Ausgewogenes Üben entspannt und schafft einen wachen und dennoch ruhigen Geist. Iyengar Yoga verringert Stresssymptome, mobilisiert verborgene Energien, so dass jeder, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung, davon profitieren kann.

Hinweise:

- Der Kurs entspricht den Standards der Krankenkassen und kann über diese abgerechnet werden!
- Es können bis zu 80 Prozent der Kursgebühr von der Krankenkasse rückerstattet werden.
- Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit den normalerweise 10 Einheiten umfassenden Präventionskurs 13 mal zu besuchen!

* Der Anbieter führt den Kurs im eigenen Namen durch.

Do	09:00-10:30	Iyengar Yoga	24.04.-30.07.	Iyengar Potsdam	Yoga	Britta Nonnast	130/ 130/ 130/ – €
----	-------------	--------------	---------------	--------------------	------	----------------	-----------------------

Yoga als Achtsamkeitstraining

Ein wichtiges Ziel des Yoga ist die eigene Wahrnehmung ins Hier und Jetzt zu geleiten.

In diesem Kurs werden, wie auch im klassischen Hatha Yoga, sowohl dynamische Körperübungen (Vyayamas), statische Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) als auch Tiefenentspannung geübt. Dabei liegt der Fokus auf der achtsamen Wahrnehmung von Prozessen die im Körper, im Geist und der Gefühlswelt stattfinden.

Ohne zu analysieren, ohne zu bewerten oder Wahrgenommenes verändern zu wollen, kann so eine innere Akzeptanz für die Realität geschaffen werden. Dies erleichtert den Praktizierenden im Alltag stressige Situationen zu meistern, Hindernisse zu überwinden und über ihre eigenen Schatten zu springen.

Hinweis : Bitte Kurszeitraum beachten!

Fr	18:00-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	01.05.-30.07.	CityFit	Janina Foitzik	30/ 48/ 60/ 70 €
----	-------------	----------------------------------	---------------	---------	----------------	------------------

Yoga am Steg

Die friedliche Morgenstimmung genießen, die Natur spüren und den Blick weit aufs Wasser gleiten lassen. Beim Morgenyoga am See auf unserem Steg auf Hermannswerder kannst du perfekt in den Tag starten und dich mit neuer Energie aufladen! Je nach Wetter- und Wasserlage kann es sein, dass auch mal das SUP Board zum Einsatz kommt. Die Stunde ist für alle geeignet, die das Element Wasser und die Natur lieben. Der Rest ergibt sich von allein und beim sanften Üben.

Hinweise :

- Kurszeitraum beachten!
- Termine, an denen der Kurs wetterbedingt ausfällt, werden hinten angehängt.
- an Sonnenschutz und Kopfbedeckung denken!
- Bei Bedarf Handtuch und Wechselkleidung mitbringen.

Di	10:00-11:30	Anfänger und Fortgeschrittene	02.05.-20.06.	Wassersportzentrum	Ellen Wessely	23/ 36/ 45/ 53 €
----	-------------	----------------------------------	---------------	--------------------	---------------	------------------

Yoga für den Bauch

Dieser Kurs ist dazu angelegt, eine echte Alternative zum langen Sitzen in der Universität und am Arbeitsplatz zu bilden. Hierfür wurde ein Übungskomplex entwickelt, der Übergewicht, mangelnder Kondition, Schlafstörung und Unbeweglichkeit vorbeugen bzw. diese beheben soll. Folgende drei Praktiken des Yogas dienen dazu:

1. Einfache aber wirkungsvolle Übungsreihen (Pawan Mukta Asanas II+III) massieren die inneren Organe, sollen so deren Funktionalität normalisieren und Fettablagerungen um die Organe bearbeiten. Eine bessere Durchblutung wird erreicht, Verkrampfungen lösen sich, Organabsenkungen werden vorgebeugt.
2. Fließend mit einander verbundene Yogapositionen (Vinyasa Krama), die in Verbindung mit bestimmten Atemübungen praktiziert werden, erhitzen den Körper, lassen die Pulsfrequenz leicht steigen, dehnen und kräftigen die Muskeln. Somit wird der Körper entschlackt, eine höhere Beweglichkeit erreicht und lange, schlanke Muskeln werden aufgebaut. Die Kondition, sowohl körperliche als auch mentale, wird verbessert, die Konzentrationsfähigkeit steigt! Die Wirbelsäule wird gekräftigt.
3. Eine Kurzform von Yoga Nidra sorgt am Ende für die nötige Tiefenentspannung, soll Muskelkater verhindern und ermöglicht es, durch die Verwendung eines Sankalpa (Vorsatz) in der Entspannungsphase, unliebsame Verhaltensmuster Stück für Stück zu überwinden! Bei regelmäßiger Praxis von Yoga Nidra verschwinden auch Schlafstörungen und Aufmerksamkeitsdefizite.

Hinweise:

- Ein großes Handtuch für die Matte ist Pflicht!
- Dieses Kursangebot entspricht nicht den geforderten Standards der Krankenkassen und kann daher nicht bezuschusst werden.
- Dieser Kurs ist nicht geeignet für Schwangere und Menschen mit akuten Rückenproblemen.

Do	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Elisabeth Janyu Saal	30/ 48/ 60/ 70 €
Do	20:00-21:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Elisabeth Janyu Saal	30/ 48/ 60/ 70 €

Yoga für Mütter und Babys

Bei diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf der Ansteuerung und Kräftigung der Beckenboden-, Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die spezifisch ausgewählten funktionsregulierenden Yoga Asanas sorgen für eine gleichmäßige Kräftigung und Harmonisierung aller post-natal wichtigen Muskelketten, Organsysteme und psychischer Strukturen. Das Baby liegt eingekuschelt vor der Yogamatte und wird bei ausgewählten Übungen einbezogen. Mutter und Kind können so als Einheit in einer behaglichen Atmosphäre Bewegungserfahrung sammeln. Im Entspannungsteil sorgen verschiedene Entspannungstechniken für Erholung und innere Ruhe bei Mutter und Kind.

Hinweis: Ggf. Decke, großes Handtuch, bequeme/warme Kleidung und kleines lautloses Spielzeug für das Baby mitbringen.

Fr	10:45-12:00	6 Wochen bis Krabbelalter	24.04.-30.07.	CityFit	Elisabeth Wessel	30/ 48/ 60/ 70 €
----	-------------	----------------------------------	---------------	---------	------------------	------------------

Yoga für Schwangere

Das bewusste Wahrnehmen von seelischen und körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft ist von großer Bedeutung, denn in dieser Zeit sind Mutter und Kind eine Einheit.

Gezielte Körperübungen zur Kräftigung, Dehnung und Sensibilisierung wichtiger Muskelgruppen wie Rücken, Beckenboden und Bauch sowie spezifisch auf Mutter und Kind ausgerichtete Atem- und Entspannungsübungen sollen sanft auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten. Yogaübungen haben tiefgreifende Wirkungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Sie beeinflussen die Funktion der Muskeln und Gelenke, die Atmung, das Herz, das Kreislauf-, Nerven- und Lymphsystem. Sämtliche Organe und Drüsen des Körpers werden stimuliert.

Sind alle Körperfunktionen im Einklang, werden klassische Schwangerschaftsbeschwerden wie beispielsweise Rückenschmerzen, Wassereinsparungen, Krampfadern, Hämorrhoiden, Darmträgheit und Atembeschwerden verhindert. Das regelmäßige Üben vertieft nicht nur die innere Verbindung mit sich selbst, sondern auch die Kommunikation mit dem noch ungeborenen Baby auf faszinierende Weise.

Eine liebevolle Atmosphäre, Yoga und positive Gedanken bilden eine wichtige Grundlage für die Gesundheit der Mutter und damit für die gesunde Entwicklung des Kindes. Der Bewusstseinszustand der werdenden Mama überträgt sich immer auf das Kind und kann so zu seiner Lebensgrundlage werden.

Hinweise:

- Ggf. eine Decke, ein großes Handtuch und bequeme/warme Kleidung mitbringen
- Kursangebot entspricht nicht geforderten Standards der Krankenkassen (keine Bezuschussung)

Do	16:00-17:15		24.04.-30.07.	Wohnheim T 3, Sportraum	Elisabeth Wessel	30/ 48/ 60/ 70 €
----	-------------	--	---------------	-------------------------	------------------	------------------

Yoga Intensiv - Workshop

DAS Urban Retreat im Sommer zum Entschleunigen, Ausrichten und wieder in Fluss kommen!

Ein echtes Rückzugs-Wochenende für alle, die eine Auszeit suchen ohne gleich verreisen zu müssen. Die TeilnehmerInnen haben ausgiebig Zeit alle Facetten des Yoga kennenzulernen und zu erproben. Im gemütlichen Ambiente und unter fachkundiger Anleitung findet sich die Zeit, auch Praktiken und Themen zu beleuchten, für die es im normalen Alltag kaum Raum gibt.

Wir werden natürlich viele Asanas und Körperübungen machen, dich aber auch in Themen wie Achtsamkeit, Meditation und Yoga Nidra unterrichten und coachen. In lockeren Gesprächsrunden hast du Zeit Fragen über den Yoga und seine Philosophie zu stellen und echtes Insiderwissen zu erfahren. Alle Snacks und Mahlzeiten sind inklusive und ayurvedisch zubereitet.

Folgende YogalehrerInnen werden unterrichten:

Stefan Satya Krüger Elisabeth Janyu Saal, Roman Grubitz, Janina Shuddi Foitzik, Svenja Jyoti Pallowski, Annette Arati Guzman

Den genauen Ablaufplan und alle Inhalte findest du HIER.

Sa	08:30-20:30	Anfänger und Fortgeschrittene	27.05.-28.05.	N.P., Haus 12, Gymraum	Stefan Krüger	65/ 75/ 85/ 95 €
So	08:30-14:30					

Yoga-Entspannung - Betriebssport MPI

Bewegung und Entspannung am MPI, Golm - Dieser Kurs bietet eine willkommene Möglichkeit der aktiven Pause am Arbeitsplatz. Eine spezielle Übungsauswahl sorgt für die richtige Mischung an Bewegung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung, um danach wieder mit voller Kraft und Energie in den Berufsalltag zu starten. Im Wechsel findet Yoga und Alexandertechnik statt.

Hinweise:

- die Yogaeinheiten werden von unserer Übungsleiterin Josephine Worseck unterrichtet.
- die Alexandertechnik unterrichtet unser Übungsleiter Rainer Baltscheit.
- Der Kurs ist nur für MitarbeiterInnen des MPI Golm vorgesehen.
- Bitte eigene Matte mitbringen.

Di	11:00-12:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Gravitationsphysik, Raum 0.01	Hochschulsportteam	30/ 50/ 50/ – €
Di	12:00-13:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Gravitationsphysik, Raum 0.01	Josephine Worseck, Rainer Baltscheit	30/ 50/ 50/ – €

Yoga-Meditation (English)

Meditation is the core of Yoga and just like every technique learnable. A regular practice rewards with more mindfulness, improved concentration and inner strength in daily life. Furthermore can meditation enhance the memory significantly and gradually dissolve sleep problems. This course teaches basics of Yoga Meditation as practical advice for correct and comfortable sitting position, energizing practices for more alertness up to knowledge of the science of meditation. Meditation helps to overcome the ongoing circle of thoughts and enables the practitioner to take on the role of the observer. Further techniques can serve to surmount unpleasant behavioural patterns. By turning one's attention inside and by allowing silence the meditator creates a connection to his essence, his most inner Self. The gained experiences show how to live in the presence, how much joy there can be in only one awake moment. The thought form of Yoga Meditation offers to walk this way together with the support/assistance of an experienced teacher and the exchange in a group.

So	19:00-20:00	Beginner and advanced	24.04.-30.07.	CityFit	Stefan Krüger	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	------------------------------	---------------	---------	---------------	------------------

Yogalates

Dynamik trifft Entspannung - Körperfitness, Körperbewusstheit und Entspannung erfahren und erleben! In diesem Kurs vereinen sich dynamische und energiegeladene Übungsfolgen aus dem Power-Yoga und ganzheitliche Hatha-Yoga Asanas mit wirkungsvoller Kräftigung der Körpermitte und der Bauchmuskulatur nach der Pilates-Methode. Das intensive Training der Sensomotorik und Kraftausdauer bewirkt eine bessere Ansteuerung der Muskulatur, eine Muskelstraffung und den Aufbau der Tiefenmuskeln vor allem im Rumpfbereich. Gekoppelt mit Trainingselementen zur Ganzkörperstabilisation erhalten aber auch alle anderen Körperteile Zuwendung. So wird die gesamte Körperfitness ganzheitlich gefordert und gefördert. Die ausgewählten Yogaübungen arbeiten zusätzlich tiefgreifender und können auch auf anderen Körper- und Bewusstseinsebenen Wirkungen erzielen. Neben den reinen Körperübungen werden wirkungsvolle Atem- und Entspannungstechniken erlernt, die das ganzheitliche Training vervollkommen. Der Kurs ist für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen gleichermaßen gut geeignet.

Di	16:00-17:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Gymraum	Annette de Guzman Guzman	30/ 48/ 60/ 70 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	--------------------------	------------------

YogalehrerInnen Ausbildung

Ab dem Sommersemester 2018 bietet der Hochschulsport in Kooperation mit dem Yoga Forum Potsdam unter der Leitung von Satya Dhara Stefan Krüger erstmals eine hochwertige YogalehrerInnen Ausbildung an. Die Ausbildung hat eine Gesamtlänge von 2 Jahre (studienbegleitend). Die Einbuchung und Zahlung findet semesterweise statt.

		Anfänger und Fortgeschrittene	2018-2020		Stefan Krüger	500/ 550/ 580/ 600 €
--	--	--------------------------------------	-----------	--	---------------	----------------------

Voraussetzungen

Keine, empfohlen: Erfahrungen als Kursteilnehmender

Dauer

2 Jahre , studienbegleitend

4 Fünf-Tages-Retreats in den Semesterferien (a 40 LE)

3 WE pro Semester (a 16 LE)

1 Kursteilnahme pro Woche/14 Wochen pro Semesterzeitraum (a 2 LE)

Lehreinheiten

Insgesamt 564 LE , ausreichend für Krankenkassenzulassung

Inhalte demnächst können **hier** alle Ausbildungsinhalte sowie die Semesterplanung eingesehen werden
Gesamtkosten

2000/ 2300 /2300 /2300 in Raten a 500,00 pro Semester zahlbar

Prüfung

Abschlussprüfung in Theorie und Praxis

Zertifikat

YogalehrerIn mit Krankenkassenzulassung

Zeitraum

Sommersemester 2018 - Sommersemester 2020

Bemerkungen

Die WE-Ausbildungstermine finden in den Räumen des Hochschulsports/Uni Potsdam statt

Die Retreats finden voraus. in Bollmannsruh (Brandenburg) statt.

Das Einführungswochenende muss separat gebucht, kann aber bei Ausbildungsabschluss verrechnet werden

Bei vorzeitigem Abbruch der Ausbildung kann nur ein entsprechender Anteil zurückgezahlt werden

Die Ausbildung beinhaltet ein umfassendes Handbuch und Lehrgangsmaterial

Hinweis/Buchung: ab Wintersemester 2017/18

Yogareise - Kreta/ Kissamos*

"Mantra Yoga amp Yin Flow" Workshop auf Kreta/ Kissamos

Eine ausgleichende Yogawoche für Körper, Geist und Seele auf der schönen Insel Kreta mit Annemarie Rasche und Ruth Hünermund (Yoga Vidya Kreta)

Die dynamisch-tänzerischen Yogaflows in Verbindung mit der Tiefe und Ruhe des Yin Yoga begleitet von den Klängen der Mantren führen Dich zu einem wohltuenden Ort innerer Ausgeglichenheit und Ruhe. Es lässt einen Raum entstehen, welcher einlädt zum Spüren Deiner wahren Essenz. Lass Dich tragen von der Bewegung zur Ruhe und vom Klang in die Stille.

Der Workshop beginnt am 08. Juli mit Hatha Yoga Einheiten von Ruth. Annemarie übernimmt den Workshop am Dienstagabend und unterrichtet vorwiegend Yin- und Mantra Yoga. Den detaillierten Ablaufplan findest du HIER.

* Der Veranstalter führt den Kurs im eigenen Namen durch!

Sa	Anreise ab 16:00	Anfänger und Fortgeschrittene	08.07.-15.07.		Annemarie Rasche	768/ 778/ 788/ 798 €
----	------------------	--------------------------------------	---------------	--	------------------	----------------------

Leistungen

- 7 Übernachtungen im 3-Sterne Hotel mit Frühstück im halben Doppelzimmer (EZ bei Verfügbarkeit gegen Aufpreis)
- Ein Begrüßungstreffen zum Kennenlernen
- 6 gemeinsame Abendessen in lokaler Taverne
- 2 Yogaeinheiten zu 90 Min. täglich
- 4 Tage Mantra-Yoga-Flow Workshop
- 1x Abendprogramm Musikkonzert
- 2 Privattransfers von und zum Flughafen Chania

Anreise

eigene Anreise bis 08.07.17, ab 16:00 Uhr

Abreise

eigene Abreise ab 15.07.17 vormittags

Hinweise

geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

Nicht inklusive: Flug, Getränke, außer beim Frühstück

Wichtig: zuerst nach dem Flug schauen und dann die Reise buchen

Verbindliche Anmeldung bitte bis 03. Juni 2017, danach auf Anfrage

Das Angebot gilt ab einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen

Material

Yogamatten, Kissen, Hilfsmittel für Yoga werden zur Verfügung gestellt

**Veranstalter/
Ansprechpartner**

Annemarie Rasche und Ruth Hünermund/Yoga Vidya Kreta

Mobil: 0176 31580104, Web: Sound-Shine.com

<http://www.yoga-vidya.de/center/kreta/start/>

Zombiball

Das Ballspiel (auch Merkball genannt) ist eine Abwandlung vom Zweifelderball bzw. Völkerball. Jeder spielt gegen jeden auf einer Fläche von ca. 8x8 m (Judomattenfläche in der alten Halle Golm). Die Spieler werfen sich innerhalb des Spielfeldes gegenseitig ab. Gespielt wird wahlweise mit einem oder zwei SOFT-Bällen. Abgeworfene müssen das Spielfeld verlassen und dürfen erst wieder in das Feld kommen, wenn ihr Abwerfer getroffen wird. Fangen zählt nicht als abgeworfen.

Ziele:

- Verbesserung der Gewandtheit
- Verbesserung von räumlicher Orientierungsfähigkeit
- Verbesserung von Zielwerfen
- Verbesserung der Ausdauer

Hinweis: Die genauen Regeln werden zu Kursbeginn bekanntgegeben und während des Kurses ausgehängt.

Mo	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Budobereich	Stefan Reschke	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	----------------------------	----------------	------------------

Zumba®

Zumba ist Fitness mit Spaß. Dieses Workout vereint Aerobic und Intervalltraining mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen. Im Gegensatz zu Aerobic brauchst du dir hier keine komplizierte Choreographie merken. Die Tanzschritte sind in einzelne Segmente aufgeteilt, die du in eigenem angepassten Tempo sehr leicht erlernen kannst. Zumba trainiert den ganzen Körper: Pausenloses Hüfteschwingen, Schulterbewegungen und Fußarbeit werden mit Cardio- und Intervalltrainingselementen kombiniert.

Hinweise:

- Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!
- Kurszeiträume beachten!

Mo	16:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Oda-Emilia Mey-farth	20/ 33/ 40/ 50 €
Mo	17:00-18:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Anne Pettke	20/ 33/ 40/ 50 €
Di	16:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Linda Titze	20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	09:00-10:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt		20/ 33/ 40/ 50 €
Mi	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Marie Luise Lehmann	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	16:00-17:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Anne Pettke	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	17:45-18:45	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Julia Dobenecker	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	18:30-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Antonia Jakobs	20/ 33/ 40/ 50 €
Do	20:15-21:15	Anfänger und Fortgeschrittene	01.05.-30.07.	N.P., Haus 12, Halle 1	Cora Lindner	20/ 33/ 40/ 50 €

Zumba® (English)

Zumba is fitness and fun! This workout combines ordinary aerobics and high intensity workouts with latin American music and rhythms. The most decisive difference: you don't learn complicated choreographies, you will feel them. The dance moves follow the sounds and are easy to adapt. Zumba is a full body workout: your hips will move continuously, you will mobilise your shoulders as well as your feet and you will combine dancing with cardio and intervall training.

Advice:

- The class will be hold in English.
- You have to bring clean shoes!

Mo	17:00-18:00	Beginner and advanced	24.04.-30.07.	FH, Sportraum, Alter Markt	Yoana Logrono	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	------------------

Zumba® STRONG

STRONG by Zumba kombiniert hochintensives Intervalltraining mit Ganzkörperübungen, wobei die Schritte bzw. Übungen exakt auf die Musik abgestimmt werden. Die Stunde ist in vier Quadranten aufgeteilt. Nach einem Warm-up geht es direkt in den ersten Quadranten "Ignite". Hier liegt der Fokus auf Kraftübungen (Squats, Lunges, Planks oder Lifts). Im zweiten Quadranten "Fire Up" kommen zu den Grundbausteinen High Intensity Intervalle hinzu, so dass auch der Cardioteil nicht zu kurz kommt. Der dritte Quadrant "Push your Limits" ist geprägt von intensiveren Intervallen und verschiedenen Powerübungen wie Burpees. Zu guter Letzt geht es im vierten Quadranten "Floorplay" auf den Boden, um insbesondere den Rumpfbereich zu trainieren. Lediglich in den Erholungsphasen werden leichte Tanzelemente eingebaut, so dass der Kurs auch für Tanzmuffel durchaus geeignet ist. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst.

Hinweis: Saubere Wechselschuhe sind Pflicht!

Mo	18:00-19:00	Anfänger und Fortgeschrittene	24.04.-30.07.	Golm, Haus 11, Group Fitness Halle	Marie Luise Lehmann	20/ 33/ 40/ 50 €
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------------------	---------------------	------------------

Zumba®-Party

Dieses Sommersemester habt ihr wieder die Gelegenheit, eure Hüfte nach feurigen Latinorhythmen unter freiem Himmel schwingen zulassen! Knapp drei Stunden lang könnt ihr jede Menge Spaß haben und euch komplett auspowern. Unsere Trainerinnen stellen wieder ein tolles, abwechslungsreiches Programm zusammen und freuen sich, euch wieder eine Abendgestaltung der besonderen Art zu bieten. Bringt ausreichend Wasser und Wechselsachen mit, denn es wird heiß!

Achtung: Dieses Mal wird die Zumba-Party als Teil des KLITSCHNASS Festivals auf dem Gelände des Templiner Waldbades stattfinden. KLITSCHNASS ist ein Beach-Festival, das vom Hochschulsport und dem FSR Sport erstmalig organisiert wird. Neben der Zumba-Party wird es viele weitere Aktivitäten geben, die in der Eintrittskarte inklusive sind. Nähere Infos zur Veranstaltung findet ihr **HIER**.

Hinweise:

- **Studenten-, Mitarbeiter- bzw. Alumniausweis mitbringen!**
- Einlass zum KLITSCHNASS: ab 14:00 Uhr, Beginn Zumba-Party um 18:30 Uhr
- Kasse vor Ort (3 Aufschlag)
- Bitte seid nicht verwirrt aufgrund der zwei Buchungsmöglichkeiten für die Zumba-Party (auf dieser Seite hier und auf der Klitschnass Seite). Es ist egal auf welcher Seite ihr euer Ticket bucht, da ihr mit beiden Möglichkeiten ein gültiges Ticket für das gesamte Klitschnass Festival erhaltet.
- Umkleiden und Duschen sind vorhanden.
- Bei schlechten Witterungsbedingungen wird auf die Sporthalle in Golm, Haus 19 ausgewichen. Falls es dazu kommen sollte, werdet ihr hier auf der Seite und per Mail darüber informiert.

Fr	18:30-21:00	Festivalticket inkl. Zumba-Party	14.07.	Waldbad Templin	Anika Teickner	15/ 15/ 15/ 15 €
----	-------------	---	--------	-----------------	----------------	------------------