

WS 2021/2022

# HOCHSCHULSPORT ESSLINGEN

KURSPROGRAMM UND KURSBEDESCHEIBUNGEN

## KURSPROGRAMM HOCHSCHULSPORT WS 21/22 (18.10.2021 - 27.02.2022)

Das Kursprogramm dient Eurer Fitness, der Entspannung, der Haltung sowie dem Spaß. Jeder Kurs bietet effektive Bewegungsaktivitäten, hilft Euch Stress abzubauen und ist eine gesunde Abwechslung zum oftmals bewegungsarmen Lern- und Arbeits-Alltag. Eine Anmeldung über das Intranet ist erforderlich.

Tag	Uhrzeit	Kurs	Halle	Trainer*in
Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Forró-Tanz	Gymnastikhalle F01.-181	Sylvia & Daniel
	19:00 - 20:30 Uhr	TOSO X	Gymnastikhalle F01.-181	Andi, Laura, Carina, Michael
	19:00 - 20:30 Uhr	Yoga	Sporthalle F01.025	Andrea
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	Langhanteltraining	Gymnastikhalle F01.-181	Volker <span>Start ab 09.11.21</span>
	18:00 - 19:00 Uhr	Kung Fu	Gymnastikhalle F01.-181	Tobias
	18:00 - 19:00 Uhr	Power Aerobic	Sporthalle F01.025	Volker <span>Start ab 09.11.21</span>
	19:00 - 20:30 Uhr	Cross Fight	Sporthalle F01.025	Wolf
Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	Zumba	Gymnastikhalle F01.-181	Nicole & Werner
	19:00 - 20:00 Uhr	HIT Training	<i>Online WebEx</i>	Gael
	19:00 - 20:00 Uhr	Spikeball	Sporthalle F01.025	Luka
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	Hot Iron	Gymnastikhalle F01.-181	Marius
	18:00 - 19:00 Uhr	Pilates	Gymnastikhalle F01.-181	Uta
	19:30 - 20:30 Uhr	Deep Work	Gymnastikhalle F01.-181	Uta
Samstag / Sonntag	10:00 - 12:00 Uhr	Rennrad	Outdoor (Treffpunkt: Campus Stadtmitte vor der Mensa)	Philipp

# KURSBESCHREIBUNGEN HOCHSCHULSPORT WS 21/22

## **Forró-Tanz mit Sylvia & Daniel**

Forró ist ein Musik- und Paartanzstil, der aus dem Nordosten Brasiliens stammt. Als Paartanz ist Forró nicht nur leicht zu erlernen, sondern macht vor allem viel Spaß. Er kann langsam oder schnell getanzt werden und lässt in seinen Schrittfolgen viel Raum für Kreativität. Durch seine fließenden Bewegungen und eingängigen Rhythmen zieht Forró jeden schnell in seinen Bann. Inzwischen hat Forró alle Kontinente der Welt erreicht und auch in Deutschland erfreut er sich immer mehr Beliebtheit. Zurzeit gibt es in fast allen europäischen Großstädten Kurs-, Party- und Festivalangebote.

Das Level dieses Kurses ist auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgerichtet, die noch wenig oder gar keine Erfahrung im Forró gesammelt haben. Man kann sich alleine oder paarweise anmelden, Forró wird mit wechselnden Partnern getanzt.

Was muss mitgebracht werden? Ausreichend zu trinken, Tanzschuhe bzw. bequeme Schuhe und gute Laune!  
Até logo!

## **Yoga mit Andrea**

Yoga dient der Entspannung und der Ausgeglichenheit. Neben der Muskelkräftigung, wird beim Yoga auch die Balance geschult und der Körper gedehnt sowie gestreckt. Gleichzeitig fokussiert Ihr Euch dabei auf die Atmung und trainiert Eure Achtsamkeit. Durch die Yogastunde erhaltet Ihr ein angenehmes Körpergefühl und könnt vom Tag richtig abschalten.

# KURSBESCHREIBUNGEN HOCHSCHULSPORT WS 21/22

## **TOSO X mit Andi, Laura, Carina, Michael**

Im TOSO X werden auf gelungene Weise Elemente verschiedener Kampfsportarten mit Aerobic-Übungen zu einem Fitness- und Ausdauertraining kombiniert. Oberkörper, Arme, Fuß- und Beinmuskulatur werden durch die Komponenten aus dem Kickboxen, Karate und Taekwondo gleichermaßen beansprucht und intensiv trainiert. Das Ganze geschieht zu sehr schneller Musik, wodurch der Trainingseffekt nochmals gesteigert wird. Eine gewisse Grundkondition und -ausdauer ist empfehlenswert.

## **Langhanteltraining mit Volker**

Als Langhanteltraining wird das Krafttraining mit einer Stange bezeichnet. Die Langhantel kannst du individuell und entsprechend deines Trainingsfortschrittes mit Gewichtsscheiben ausstatten. Das Langhanteltraining ist ein intensives Krafttraining, welches gezielte Muskelgruppen trainiert und gleichzeitig ein umfassendes Ganzkörpertraining ist. Es werden viele Übungen durchgeführt, welche die Maximalkraft, die Stärke, die Kraftausdauer sowie den Muskelaufbau deutlich steigern.

## **Kung-Fu mit Tobias**

Im Kurs werden Kampftechniken, Dehnpraktiken, Phasen der Regeneration und eine intensive Schulung der Atmung sowie der physischen Ausrichtung durchgeführt. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe ist jeder Teilnehmer schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden in Konfliktsituation auszuführen. Des Weiteren sind unter anderem die Tai - Chi Chuan und die Qi - Gong - Lehre integraler Bestandteil dieses Kurses.

# KURSBESCHREIBUNGEN HOCHSCHULSPORT WS 21/22

## **Power Aerobic mit Volker**

Power Aerobic bedeutet eine gezielte Muskelkräftigung, eingebettet in ein schwingvolles gymnastisches Konzept, das eine hochgradige Kraft- und Ausdauerschulung darstellt. Es können dazu Hanteln von 1-3 kg verwendet werden. Es sind nahezu alle bekannten Bewegungsformen möglich. Vorwiegend wird die Kraftausdauer trainiert, trotzdem sind die Übungen dynamisch genug, um diese im Rhythmus der Musik durchzuführen. Durch die Verwendung von Steppbrettern wird die Wirkung des Herz-Kreislauftrainings verstärkt. Weiterhin bietet das Power Aerobic eine gute Möglichkeit muskuläre Dysbalancen schonend abzubauen.

## **Cross Fight mit Wolf**

Cross Fight vereint einfache und effektive Fitnessübungen mit Elementen aus der Selbstverteidigung sowie Kampfkunst. Es ist ein Gruppentraining für Kraft und Power im Alltag. Werde durch den Kurs fitter, selbstsicherer und steigere deine Leistungsfähigkeit. Der Spaß kommt im Kurs natürlich auch nicht zu kurz.

## **Zumba mit Nicole und Werner**

Zumba ist ein effektives Körpertraining, welches Fitness mit Elementen aus dem lateinamerikanischen Tanz, mitreißender und fetziger Musik sowie eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint. Das Fitnessstraining ist dadurch nicht nur effektiv, sondern macht auch jede Menge Spaß. Es werden zu Beginn einfachere Tanzschritte ausgeführt, somit ist der Kurs ideal für Beginner. Es muss keine\*r befürchten, nicht mitkommen zu können. Neben den dynamischen Bewegungen, viel Spaß sowie exotisch-rhythmischen Sounds, werden gleichzeitig Kalorien verbrannt und deine Ausdauer verbessert.

# KURSBESCHREIBUNGEN HOCHSCHULSPORT WS 21/22

## **High Intensity Training (HIT) mit Gael (online!)**

HIT ist eine Trainingsmethode aus dem Kraft- und Fitnesssport für den ganzen Körper, die hochintensive Intervalle mit langsamen Erholungsphasen kombiniert. Nach einem kurzen Warm-Up geht es direkt ins intensive Training über: Kurze, intensive Intervalle, gefolgt von kurzen, aktiven Pausen mit minimalen Belastungen zum Durchatmen.

Dieses Wechselspiel von Belastungs- und Erholungsphasen kann zu einem messbaren Körperfettabbau sowie zu einem Muskelwachstum führen. Dabei könnt Ihr an Eure körperliche Leistungsgrenze kommen. Wer nach dem HIT Training nicht genug hat, hat nicht richtig mitgemacht!

## **Spikeball mit Luka**

Spikeball oder auch Roundnet – ist ein dynamisches Outdoor- und Indoor Ballspiel. Es wird am Strand, auf dem Rasen im Park oder Garten, auf dem Sportplatz oder eben in der Sporthalle gespielt. Spikeball ist ein Teamsport, der mit 2 x 2 Spieler\*innen gespielt wird. Die Teams stellen sich im Kreuz (90 Grad Winkel ein Team), um das Spikeball Netz in der Mitte auf. Das Spiel bzw. ein Punkt beginnt, wenn das aufschlagende Team A den Ball auf das Netz in Richtung des gegenüberliegenden Team B schlägt/spielt. Ziel des Spiels ist es, den Ball so auf das Netz zu spielen, dass das andere Team den Ball nicht zurück spielen kann. Ein Team darf den Ball bis zu drei Mal berühren. Spätestens mit der dritten Berührung muss der Ball auf das Netz zurück gespielt werden. Nachdem der Ball das Netz berührt, ist das andere Team an der Reihe. Das Spiel geht so lange weiter, bis ein Team nicht in der Lage ist, den Ball auf das Netz zurück zu spielen. Die Spieler\*innen können sich nach dem Aufschlag frei um das Netz bewegen, ohne dabei aber das Spiel des gegnerischen Teams körperlich zu behindern.

# KURSBESCHREIBUNGEN HOCHSCHULSPORT WS 21/22

## **Hot Iron mit Marius**

HOT IRON bietet ein variables Langhanteltraining in der Gruppe mit Musik. Das wichtigste Trainingsutensil ist die Langhantel. In Kombination mit Gewichten von 0,5 kg bis 10 kg lässt sie sich jedem Leistungsniveau schnell und einfach anpassen. Der Kurs setzt auf Grundübungen wie Kreuzheben, Rudern, Ausfallschrittkniebeuge, Kniebeuge, Umsetzen, Bankdrücken, Bizepscurl und Trizepsdrücken. Alle Techniken werden vom Trainer erklärt und gezeigt, sodass ein risikofreies und sicheres Training nach neuesten wissenschaftlichen Standards garantiert wird.

## **Pilates mit Uta**

Pilates ist eine Mischung aus Übungen, die die Muskulatur stärken und dehnen. Jede\*r führt die Übungen im eigenen Wohlfühlbereich durch. Mit den Übungen trainieren wir schwerpunktmäßig die Rumpfmuskulatur - die stabile Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“.

Die Bewegungen werden harmonisch fließend und präzise ausgeführt. Unterstützt wird der Bewegungsfluss durch die natürliche Atmung, auf die wir uns während der Übungen konzentrieren. Jede\*r ist herzlich willkommen. Wirkungen von Pilates sind ein besseres Körpergefühl, eine aufrechte Haltung sowie eine gute Dehnfähigkeit. Ihr benötigt bequeme Kleidung und ein großes Handtuch.

# KURSBESCHREIBUNGEN HOCHSCHULSPORT WS 21/22

## **Deep Work & Tabata mit Uta**

Bei diesem Kurs finden im Wechsel Deep Work- sowie Tabata-Trainingseinheiten statt.

*Deep Work* ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt Deep Work dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

*Tabata* ist eine Variante des High Intensity Intervall Training. Dabei gebt Ihr 30 Sekunden Power und macht danach 15 Sekunden Pause. Deep Work und Tabata im Wechsel ist ein harmonisches Power-Workout. Probiert es aus!

## **Renntag mit Philipp (Outdoor!)**

Du fährst gerne Rennrad, erklimmst damit die Weinberge oder Umgebung von Esslingen und fährst gerne gemeinsam in einer Gruppe von anderen Studierenden durch die Flusstäler im Raum Stuttgart? Dann bist du bei uns genau richtig.

Wir treffen uns einmal pro Woche für eine gemeinsame Ausfahrt rund um Esslingen und Stuttgart. Geplant sind die Ausfahrten samstags oder sonntags. Wir treffen uns um 10 Uhr am Campus Stadtmitte vor der Mensa. Je nach Wetterlage und Stimmung der Gruppe, kann der Termin angepasst werden. Um am Kurs teilnehmen zu können, benötigst du ein funktionsfähiges Rennrad sowie eine Helm (im Kurs besteht Helmpflicht).