

## Hochschulsport der Universität Mannheim

Sportprogramm für die vorlesungsfreie Zeit vom 20.06.2022-04.09.2022

### Programmheft

Wir bitten um Beachtung: die Kursangebote haben unterschiedliche Laufzeiten, im Zeitraum vom 01.08.-21.08.2022 finden keine Angebote in der Halle statt. Lediglich auf der Alfred-Delp-Sportanlage im Friedrichspark bieten wir in der vorlesungsfreien Zeit durchgängig Kursangebote an.

Für alle Kursangebote ist eine Onlineanmeldung erforderlich. Grundsätzlich sind die Kurse im wöchentlichen Rhythmus (Einzelterminbuchung) 24 Stunden vor Kursbeginn buchbar. Für ein paar wenige Kurse ist eine "feste" Buchung für den gesamten Kurszeitraum vorgesehen.

Bitte beachten Sie das Sicherheits- und Hygienekonzept der Universität Mannheim. Die Maskenpflicht ist aufgehoben, das Tragen einer Maske auf den Gängen wird jedoch weiterhin empfohlen.

Der Hochschulsport behält sich im Bedarfsfall vor, kurzfristige Änderungen vorzunehmen. Die Teilnehmer\*innen sind angehalten, sich selbstständig zu informieren. Weiterführende Informationen zu den Kursangeboten sowie Kursausfälle und aktuelle Hinweise werden im Internet auf der Startseite des Instituts und unter Sportangebot A-Z veröffentlicht.

### Basketball

Basketball gehört zu den beliebtesten und bekanntesten Ballsportarten der Welt. In schnellen, aber auch bedachten Spielzügen treten zwei Mannschaften gegeneinander an mit dem Ziel, möglichst viele Bälle in die Körbe zu bringen. Dabei stehen Teamerfahrung sowie Spielspaß ganz oben.

Basketball is one of the most popular and well-known ball sports in the world. Two teams compete against each other in fast, but also thoughtful games with the aim of getting as many balls as possible into the basket. Team experience and fun are at the top of the agenda.

Indoor	Mo	17.45-19.15	SHSS	Asad Moqarabi	0/0/0/-- €
	Di	17.15-18.45	ADS	Yuanbo Jiang	0/0/0/-- €
Indoor	Mi	17.45-19.15	SHSS	Yuanbo Jiang	0/0/0/-- €
	Do	17.15-18.45	ADS	Moritz Paul Siebenhaar	0/0/0/-- €
Indoor	Fr	19.00-20.30	SHSS	Martin Broske	0/0/0/-- €
	So	15.45-17.15	ADS	Yuanbo Jiang	0/0/0/-- €

## Beach-Tennis

Beach Tennis ist die perfekte Mischung aus Tennis, Beachvolleyball und Badminton. Beach Tennis ist ein idealer Breitensport und leicht erlernbar, macht sofort Spaß und begeistert durch die Kombination aus Stopps, Schmetterbällen und Spielwitz. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Gespielt wird mit Methodik- (Tennis-)Bällen im normalen Beachvolleyballfeld bei geringerer Netzhöhe und mit speziellen Schlägern (Paddles). Im Kurs werden die verschiedenen Techniken vermittelt, auch das freie Spiel kommt nicht zu kurz!

Anmerkung:

Es wird barfuß im Sand gespielt. Bitte leichte Sportbekleidung (ähnlich wie beim Beachvolleyball) mitbringen. Schläger und Bälle werden für die Kurse zur Verfügung gestellt. Beach-Tennis wird in Zusammenarbeit mit dem TC Harmonie Mannheim e.V. ([www.tcharmonie.de](http://www.tcharmonie.de)) angeboten.

beach tennis

Beach Tennis is the perfect mix of tennis, beach volleyball and badminton. Beach tennis is an ideal popular sport and is easy to learn, is immediately fun and inspires with the combination of stops, smashes and playfulness. No prior knowledge is required to participate. The game is played with methodology (tennis) balls in a normal beach volleyball field with a lower net height and with special rackets (paddles). The various techniques are taught in the course, and free play is not neglected either!

Annotation:

It is played barefoot in the sand. Please bring light sportswear (similar to beach volleyball). Racquets and balls are provided for the courses. Beach tennis is offered in cooperation with TC Harmonie Mannheim e.V. ([www.tcharmonie.de](http://www.tcharmonie.de)).

	Mo	18.00-20.00	TCH	Roland Becker	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-----	---------------	------------

## Beachvolleyball Feldbuchung

Für Studierende, insbesondere für studentische Gruppen wie Initiativen, Hochschulgruppen, Fachschaften, aber auch Lehrstühle besteht die Möglichkeit das Beachplatz zu reservieren. Voraussetzung zur Reservierung des Beachplatzes ist der Besitz einer SportsCard. Eine Person reserviert das Spielfeld für die Spielgruppe. Die Buchung berechtigt, den Beachplatz zum gebuchten Tag und Uhrzeit zu nutzen. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 4 Personen, die Höchstteilnehmerzahl bei 12 Personen, wobei auf dem Beachplatz maximal 8 Personen gleichzeitig stehen dürfen (zzgl. maximal 4 Wechselspieler). Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, sind diese aufzufüllen. Die Möglichkeit, Spielpartnerinnen und Spielpartner zu finden, bietet auch unsere Sportpartnerbörse. Nach dem Spielen bitte den Platz abziehen, eine Harke hängt im Zaun!

Das Abstellen von Zweirädern auf der Alfred-Delp-Sportanlage sowie auf den des Beachplatzes begrenzenden Flächen ist aus Sicherheitsgründen nicht gestattet. Wir bitten die Fahrräder an den Fahrradständern vor der Anlage abzustellen. Wir weisen noch einmal ausdrücklich darauf hin, dass das Mitbringen von Hunden, Rauchen, Alkoholkonsum und die Verwendung von Glasflaschen auf der Anlage nicht gestattet sind! Die Nutzungsordnung ist zu beachten, bei Zuwiderhandlung kann die Nutzungsberechtigung vom IfS entzogen werden.

**Achtung: aufgrund von Vandalismus erfolgt der Zugang zur Sportanlage außerhalb der Belegungszeiten mit Aufsichten und Übungsleitern über einen Schlüssel. Für die Überlassung des Schlüssels ist eine Kautionshöhe von 30,00 Euro zu hinterlegen. Die Schlüssel-Kautionshöhe kann hier gebucht werden, der Termin zur Schlüsselausgabe über folgenden Link. Bitte beachten Sie eine Bearbeitungszeit von bis zu drei Arbeitstagen, Bearbeitung werktags in der Zeit von 8:00-16:00 Uhr.**

Students, especially student groups such as initiatives, university groups, student councils, but also chairs can reserve the beach space. Prerequisite for reserving the beach place is possession of a SportsCard. One person reserves the field for the playgroup. The booking entitles you to use the beach space on the booked day and time. The minimum number of participants is 4 people, the maximum number of participants is 12 people, whereby a maximum of 8 people are allowed to stand on the beach at the same time (plus a maximum of 4 players). If the minimum number of participants is not reached, these must be filled up. Our sports partner exchange also offers the opportunity to find game partners. After playing, please peel off the square, a rake is hanging in the fence!

For safety reasons, it is not permitted to park two-wheelers on the Alfred Delp sports facility or on the areas bordering the beach area. We ask that you park your bikes on the bike racks in front of the facility. We would like to point out once again that dogs, smoking, alcohol consumption and the use of glass bottles are not permitted on the facility! The usage regulations must be observed; in the event of violation, the IfS can withdraw the right of use.

**Attention: due to vandalism, access to the sports facility outside of the occupancy times with supervisors and trainers is via a key. A deposit of EUR 30.00 is required for the key. The key deposit can be booked here, the appointment for the key issue via the following link. Please note a processing time of up to three working days, processing on weekdays between 8:00 a.m. and 4:00 p.m.**

	tägl.	08.30-22.00	FÜ	0/0/0/-- €
--	-------	-------------	----	------------

## Beachvolleyball Schlüsselkaution

Achtung: aufgrund von Vandalismus kann das Beachvolleyballfeld auf der Alfred-Delp-Sportanlage außerhalb der Belegungszeiten mit Aufsichten und Übungsleitern nur mit einem Schlüssel betreten werden. Für die Überlassung des Schlüssels ist eine Schlüssel-Kautionshöhe in Höhe von 80,00 Euro per SEPA-Lastschriftmandat zu hinterlegen. Die Lastschrift wird erst bei Schlüsselverlust aktiviert, bei Schlüsselrückgabe, spätestens zum Semesterende, wird diese storniert. Der Termin zur Schlüsselausgabe ist über folgenden Link zu buchen. Bitte beachten Sie eine Bearbeitungszeit von bis zu drei Arbeitstagen, Bearbeitung werktags in der Zeit von 8:00-16:00 Uhr.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.  
Euer Institut für Sport

Attention: due to vandalism, the beach volleyball field on the Alfred Delp sports facility can only be entered with a key outside of the occupancy times with supervisors and trainers. A key deposit of EUR 80.00 must be paid by SEPA direct debit mandate for the key to be provided. The direct debit will only be activated if the key is lost. It will be canceled when the key is returned, at the latest by the end of the semester. The date for handing over the keys can be booked via the following link. Please note a processing time of up to three working days, processing on weekdays between 8:00 a.m. and 4:00 p.m.

Thank you for your understanding.  
Your institute for sports

			ADSB	Institut für Sport	80/80/80/0 €
--	--	--	------	--------------------	--------------

## Beachvolleyball Training

**Bei welchem Wetter findet der Kurs statt?** Die Übungsleiter posten grundsätzlich bis 2h vor dem Training auf der Startseite vom Institut, ob der Kurs stattfindet oder witterungsbedingt ausfallen muss!

Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Volleyballspieler geeignet. Nach einer kurzen Aufwärm- und Einspielphase liegt der Schwerpunkt des wöchentlichen Trainings auf dem Spiel. Die Einteilung der gemischten Gruppen wird von den Übungsleitern vorgenommen. Die Höchstteilnehmerzahl auf dem Beachplatz liegt bei 9 Studierenden bei freiem Spiel bei 7. Freie Spielgruppen können unser Beachfeld unter der Woche stundenweise hier reservieren.

### Zeichen

A = Anfänger

FA = Fortgeschrittene Anfänger

F = Fortgeschrittene

Wk = Wettkämpfer

Bei Nichterscheinen zu einem gebuchten Kurs werden euch 5,00 Euro pro fehlenden Termin in Rechnung gestellt. Die Abmeldung ist über einen Link in der Buchungsbestätigung möglich und max. 30 Minuten vor Kursbeginn durchführbar. Aus Rücksicht auf andere Interessierte am Kursangebot bitten wir daher, den Kursplatz freizugeben, falls eine Teilnahme nicht möglich ist.

**In which weather conditions will the course take place?** The instructors will post on the institute's homepage up to 2 hours before the training session whether the course is taking place or has to be cancelled due to weather conditions!

The sessions are suitable for beginners as well as for experienced volleyball players. After a short warm-up and practice phase, the focus of the weekly session is on the game. The division of mixed groups is carried out by the instructors. The maximum number of participants on the beach course is 9 students with free play at 7. During the week, independent groups can reserve our beach court by the hour.

### Codes:

A Beginners

FA Advanced Beginners

F Advanced

Wk Competitor level

If you do not show up for a booked session, you will be charged ?5.00 per missed session. Cancellation is possible via a link in the booking confirmation and can be done max. 30 minutes before the start of the course. Out of consideration for others interested in the course, we therefore ask you to cancel your booking if you are unable to attend. Further information can be found in our registration and participation conditions.

F/WK	Mo	17.30-19.00	ADSB	Bastian Schlickerieder, Team Beachvolleyball	0/0/0/0 €
------	----	-------------	------	--	-----------

A/FA	Di	19.00-20.30	ADSB	Konstantin Hirsch, Team Beachvolleyball	0/0/0/0 €
A/FA	Mi	17.30-19.00	ADSB	Svenja Wiedemann, Team Beachvolleyball	0/0/0/0 €
F/WK	Do	19.00-20.30	ADSB	Konstantin Hirsch, Team Beachvolleyball	0/0/0/0 €
angeleitetes Spiel FA/F	Fr	17.30-19.00	ADSB	Lucas Ibers, Team Beachvolleyball	0/0/0/0 €

## BeLa Bewegungsland Eltern-Kind-Kurse

In Kooperation mit dem BeLa Bewegungsland ([www.belashop.de](http://www.belashop.de)) und dem Dezernat V bietet das Institut für Sport Eltern-Kind-Kurse an. Das Institut für Sport tritt als Vermittler auf. Angehörige der Uni Mannheim (Studierende wie Mitarbeiter\*innen) erhalten einen Rabatt bei den Kursen, die in E7 stattfinden. Die Anmeldung erfolgt direkt über die Anbieterin. Nähere Infos sowie die Anmeldung sind auf der Homepage möglich.

### BeLa Bewegungsland courses

In cooperation with BeLa Bewegungsland ([www.belashop.de](http://www.belashop.de)) and Department V, the Institute for Sport offers parent-child courses. The Institute of Sport acts as a mediator. Members of the University of Mannheim (students and staff) receive a discount on the courses that take place in E7. Registration takes place directly through the provider. More information is available on the homepage, where registration is also possible.

MaBELA Mama Tanz Workouts	Di	10.00-11.00	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
Eltern-Kind-Turnen mit Musik 10-18 Monate	Di	11.15-12.00	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
Eltern-Kind-Turnen mit Musik 10-18 Monate	Di	14.00-14.45	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
Eltern-Kind-Turnen mit Musik 12-24 Monate	Di	15.00-15.45	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
YoBELA Kinderyoga 2 bis 4 Jahre Eltern Kind Yoga	Di	16.00-16.45	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
Bela Trageberatung Schleppe mich glücklich mit Baby	Mi	09.00-11.00	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
Eltern-Kind-Turnen mit Musik 12-24 Monate	Mi	14.00-14.45	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
YoBELA Kinderyoga 2,5 bis 4 Jahre Eltern Kind Yoga	Mi	15.00-15.45	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
Bela Babyland 2-12 Monate	Do	10.00-11.00	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €
BELA Bewegungsland 10-18 Monate	Do	11.15-12.00	E7o	Bewegungsland BELA	0/0/--/-- €

## Body Workout

Der Kurs ist in drei Teile aufgeteilt. Ein warm up Teil der den Körper zum Schwitzen bringt. Ein Hauptteil der gezielt Muskelpartien trainiert und kräftigt. Und einen Mobilitätsteil, um die beanspruchten Muskeln wieder auszudehnen und die Beweglichkeit zu erhalten.

The course is divided into three parts. First, a warm up section to get the body sweating. Then, the main section that trains and strengthens specific muscle groups. And finally a mobility section to stretch out the muscles and maintain mobility.

	Do	17.15-18.30	ADS	Steffen Baierle	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-----	-----------------	------------

## Boxen

Konditionelles Boxen fördert Körper und Geist, Koordination und Kondition. Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen neben der Einführung in die Grundtechniken auf den konditionellen Aspekten des Boxens, korrekter Ausführung und Bewegungsfluss. Teilnehmer müssen ein Handtuch für Bodenübungen mitbringen, Informationen zu weiterem Zubehör wird von den Trainern während der Übungsstunden erteilt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Achtung: Dieser Kurs findet outdoor statt. Schau gern auf unserer Homepage für etwaige wetterbedingte Ankündigungen.

Bei Nichterscheinen zu einem gebuchten Kurs werden euch 5,00 Euro pro fehlenden Termin in Rechnung gestellt. Die Abmeldung ist über einen Link in der Buchungsbestätigung möglich und max. 30 Minuten vor Kursbeginn durchführbar. Aus Rücksicht auf andere Interessierte am Kursangebot bitten wir daher, den Kursplatz freizugeben, falls eine Teilnahme nicht möglich ist.

### Boxing

Boxing fitness enhances body and mind, coordination and stamina. The focus of this course is on introducing the basic techniques as well as the conditional aspects of boxing, correct execution and flow of movement. Participants must bring a towel for floor exercises, information on further accessories will be provided by the instructors during the sessions. Previous experience is not necessary. Please note: This course takes place outdoors. Please check our homepage for any weather-related announcements.

If you do not show up for a booked session, you will be charged ?5.00 per missed session. Cancellation is possible via a link in the booking confirmation and can be done max. 30 minutes before the start of the course. Out of consideration for others interested in the course, we therefore ask you to cancel your booking if you are unable to attend.

(konditionell) A/F ab 12.07	Di	19.00-20.15	E7u	Constantin Wespapatat, Team Boxen	0/0/0/-- €
(konditionell) A/FA	Do	20.30-21.45	E7u	Dominic Gutperle, Team Boxen	0/0/0/-- €

## Bridge

Der Bridgeclub Uni Mannheim e.V. spielt aktuell online und trifft sich an verschiedenen Wochentagen zum Spielen. Die genauen Termine werden auf der Homepage unter

Spielbetrieb veröffentlicht. Für Anfänger werden nach Absprache Online-Erklär-Runden eingerichtet, sofern sich mindestens 4 Studierende ohne Vorkenntnisse gemeldet haben. Interessenten werden gebeten, sich für weitere Information an info[at]bridge-mannheim[dot]de zu wenden.

The Bridgeclub Uni Mannheim e.V. is currently playing online and meets on different weekdays to play. The exact dates are published on the homepage under "Spielbetrieb". For beginners, online explanatory rounds will be set up by arrangement, provided that at least 4 students with no previous experience have registered. Interested parties are asked to contact info[at]bridge-mannheim[dot]de for further information.

				Elke Weber	--/--/-- €
--	--	--	--	------------	------------

## D2 FitnessGym + 55 CrossGym GymCard

Da zum 2. April die gesetzlichen Infektions-schutz-Vorgaben von Bund und Land größtenteils ausgelaufen sind, wird ab Dienstag, den 12. April der Zugang zu unseren Fitnessstudios über ein Ampelsystem geregelt. Bei Grün und Gelb kann das Fitnessstudio betreten werden, bei Rot ist zu warten, bis jemand das Studio verlässt. Die Ampelanzeige wird auf unserer Webseite eingeblendet. Aus diesem Grund ist eine Reservierung über das Buchungssystem nicht mehr notwendig.

Gleichzeitig ist zur Nutzung unserer Fitnessstudios wieder für alle Nutzergruppen der Erwerb einer GymCard erforderlich. Aus organisatorischen Gründen bieten wir diese vorerst nur in Form einer Semesterkarte oder eines 10er Abos an. Die Laufzeit der Semesterkarte richtet sich an den Semesterzeiten der Universität Mannheim, wahlweise für das Semester oder Vorlesungs- und Prüfungszeit. Der Preis wird wöchentlich reduziert und an die Gültigkeitsdauer angepasst. Eine Kündigung ist nicht erforderlich. Egal welche Karte gewählt wird, der Erwerb einer Karte bildet die Voraussetzung, um Einlass ins Studio zu erhalten. Mit der Karte kann innerhalb der Öffnungszeiten beliebig oft und lang trainiert. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Öffnungszeiten innerhalb der Laufzeit (14.02.-19.06.22 Mo-Do 08.30-21.30 Uhr, Fr-So 11.00-20.00 Uhr, 20.06.2022-04.09.2022 Mo-Do 14.30-21.30 Uhr, Fr-So 13.00-18.00 Uhr).

In Bezug auf die Corona-Maßnahmen in unseren Sportstätten beachten Sie bitte das Hygienekonzept der Universität Mannheim. Wir empfehlen allen Nutzerinnen und Nutzern nachdrücklich auch weiterhin Abstand zu halten, das Tragen einer FFP2- oder medizinischen Maske auf den Laufwegen sowie regelmäßiges Testen.

### **Studierende und Beschäftigte der Uni MA + kooperierenden Hochschulen Semesterkarte (bis 4.09.22)**

Because most of the federal and state infection control requirements expired on April 2, a traffic light system will be used to control access to our gyms beginning Tuesday, April 12. When the light is green and yellow, the gym can be entered; when it is red, you must wait for someone to leave. The traffic light indicator will be displayed on our website. For this reason, it is no longer necessary to make a reservation via the booking system.

At the same time, the purchase of a GymCard is again required for all user groups in order to use our gyms. For organizational reasons, we are initially only offering this in the form of a semester card or a 10-user subscription. The duration of the semester card is based on the semester times of the University of Mannheim, either for the semester or lecture and exam times. The price is reduced weekly and adjusted to the period of validity. Cancellation is not required. Regardless of which card is chosen, the purchase of a card is

a prerequisite for admission to the studio. With the card you can train as often and as long as you want within the opening hours. Please note the different opening hours within the term (14.02.-19.06.22 Mon-Thu 09.30am-9.30pm, 20.06.2022-04.09.2022 Mon-Thu 2.45pm-9.30pm).

With regard to the Corona measures in our sports facilities, please observe the hygiene concept of the University of Mannheim. We strongly recommend all users to continue to keep their distance, to wear a FFP2 or medical mask on the walkways as well as regular testing.

### Students and employees of the University of MA + cooperating universities Semester card (until 4.09.22)

Semester 06.06.- 04.09.22	Mo-Do Fr-So MoMiDo	08.30-21.30 11.00-20.00 18.00-21.00	D2-Gym D2-Gym 55-Gym	30/30/58,50/-- €
Semester 13.06.- 04.09.22	Mo-Do Fr-So MoMiDo	08.30-21.30 11.00-20.00 18.00-21.00	D2-Gym D2-Gym 55-Gym	27,50/27,50/54/-- €

## D2 FitnessGym Einweisung an den Geräten

Bitte Text beachten!

!!! Aufgrund der hohen Nachfrage bitten wir um Geduld bei der Terminfindung !!!

Das Kursangebot Einweisung an den Geräten richtet sich **an alle Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen**. In einer Einweisung besprichst du mit einem/r Trainer/in deine individuellen Trainingsziele und erhältst einen auf dich abgestimmten Trainingsplan. Ebenso bekommst du die wichtigsten Trainingsgeräte erklärt, welchen Trainingseffekt sie haben und wie du sie richtig bedienst. Um dieses Angebot zu buchen, ist eine aktuelle SportsCard Voraussetzung.

Aktuell werden keine feste Zeiten und Trainer angeboten. Es besteht jedoch die Möglichkeit eine Anfrage für eine Trainerstunde zu stellen. Trainerstunden sind von **Mo-Do ab 18 Uhr** sowie **Sonntag Mittags** möglich. Für die Buchung tragt ihr euch einfach ins Angebot ein und nennt im Feld drei Tage an denen ihr grundsätzlich könnt und wir versuchen dann einen Termin zu finden.

Nach Rücksprache mit unserem Trainerteam erhaltet ihr dann schnellstmöglich einen Termin per E-Mail von uns zugesandt. Bei Fragen meldet euch gern über das Kontaktformular (unten auf den Namen klicken) bei Sven Grünewald.

### D2 FitnessGym Introduction to the equipment

Please read this text carefully!

!!! Due to the high demand we ask for patience in finding an appointment !!!

This personal training course is aimed **at all beginners and those returning to fitness**. In an induction session, you will discuss your individual training goals with a trainer and receive a training plan tailored to your needs. You will also receive an explanation of the most important training equipment, what training effect it has and how to use it correctly. To book this service, you must have a current SportsCard.

Currently, no fixed times and trainers are offered. However, it is possible to make a request for a coaching lesson. Trainer lessons are possible **Mon-Thu from 6 pm and Sunday at noon**. To make a booking, simply sign up for the offer and name three days in the field on which you can basically and we will try to find a date.

After consultation with our team of trainers, we will send you an appointment by e-mail as soon as possible. If you have any questions, please contact Sven Grünewald using the contact form (click on the name below).

	Mo-Do	09.30-21.30	D2-Gym	Sven Grünewald	0/0/0/-- €
	Fr-So	11.00-20.00	D2-Gym		

## D2 FitnessGym Öffnungszeiten

Hier findet ihr unsere D2FitnessGym Öffnungszeiten in diesem Semester. Bitte beachtet, dass die Trainingszeiten entsprechend der Auslastung angepasst werden können. Studierende und Mitarbeiter der Universität Mannheim und seiner kooperierenden Hochschulen können unser D2FitnessGym weiterhin kostenfrei nutzen, müssen sich aber für eine Trainingszeit verbindlich anmelden.

**Aktuell trainieren ca. Personen.**

### D2 Gym Opening Times

Here you will find our D2Gym opening times for this semester. Please note that the times can be adjusted according to demand. As a special offer, you can use our D2FitnessGym free of charge this semester, but you have to register for a specific gym slot. Please also note our information on the current hygiene measures and the 3G rule.

**Apr. people are using the gym at the moment.**

ab 20.06.20	Mo+Mi	11.00-20.00	D2-Gym	D2 FÜ	--/--/-- €
ab 21.06.20	Di+Do	07.30-20.00	D2-Gym	D2 FÜ	--/--/-- €
ab 24.06.20	Fr-So	13.00-18.00	D2-Gym	D2 FÜ	--/--/-- €

## D2 FitnessGym Personal Training

Bitte Text beachten!

Das Kursangebot Personal Training richtet sich **ausdrücklich an fortgeschrittene Trainierende**. In diesen Kursen besteht die Möglichkeit, weitere Trainingsformen und -methoden kennenzulernen. Zusätzlich zum Training an den Fitnessgeräten kommt hier auch vermehrt freies Krafttraining zum Einsatz. Gemeinsam mit der Trainerin/dem Trainer werden individuelle Trainingsziele besprochen und ein Trainingsplan erstellt. Um dieses Angebot zu buchen, ist eine aktuelle SportsCard Voraussetzung.

Aktuell werden keine feste Zeiten und Trainer angeboten. Es besteht jedoch die Möglichkeit eine Anfrage für eine Trainerstunde zu stellen. Trainerstunden sind von **Mo-Do ab 18 Uhr** sowie **Sonntag Mittags** möglich. Für die Buchung tragt ihr euch einfach ins Angebot ein und nennt im Feld drei Tage an denen ihr grundsätzlich könnt und wir versuchen dann einen Termin zu finden.

Nach Rücksprache mit unserem Trainerteam erhaltet ihr dann schnellstmöglich einen Termin per E-Mail von uns zugesandt. Bei Fragen meldet euch gern über das Kontaktformular (unten auf den Namen klicken) bei Sven Grünewald.

### D2FitnessGym Personal Training

Please read this text carefully!

The Personal Training course is aimed **specifically at advanced exercisers**. These courses offer the opportunity to get to know other forms and methods of training. In addition to training on the fitness equipment, free weight training is also increasingly used here. Individual training goals are discussed with the trainer and a training plan is drawn up. To book this offer, a current SportsCard is required.

Currently, no fixed times and trainers are offered. However, it is possible to make a request for a coaching lesson. Trainer lessons are possible from Mon-Thu from 6 pm and Sunday at noon. To make a booking, simply sign up for the offer and name three days in the field on which you can basically and we will try to find a date.

After consultation with our team of trainers, we will send you an appointment by e-mail as soon as possible. If you have any questions, please contact Sven Grünewald using the contact form (click on the name below).

	Mo-Do	09.30-21.30	D2-Gym	Sven Grünewald	0/0/0/-- €
	Fr-So	13.00-18.00	D2-Gym		

## D2 FitnessGym Probetraining

Um das Studio kennenzulernen oder um ohne Anleitung zu trainieren, kann Montag - Donnerstag von 08.30-16.30 Uhr oder Freitag - Sonntag 11.00 - 18.00 Uhr ein einmaliges, kostenfreies Probetraining absolviert werden. Mitzubringen sind ein gültiger Studierendenausweis bzw. SportsCard, bequeme Sportkleidung (T-Shirt, Hose Sportschuhe), Handtuch und etwas zu trinken, bitte keine Glasflaschen.

### D2 Trial Session

To test the gym in D2 or to train without an instructor, a one-time, free trial session can be completed Monday - Thursday from 8:30 a.m. to 4:30 p.m. or Friday - Sunday from 11 a.m. to 6 p.m. Please bring a valid student ID or SportsCard, comfortable sportswear (t-shirt, trousers and sports shoes), a towel and something to drink, please no glass bottles.

	Mo-Do	14.30-18.30	D2-Gym		0/0/0/-- €
	Fr-So	13.00-18.00	D2-Gym		

## Full Body Workout

Full Body Workout ist ein funktionelles Workout für den ganzen Körper. Es werden gezielt Oberkörper und Beine trainiert und so die Figur gestrafft. Das Training dient dem Aufbau von Fitness, Muskulatur und guter Laune. Variationen der Übungsformen und der Intensität der einzelnen Übungen sowie abschließende Muskeldehnung machen das Training sowohl für EinsteigerInnen als auch für trainierte SportlerInnen geeignet. Bitte halte für das Training 2x1,0l oder 2x 1,5l Flaschen als Hantelersatz bereit.

Full Body Workout is a functional workout for the whole body. It specifically trains the upper body and legs and thus tones the figure. The training serves to build up fitness, muscles and good mood. Variations in the forms of exercise and the intensity of the individual exercises as well as the final muscle stretching make the training suitable for

beginners as well as for trained athletes. Please have 2x 1.0l or 2x 1.5l bottles ready as a dumbbell substitute for the workout.

	Mo	17.15-18.30	ADS	Sabrina Decker	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-----	----------------	------------

## Functional Full Body Training

Functional Training beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und nicht nur einzelne Muskeln wie an den Kraftgeräten im Fitnessstudio. Jede Übung verbessert zugleich die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, unseres Kraftzentrums, von dem alle Bewegungen ausgehen, sowie die Koordination, Reaktionszeit und das Gleichgewicht des Sportlers. Functional Training trägt zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe bei. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Functional training involves complex movement sequences that work multiple joints and muscle groups simultaneously, not just individual muscles as on the weight machines in the gym. Each exercise simultaneously improves the stability and mobility of the trunk, our power center from which all movements originate, as well as the coordination, reaction time and balance of the athlete. Functional training helps to improve performance and prevent injuries. Bring comfortable clothes, mat, towel, drink.

	Do	18.45-20.00	YZ/C7	Niklas Riesinger	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-------	------------------	------------

## Fußball

Kleinfeld Kunststoff	Mo	20.15-21.45	ADS	N. N., Team Fußball	0/0/0/-- €
Kleinfeld Kunststoff	Mi	18.45-20.15	ADS	Team Fußball, Team Soccer	0/0/0/-- €
Kleinfeld Kunststoff	Do	18.45-20.15	ADS	Viviana von den Driesch, Team Fußball	0/0/0/-- €

## GWO Workout

GWO Workout steht für get to workout und ist ein neues High Intensity Team Workout, bei dem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Das Besondere ist der ausgeprägte Team-Aspekt: das Team macht alle Übungen von Anfang bis Ende zusammen. Unser Spirit: Wir schaffen es gemeinsam. Durch den Intervallmodus kommt jeder an sein individuelles Limit, egal ob superfit oder Beginnende. Der lizenzierte Instructor ist Teil des Teams und macht alle Übungen mit, er achtet auf die saubere Ausführung und motiviert was das Zeug hält. Die Kombination von HIIT (High Intesity Interval Training) und Ganzkörperworkout bringt Dir den optimalen Finesseffekt mit Kraft, Kraftausdauer und Athletik bei hoher Fettverbrennung während des Workouts und danach.

GTO Workout stands for get to workout and is a new High Intensity Team Workout, in which you train exclusively with your own body weight. The special feature is the

pronounced team aspect: the team does all the exercises together from start to finish. Our spirit: we do it together. The interval mode allows everyone to reach their individual limit, whether super fit or a beginner. The licensed instructor is part of the team and takes part in all the exercises, making sure they are carried out properly and motivating everyone. The combination of HIIT (High Intensity Interval Training) and full body workout brings you the optimal fitness effect with strength, endurance and athleticism with high fat burning during the workout and afterwards.

	Mo	18.45-20.00	ADS	Team GWO-Workout	0/0/0/-- €
	Di	18.45-20.00	ADS	Team GWO-Workout	0/0/0/-- €
	Do	20.15-21.30	ADS	Team GWO-Workout	0/0/0/-- €
	So	17.15-18.30	ADS	Team GWO-Workout	0/0/0/-- €

## HIIT

In diesem Kurs dreht sich alles um Intervalltraining mit kurzen intensiven Einheiten. Dabei werden Puls und Kraft immer wieder in kurzen Intervallen hochgepusht gefolgt von einem Intervall, das dann als kurze Erholungsphase dient. Hierbei werden Cardio- und Kraftübungen miteinander kombiniert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

This class is all about interval training with short intense sessions. Heart rate and strength are repeatedly pushed up in short intervals followed by an interval that then serves as a short recovery phase. Cardio and strength exercises are combined with each other. Most of the work is done with the body's own weight.

Intervalltraining	Mi	17.15-18.30	ADS	Sabrina Decker	0/0/0/-- €
-------------------	----	-------------	-----	----------------	------------

## HipHop-Dance

Die Grundform des Hip-Hop Dance basiert auf verschiedenen Formen des Street Dance und kombiniert schnelle und präzise rhythmische Bewegungen, die sich an Melodie und Text orientieren. Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen, aber auch an motivierte Anfänger im Bereich des Hip-Hop Dance. Da die Trainingsstunden aufeinander aufbauen, ist es von Vorteil, jeweils zum Monatsanfang mit dem Kurs zu beginnen.

The core form of hip-hop dance is based on various forms of street dance and combines fast and precise rhythmic movements based on melody and lyrics. The course is aimed at people with previous knowledge, but also at motivated beginners in the field of hip-hop dance. As the training sessions build on each other, it is advantageous to start the course at the beginning of each month.

	Di	19.00-20.15	TZ/C7	Diana Boada	5/5/5/-- €
--	----	-------------	-------	-------------	------------

## Jazz Dance

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen, Anfängerinnen mit Vorkenntnissen und auch Schülerinnen mit Mittelstufenniveau, die gerne tanzen und sich gerne bewegen.

Technikübungen und eine Choreographie sind Bestandteile des Kurses, besonderes Augenmerk wird jedoch auf individuellen Ausdruck und Interpretation der Musik gelegt. Fitness- und Dehnungsübungen sind natürlich mit dabei. Erfahrung oder Perfektion sind nicht wichtig, viel wichtiger sind Spaß und Freude am Tanzen. Gerne können Musik- oder Übungswünsche mit eingebracht werden! Ihr benötigt ein Handtuch.

Jazz Dance/Modern Dance is aimed at participants at beginner level or intermediate level who like to dance and to experiment with new movements. Participants will be able to improve their technique with special exercises, although the main focus is on individual expression and interpretation within a choreography. Fitness and stretching is as well part of the program. Perfection or previous knowledge are not as important as having fun while dancing and challenging one's own limits. This course is open to beginners and advanced beginners alike. You will need a towel.

	Di	17.30-18.45	TZ/C7	Diana Boada	5/5/5/-- €
--	----	-------------	-------	-------------	------------

## Kickboxing for Beginners

Dieser Kurs konzentriert sich auf das K1-Kickboxen im "Dutch Style". Er ist darauf ausgerichtet, Anfängern die ersten Schritte auf ihrem Weg zum Kickboxen in einer sicheren und lockeren Umgebung zu vermitteln. In diesem Kurs lernen Sie Grundtechniken, Koordination, Angriffs- und Verteidigungsbewegungen, während Sie gleichzeitig die Fitness erlangen, die mit diesem Sport einhergeht. Vorkenntnisse/Erfahrungen sind nicht erforderlich.

This course will focus on the K1 ?Dutch style? Kickboxing. It is catered to teach beginners the first steps on their kickboxing journey in a risk free and fun environment. In this course you will learn basic techniques, coordination, attack and defensive movements while gaining the fitness that goes hand in hand with this sport. Previous knowledge/experience is not necessary.

in english	Di	20.15-21.45	ADS	Mireille Milad	0/0/0/-- €
------------	----	-------------	-----	----------------	------------

## Lacrosse

Lacrosse wird von Rhein-Neckar Lacrosse e.V. ([www.rhein-neckar-lacrosse.de](http://www.rhein-neckar-lacrosse.de)) veranstaltet und organisiert. Das Institut tritt lediglich als Vermittler auf. Die Anmeldung erfolgt direkt über den Verein unter [info@mannheim-lacrosse.de](mailto:info@mannheim-lacrosse.de).

### Versicherungsschutz

Bei der Teilnahme an dieser Veranstaltung besteht kein Versicherungsschutz über den Hochschulsport. Daher empfehlen wir dringend einen eigenen Versicherungsschutz.

### Insurance cover

Participation in this event is not covered by insurance through the university sports department. We therefore strongly recommend that you take out your own insurance.

Lacrosse is hosted and organised by the 1. Lacrosse-Verein Mannheim e.V. ([www.rhein-neckar-lacrosse.de](http://www.rhein-neckar-lacrosse.de)). The Institute acts only as an intermediary. Registration is done directly through the club at [info@mannheim-lacrosse.de](mailto:info@mannheim-lacrosse.de).

	Mo	19.00-21.00	VfR	Felix Kath	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-----	------------	------------

## Lauftreff

Der Lauftreff findet mittwochs um 19:30 Uhr. Weitere Lauftermine sprechen wir ab. Treffpunkt ist auf dem Ehrenhof des Schlosses. Der Lauftreff richtet sich an alle Laufinteressierte, sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Es werden unterschiedliche lange Runden angeboten (von 6 bis 13,5 km). Das Tempo wird abgesprochen, auch auf langsame Läufer wird Rücksicht genommen. Weitere Informationen unter: <http://www.lauftreff.uni-mannheim.de>

The running club meets on Wednesdays at 19:30. Further running dates will be discussed. The meeting point is in the courtyard of the castle. The running group is aimed at all those interested in running, both beginners and advanced runners. Different distances are offered (from 6 to 13.5 km). The pace is agreed, and consideration is also given to slower runners. Further information at: <http://www.lauftreff.uni-mannheim.de>

	Mi	19.30-21.00	SEH	Stefan Holland-Letz	0/0/0/-- €
Gäste	Mi	19.30-21.00	SEH	Stefan Holland-Letz	--/--/--/0 €

## Lauftreff Neckarau parkrun

Neue Studis kennenlernen? Motivation zum Joggen und frühen Aufstehen gefällig? Wie klingen 5 km mit Zeitmessung durch d ;(en schönen Mannheimer Waldpark zusammen mit anderen Läufern/Walkern ?

Kostenlos gibt es das jeden Samstag um 9 Uhr bei Neckarau parkrun. Schnapp dir ein paar Freund\*innen und komm vorbei!

Für die Zeitmessung registriere dich vorab einmalig kostenlos unter <https://www.parkrun.com.de/register> und gib als Heimatstrecke den Neckarau parkrun an. Bring dann den erstellten Barcode ausgedruckt mit.

Bei Fragen und Anregungen melde dich per PN auf facebook oder unter [neckarau@parkrun.com](mailto:neckarau@parkrun.com).

Wir freuen uns auf Dich!

---

Meet new students? Need motivation to run and get up early? How about timed 5 km, through beautiful Mannheim Waldpark and together with lots of other runners/walkers?

You can get all of this for free every Saturday at 9 am at Neckarau parkrun. Grab some friends and come along!

For timing, register in advance and free of charge at <https://www.parkrun.com.de/register> and enter Neckarau parkrun as your home course. Then bring the printed barcode with you.

If you have any questions or suggestions, please get in touch via facebook or e-mail neckarau@parkrun.com.

We look forward to seeing you!

	Sa	09.00		Neckarau parkrun	0/0/0/-- €
--	----	-------	--	------------------	------------

## Mountainbiken

Die Mountainbike-Touren führen in den Odenwald und richten sich an alle Personen, die gerne in der Gemeinschaft biken. Grundvoraussetzung ist ein fahrtüchtiges Mountainbike, Sicherheit auf dem Mountainbike sowie auf Waldwegen. Ansonsten sind aber von Einsteiger\*innen bis Erfahrene alle willkommen, die Spaß am Mountainbiken in der Natur und der Gemeinschaft haben. Strecke, Dauer und Leistungsniveau richten sich nach den Teilnehmenden - wir fahren als Gruppe los und kommen als Gruppe zurück.

**Wir treffen uns jeden Dienstag. Abfahrt mit der Bahn ab Mannheim ist um 17:45 Uhr. Treffpunkt am Bahnhof in Weinheim ist um 18:10 Uhr.**

Um an den Touren teilnehmen zu können, ist es aus versicherungstechnischen Gründen zwingend erforderlich für den Kurs angemeldet zu sein. Es muss eine wöchentliche Anmeldung erfolgen! Nicht angemeldete Personen werden am Treffpunkt wieder nach Hause geschickt! Treffpunkt und eventuelle Änderungen der Abfahrtszeit werden immer über E-Mail rechtzeitig vor jedem Termin an die angemeldeten Teilnehmer\*innen gesendet. Es besteht Helmpflicht, ausnahmslos!

Ich freue mich auch, wenn ihr euch auf der Vormerkliste eintragt, so kann ich euch regelmäßig die wichtigsten Infos per Mail zukommen lassen!

The tours lead us into Odenwald. Basic skills like safe bike handling on forest roads are required. However, from beginners to experienced everyone who enjoys mountain biking in nature and loves doing this sport together with others is welcome! Details of the tour depend on the participants - we start as one group and we come back as one group.

**We meet every Tuesday, either for departure at 5.45pm at Mannheim main station or at 6.10pm in Weinheim main station.**

In order to participate in the tours, it is mandatory to be registered for the course for insurance reasons. Persons who are not registered will be sent home at the meeting point! Meeting point and possible changes of the departure time will always be sent via e-mail in time before each date to the registered participants. Helmets are compulsory, without exception!

unverbindliche Vormerkliste				Viola Münch	0/0/0/-- €
	Di	18.00-20.00		Viola Münch	0/0/0/-- €

## Outdoor Action Camp

Outdoor Action Camp - Kanu, Klettern, Canyoning by APACAMPA

Ihr steht auf Abenteuer in der Natur, Action und Spaß? Dann seid ihr hier genau richtig! Ihr könnt euch auf lange Urlaubstage mit Kanu fahren, Klettern, Abseilen\*, Bouldern, Canyoning\*, Wandern, Klippenspringen und einiges mehr im Département Ardèche in

Südfrankreich freuen. Unvergessliche Momente in einer atemberaubenden Landschaft erwarten euch. In direkter Umgebung des Campingplatzes befinden sich Kletter- und Boulderfelsen zum Kraxeln und wilde Kalksteinhöhlen zum Erkunden. Idyllische Badestellen am Fluss zum Abkühlen und Entspannen bieten den perfekten Ausgleich zum sportlichen Programm. Außerdem könnt ihr eure Balance auf einer Slackline testen, einen typisch französischen Markt besuchen oder einfach in der Hängematte unter Kastanienbäumen die Seele baumeln lassen. Natürlich auch eine wunderbare Gelegenheit, um mit neuen Menschen in Kontakt zu kommen und die Liebe zur Natur zu teilen.

Nähere Informationen findet ihr hier.

Corona-Hinweis: Änderungen im Reiseplan vorbehalten, es gelten die zum Zeitpunkt der Abreise gültigen Corona-Verordnungen in Deutschland bzw. Frankreich.

#### Outdoor Action Camp – canoe, climbing, Canyoning by APACAMPA

You love adventures in the nature, action and fun? Then this activity is the right one for you! You can look forward to nine days of canoeing, climbing, transverse and abseiling, bouldering, canyoning water trekking, trekking, cliff diving and much more at Département Ardèche in southern France. Unforgettable moments and an amazing landscape are waiting for you. There are climbing and bouldering rocks for scrambling and wild lime stone caves near the campsite. You can find scenic bathing spots which are perfect to relax from all the strenuous sports. Additionally, you can test your balance on the slackline, visit a typical french market or just chill out on the hammock under some chestnut trees. Of course it's also a great opportunity to get to know new people and share the love for nature.

Please find more information here.

Kanu, Klettern, Canyoning by APACAMPA		APACAMPA	522/582/582/-- €
---------------------------------------	--	----------	------------------

## Pilates

Dieser Kurs vermittelt die Säulen der Pilates-Methode: Zentrierung der Kräfte, Konzentration, Kontrolle der Bewegung, Präzision der Ausführung, fließende Übungsabläufe, bewusste Atmung. Pilates ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm, das alle Muskelgruppen des Körpers in der Tiefe kräftigt, die Beweglichkeit erhöht und Entspannung sowie Ausgeglichenheit vermittelt. Der Kurs vermittelt den Teilnehmerinnen die korrekte Durchführung der gezeigten Übungen. Teilnehmer sollten zwei Handtücher, bequeme, möglichst eng anliegende Kleidung, Strümpfe oder Schlappchen und ausreichend Getränke mitbringen.

This course teaches the pillars of the Pilates method: centring of the forces, concentration, control of movement, precision of execution, flowing exercise sequences, conscious breathing. Pilates is a holistic fitness programme that strengthens all muscle groups of the body in depth, increases flexibility and provides relaxation and balance. The course teaches participants how to correctly perform the exercises shown. Participants should bring two towels, comfortable, preferably tight-fitting clothing, socks or ballet slippers and sufficient drinks.

	Mo	18.45-20.00	YZ/C7	Amandine Drouot, Niklas Riesinger	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-------	--------------------------------------	------------

	Di	18.45-20.00	YZ/C7	Florent Cerutti	0/0/0/-- €
	Mi	18.45-20.00	YZ/C7	Son Hoang	0/0/0/-- €
	Do	17.15-18.30	YZ/C7	Niklas Riesinger	0/0/0/-- €

## Pole Fitness für Sie

Für die Teilnahme an den Pole Fitness Kursen ist der Erwerb einer kostenpflichtigen PoleCard erforderlich. Mit der PoleCard können beliebig viele Pole Kurse gebucht werden, sie ist für einen Kursblock gültig. Der Besitz einer PoleCard berechtigt grundsätzlich zur Teilnahme, jedoch erfolgt die Kursplatzvergabe wöchentlich und nach Anmeldung, sodass eine Teilnahme nicht garantiert werden kann. Pro Termin und Kurs werden maximal 16 Teilnehmer zugelassen. Bitte Anfänger-, Fortgeschrittene-Kurse und Freie Übungsstunden beachten, weitere Informationen zum Kurs und Anmeldung finden Sie unten!

### PoleCard

To participate in PoleFitness courses a PoleCard is required. The PoleCard allows you to book as many courses as you wish and is valid for one semester. Generally, having a PoleCard qualifies for participation – however, the assignment of the course's spots is made on a weekly basis and after registration, thus categorical participation cannot be guaranteed. Booking is possible online and has to be repeated for every single class. Participation is limited to 16 participants each course. Please be aware of the different course classes (beginners, advanced, free training sessions).

PoleCard					15/15/15/-- €
----------	--	--	--	--	---------------

### Angeleitetes und freies Training

Beim angeleiteten Training bitte auf die Levelteilung achten. Weitere Informationen ganz unten!

### PoleFitness Training

Please mind the levels when registering for a course. More information about the levels can be found below.

Low Pole	Mo	17.30-18.45	E7u	Olga Medinskaya, Team Pole-Fitness	0/0/0/-- €
A - Level 1	Di	17.30-18.45	E7u	Selina Eichelbrönnner, Team Pole-Fitness	0/0/0/-- €
A/FA - Level 1-2	Di	20.30-21.45	E7u	Elena Kärcher, Team Pole-Fitness	0/0/0/-- €
A - Level 1	Fr	17.30-18.45	E7u	Helena Grünwald, Team Pole-Fitness	0/0/0/-- €
FA/F - Level 2-3	Fr	19.00-20.15	E7u	Saskia Bernauer, Team Pole-Fitness	0/0/0/-- €
Pole Choreo (min. 5h Pole Erfahrung)	Fr	20.30-21.45	E7u	Saskia Bernauer, Team Pole-Fitness	0/0/0/-- €

## Power Move

Power Move ist ein intensives Kraftausdauertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor, bei dem durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper die Fitness gesteigert und Körperfett abgebaut wird. Die verschiedenen Trainer sorgen mit individuellen Trainingskonzepten für Abwechslung. Neben dem allgemeinem Konditionsaufbau durch Variationen der Laufeinheiten (Laufzeiten/Laufgeschwindigkeit/Trittfrequenz), wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und gezielter Muskelaufbau und Fettabbau angestrebt. Übungen für Bauch, Beine und Po stehen ebenso auf dem Trainingsplan wie eine Rückenschule zur Stärkung der Wirbelsäule und Verbesserung von Haltung und Körperspannung. Die Übungen und ihre Intensität können von den TeilnehmerInnen variiert werden, daher ist Power Move für Einsteiger und trainierte SportlerInnen gleichermaßen geeignet. Kurzhanteln, Therabänder und abschließende Dehnungseinheiten sind Bestandteile des Kurses.

Power Move is an intensive strength endurance training with music and a high fun factor, in which fitness is increased and body fat is reduced through targeted endurance, strengthening, and stretching exercises for the whole body. The different trainers provide variety with individual training approaches. In addition to the general build-up of fitness through variations of the running units (running times/running speed/cadence), the cardiovascular system is trained, body fat is lost, and muscle is gained. Exercises for the abdomen, legs and buttocks are also on the training agenda, as is back training to strengthen the spine and improve posture and body tension. The exercises and their intensity can be varied by the participants, so Power Move is suitable for beginners and trained athletes alike. Dumbbells, resistance bands and stretches are part of the sessions.

	Di	17.15-18.30	ADS	Institut für Sport	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-----	--------------------	------------

## Quidditch

Quidditch wird von den Mannheimer Greife e.V. veranstaltet und organisiert. Das Institut tritt lediglich als Vermittler auf. Die Anmeldung erfolgt direkt über den Verein. Weitere Infos zu Trainingszeiten und Ort unter: [www.facebook.com/MannheimerGreifeQuidditch](http://www.facebook.com/MannheimerGreifeQuidditch)

Versicherungsschutz  
Bei der Teilnahme an dieser Veranstaltung besteht kein Versicherungsschutz über den Hochschulsport. Daher empfehlen wir dringend einen eigenen Versicherungsschutz.

Quidditch is hosted and organized by the Mannheimer Greife e.V. The institute acts merely as a mediator. The registration takes place directly via the association. Further information to training times and place under:

[www.facebook.com/MannheimerGreifeQuidditch](http://www.facebook.com/MannheimerGreifeQuidditch)

Insurance cover

Participation in this event is not covered by insurance through the university sports department. We therefore strongly recommend that you take out your own insurance cover.

	So	18.30-20.30	ADS	Marius Auler, Justine Kreutzer	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-----	--------------------------------	------------

## Rennradfahren

### Rennradfahren für Sie und Ihn

Die Rennradgruppe trifft sich mittwochs um 17:00 Uhr am Mannheimer Fernmeldeturm am Neckar und fährt von dort aus Richtung Odenwald. Das Trainingsgebiet hat sehr gut ausgebaute Straßen mit mäßigem Verkehr, ideal für ein sicheres Training. Die Streckenlänge beträgt zwischen 50 und 80 km, mit einem Höhenunterschied von ca. 200 bis 800 hm. Je nach Teilnehmeranzahl und Leistungsstand wird in 1 bis 2 Gruppen gefahren, dies wird jeweils vor dem Start besprochen. Tempo und Streckenlänge hängen vom Leistungsvermögen der Teilnehmer ab, in der Regel zwischen 2h und 3,5h. Keine Anfänger!

#### Allgemeine Hinweise:

Teilnehmer sollten nicht gänzlich untrainiert sein und ein Rennrad haben. Radschuhe mit Klickpedalen werden empfohlen, da sie Sicherheit und Kraftübertragung spürbar verbessern. Es besteht Helmpflicht, die Beachtung der StVO sollte selbstverständlich sein. Ersatzschlauch und Luftpumpe gehören genauso ins Gepäck wie ausreichend zu trinken (ca. 1,5l bei Hitze mehr), Essen (z.B. Bananen oder Energieriegel) und eine Regen/Windjacke. Bei Regen wird nicht gefahren. Die Teilnahme an diesem freien Trainingsangebot geschieht auf eigene Gefahr, von Seiten des Hochschulsports besteht kein Versicherungsschutz.

**Eine Anmeldung ist erforderlich**, die kostenfreie Platzreservierung gilt nur für einen Einzeltermin und ist bei Bedarf wöchentlich zu tätigen. Wird ein Kursplatz wiederholt nicht in Anspruch genommen oder storniert und dadurch für andere Nutzer blockiert, wird der/die Teilnehmer/in für weitere Kursanmeldungen gesperrt. Stornierung und Anmeldung sind technisch bedingt bis Kursbeginn möglich.

### Road Biking for Him and Her

The group meets on Wenday, 5pm at the telecommunications tower at the Neckar in Mannheim to leave for the Odenwald. The routes are well-established with only moderate traffic, guaranteeing safe training. Routes are between 50 and 80 kilometres, the difference in altitudes is between 200 and 800 metres. The group might be divided into two groups if it is very large, depending on the performance level of the participants. This will be discussed before the start. Speed and distance depend on the participants and their performance, usually about 2 to 3.5 hours. No beginners, please!

**Please note:** Participants should be moderately fit and own a road bike/racing bike. Clipless pedals improve safety and power transmission. Wearing a helmet and respecting the road traffic regulations are non-negotiable. Participants should also carry a replacement tube and a bicycle pump, as well as beverages (1.5 litres, more during the warmer months), food (bananas, energy bars, ?), and a light rain jacket. The group does not meet when it's raining./No practice when it rains. This is an open group and possible accidents are not covered by the university sports insurance protection.

Registration is free and mandatory. Your booking is only valid for one appointment and can be repeated weekly on demand. If a free place in a course is booked, but not used repeatedly and consequently blocked for any other participant, the user is blocked for future participation. Cancellation and registration can be made shortly before the course starts.

	Mi	17.00-20.00	FMT	Matthias Herden, Viola Seitz	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-----	---------------------------------	------------

## Rücken- und Funktionsgymnastik

Präventiv wirksame Gymnastik zur Stärkung des gesamten Muskelkorsetts. Dehnung und Mobilisation sind hier genauso wichtig, wie die gezielte Kräftigung des gesamten Körpers mit dem Ziel der Erhöhung der Mobilisation, der Koordination und der Muskelkräftigung.

### Back and functional gymnastics

Preventively effective gymnastics to strengthen the entire muscle corset. Stretching and mobilization are just as important here as targeted strengthening of the entire body with the aim of increasing mobilization, coordination and muscle strength.

	Mi	17.15-18.30	YZ/C7	Son Hoang	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-------	-----------	------------

## Rückenschule

Ziel des Kurses ist es, Rückenbeschwerden vorzubeugen und /oder zu reduzieren sowie das Halte- und Bewegungssystem zu verbessern. Mit gezielten Übungen werden systematisch wichtige Muskelgruppen gekräftigt und entspannt. Zudem wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule geschult und die Haltung verbessert. Dabei kann man feststellen, dass die Rückenschule ein wunderbares Ganzkörper-Workout ist.

The aim of the course is to prevent and/or reduce back problems and to improve the posture and movement system. Targeted exercises systematically strengthen and relax important muscle groups. In addition, the mobility of the spine is trained and posture improved. You can see that the back school is a wonderful full-body workout.

	Di	20.15-21.30	YZ/C7	Florent Cerutti	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-------	-----------------	------------

## Sport für MitarbeiterInnen Beachvolleyball

	Di	17.30-19.00	ADSB	Sebastian Butz, Dagmar Stahlberg	0/0/0/0 €
--	----	-------------	------	-------------------------------------	-----------

## Stadtradeln Mannheim

### Vom 20. Juni bis 10. Juli 2022

Als Institut für Sport der Universität Mannheim möchten wir nicht nur ein breites Sportangebot für euch Studierende bieten, sondern wir stehen damit auch für Themen Rund um Sport, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Mit der Teilnahme beim Stadtradeln wollen wir gemeinsam mit euch aktiv werden: Aktiv für eine Mobilitätswende, die Förderung des Radverkehrs in der Metropolregion sowie für den Klimaschutz. Dies

schaffen wir nur gemeinsam! Lasst uns also Radfahren - zur Uni, zur Arbeit, zur Bar, zum Sport, zum Trainieren, mit Freund:innen und alleine. Lasst uns Spaß haben: An der Mitgestaltung des Wandels und am Radfahren. Wir freuen uns, wenn ihr Teil unseres Teams werdet!

Die Anmeldung erfolgt über folgenden Link: [stadtradeln.de/mannheim](http://stadtradeln.de/mannheim) Hier bei der Registrierung Kommune "Mannheim", Bundesland "Baden-Württemberg" bei Team "Institut für Sport - Universität Mannheim" auswählen. Und schon seid ihr Teil des Teams.

### June 20th - July 10th 2022

By organising university sports in Mannheim we do not only want to offer a wide range of sports, but also show our attitude towards topics around sport, health and sustainability. By participating in this event "Stadtradeln", we want to spring into action and encourage you to do so as well: For a change in mobility, the promotion of bicycle traffic within our region and for climate protection! We can only do this together! So let's cycle - to university, to work, to a bar, to sport courses, for training, with friends or on your own. Let's have fun: On the bike and in helping to shape and change the future. We are looking forward to you becoming part of our team!

Please register on [stadtradeln.de/mannheim](http://stadtradeln.de/mannheim) and select the team "Institut für Sport - Universität Mannheim"

vom 20.06. bis 10.07.2022			Institut für Sport	0/0/0/0 €
------------------------------	--	--	--------------------	-----------

## Tenniskurse Sandplätze Schlossgarten

Für alle Interessierten an Tenniskursen und Intensivwochen bieten wir hier eine Vormerkliste an. Bitte tragen Sie sich hier mit Ihrer E-Mail-Adresse ein. Sobald ein neuer Tenniskurs oder eine Intensivwoche angeboten wird, werden Sie per Mail darüber informiert.

### Waiting List For Tennis Courses

If you wish to be informed about new courses and intensive courses during the semester break, please enroll with your mail-address to this waiting list.

Vormerkliste				0/0/0/-- €
--------------	--	--	--	---------------

Wir bieten Tenniskurse für 1 - 6 Personen an und unterscheiden zwischen Einzeltraining und Gruppentraining. Beim Gruppentraining ist die Anzahl auf maximal 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt. Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist (4 Personen), wird der entsprechende Kurs stattfinden. Es steht eine begrenzte Anzahl an Leihschläger zur Verfügung.

Die Kurse sind in verschiedene Spielstärken eingeteilt:

A = Anfänger (keine Voraussetzung)

FA 1 = Anfänger mit Grundkenntnissen (Sicheres Spiel im Halbfeld (Vorhand/Rückhand) sicherer Volley, Service aus dem Halbfeld)

FA 2 = fortgeschrittene Anfänger (Sicheres Spiel im Großfeld, sicherer Volley / Smash, Service)

F = Fortgeschrittene (Grundformen Top Spin/Slice, Platzieren im Großfeld, Volley aus dem Spiel, platzierter Service)

Wk = Wettkampf (Leistungsklasse Damen bis LK 12, Herren bis LK 14)

We offer tennis courses for 1 - 6 people and distinguish between individual training and group training. In group training, the number is limited to a maximum of 6 participants. As soon as the minimum number of participants has been reached (4 people), the corresponding course will take place. A limited number of rackets are available.

Courses are divided into the following player strengths:

A = Beginners (no prerequisites)

FA 1 = Beginners with basic knowledge (playing within the half court (forehand/backhand), volley, serving within the half court)

FA 2 = Advanced beginners (playing within the full court, steady volley / smash, serving)

F = Advanced players (basic knowledge of top spin / slice, targeted play within the full court, volley, targeted serving)

Wk = Competitive players (female players up to LK 12, male players up to LK 14; it is recommended to consult the course instructor beforehand)

FA1	Mo	14.00-15.30	SG	Rhys Nicholas Scherer	42/42/42/-- €
A	Mo	15.30-17.00	SG	Rhys Nicholas Scherer	42/42/42/-- €
FA1	Di	17.00-18.30	SG	Ben Kohnen	36/36/36/-- €
F	Di	18.30-20.00	SG	Ben Kohnen	36/36/36/-- €
FA2	Mi	14.00-15.30	SG	Rhys Nicholas Scherer	42/42/42/-- €
FA1	Mi	15.30-17.00	SG	Rhys Nicholas Scherer	42/42/42/-- €
F	Do	14.00-15.30	SG	Lucas Knothe	36/36/36/-- €
FA2	Do	15.30-17.00	SG	Lucas Knothe	36/36/36/-- €
A	Sa	10.00-11.30	SG	Lucas Knothe	42/42/42/-- €
FA2	Sa	11.30-13.00	SG	Lucas Knothe	42/42/42/-- €
FA1	So	14.00-15.30	SG	Ben Kohnen	30/30/30/-- €
F	So	15.30-17.00	SG	Ben Kohnen	30/30/30/-- €

## Tennisplatzbuchung Schlossgarten

Liebe Tennisspielerinnen,  
liebe Tennisspieler,

Die Tennisplätze im Schlossgarten **werden am Dienstag, den 26. April in Betrieb** genommen. Die Platzmiete beträgt je nach Uhrzeit und Zugehörigkeit zwischen 6,00 und 18,00 Euro/h pro Platz. Die Spielfelder auf unsere Tennisanlage im Schlossgarten können von Mai bis voraussichtlich Ende Oktober, Mo-So von 07:00-23:00 Uhr stundenweise angemietet werden, auch an Feiertagen. Die Anlage wird über die Buchungsbestätigung bzw. Barcode betreten, das Lesegerät kann direkt vom Smartphone lesen. Der Zutritt ist 10 Minuten vor Spielbeginn und innerhalb der Buchungszeit beliebig oft möglich. Nach der gebuchten Spielzeit verliert der Barcode seine Gültigkeit. Die Flutlichtanlage wird automatisch beim Lesen des Barcodes gesteuert. Sollten 2 Stunden hintereinander gespielt werden, muss das Ticket für die 2te Stunde vor Ablauf der ersten Stunde gescannt werden (ab 10 Minuten vor Buchungszeit möglich), da die Flutlichtlampen sonst erst abkühlen müssen, bevor das Licht wieder angehen kann. Die Platz- und Nutzungsordnung ist zu beachten. Bei Zuwiderhandlung erfolgt ein Platzverweis, es können Schadensersatzansprüche geltend gemacht werden. **Bei Regen oder**

## **Nichtbespielbarkeit des Platzes besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Platzgebühren.**

### **Booking Tennis Courts – Schlossgarten**

Dear tennis players,

the tennis courts in the Schlossgarten are expected to open on Tuesday April 26th. The court rental is between €6.00 and €18.00 per court, depending on the time of day and membership. The courts at our tennis facility in the Schlossgarten can be rented by the hour from May to the end of October, Mon-Sun from 07:00 - 23:00, including on public holidays. The facility can be entered using the booking confirmation or barcode, the reader can read directly from your smartphone. Access is possible 10 minutes before the start of the game and as often as desired within the booking period. After the booked playing time, the barcode will no longer be valid. The floodlights are automatically activated when the barcode is read. If two hours are played in a row, the ticket for the second hour must be scanned before the end of the first hour (possible from 10 minutes before booking time), as otherwise the floodlights must first cool down before the lights can come on again. Please observe the playing and court rules. In the event of non-compliance, you will be banned from the pitch and may be liable for damages. **If it rains or the pitch is unable to be played on, no refund of the pitch fees will be made.**

## **Twerk**

Twerk, oder Booty Dance, ist ein relativ neuer Tanzstil mit vielen Hüft- und Gesäßbewegungen. Twerk kann zu jeglicher Art von Musik getanzt werden, besonders geeignet sind aber R&B, Rap/Trap und Latino. Man kann die Bewegungen auf einer Party leicht einsetzen und wird im Mittelpunkt stehen. Der Tanz bezieht hauptsächlich den Unterkörper ein und ist sehr gut, um die Beine und Ihren Hintern zu straffen. Der Oberkörper ist ebenfalls eingearbeitet, so dass Twerk insgesamt eine unterhaltsame und außergewöhnliche Art ist, Cardio zu erledigen. Auch wenn es auf den ersten Blick ziemlich herausfordernd erscheint, sobald man ein Gefühl für die Bewegungen hat, wird es durch Übung recht schnell professionell aussehen. In der Stunde werden wir neben den Grundtechniken auch kleine Choreos machen sowie tänzerisches Aufwärmen, einige Muskelaufbauübungen zur Steigerung der Kraft und Dehnungen zur Lockerung der Spannungen. Ich versichere, dass der Tanzstil das Selbstbewusstsein steigert, hilft, den Körper besser zu verstehen und zu kontrollieren und Ihnen viel Freude beim Tanzen zu Ihrer Lieblingsmusik bringt. Um die Vision des Tanzstils zu bekommen, besuche [https://www.youtube.com/watch?v=cdkEn23Ve\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=cdkEn23Ve_E) und ich hoffe, dich im Tanzraum zu sehen!

Was du optimalerweise trägst:

- Shorts/ einen Rock mit Sport-BH/kurzes Top
- Turnschuhe, Sportschuhe
- Knieschoner für floorwork

Der Kurs findet in unserem Tanzzentrum C7 in C7, 12 im Erdgeschoss statt. Der Eingang befindet sich im Hinterhaus.

Twerk, or booty dance, is a relatively new dance style with lots of the hips and glutes moves. Twerk can be danced to really any kind of music, especially suitable are though the R&B, rap/trap and latino. One can easily repeat the moves at a party and be in the centre of attention. The dance involves mostly the lower body and is very good to tone your legs

and booty. Upper-body is also incorporated, so overall twerk is a fun and extraordinary way to do your cardio. Although it seems quite challenging at first, as soon as u get the feeling for the moves, practice makes it look professionally quite soon. In the class we will do besides the basic techniques also small choreos along with dancing warm-up, some muscle building exercises to increase your strength and stretching to release the tension. I assure that dance style will boost your confidence, help to have better understanding and control of your body and bring you a lot of joy when performing it to your favourite music. To get the vision of the dance style visit [https://www.youtube.com/watch?v=cdkEn23Ve\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=cdkEn23Ve_E) and I hope to see u in the dance room!

What you wear optimally:

- shorts/skirt with sports bra/short top
- trainers, sport shoes
- knee pads for floorwork

The courses take place in our Dance Center C7 in C7, 12 ground floor. The entrance is in the back yard.

für Sie ab 29.06	Mi	20.30-21.45	TZ/C7	Katsiaryna Navakhatska	5/5/5/-- €
------------------	----	-------------	-------	------------------------	------------

## Ultimate Frisbee

Lust auf eine neue Sportart? Lieber Scheibe als Ball? Joggen ist dir zu langsam? Du stehst auf Teamspirit und Fairplay? Und kannst bis 10 zählen?

Ultimate Frisbee ist eine der weltweit am stärksten wachsenden Teamsportarten und gewinnt auch in Deutschland zunehmend an Popularität. Spirit of the Game, Selbstverantwortung, Athletik, Laufen, Werfen und Springen stehen auf dem Programm. Du brauchst

- bequeme Klamotten
  - als Anfänger erstmal nur Turnschuhe
  - Stollenschuhe bei Nässe
  - Freude daran fliegenden Sachen hinterherzulaufen
- Das Training ist für Spieler aller Level geeignet. Anfänger und Erfahrene können problemlos zusammenspielen. Wir spielen mixed (Menschen jeder geschlechtlichen Identität mögen vorbeikommen).

Fancy a new sport? Do you prefer a disc to a ball? Jogging is too slow for you? You like team spirit and fair play? And you can count to 10?

Ultimate Frisbee is one of the fastest growing team sports worldwide and is also gaining popularity in Germany. Spirit of the Game, self-responsibility, athletics, running, throwing and jumping are on the program. You need

- comfortable clothes
  - as a beginner only sneakers at first
  - cleats for wet conditions
  - enjoy running after flying things
- The training is suitable for players of all levels. Beginners and experienced players can play together without any problems. We play mixed (people of any gender identity may come by).

	Do	19.00-21.00	SSL	Niko Connor, David Daenhardt	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-----	------------------------------	---------------

## Volleyball

Die Volleyballkurse richten sich sowohl an Anfänger als auch an erfahrene Spieler. Das Training konzentriert sich nach kurzem Aufwärmen, Einspielen und Einschlagen hauptsächlich auf das Spiel, geordnet nach Spielstärke der TeilnehmerInnen. Dabei wird zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen und WettkampfteilnehmerInnen unterschieden. Die Übungsleiter behalten sich die Kurseinteilung vor. In den Kursen wird Volleyball mixed gespielt.

These courses are geared towards beginners and advanced players alike. The focus is on the matches themselves depending on skill set. Beginners, advanced players, and competition players will be divided into different groups by the coaches. The teams are mixed.

A/FA/F/Wk	Mo	19.45-21.45	SHSS	Niklas Junker, Bastian Schlickenrieder	0/0/0/-- €
A/FA/F/Wk	Mi	19.45-21.45	SHSS	Christoph Budziszewski, Bastian Schlickenrieder	0/0/0/-- €
A/FA/F/Wk	Fr	19.00-21.00	SHSS	Dennis Dyck	0/0/0/-- €

## Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastung durch sitzende Tätigkeiten im Studium und im Beruf führen oft zu Fehlhaltungen, Verspannungen und Rückenschmerzen. Dieser Kurs bietet Wirbelsäulengymnastik an, um dem vorzubeugen und bestehende Probleme zu beheben. Neben Muskelkräftigung werden Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen durchgeführt, da auch verkürzte Muskeln die Beschwerdeursache sein können. Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmenden die korrekte Übungsdurchführung. Zudem werden Anregungen für rückenbezogene Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag gegeben. Teilnehmende sollten ein Handtuch, eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Strümpfe, Schlappchen oder feste Hallensportschuhe mitbringen.

Bei Nichterscheinen zu einem gebuchten Kurs werden euch 5,00 Euro pro fehlenden Termin in Rechnung gestellt. Die Abmeldung ist über einen Link in der Buchungsbestätigung möglich und max. 30 Minuten vor Kursbeginn durchführbar. Aus Rücksicht auf andere Interessierte am Kursangebot bitten wir daher, den Kursplatz freizugeben, falls eine Teilnahme nicht möglich ist.

### Spinal Gymnastics

Lack of movement and the strain of sedentary lifestyles often lead to incorrect posture, back pain and tense muscles. This course offers spinal gymnastics to prevent this and correct existing problems. In addition to muscle strengthening, stretching and flexibility exercises are included, as shortened muscles can also be the cause of pain. This course teaches the participants how to properly execute the demonstrated exercises. The trainer

will offer pointers as to back-friendly everyday behaviours, stretching and strengthening at home. Please bring a mat, towel, comfortable clothes, socks, (ballet) slippers or indoor athletic shoes.

If you do not show up for a booked course, you will be charged 5,00 Euro per missed class. The cancellation is possible via a link in the booking confirmation and can be done max. 30 minutes before the course starts. Out of consideration for other people interested in the course offer, we therefore ask you to release your course place if participation is not possible.

	Mo	17.15-18.30	YZ/C7	Amandine Drouot, Niklas Riesinger	0/0/0/-- €
--	----	-------------	-------	--------------------------------------	------------

## Yoga

Vinyasa	Di	17.15-18.30	YZ/C7	Sarah Kempe, Team Yoga	0/0/0/-- €
	Mi	11:30-12:45	YZ/C7	Maren List, Team Yoga	0/0/0/-- €
Hatha unter besonderer Berücksichtigung des Rückens	Fr	12.15-13.30	YZ/C7	Silke Roesler-Keilholz, Team Yoga	0/0/0/-- €
Power Vinyasa in English ab 3.07	So	17.15-18.30	YZ/C7	Hannah Werner, Team Yoga	0/0/0/-- €
Hatha in English ab 3.07	So	18.45-20.00	YZ/C7	Hannah Werner, Team Yoga	0/0/0/-- €

Yoga dient der inneren Entspannung und individuellen Bereicherung von Körper und Seele. Dabei ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen und sich auf seinen eigenen Körper zu konzentrieren, wodurch ein Gefühl der Harmonie und des Wohlbefindens gefördert werden soll. Die Übungen beinhalten verschiedene Yogastellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen (Meditation).

### Hatha Yoga

Traditionelles Hatha Yoga umfasst Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken), Mudras (Hand- und Körperstellung), Bandhas und Shat Kriyas (Reinigungstechniken). Mit der Hilfe des physischen Körpers und des Atems helfen uns die Yoga Techniken die physische und geistige Spannung los zu lassen, den Fluss der Lebensenergie und die Konzentration zu verbessern. Das alles ist aber nur eine Vorbereitung, um tiefere Ebenen von sich selbst kennen zu lernen. Nicht nur auf der Yoga-Matte sondern auch im Alltag.

### Hatha Yoga mit Fokus auf Pranayama

Traditionelles Hatha Yoga umfasst Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken), Mudras (Hand- und Körperstellung), Bandhas (Körperverschlüsse) und Shat Kriyas (Reinigungstechniken). Mit Fokus auf die Atemtechnik spülen wir deutlich mehr Prana (Lebensenergie) in unser System, sodass wir wacher, klarer und energetisierter den Herausforderungen des Tages begegnen können. Der Kurs darf als Energy boost verstanden werden, der auf möglichst leeren Magen praktiziert wird.

### Hatha-Yoga unter besonderer Berücksichtigung des Rückens

Im Zentrum dieses klassischen Hatha-Yogakurses stehen die Stärkung des Beckenbodens sowie der Rücken- und Bauchmuskulatur, die Lockerung der Nacken- und

Schultermuskulatur sowie eine Entspannung durch die spezielle Yoga-Atmung (Pranayama). Wir praktizieren gemeinsam aktive und sanfte Übungen zur Optimierung von Kraft, Vitalität und Mobilität. Der Kurs kann sowohl als 'break' und Kraftquelle am Tag als auch als resilienter Einstieg in das Wochenende betrachtet werden.

### **Vinyasa**

Vinyasa ist ein kraftvoller und dynamischer Yoga-Stil. Die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asana sind fließend und folgen dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung. Mit diesem runden Ganzkörpertraining könnt Ihr euch so richtig auspowern. Deine Ausdauer wird gefordert und dein Geist wird gestärkt. Durch die Beanspruchungen der unterschiedlichsten Muskeln habt Ihr einen guten Ausgleich zum Alltag, es werden Blockaden im Körper gelöst und Energien freigesetzt. Gleichzeitig kommt Ihr durch die Konzentration auf den Atem und die Anfangsmeditation und Entspannung am Ende der Yogastunde zur Ruhe.

### **Yin Yoga**

Beim Yin Yoga geht es nicht um das Arbeiten mit der Muskelkraft. Die einzelnen Asanas werden passiv gehalten ohne Krafteinsatz. Dadurch erfolgte eine optimale Dehnung und auch die verklebten Faszien können auf diese Art und Weise sanft gelöst werden. Unsere Beweglichkeit hängt zu einem größeren Teil von unseren Faszien als von unseren Muskeln ab.

### **Yoga für den Rücken**

Hast du nicht auch oft durch das viele Sitzen Rückenschmerzen und bist ganz verspannt. Durch eine eigene darauf abgestimmte Übungsreihe kannst du deine Rücken- und Nackenmuskeln entspannen und stärken. So kannst du Schmerzen lindern und vorbeugen. Auch deine Wirbelsäule wird so wieder beweglicher. Der Rücken ist das Zentrum unseres Körpers. Es verbindet unsere Gliedmaßen und unsere Kopfreion. Rücken und Bauch zusammen halten unseren Körper stabil und aufrecht. So verlaufen auch die sieben Hauptchakren, die Energiewirbel unseres Körpers, entlang der Wirbelsäule vom Wurzelchakra (Muladhara Chakra) auf Höhe deines Steißbeins bis zum Kronen- oder Scheitelchakra (Sahasrara Chakra). Ist ein Chakra gestört, kann das Auswirkungen auf dein Wesen, auf andere Körperregionen und dein Wohlbefinden haben.

### **Power Vinyasa Yoga**

Power Vinyasa Yoga verbindet die fließenden Bewegungen des Vinyasa Yogas mit den kraftvollen Übungen aus dem Power Yoga. Wir üben an deiner Konzentration auf die Atmung, die den Rhythmus der Asanas vorgibt. Ziel der Yoga Form ist wie bei allen anderen auch, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Power Yoga eignet sich für Anfänger aber auch Fortgeschrittene, da du die Intensität der Übungen selbst bestimmen kannst. Du kannst dich also so richtig auspowern und gleichzeitig durch kurze Meditationen und ruhige Übungen am Ende in die Entspannung kommen. Für die Teilnehmer ist dies eine optimale Mischung aus sportlichem Training und Entspannung und trainiert damit den ganzen Körper.

Wir bitten um Beachtung: Wird ein gebuchter Kursplatz nicht in Anspruch genommen, muss dieser vom Teilnehmenden spätestens 30 Minuten vor Kursbeginn storniert werden! Andernfalls werden bei Nichterscheinenen 5,00 Euro pro fehlenden Termin in Rechnung gestellt. Die Abmeldung ist über einen Link in der Buchungsbestätigung möglich und technisch bis kurz vor Kursbeginn durchführbar. Aus Rücksicht auf andere Interessierte am Kursangebot bitten wir daher, den Kursplatz freizugeben, falls eine Teilnahme nicht möglich ist. Bitte hinterlegen Sie hierfür immer Ihre Mailadresse bei der Anmeldung. Weitere Informationen finden Sie in unseren Anmelde- und Teilnahmebedingungen.

Yoga serves for inner relaxation and individual enrichment of body and soul. It is important to come to rest and to concentrate on your own body, which should promote a

feeling of harmony and well-being. The exercises include various yoga postures (asanas), breathing exercises (pranayama) and relaxation exercises (meditation).

### **Hatha yoga**

Traditional Hatha Yoga includes asanas (postures), pranayama (breathing techniques), mudras (hand and body positions), bandhas and shat kriyas (purification techniques). With the help of body and breath, the yoga techniques help us to release physical and psychological tension, improve the flow of vital energy and concentration. But all this is only a preparation for getting to know deeper levels of oneself. Not only on the yoga mat but also in everyday life.

### **Hatha Yoga with focus on Pranayama**

Traditional Hatha Yoga includes asanas (postures), pranayama (breathing techniques), mudras (hand and body positions), bandhas (body locks) and shat kriyas (cleansing techniques). With a focus on breathing techniques, we flush significantly more prana (life energy) into our system so that we can face the challenges of the day more alert, clear and energized. The class may be seen as an energy boost, practiced on an empty stomach if possible. **Hatha yoga with emphasis on the back**

This classic Hatha yoga class focuses on strengthening the pelvic floor as well as the back and abdominal muscles, loosening the neck and shoulder muscles and relaxation through special yoga breathing (pranayama). Together we practise active and gentle exercises to optimise strength, vitality, and mobility. The classes can be seen as a break and source of strength during the day as well as a resilient start to the weekend.

### **Vinyasa**

Vinyasa is a powerful and dynamic style of yoga. The movements and transitions between the individual asanas are fluid and follow the rhythm of inhalation and exhalation. With this rounded full-body workout, you can really let off steam. Your stamina is challenged and your mind is strengthened. By using a wide range of muscles, you will have good balance in everyday life, blockages in the body will be loosened and energy will be released. At the same time, through concentrating on your breath and the initial meditation and relaxation at the end of the yoga class, you will find yourself at peace.

### **Yin Yoga**

Yin yoga is not about working with muscular strength. The individual asanas are held passively without the use of force. This results in optimal stretching and also allows the stuck fasciae to be gently loosened in this way. Our mobility depends more on our fasciae than on our muscles.

### **Yoga for the back**

Do you often have pain in your back and feel tense because of all the sitting you do? With your own series of exercises, you can relax and strengthen your back and neck muscles. You can thus relieve and prevent pain. Your spine will also become more flexible again. The back is the centre of our body; it connects our limbs to our head region. The back and abdomen together keep our body stable and upright. The seven main chakras, the energy vortices of our body, also run along the spine from the root chakra (Muladhara Chakra) at the level of your coccyx to the crown chakra (Sahasrara Chakra). If a chakra is disturbed, this can affect your being, other parts of your body and your well-being.

### **Power Vinyasa Yoga**

Power Vinyasa Yoga combines the flowing movements of Vinyasa Yoga with the powerful exercises from Power Yoga. We practice your concentration on the breathing, which sets the rhythm for the asanas. The aim of this yoga practice, as with all others, is to bring body, mind and soul into harmony. Power Yoga is suitable for beginners as well as advanced yogis, as you can determine the intensity of the exercises yourself. You can really work out and at the same time relax through short meditations and calmer exercises at the end of the practice. For the participants, this is an optimal mix of athletic training and relaxation and thus trains the entire body.

Please note: If you do not attend a booked session, you must cancel it at least 30 minutes before the start of the course! Otherwise, a no-show fee of ?5.00 will be charged per missed appointment. Cancellation is possible via a link in the booking confirmation. Out of consideration for others interested in the course, we therefore ask you to cancel your booking if you are unable to attend. For this purpose, please always leave your e-mail address when registering. Further information can be found in our registration and participation conditions.

## Zirkuskünste

Hast Du Lust, Zirkusluft zu schnuppern? Willst Du Akrobatik, Luftartistik, Jonglage, Einradfahren oder Seiltanz oder andere Zirkustechniken ausprobieren? Dann hast Du ein- bis zweimal wöchentlich die Gelegenheit dazu. Beim Zirkus Paletti kannst Du in der professionell ausgestatteten Paletti-Zirkushalle unter Anleitung von Zirkustrainern alles ausprobieren und trainieren. Zirkuskünste wird vom Zirkus Paletti veranstaltet und organisiert. Das Institut tritt lediglich als Vermittler auf. Die Anmeldung erfolgt direkt über den Verein.

### Versicherungsschutz

Bei der Teilnahme an dieser Veranstaltung besteht kein Versicherungsschutz über den Hochschulsport. Daher empfehlen wir dringend einen eigenen Versicherungsschutz.

### Circus Arts

Would you like to get a taste of the circus? Would you like to try acrobatics, aerial arts, juggling, unicycling, tightrope walking or other circus tricks? If so, you have the perfect opportunity to do so once or twice a week. At Circus Paletti you can try out and practice everything in the professionally equipped Paletti Circus Hall under the guidance of circus instructors. Circus Arts is hosted and organised by Circus Paletti The institute acts only as an intermediary. Registration takes place directly through the association.

### Insurance cover

Participation in this event is not covered by insurance through the university sports department. We therefore strongly recommend that you take out your own insurance cover.

	Mo	20.00-22.00	ZP	Zirkus Paletti	--/--/--
	Mi	20.00-22.00	ZP		€