Hochschulsport: Sportarten im Detail

Aikido

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst und ein effektives System humaner Selbstverteidigung. Mit dynamischen Bewegungen wird die Kraft eines Angreifers aufgenommen, sein Gleichgewicht gebrochen und der Angriff wirksam neutralisiert.

Neben dem vertraut werden mit den wesentlichen Prinzipien des Aikido werden wir grundlegende Ausweichbewegungen und einfache Wurf-und Haltetechniken in partnerschaftlicher Form trainieren. Aikido stärkt nachweislich die körperliche wie mentale Präsenz, gute Positionierung und das Koordinationsvermögen

Zielgruppe: Anfänger/innen

Voraussetzungen: Bitte Trainingsanzug mitbringen.

American Football

Das Lieblingsspiel der Amerikaner erfreut sich auch hier zu Lande immer größerer Beliebtheit. American Football vereint Kraft, Athletik, Ausdauer und Strategie. Für jeden gibt es die passende Position im Team. In Kooperation mit dem Hochschulsport laden die SSV Reutlingen 05 Eagles alle Interessenten, Neueinsteiger und natürlich auch erfahrene Spieler ein, am Training teilzunehmen.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Sportklamotten und –schuhe

Anmeldung vorab per E-Mail an: b.kurz@reutlingen-eagles.de

Badminton

Nach einer kurzen Erwärmung werden die grundlegenden Schlagtechniken wie Aufschläge, Clears, Drops, Drives und Smashs in spielerischen Übungsformen erlernt. Sowohl im Einzel-, als auch im Doppelspiel werden die erlernten Techniken angewendet. Dabei kommt dann auch das Spielen nicht zu kurz.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Schläger (in der Halle sind nur begrenzt Schläger zum Verleih vorhanden)

Basketball

Nach einer kurzen Erwärmung werden die grundlegenden Techniken in spielerischen Übungsformen erlernt. Im Anschluss bleibt immer noch genügend Zeit für ein kleines Match.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Bauch, Beine, Po

Nach einem intensiven Aufwärmprogramm werden durch gezielte Kräftigungsübungen vor allem die Körperpartien Bauch, Beine und Po trainiert. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm, dass dir mit Sicherheit nicht langweilig werden wird. Zum Ende jeder Stunde findet noch eine Stretching- und Entspannungsphase statt, da Erholung einen ebenso bedeutenden Teil für den sportlichen Erfolg einnimmt, wie das Training.

Komm vorbei und lass uns gemeinsam schwitzen, denn geteilte Anstrengung ist halbe Anstrengung.

Zielgruppe: Der Kurs ist für Anfänger, Fortgeschrittene, Frauen und auch Männer geeignet

Body-Workout

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po inklusive Arme und Rücken mit und ohne Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Bouldern

Der Boulderraum des DAV Reutlingen bietet eine spannende Variation an Klettermöglichkeiten in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Das ermöglicht sowohl Anfängern, als auch Fortgeschrittenen, an ihre Grenzen zu kommen. Die Trainer weisen Anfänger gerne in das Klettern ein und zeigen, wie sie sich beim Klettern gegenseitig sichern.

ACHTUNG!:Der Kurs findet nicht in der DAV Kletterhalle, sondern im DAV Räumle statt!

# DAV Boulderhalle Räumle Reutlingen Hans-Reyhing-Strasse 72764 Reutlingen

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Fatburner

Die Kombination aus Kraft- und Cardiotraining macht dieses Training besonders effektiv beim Kampf gegen die Kalorien. Vorbei kommen und mitmachen!

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Fechten

"Einer für alle und alle für einen!" - Wer kennt ihn nicht, den Grundsatz, unter dem einst D´Artagnan und die drei Musketiere ihre Degen geschwungen haben?

In dem Kurs werden die technischen Fertigkeiten erlernt. Dazu zählen eine saubere Beinarbeit und die richtige Waffenführung. Diese werden in Einzel- und in Partnerübungen gelernt und angewendet. Ebenso kommen erste taktische Elemente in Gefechten zum Einsatz. Zudem werden durch spezielle Übungen die Kondition, die Koordination und die Reaktionsschnelligkeit geschult und verbessert.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: lange Sporthose und Hallensportschuhe

Hinweis: Bitte vorher anmelden über [**fechten.lernen@fechten-reutlingen.de**](mailto:fechten.lernen@fechten-reutlingen.de)

Fit-Mix

Im Kurs Fit-Mix werden die Elemente aus den verschiedensten Bereichen des Fitness- und Gesundheitssport kombiniert. Das Training basiert auf Übungen mit dem Eigenkörpergewicht, aber auch Kleingeräte kommen zum Einsatz. Zielgruppe sind alle die Spaß am gemeinsamen Bewegen und Auspowern haben

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Functional Cross Fitness

Functional Cross Fitness ist ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining bei dem neben Kraft und Ausdauer auch Koordination und Schnelligkeit trainiert werden. Das Konzept basiert zum einen auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, zum anderen werden verschiedene Kleingeräte (Taue, Medizinbälle etc.) genutzt. Die Übungen werden in Form von kompakten individuellen Workouts, Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining bewältigt.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Hinweis: bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt

Fußball

Nach einer kurzen Erwärmung werden verschiedene fußballspezifische Übungen in spielerischer Form durchgeführt. Im Anschluss wird mit gemischten Teams im Turniermodus auf das ganze Feld (Halle oder roter Platz) gespielt, wobei die gängigen Fußballregeln angewendet werden.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Handball

Nach dem Aufwärmen werden spezifische Übungen mit verschiedenen Wurfvarianten, Abwehrformationen und weiteren Spieltechniken vertieft. Im Anschluss wird dann noch auf das ganze Feld Handball gespielt. Oftmals sitzen wir nach dem Training noch gemütlich bei einem Bier in der Halle oder im Caré zusammen. Wir freuen uns auf euch!

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: wer hat einen Handball mitbringen

**HIIT**

High Intensity Interval Training oder kurz HIIT ist eine schnellsten und effektivsten Methoden, um Fett zu verbrennen und die Kondition zu verbessern. Das Training besteht aus funktionellen Ganzkörperübungen, womit viele Kalorien verbrannt werden und gleichzeitig die Grundfitness erhöht wird. Bist du ein kompletter Anfänger oder ein Fitness-Freak? Kein Problem, es gibt immer einen Weg die Übungen so anzupassen, damit jeder an seine körperlichen Grenzen kommt.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Idealerweise sollte am Tag zuvor kein hartes Workout stattgefunden haben, da HIIT ziemlich anstrengend werden kann

Hockey

Hockey ist eine faire und körperlose Sportart die sowohl auf dem Feld als auch in der Halle gespielt wird - und nebenbei eine der erfolgreichsten Mannschaftssportarten Deutschlands ist.

Beim Feldhockey spielen zwei Teams mit je elf Spielern auf einem Kunstrasenfeld gegeneinander. Das Ziel ist es, mit Hilfe des Hockeyschlägers den Ball in den gegnerischen Schusskreis zu spielen und dort im Tor zu versenken. Im Training werden neben Teamfähigkeit und Taktik auch Kondition und die hockeyspezifische Koordination gefördert.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene, Damen und Herren

Voraussetzungen: Ein Zahnschutz ist aus Sicherheitsgründen unabdingbar (erwerbbar im Training), Schienbeinschoner empfehlenswert (falls vorhanden). Schläger werden gestellt.

Anmeldung: per Mail unter [hockey@tsg-reutlingen.de](mailto:hockey@tsg-reutlingen.de)

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu ist eine in Deutschland entwickelte Selbstverteidigung mit Elementen aus Aikido, Judo, Karate, Boxen, Kick-Boxen, Ringen und weiteren Kampfsportarten. Durch die Vielfalt der Kampfstile findet jedermann - klein wie groß, leicht oder schwer, Frau wie Mann – die passende Technik. Zusätzlich wird das Selbstvertrauen gestärkt und die Beweglichkeit des gesamten Körpers gefördert.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

**Klettern**

Der Hochschulsport Reutlingen bietet den Studierenden und Mitarbeitern die Möglichkeit an mehreren festgelegten Terminen im H3 Kletterzentrum in Metzingen zu klettern. Die genauen Anmeldezeiträume werden auf Facebook und der Hochschulsportseite bekannt gegeben.

Anmeldung folgt dann vorab per E-Mail an: hochschulsport@reutlingen-university.de

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates

Bei Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Körpertraining. Besonderes Augenmerk liegt auf der Aktivierung der Tiefenmuskulatur und des Kraftzentrums (Power-House). Deshalb ist Pilates auch sehr gut für die Verbesserung der Körperhaltung geeignet.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Powermix

Auspowern, Fitwerden und Spaß haben sind die Ziele des Kurses. Durch einen gezielten Mix aus verschiedenen Fitnesselementen werden der Körper und die Muskulatur gestärkt. Hierbei wird bevorzugt mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Kleingeräte werden eingesetzt.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene sowohl Frauen als auch Männer

Schwimmen

Für den Kurs stehen der Hochschule drei Schwimmbahnen zur Verfügung. Auf einer der Bahnen wird ein „freies Schwimmen“ stattfinden ohne Anleitung eines Übungsleiters. Auf den zwei anderen Bahnen findet das Schwimmen unter Anleitung eines Übungsleiters statt. Dort habt Ihr die Möglichkeit, eure Kraul- und Brustschwimmtechnik sowie eure Ausdauer zu verbessern.

Zielgruppe: Fortgeschrittene (keine Nichtschwimmer)

Selbstverteidigung

Effektive Selbstverteidigung baut auf zwei Säulen auf: Selbstbehauptung und Gewaltprävention. Konditions- und Krafttraining sind ein wichtiger Bestandteil der Gewaltprävention und fördern die Charakterstärke. Ziel des Kurses ist es, unangenehme Situationen mithilfe von Selbstverteidigungstechniken, innerer Ruhe und schneller Reaktion zu vermeiden.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

**Soulbalance**

Soulbalance stellt eine Mischung aus Yoga und Pilates dar. Es handelt sich dabei um eine harmonische Trainingsmethode, bei welcher Prinzipien und Elemente aus dem Pilates mit Übungen aus traditionellem Yoga und wirkungsvollen klassischen Kräftigungsübungen miteinander kombiniert werden.

Das Training besteht zum einen aus schonenden Kräftigungsübungen, als auch Dehnübungen und meditativen Elementen.

Ziel des Trainings ist die Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur, eine Verbesserung der Körperwahrnehmung, sowie die Anregung des Kreislaufs, wodurch Körpergefühl und Körperhaltung verbessert werden.

Squash

Nach einer kurzen Erwärmung werden die grundlegenden Schlagtechniken wie Aufschläge, Longlines, Boast und Coss in spielerischen Übungsformen erlernt. Danach gibt es eine kurze Einweisung in die Regelkunde. Im Spiel werden die erlernten Techniken angewendet.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Saubere Hallenturnschuhe und Studentenausweis; Schläger und Bälle können für 1,50€ ausgeliehen werden.

Hinweis: Buchungen der Courts montags ab 16:00 Uhr im Achalm-Squash (Tel: [07121 22222](javascript:void(0)))

**Step Aerobic**

Mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik wird in diesem Kurs vor allem die Fitness verbessert. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen fordern die Ausdauer und Koordination. Mit viel Spaß an der Bewegung kann man sich richtig auspowern.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

**Tango Argentino**

Führungsqualität und Präsenz durch Tango Argentino.

Raus aus dem Hochschulalltag, rein ins Tanzvergnügen.

Tango Argentino ist ein Improvisationstanz in einer relativ engen Umarmung, sinnlich und elegant im Ausdruck.

Im Kurs werden die wichtigsten Grundlagen des Tango Argentino vermittelt.

Wie funktioniert diese magische non-verbalen Kommunikation im Paar, ohne die Improvisation nicht möglich wäre?

Im Kurs lernt ihr "Führen und aktives Folgen", unabhängig vom üblichen Mann/Frau-Rollenbild und die notwendige Tanztechnik.

Musikalität, Aufrichtung und Präsenz werden geschult.

Zielgruppe: Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Voraussetzungen: "It takes two to Tango." Im Kurs wird immer durchgewechselt, bringt Freunde mit! Tanzschuhe sind nicht notwendig.

Tanz Standard/Latein

In dem Kurs werden die Grundlagen aus den Bereichen der Standard- und lateinamerikanischen Tänze vermittelt. Das Ziel für fortgeschrittene Tänzer ist es, die Grundkenntnisse zu vertiefen und weitere Schritte zu erlernen. Die Paare lernen sich gemeinsam auf verschiedene Rhythmen harmonisch zu bewegen. Dabei steht der gemeinsame Spaß am Tanzen stets im Vordergrund.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Um an dem Kurs teilnehmen zu können, wird ein Partner benötigt

**Tischtennis**

Nach einer kurzen Erwärmung werden die grundlegenden Schlagtechniken in spielerischen Übungsformen erlernt. Sowohl im Einzel-, als auch im Doppelspiel werden die erlernten Techniken angewendet. Dabei kommt dann auch das Spielen nicht zu kurz.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: gegebenenfalls eigenen Schläger mitbringen (In der Halle sind nur begrenzt Schläger vorhanden

Ultimate Frisbee

Nach einer kurzen Erwärmung werden die grundlegenden Wurftechniken und Spielelemente in Übungs- und Spielformen erlernt. Das Spielen in Wettkampfs- und Mannschaftsform kommt natürlich auch nicht zu kurz. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene Scheibenwerfer sind willkommen.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Volleyball

In dem Kurs werden nach einer kurzen Erwärmung volleyballspezifische Übungen in spielerischer Form durchgeführt. Im Anschluss bleibt dann immer noch genügend Zeit zum Spielen.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga

Das Praktizieren von Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Die Übungen kräftigen und dehnen den Körper ganzheitlich und zielen auf eine Verbesserung der Körperhaltung ab.

Durch Konzentrations- und Meditationselemente kann Yoga zur Stressreduktion beitragen und zu mehr Achtsamkeit, Ausgeglichenheit und Energie führen.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Zumba

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Rhythmen.

Jedes Lied erhält passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie.

Dabei wird besonders Wert auf den Spaß an der Musik gelegt.

Ein positiver Nebeneffekt ist eine Steigerung der allgemeinen Fitness.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene