

# Sportangebot Wintersemester 2009/10

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

Diese Kurse werden im Rahmen eines Projektes des Bundesministeriums für Gesundheit *bdquo* Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung *ldquo* angeboten.

In Kleingruppen (max. 10 Teilnehmern) findet eine besondere, intensive und individuelle Trainingsbetreuung statt. Die Inhalte der Kurse sind insbesondere auf eine gesundheitsförderliche Lebensführung ausgerichtet.

Abnehmen leicht gemacht: vermittelt zu den Themen Gesundheit, Ernährungsverhalten, Bewegung und Gewichtsverlust viele hilfreiche sowie praktische Anregungen. Dabei werden viele verschiedene Sportarten und Bewegungsformen ausprobiert.

Gesundheits-Basics: bietet Information in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Entspannung und liefert mit einem interessanten Mix aus Theorie und Praxis Entscheidungsgrundlagen und Anregungen für eine gesundheitsförderliche Lebensweise.

Von 0 auf 30: Nach 10 Wochen 30 Minuten *bdquo* Laufen ohne zu Schnaufen *ldquo* . Komm und lauf mit!!!

Aquagym: ist eine moderne Fitnessform im Wasser. Unter diesem Begriff werden verschiedene Bewegungsformen im Wasser vereint, wie z. B. Aquajogging, Aquafitness oder Aquarobics.

Body amp Mind: In der Schnupperreihe *bdquo* Body amp Mind *ldquo* werden verschiedene Sportarten und Techniken (z. B. Pilates und Yoga) vorgestellt, die zum einen die körperlichen Gesundheitsressourcen stärken und die zum anderen zu einer psychischen Entspannung sowie Stressbewältigung beitragen.

**Fit mit Biss:** Der Kurs zielt auf die Gesundheitsförderung im Bereich der Ernährung ab. Hierbei werden ernährungswissenschaftliche Grundlagen hinsichtlich ihrer Alltagsrelevanz mit den TeilnehmerInnen aufbereitet. Dies umfasst neben der Nahrungszubereitung einiger Köstlichkeiten und einem Besuch im Supermarkt auch die Verdeutlichung des Zusammenhangs zwischen der Ernährung und der alltäglichen Bewegung.

Fantasiereisen: (auch Märchen- oder Traumreisen genannt) sind imaginative Verfahren, die als Entspannungstechnik therapeutisch wirken können. Erhol dich vom Alltagsstress und komm und relax!

**HINWEIS: Diese Kurse sind nicht für Externe und Alumni buchbar!!!**

## Budo auf einen Blick

**Capoeira** ist nicht nur ein Kampfsport oder ein Tanz, sondern ein defensives und offensives Spiel zwischen zwei Capoeiristas, begleitet durch traditionelle Musik und Lieder. Es fördert Beweglichkeit und Rhythmusgefühl ebenso wie Körperbeherrschung und Kampfgeschick. Capoeira ist ein physisches Spiel zur Musik und eine Kunst, die Tanzen, Musik, Kampfsport und Akrobatik vereinigt.

**Iaido** ist eine traditionelle Kampfkunst. Der Umgang mit dem japanischen Schwert wird in traditionellen Formen gelehrt, den sogenannten Kata. Das ständige Üben dieser Bewegungsabläufe und die Beherrschung von Körperhaltung, Atmung und flüssiger Bewegung erfordern und trainieren Konzentration, Ausdauer und Geduld.

**Judo** gehört zu den traditionellen fernöstlichen Kampfsportarten. Unser Kurs bietet allen, die aktiv Judo betreiben oder endlich wieder einsteigen

**Ju-Jutsu Nin-Jutsu** Dieser Kampfsport verfügt über eine 800-jährige Tradition. Entwickelt durch japanische Bergasketen zum Schutz des eigenen Besitzes durchlief das Nin-Jutsu viele Modifikationen. Vom ursprünglichen Ninja Wissen ist heute nur noch wenig bekannt. Heutzutage bietet diese Kampfkunst eine faszinierende Kombination aus Tradition, Technik und Strategie. wollen eine hervorragende Möglichkeit dazu.

**Karate** Das ist Sport, Selbstverteidigung und Disziplin! Die Mischung aus Fuß- und Fausttechniken macht diese dynamische Kampfkunst zu etwas ganz Besonderem.

**Kickboxen** findet seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten Karate und TaeKwonDo und entstand aus der Verschmelzung verschiedener ostasiatischer Kampfstile mit der westlichen Kampfsportart Boxen. Im Kickboxen findet man die optimale Möglichkeit, neben einem Ganzkörper-Fitnessstraining die konditionellen Fähigkeiten wie etwa Schnellkraft und Ausdauer zu trainieren.

**Modern Arnis**, eine philippinische Kampfkunst, ist Selbstverteidigung mit bzw. gegen Stöcke, Regenschirme, Tennis- und Baseballschläger, Handtücher oder Vorlesungsverzeichnisse. Das Training erfolgt in lockerer Atmosphäre. Nicht das Leistungsdenken eines Wettkampfsportes steht im Vordergrund, sondern das gemeinsame Lernen, Üben und Verstehen.

**Shin Son Hapkido Selbstverteidigung** (pausiert in derzeit )

**Silat** Frei übersetzt bedeutet Pencak Silat - Kunstvolles Kämpfen - . Die klassischen Techniken ermöglichen sowohl den waffenlosen als auch den Kampf mit Waffen. Was wesentlich zur Verwirrung beiträgt ist, dass viele Pencak Silat Stile tänzerisch dargeboten werden und somit Effektivität zunächst verborgen bleibt.

**Tae Kwon Do** ist eine koreanische Kunst der Selbstverteidigung und des waffenlosen Kampfes, wobei durch harte Schulung hohe geistige Konzentration und Körperbeherrschung erzielt werden. Es ist bekannt für seine brillanten Fußtechniken, die alle auch im Sprung oder mit Drehung ausgeführt werden können.

**Tai Chi Chuan** mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert die Konstitution. Mit Hilfe der Yang Stil Form mit 38 Bewegungen von Yang Cheng Fu werden die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan erlernt.

... und wie komme ich da hin? In der Sportpartnerbörse können Sie Mitfahrgelegenheiten anbieten und suchen!

## Fitness auf einen Blick

**Am Puls** Mühlenteich 7 - 33106 Paderborn

**Family Fit** Riemekstr. 120 (Einfahrt gegenüber Balhornstr.) - 33102 Paderborn - Tel. 3 18 96

... und wie komme ich da hin? In der Sportpartnerbörse können Sie Mitfahrgelegenheiten anbieten und suchen!

**Aerobic: Beginner: für Anfänger und Teilnehmer auf mittlerem Niveau** - Das Power-Workout für alle, die sich zu fetziger Musik austoben wollen!

**Bauch Beine Po: für alle Levels** - Ein intensives quot Problemzonen quot -Training für die Beine, den Bauch, den Rücken und den Po, abgerundet durch einen Stretchingteil.

**Body Fitness** : 2 Stunden Sport pur in 45 Minuten Einheiten plus 30 Minuten Abwärmen.

Individuelles Ausgleiten für weniger Trainierte bereits nach 45 Minuten möglich!

Mit Body Fitness nach der Devise: Fit ins Wochenende

**Body-Power:** Das Workout mit dem Extra-Kick: eine Stunde intensives Training mit Langhanteln.

Da die Intensität durch verschiedene Gewichte individuell bestimmt werden kann, ist dieser Kurs **für alle Levels geeignet** .

**Fit for Fun: für alle Levels** - Die ultimative Mischung aus Aerobic und Kräftigung zu abwechslungsreicher Musik. Nach einem Aerobic-Warm-Up rückt Du Deine Problemzonen und schlaffen Muskeln u.a. mit Gewichtsmanschetten gezielt zu Leibe.

**Flexi-Bar:**

**Indoor-Cycling:** Radeln zu Musik, in der Gruppe und unter Anleitung eines Trainers - ein Programm mit relativ einfachen Bewegungsabläufen, geeignet für jedes Alter und jedes Fitness-Level.

**Powerfitness: für alle Levels** - Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Das alles zu fetziger Musik, guter Laune und jeder Menge Spass.

**Powerbauch: für alle Levels** - Frei nach dem Motto: quot Der Ansatz von Waschbrettbauch ist bei jedem da - irgendwo quot werden sämtliche Bauchmuskeln und die Rückenmuskulatur intensiv trainiert

**Step Aerobic:** Kurse für Anfänger bis Fortgeschrittene .

**Tae Bo:** verbindet Kampfsportelemente mit Ausdauertraining, begleitet von schneller Musik. Für alle, die ein schweißtreibendes und kraftvolles Training ohne lange Choreographien mögen.

## Gesunde Hochschule

Ausdauerlauf in der Mittagspause - Schritt für Schritt in der Uni fit  
bdquo vom gestressten Bürohocker zum entspannten Ausdauerjogger ldquo

### Autogenes Training

**Entspannen vom Uni-Stress** : Autogenes Training bietet die Möglichkeit, jederzeit in einen Zustand der Ruhe und Entspannung umschalten zu können. Diese Fähigkeit kann von jedem schrittweise erlernt und eingeübt werden. Das Autogene Training ist hierfür eine vielfach bewährte Methode mit erstaunlichen Erfolgen: Verminderung von Stress, Beseitigung von körperlichen Beschwerden sowie Hilfe bei Einschlafproblemen und schließlich die Erhöhung der eigenen Leistungsfähigkeit sind nur einige Anwendungsmöglichkeiten dieser Entspannungstechnik.

### Laufen Jogging

**Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger**: Ein behutsamer Einstieg in ein sportlicheres Leben wird mittels eines Lauf-Geh-Programms realisiert. Ziel ist es, mindestens 30 Minuten quot am Stück quot zu laufen, Steigerung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens, Ausgleich zum Alltag.

**Lauftreff für Fortgeschrittene und ambitionierte Läufer** : Ziele: Halbmarathon-, Hermannslauf- oder Marathonbegleitung (individuelle Beratung und Trainingsplanerstellung möglich), Spaß am Laufen in netter Gesellschaft.

### Pilates

Beim Pilates Training werden insbesondere die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Neben besserer Beweglichkeit und einem kräftigen und schlanken Muskelaufbau, werden Haltungsschwächen nachhaltig korrigiert und Rückenbeschwerden wird nachhaltig und effektiv vorgebeugt.

**Tai Chi Chuan** Das Üben von Tai Chi Chuan mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert die Konstitution. Die Kampf- und Bewegungskunst besteht aus gesundheitlichen, meditativen und kampftechnischen Aspekten.

**Wirbelsäulengymnastik** Die Ausgleichsgymnastik zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. So können Sie Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen ausgleichen, Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und ein gutes Körpergefühl entwickeln.

### Yoga

Hatha-Yoga wirkt positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden. Es verleiht Beweglichkeit, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Nerven. Klare Gedanken, innere Ruhe, Harmonie, damit verbindet man die fernöstlichen Übungen. Doch Yoga kann noch viel mehr. Alle Übungen haben einen zusätzlichen Nutzen: Körperliches und seelisches Wohlbefinden.

## Tanzen auf einen Blick

### Alle Kurse aus dem Tanzbereich auf einen Blick:

**Bauchtanz Orientalischer Tanz** Dieser Tanz ist Ausdruck des eigenen Körpergefühls, der Anmut, der Bewegung und Lebensfreude!  
quot Der orientalische Tanz verbindet Körper und Geist in der Musik. Dieser bewährte UniSport-Kurs soll den Teilnehmerinnen die Grundlagen des Bauchtanzes vermitteln. Hierbei werden in unvergleichlicher Weise Körper und Seele orientalisch geheimnisvoll in Einklang gebracht.  
quot (Arzu Kaatz)

**Disco Fox** Ob zu Schlagern oder aktueller Musik. Disco-Fox kann man zu fast allem tanzen und fast auf jeder Fete.

**Flamenco** Flamenco ndash die Harmonie gegensätzlicher ethischer und ästhetischer Auffassungen einer orientalischen Musik in Verbindung mit Musiktraditionen des Westens.

**Gesellschaftstanz** Zukünftig beim Gesellschaftstanz, quot gehobenen quot Feierlichkeiten oder anderen Gelegenheiten das Tanzbein sicher und elegant schwingen können!

**Hip Hop** Seit Beginn der 80er erhält die Hip Hop Szene einen großen Zulauf. Seit den 90er Jahren tritt der Tanz der Hip-Hop Kultur besonders hervor. Er hielt nicht nur in die Tanzerziehung Einzug, sondern auch als Form der Tanzkunst auf den Bühnen dieser Welt.

**Jazztanz** Der Begriff ldquo Jazz rdquo stammt aus dem Afrikanischen und bedeutet in etwa ldquo Kraft, Heftigkeit, ekstatische Erregung rdquo . Deswegen verbindet der Jazz Körpersprache mit Dynamik und Energie.

**Salsa Karibische Tänze** Erlernen der Grundtechniken (Grundschriffe, Basisdrehungen u. Rhythmusgefühl) von Salsa und. Merengue.

## Wellness auf einen Blick

Ausdauerlauf in der Mittagspause - Schritt für Schritt in der Uni fit vom gestressten Bürohocker zum entspannten Ausdauerjogger

### Autogenes Training

**Entspannen vom Uni-Stress** : Autogenes Training bietet die Möglichkeit, jederzeit in einen Zustand der Ruhe und Entspannung umschalten zu können. Diese Fähigkeit kann von jedem schrittweise erlernt und eingeübt werden. Das Autogene Training ist hierfür eine vielfach bewährte Methode mit erstaunlichen Erfolgen: Verminderung von Stress, Beseitigung von körperlichen Beschwerden sowie Hilfe bei Einschlafproblemen und schließlich die Erhöhung der eigenen Leistungsfähigkeit sind nur einige Anwendungsmöglichkeiten dieser Entspannungstechnik.

**Entspannungstechniken Fantasiereisen** Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird zum einen durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen) und zum anderen durch die Zuwendung durch den Sprecher sowie die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie erzielt. Der Muskeltonus wird herabgesetzt und es kommt zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

### Laufen Jogging

**Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger**: Ein behutsamer Einstieg in ein sportlicheres Leben wird mittels eines Lauf-Geh-Programms realisiert. Ziel ist es, mindestens 30 Minuten quot am Stück quot zu laufen, Steigerung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens, Ausgleich zum Alltag.

**Lauftreff für Fortgeschrittene und ambitionierte Läufer** : Ziele: Halbmarathon-, Hermannslauf- oder Marathonbegleitung (individuelle Beratung und Trainingsplanerstellung möglich), Spaß am Laufen in netter Gesellschaft.

### Pilates

Beim Pilates Training werden insbesondere die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Neben besserer Beweglichkeit und einem kräftigen und schlanken Muskelaufbau, werden Haltungsschwächen nachhaltig korrigiert und Rückenbeschwerden wird nachhaltig und effektiv vorgebeugt.

**Qigong** Der chinesische Arzt Hua Tuo orientierte sich an den Bewegungen von fünf Tieren: Tiger, Hirsch, Bär, Affe, und Kranich. Er hat die inneren Strukturen der Tierbewegungen, die Art zu gehen, sich zu orientieren, zu jagen, zu spielen usw. studiert, und dies ins menschliche Verhalten übersetzt. Diese Lebensgefühle und Kräfte, wie z.B. Erdverbundenheit (Bär), Leichtigkeit (Kranich) oder Mächtigkeit (Tiger) können durch die Bewegungs-Formen erfahren werden.

**Tai Chi Chuan** Das Üben von Tai Chi Chuan mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert die Konstitution. Die Kampf- und Bewegungskunst besteht aus gesundheitlichen, meditativen und kampftechnischen Aspekten.

**Wirbelsäulengymnastik** Die Ausgleichsgymnastik zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. So können Sie Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen ausgleichen, Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und ein gutes Körpergefühl entwickeln.

### Yoga

Hatha-Yoga wirkt positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden. Es verleiht Beweglichkeit, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Nerven. Klare Gedanken, innere Ruhe, Harmonie, damit verbindet man die fernöstlichen Übungen. Doch Yoga kann noch viel mehr. Alle Übungen haben einen zusätzlichen Nutzen: Körperliches und seelisches Wohlbefinden.

## Abnehmen leicht gemacht

Do	15.00-17.00		26.10.-15.01.	Halle 3	Tobias Jung , Lena Schalski	15/ 15/ – EUR
----	-------------	--	---------------	---------	-----------------------------	---------------

## Aerobic

Das ideale Herz - Kreislauf - Training!

Eine Kombination aus gelenkschonendem Low Impact 9658 (ohne Sprünge und Joggen) und High Impact. Ein intensives Ausdauertraining.

**für Anfänger und Teilnehmer auf mittlerem Niveau** - Das Power-Workout für alle, die sich zu fetziger Musik austoben wollen! Zuerst werden Grundschritte und einfache Kombinationen trainiert, bevor wir bei höherem Schwierigkeits- und Intensitätsgrad richtig ins Schwitzen kommen.

Di	20.15-21.15	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Olga Sachs	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-----------------	---------------	-------------------	------------	----------------

## Alumni-Ticket

Der Zugang für Ehemalige der Uni Paderborn wird z.Zt. neu geregelt

## American Football

Deutscher Hochschulmeister 2008 **Wichtig:** Sicherheitsausrüstung mit Helm und Pads wird gestellt. Lange Sportkleidung, rutschfeste Schuhe sind mitzubringen

**Kontakt:** Christopher Stoll

**Internet:** <http://www.paderborn-unicorns.de>

Mo	20.00-22.00		12.10.-31.01.	Kunstrasenplatz Uni	Christopher Stoll	10/ 10/ 20 EUR
Mi	20.00-22.00		12.10.-31.01.	Kunstrasenplatz Uni	Christopher Stoll	10/ 10/ 20 EUR

## Aquagym

Dieser Kurs wird im Rahmen eines Projektes des Bundesministeriums für Gesundheit Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung angeboten.

**Achtung: Der Kurs startet erst am Mittwoch, 28.10.09 aufgrund der Schulferien!!!**

In Kooperation mit dem 1. Paderborner Schwimmverein e. V.

Aquagym ist eine moderne Fitnessform im Wasser. Unter diesem Begriff werden verschiedene Bewegungsformen im Wasser vereint, wie z. B. Aquajogging, Aquafitness oder Aquarobics. Innerhalb dieses 10-wöchigen Kurses werden diese verschiedenen Aqua-Bewegungsformen praktisch durchgeführt.

Das intensive Training im Wasser bietet für die Teilnehmer innen viele Vorteile:

- Erhöhung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit (z .B Senkung des Ruhepulses, Senkung des Blutdrucks)
- Ganzkörpertraining (viele Muskelgruppen werden gleichzeitig trainiert, wie z. B. Bauch- und Rückenmuskulatur)
- Entlastung der Gelenke und Bänder
- Entlastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben
- Nachhaltige Anregung des Stoffwechsels
- Gefäßtraining (z. B. Vorbeugung von Krampfadern)
- Stärkung des Immunsystems

Bei **Aquafitness** werden die Ganzkörperübungen mit speziellen Handschuhen und Aquahanteln intensiviert ausgeführt. Dieses bewirkt eine intensive Steigerung der Kraft und Ausdauer.

**Aquarobics** ist eine intensive Kombination aus Aerobic und Wassergymnastik, die die Koordination, Ausdauer und Kraft verbessert. Unterstützt wird Aquarobics durch adäquate Musik.

Beim **Aquajogging** wird das Laufen bzw. Joggen ins Wasser verlegt. Um gelenkschonend trainieren zu können, wird in erster Linie ohne Bodenkontakt im tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebgürtels gelaufen. Hierbei wird insbesondere die Ausdauerleistungsfähigkeit trainiert. Das Aquajogging ist ein intensives Ganzkörpertraining.

**HINWEIS** : Die Teilnehmer innen beider Aquagymkurse treffen sich immer um 17.00 Uhr im Foyer des Rolandsbades, um gemeinsam ins Schwimmbad zu gelangen.

Mi	17.15-18.15		26.10.-15.01.	Rolandsbad Paderborn	Lena Schalski	15/ 15/ – EUR
Mi	17.15-18.15		26.10.-15.01.	Rolandsbad Paderborn	Anne Fuest	15/ 15/ – EUR

## Autogenes Training

**Entspannen vom Uni-Stress - von der empfohlen** Autogenes Training bietet die Möglichkeit, jederzeit in einen Zustand der Ruhe und Entspannung umschalten zu können. Diese Fähigkeit kann von jedem schrittweise erlernt und eingeübt werden. Das Autogene Training ist hierfür eine vielfach bewährte Methode mit erstaunlichen Erfolgen: Verminderung von Stress, Beseitigung von körperlichen Beschwerden sowie Hilfe bei Einschlafproblemen und schließlich die Erhöhung der eigenen Leistungsfähigkeit sind nur einige Anwendungsmöglichkeiten dieser Entspannungstechnik.

Im Kurs wird das Autogene Training vorgestellt und praktisch eingeübt, um es im Alltag gezielt einsetzen zu können.

**Wichtig:** Bequeme Kleidung. Bitte Iso-Matte mitbringen!

### Grundkurs (8x)

Mi	18.30-20.00	<b>Grundkurs</b>	02.12.-31.01.	Seminarraum C4.224	Dr. Thorsten Bühmann	18/ 18/ 36 EUR
----	-------------	------------------	---------------	-----------------------	-------------------------	----------------

## Badminton

### Grundkurs

Vermitteln richtiger Technikbilder im Vor- und Hinterfeld aus dem Stand, sowie aus einfachen Spielsituationen Aufschläge Regelkunde Entwicklung der Spielidee  
Keine Vorkenntnisse nötig.

### Aufbaukurs

Verbesserung der Technik Übungen in Spielform Taktik Doppelsystem  
Wenn du mit Regeln sowie der Technik vertraut bist kannst du dich hier anmelden.

### Leistungskurs

Wettkampfnaher Spiel- und Übungsformen Taktik,  
Geeignet für SpielerInnen, die die Techniken sicher beherrschen und oder im Verein spielen.

### Spielkurs

Nach einer kurzen Aufwärmphase dürft ihr hier die ganze Zeit frei spielen.  
Kein Training- keine Vermittlung von Technik und Taktik.  
Am Sonntag könnt ihr dann kommen wann es euch passt, am Freitag bitte pünktlich.  
Bälle werden über die Woche gestellt, im Sonntagkurs sind diese mitzubringen oder können bei der Kursleitung erworben werden (7 6Stk).  
Im Leistungskurs wird mit Federbällen gespielt, sonst mit Plastikbällen.  
Schläger müssen immer mitgebracht werden.

### WICHTIG:

Benutzt Hallenschuhe mit heller Sohle und Sportkleidung.

**Teilnehmer in Joggingschuhen dürfen aufgrund des erhöhten Verletzungsrisikos nicht teilnehmen!**

Badminton ist ein Sport mit vielen Richtungswechseln, bei denen der Fuß seitlich Stabilität benötigt. Diese Stabilität ist durch Laufschuhe nicht gegeben.

Auch Straßenturnschuhe und Jeans sind keine Sportkleidung!

**Wer nicht in geeigneter Bekleidung erscheint darf leider nicht teilnehmen.**

Mo	19.00-20.30	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 2	Akif Tekercibasi	6/ 6/ 15 EUR
Mo	20.30-22.00	<b>Aufbaukurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 2	Akif Tekercibasi	6/ 6/ 15 EUR
Do	19.00-20.30	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 2	Thomas Gewering	6/ 6/ 15 EUR
Do	20.30-22.00	<b>Aufbaukurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 2	Thomas Gewering	6/ 6/ 15 EUR
Fr	19.30-21.00	<b>Spielkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 2	Melissa Naase	10/ 10/ 20 EUR
So	13.00-17.00	<b>Spielkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 1-3	Melissa Naase	10/ 10/ 20 EUR

### Leistungskurs

Fr	18.00-19.30	<b>Leistungskurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 2	Melissa Naase	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	----------------------	---------------	---------	---------------	----------------

## Baseball/ Softball

**Softball ist schlagen, fangen, laufen und werfen.**

**Softball ist Taktik, Dynamik und Spaß.**

**Softball ist ein Teamsport für Frauen und Männer.**

**Softball is life!**

College Series Finalist 2007

1. Platz - 1st Giants Last Minute Tournament 2005 Hengelo

3. Platz - OWL-Fun-Liga 2005

4. Platz - College Series 2005 (deutsche Hochschulmeisterschaft) Marburg

Mach mit bei einem seit Jahren sehr aktiven, reiseleidigen und feierfesten Uni-Team. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Die Ausrüstung stellen wir zur Verfügung - ihr braucht nur rasentaugliche Schuhe.

**Join the team!**

**Kontakt:** Jörg Ellerbrok und Martin Knaup

**Internet:** [www.paderborn-padres.de](http://www.paderborn-padres.de)

Do	20.00-22.00		12.10.-31.01.	Rasenplatz 1 USZ	Martin Knaup , Jörg Ellerbrok	10/ 10/ 20 EUR
Do	20.30-22.00			Halle 3		

## Basketball

Bild: Moritz Schäfer

**Grundkurs** Technik Fangen, Passen, Dribbling, 2-Kontaktrhythmus, Korbleger, Positionswurf, Gleitschritt

Taktik Freilaufen, Passen und Schneiden zum Korb (1:1), Positionsangriff, Mannverteidigung

### Aufbaukurs

Technik

Rebound, Finten mit anschließendem Durchbruch, Sprungwurf, Hakenwurf

Taktik Abstreifen, Kreuzen am aufgeposteten Center 3:3

**Leistungskurs** Taktik Raumdeckung (2:1:2 3:2 2:3)

Mannverteidigung (Presse), Doppeln

Vorbereitung auf Universitäts- Hochschulvergleiche

In diesem Wintersemester wird es wieder ein Basketball-Team geben, das bei Turnieren antritt. Alles weitere finden Sie **hier** .

Di	19.00-20.30	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 1	Dominic Dumrauf	10/ 10/ 20 EUR
Di	20.30-22.00	<b>Aufbaukurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 1	Dominic Dumrauf	10/ 10/ 20 EUR
Do	19.00-20.30	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 1	Christian Deutscher	10/ 10/ 20 EUR

## Basketball Varsity Team

The 2009 10 Varsity Basketball Team is intended for all those interested and willing to compete against other universities at Basketball. As we have limited resources and to ensure fairness, the team is solely built from participants in the tryouts (see poster). Players making the team are notified closely after the tryouts. Note that you **MUST** register for the tryouts they are the only course you can register for, here. Regular practice is every Thursday from 8:30pm to 10:30pm including weight room sessions. Additionally, during the week there are track units and shot practice. Players making the team are required to participate in all of these events, unless otherwise excused. Do not sign up if you have general conflicts with this schedule!

### Tryouts

All those interested to become a team member **MUST** participate in the tryouts and pre-register.

No sign-up no participation! No late registrations! No on-site registrations!

### Practice

Practice for team members is as follows:

Every Wednesday from 6pm to 8pm: Track session

Individually: 100 Free Throws per Week

Every Thursday from 8:30pm to 10:30pm: Practice including weight room session

By appointment: Friendship matches

Sa	10.00-16.00	<b>Tryouts</b>	nur 17.10.	Halle 1-3	Dominic Dum-rauf , Christian Deutscher	entgeltfrei
Do	20.30-22.30	<b>Varsity Team</b>	22.10.-31.01.	Halle 1	Dominic Dum-rauf , Christian Deutscher	10/ 10/ 25 EUR

## Bauch Beine Po

**für alle Levels** - Nach einem kurzen Warm-Up sagst Du deinen Problemzonen den Kampf an! Bei diesem Ganzkörper-Workout werden schwerpunktmäßig Bauch, Po und Beine trainiert.

Die Stunde wird beendet durch eine Stretching- und Entspannungsphase. **Wichtig:** Mitzubringen sind feste Turnschuhe, noch besser stoßdämpfende Aerobic-Schuhe!

Außerdem ein Handtuch und eventuell Getränke!

Kleines Vorhängeschloss für die Nutzung der Wechselschränke beim Kurs im Gymnastikraum!

Mo	18.30-19.30		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Elli Buxot	16/ 16/ 30 EUR
Mo	20.45-21.45		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Alexander Pütsch	16/ 16/ 30 EUR

Bitte eigene Matte und oder dickes Handtuch mitbringen! Ausreichend Getränke in PET-Flaschen nicht vergessen! Keine Glasflaschen!!! In Kooperation mit dem SC Grün Weiß Paderborn MediFit .

**Der Kurs findet erst ab dem 26.10.09 (nach den Herbstschulferien) statt!!!**

Di	20.15-21.15		26.10.-12.02.	Turnhalle Busdorf-schule	Andre Dawson	16/ 16/ 30 EUR
Sa	13.15-14.15		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Ilona Galperina	16/ 16/ 30 EUR

## Billard

Poolbillard mit dem VDP - Paderborn 1989 e.V.

Billard gilt als eine der technisch anspruchsvollsten Sportarten überhaupt - Man spricht sogar von der anspruchsvollsten Hand-Augen-Koordinationssportart der Welt.

(Quelle: www.pat-billiard.com )

Der Einsteigerkurs bietet neben einer qualifizierten Leitung durch erfahrene Spieler und Trainer, nicht nur eine lustige Freizeitbeschäftigung, sondern eine echte Herausforderung an jeden, der sich in dieser Sportart steigern möchte!

Grundsätzliche Inhalte -wie Regelkunde, Stoßqualität, Treffsicherheit oder das Positionsspiel mit dem Spielball -werden in diesem Kurs vermittelt.

Teilnehmen kann jeder, der an diesem Sport interessiert ist!!!

Falls eigenes Spielmaterial (Queue) vorhanden ist, kann dieses gerne mitgebracht werden.

Kontakt: info vdp-paderborn.de

Homepage: www.vdp-paderborn.de

Ort: Vereinsheim des VDP - Paderborn

Detmolderstraße 74 (gegenüber der Aral Tankstelle)

33102 Paderborn

**Teilnehmer:** max. 20

Hinweis: Bei einer zu großen Nachfrage für den Dienstagstermin wird ein zusätzlicher Kurs am Donnerstagabend von 19-21 Uhr angeboten!  
Weitere Informationen erhaltet ihr beim VDP Paderborn!

Di	19.00-21.00		12.10.-31.01.	Vereinsheim des VDP - Paderborn	Vdp Paderborn	30/ 30/ – EUR
----	-------------	--	---------------	---------------------------------	---------------	---------------

## Body & Mind

Dieser Kurs wird im Rahmen eines Projektes des Bundesministeriums für Gesundheit *bdquo* Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung *ldquo* angeboten.

**Kursleiter innen: Manuela Lippold, Anna Moritz, Thorsten Bührmann, Susana Ludwig und Felicitas Tappe**

In der Schnupperreihe *bdquo* Body amp Mind *ldquo* werden verschiedene Sportarten und Techniken vorgestellt, die zum einen die körperlichen Gesundheitsressourcen stärken und die zum anderen zu einer psychischen Entspannung sowie Stressbewältigung beitragen.

Wirbelsäulengymnastik (unsere Expertin: Anna Moritz) dient zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. So können Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden, Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und ein gutes Körpergefühl entwickelt werden.

Pilates (unsere Expertin: Anna Moritz) ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Körper und Geist miteinander in Einklang bringt. Beim Pilates Training werden insbesondere die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Neben besserer Beweglichkeit und einem kräftigen und schlanken Muskelaufbau, werden Haltungsschwächen nachhaltig korrigiert sowie werden Rückenbeschwerden dauerhaft und effektiv vorgebeugt. Diese Methode wurde am Anfang des 20. Jahrhunderts von Josphe H. Pilates entwickelt.

Hatha-Yoga (unsere Expertin: Susana Ludwig) wirkt positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden. Es verleiht Beweglichkeit, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Nerven.

Klare Gedanken, innere Ruhe, Harmonie, damit verbinden wir die fernöstlichen Übungen. Alle Übungen haben noch einen zusätzlichen Benefit: Körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Autogenes Training (unser Experte: Dr. Thorsten Bührmann) bietet die Möglichkeit, jederzeit in einen Zustand der Ruhe und Entspannung umschalten zu können. Diese Fähigkeit kann von jedem schrittweise erlernt und eingeübt werden. Es bewirkt Verminderung von Stress, Beseitigung von körperlichen Beschwerden sowie Hilfe bei Einschlafproblemen, etc.

Fantasiereisen (auch Traumreisen genannt) (unsere Expertin: Felicitas Tappe) sind imaginative Verfahren, die als Entspannungstechnik therapeutisch wirken können. Sie werden von einem Sprecher vorgelesen oder erzählt. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird zum einen durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen) und zum anderen durch die Zuwendung durch den Sprecher sowie die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie erzielt. Der Muskeltonus wird herabgesetzt und es kommt zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

Mi	18.00-19.00		12.10.-18.12.	GymRaum UniS- portzentrum	Anna Moritz	15/ 15/ – EUR
----	-------------	--	---------------	---------------------------	-------------	---------------

## Body Fitness

2 Stunden Sport pur in 45 Minuten Einheiten plus 30 Minuten Abwärmen.

Individuelles Ausgleiten für weniger Trainierte bereits nach 45 Minuten möglich!

Mit Body Fitness nach der Devise: Fit ins Wochenende

Sport im ureigentlichen Sinn hat die Aufgabe, Gesundheit und Belastbarkeit zu bewirken. Maßgabe sind vielseitige, durchdachte Übungen, die vor allem das Herz-Kreislauf- und das Muskelsystem anregen und fordern. Bodyfitness regelmäßig ausgeführt verbessert die Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Entscheidend ist aber der Wille zur Anstrengung!

Im Bodyfitness sind alle Übungen aufeinander abgestimmt. Die Bewegungsmuster ergänzen sich gegenseitig - Synergieeffekte. Beendet wird Bodyfitness mit dem Herunterfahren des Stoffwechsels und dem Ausbalancieren des Muskelsystems.

Josef Strathaus ist Lizenztrainer des DSB (Deutscher Sportbund)

Fr	18.00-20.00		12.10.-31.01.	Halle 1	Josef Strathaus	5/ 5/ 20 EUR
----	-------------	--	---------------	---------	-----------------	--------------

## Body-Power

Das Workout mit dem Extra-Kick: eine Stunde intensives Training mit Langhanteln.

Da die Intensität durch verschiedene Gewichte individuell bestimmt werden kann, ist dieser Kurs **für alle Levels geeignet**.

Mo	19.30-20.45		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Nanda Adelt	16/ 16/ 25 EUR
Mi	18.00-19.00		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Jens Bilstein	16/ 16/ 25 EUR
Mi	21.00-22.00		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Nina Pfeffer	16/ 16/ 25 EUR
Sa	12.00-13.15		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Ilona Galperina	16/ 16/ 25 EUR

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer, die bereits bei einem Kurs aus dem Bereich Body-Power, BodyPump oder Hot Iron mitgemacht haben und die sich **gut** mit den gängigen Übungen auskennen!

Do	17.45-19.00	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Nanda Adelt	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-------------------------	---------------	-------------------	-------------	----------------

Muscle Power Die Muscle-Power Kurse haben ein ähnliches Konzept wie die Body-Power Kurse. Die Übungen können variieren, der Ablauf ist ein wenig anders, der Effekt ist der gleiche...

Di	19.00-20.15		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Uwe Becker	16/ 16/ 25 EUR
Fr	19.00-20.15		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Uwe Becker	16/ 16/ 25 EUR

## Bodystyling

**für alle Levels** - Nach einem kurzen Warm-Up sagst Du deinen Problemzonen den Kampf an! Bei diesem Ganzkörper-Workout werden Bauch, Po, Beine und der Oberkörper trainiert. Die Stunde wird beendet durch eine Stretching- und Entspannungsphase.

Mitzubringen sind feste Turnschuhe, noch besser stoßdämpfende Aerobic-Schuhe, außerdem ein Handtuch!

Do	20.00-21.00		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Julia Bütow	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	--	---------------	-------------------	-------------	----------------

## Bogenschiessen traditionell

Veranstalter: quot Bogenzeit quot (Inh.:Adalbert Klemens Schmelter) und TBSV Paderborn e.V. .

### Das Seminar

Spannung ist nur nützlich wenn man sie lösen kann... Intuitiv Bogenschießen kann ein Weg sein es zu lernen, wesentliche Punkte dabei sind:

- Spannungsaufbau Mobilisierung von Energien, innere Sammlung
- Spannung halten Stärkung der Rückenmuskulatur (gesundheitliche Aspekte)
- Zielorientierung konsequente Zielausrichtung in Konzentration (innere Orientierung, Selbstreflexion)
- Spannung lösen Loslassen üben als Weg zur mentalen Entspannung

Alle Elemente zusammen stärken Geist und Körper, fördern die Konzentration und helfen intuitive Fähigkeiten zu entwickeln.

Aspekte aus dem quot Zen in der Kunst des Bogenschießens quot aber auch die abendländische Kulturgeschichte werden angesprochen, um dem der Interessierten eine Tür zum intuitiven Bogenschiessen zu öffnen. Veranstaltet wird das Seminar innerhalb des Hochschulsportprogramms der Universität Paderborn für das Wintersemester 2009 10 von der Fa. quot Bogenzeit quot in Zusammenarbeit mit dem Verein TBSV (Traditioneller Bogensport Verein) Paderborn e.V. .

Das Seminar beinhaltet 5-6 stündige Theorie- und Praxismodule, bei denen die komplette Ausrüstung gestellt wird. Nach dem Seminar kann jeder innerhalb des Vereins weitermachen.

**Zeit:** 07. und 08. November 2009

**Ort:** Theorie und Praxis in dem Traditionellen Bogenschießcenter quot Bogenzeit quot , Detmolder Str. 21 b Ecke Nordstr.(wasserabweisende,enganliegende Kleidung und Wander- oder Trekking-Schuhe sind mitzubringen...), bei gutem Wetter auch Outdoor auf dem Gelände.

**Ausstattung:** Traditionell handgefertigte Langbögen aus Eschenholz, Pfeile, Köcher und Strohzielscheiben und Tierscheiben aus Ethafoam.

**Treffpunkt:** wir treffen uns am Samstag, den 07.11. um 11:00 im Bogenschießcenter quot Bogenzeit quot , Detmolder Str. 21b.

Zusätzliche Informationen: <http://www.langbogen.net/html/seminare.html>

**Kosten:** 29 EUR Eigenanteil für Studierende und Mitarbeiter 39 EUR Eigenanteil für Externe

**Mindestteilnehmerzahl:** 5, max. 15 (davon max. 3 Externe)

Sa-So	11.00-16.00		07.11.-08.11.	Bogenschießcenter	Klemens Schmelter	A.	29/ 29/ 39 EUR
-------	-------------	--	---------------	-------------------	-------------------	----	----------------

## Capoeira

Capoeira ist ein Kampfstil, der vor ungefähr 300 Jahren durch brasilianische Sklaven entwickelt wurde. Sie ließen sich inspirieren durch den Tanz, den sie aus Afrika mitgebracht hatten. Trotz der Verbote der Plantageneigentümer praktizierten die Sklaven diesen Sport weiter.

Heute ist Capoeira nicht nur ein Kampfsport oder ein Tanz, sondern ein defensives und offensives Spiel zwischen zwei Capoeiristas, begleitet durch traditionelle Musik und Lieder. Es fördert Beweglichkeit und Rhythmusgefühl ebenso wie Körperbeherrschung und Kampfgeschick. Capoeira ist ein physisches Spiel zur Musik und eine Kunst, die Tanzen, Musik, Kampfsport und Akrobatik vereinigt.

Der Capoeirakurs findet erst ab 10 Teilnehmern statt - bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs leider nicht stattfinden!

Do	19.30-20.30	<b>Einsteiger</b>	26.10.-31.01.	Turnhalle Busdorf-schule	Romanus Russell		25/ 25/ 40 EUR
----	-------------	-------------------	---------------	--------------------------	-----------------	--	----------------

## Disco-Fox & mehr

Ob zu Schlagern oder aktueller Musik. Disco-Fox kann man zu fast allem tanzen und fast auf jeder Fete. Für den Disco-Fox Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Schnell werden der Grundschrift und einige Figuren gelernt.

Auch für Disco-Fox Fortgeschrittene wird es interessant werden, da neben den Hand- und Platzwechsel Variationen auch die Achterbahn und andere knifflige Figurenkombinationen geschult werden.

**Disco Fox II:** Voraussetzung ist die Kenntniss von mindestens 10 Figuren.

### Disco Fox (4x)

Mi	18.00-19.00	<b>I</b>	14.10.-04.11.	St. Vincenz Spiegelsaal	Tanja Werth , Constantin Werth		10/ 10/ 25 EUR
----	-------------	----------	---------------	-------------------------	--------------------------------	--	----------------

Fortschrittene (4x, Anfängerkurs 4 Stunden wird vorausgesetzt)

Mi	18.00-19.00	<b>II</b>	11.11.-02.12.	St. Vincenz Spiegelsaal	Constantin Werth , Tanja Werth		10/ 10/ 25 EUR
----	-------------	-----------	---------------	-------------------------	--------------------------------	--	----------------

## DLRG Rettungskurs

Alle Informationen zu diesem Kurs entnehmen sie bitte der Homepage der DLRG Paderborn:  
<http://paderborn.dlrg.de/angebote-aktivitaeten/rettungsschwimmen.html>

## Entspannungstechniken

Dieser Kurs wird im Rahmen eines Projektes des Bundesministeriums für Gesundheit Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung angeboten.

Fantasiereisen

(auch Märchen- oder Traumreisen genannt) sind imaginative Verfahren, die als Entspannungstechnik therapeutisch wirken können. Sie werden von einem Sprecher vorgelesen oder erzählt. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird zum einen durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen) und zum anderen durch die Zuwendung durch den Sprecher sowie die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie erzielt. Der Muskeltonus wird herabgesetzt und es kommt zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

Der die Zuhörer innen stellen sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind.

Die Entspannungswirkung von Fantasiereisen wird ausser zur Reduzierung bzw. Vorbeugung von Stresssymptomen u. a. genutzt bei:

ADS ADHS

Ängste und Phobien

Konzentrationssteigerung

psychosomatische Therapie

Rauchentwöhnung Raucherentwöhnung

Schlafstörungen

Schmerzen

Tinnitus

Verspannungen

Zwänge

Mo	18.30-19.30	<b>Fantasiereisen</b>	12.10.-18.12.	Seminarraum C4.224	Felicitas Tappe	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-----------------------	---------------	-----------------------	-----------------	----------------

## Fechten

In Kooperation mit der Fechtabteilung des Turnvereins 1875 Paderborn e.V. wird diese akademische Tradition erhalten und gepflegt.

**Grundkurs** Einführen in den Fecht sport und Vorstellen der drei Waffenarten Florett, Degen und Säbe. Erlernen der fechterischen Beinarbeit und Übungen mit dem Degen.

**Wichtig:** Es sind nur Trainingsbekleidung und feste Turnschuhe erforderlich.

Fechtmaske, Fechtkleidung und Waffen werden gestellt.

**Beginn:** Mittwoch, 9.3.2008

**Grundkurs**

Mi	19.30-22.00	<b>Grundkurs</b>	21.10.-31.01.	Sporthalle Riemeke	Ralf Hasse	35/ 35/ 50 EUR
----	-------------	------------------	---------------	--------------------	------------	----------------

## Fit For Fun

**für alle Levels** - die ultimative Mischung aus Aerobic, Kräftigung und Entspannung zu abwechslungsreicher Musik. Nach einem kurzen Aerobic-Warm Up rückt Du Deine Problemzonen und schlaffen Muskeln u.a. mit Gewichtsmanschetten gezielt zu Leibe. Wir lassen die Stunde mit einer Stretching- und Entspannungsphase ausklingen.

**Wichtig:** Feste Turnschuhe, noch besser stoßdämpfende Aerobic-Schuhe!

Kleines Vorhängeschloss für die Nutzung der Wechselschränke!

Bringt bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit! Keine Glasflaschen!!!

Di	21.00-22.00		12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Ilona Galperina	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	--	---------------	------------------------------	-----------------	----------------

Mi	20.00-21.00		12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Jessica Spörhase	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	--	---------------	-------------------------	------------------	----------------

## Flamenco

**Flamencotanz 8211 temperamentvoll, kraftvoll, konzentriert**

**mit einem Hauch Erotik - ein ganz neues Körpergefühl,  
macht gute Laune und fördert das Rhythmusgefühl**

Dieser Kurs führt in die Grundtechniken des Flamencotanzes ein.

Außerdem werden die 2. und 3. Strophe der Sevillanas, ein aus der Folklore stammender Tanz, einstudiert.

Wann: Dienstags, 19.30 8211 21.00 Uhr

Wo: Kulturwerkstatt Paderborn, Bahnhofstraße 64

Wir setzen keine Tanzkenntnisse voraus

Di	19.30-21.00		12.10.-31.01.	Kulturwerkstatt	Eva Görres	20/ 20/ 30 EUR
----	-------------	--	---------------	-----------------	------------	----------------

## FLEXI-BAR

FLEXI-BAR ist ein Trainingsgerät zur effektiven Stärkung der Rumpfmuskulatur. Mit dem in Schwingung gebrachten FLEXI-BAR wird die tiefliegende Muskulatur des Körpers trainiert, unabhängig vom Alter und Leistungsstand des Trainierenden! Das Training spricht besonders den Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur und den Beckenboden an.

FLEXI-BAR ist durch den Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. geprüft und für die Stärkung der Wirbelsäule, Verbesserung der Körperhaltung und Koordination empfohlen.

Mo	17.00-18.00	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Ilona Galperina	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	------------------	---------------	-------------------------	-----------------	----------------

## Frisbee Ultimate

Ultimate Frisbee - oder kurz Ultimate - ist ein schneller, athletischer Mannschaftssport, der mit einer Sportflugscheibe gespielt wird. Ultimate kombiniert dabei Elemente aus Basketball und American Football. Das Ziel des Spiels besteht darin, die Frisbee durch zupassen innerhalb der eigenen Mannschaft in die gegnerische Endzone zu bekommen und dort zu fangen.

Der Sport Ultimate Frisbee und seine Sportler legen sehr großen Wert auf Fairness gegenüber der eigenen Mannschaft, dem Gegner und dem Spiel. Ausdruck findet dies unter anderem darin, dass der Sport in jeder Liga - selbst bei Weltmeisterschaften - ohne Schiedsrichter gespielt wird. Damit dies möglich ist, gilt der Spirit of the Game den Spielern als immens wichtig. Im Training erlernen wir die verschiedenen Wurfarten, trainieren Kondition und Sprintvermögen sowie verschiedene Spieltaktiken, abhängig vom Leistungsstand des aktuellen Teams. Im weiteren Verlauf des Wintersemesters werden wir dann auch auf einige Turniere fahren, um das Erlernete im Wettkampf mit Teams aus ganz Deutschland anzuwenden.

**Anfängerkurs:** - Erlernen der Wurfarten Passen Fangen

- Einführung in Taktik Spielsysteme

**Fortgeschrittenenkurs :** - Kondition Sprint Taktik Spielsysteme

Natürlich sind **ALLE** Spieler herzlich eingeladen und aufgefordert, an **beiden** Trainingsterminen teilzunehmen!

Also kommt vorbei und lasst Euch faszinieren von einer der aufregendsten und schnellsten Mannschaftssportarten der Welt.

**Ultimate Frisbee in Paderborn im Internet**

Di	19.00-21.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	Rasenplatz 1 USZ	Matthias Strotmeier	10/ 10/ 20 EUR
Do	19.30-21.30		12.10.-31.01.	Paderkampfbahn	Matthias Strotmeier	10/ 10/ 20 EUR

## Fußball für Frauen

Hallo Fußballinteressierte! Wenn ihr Lust auf eine (Team-)Sportart habt, die sowohl Technik und Koordination, als auch Kondition und taktisches Handeln fordert und fördert, dann seid ihr beim Fußball, der sprichwörtlich schönsten Nebensache der Welt, genau richtig. Ganz egal ob Neuanfängerin, Freizeitkickerin oder Vereinsspielerin, für jeden ist etwas dabei, vom grundlegenden Techniktraining (Dribbling, Passspiel, Ballkontrolle, Torschuss, Kopfball, Flanken, etc.) über taktische Übungen (Zusammenspiel, Freilaufen, etc.) bis hin zu zahlreichen verschiedenen Spielformen.

Und ganz wichtig: Der Spaß steht immer im Vordergrund. Darüber hinaus habt ihr dann die Chance, euer ganzes Können in Freundschaftsspielen, auf den Deutschen Hochschulmeisterschaften (Sommersemester) oder sogar auf einem internationalen Turnier (Sommersemester), bei dem es natürlich nicht nur sportlich, sondern auch gesellig zugeht, zu zeigen.

Kontakt: Christiane Sczesny

Aus versicherungsrechtlichen Gründen sind alle Kursangebote anmeldepflichtig!

Di	19.00-21.00		12.10.-31.01.	Rasenplatz 1 USZ	Christiane Sczesny , Lena Steinhoff	10/ 10/ 15 EUR
----	-------------	--	---------------	------------------	--	----------------

## Fußball Mitarbeiter+Studierende

Der Kick zum Feierabend!

**Voraussetzung für Mitarbeiter:** Erwerb der Bedienstetenkarte Sport

Aus versicherungsrechtlichen Gründen sind alle Kursangebote anmeldepflichtig!

Fr	16.00-18.00		12.10.-31.01.	Halle 1-3	Frank Illian	10/ 10/ – EUR
----	-------------	--	---------------	-----------	--------------	---------------

## GTZ-Abo

GTZ Abo-Verlängerung

Nur für eingeschriebene

GTZ-AbonnentInnen

Halten Sie bitte Ihre

Magnetkartennummer bereit

nur Volltarif incl. Wochenende

sonst bitte Zusatztarif WeekEnd buchen

Neubewerbungen nur persönlich über das Hochschulsportbüro ME0.215 Kontakt: uni-sport zv.upb.de

Die 6-Monats Mitgliedschaft kann einmalig um einen oder max. 2 volle Monate unterbrochen werden.

Die 12-Monats Mitgliedschaft kann zweimalig um jeweils einen oder max. 2 volle Monate unterbrochen werden.

Die Laufzeit des Vertrages verlängert sich dann um die Zeitdauer der Unterbrechung

Die Pause beantragen Sie hier

**Volltarif Verlängerung incl. Wochenende (Samstag 11-18 Uhr, Sonntag 13-20 Uhr)**

**Good Morning Tarif Verlängerung**

**Late Night Tarif Verlängerung**

**Präventives Krafttraining für Mitarbeitende 35+**

**Basistarif Verlängerung**

**Zusatztarif Wochenende**

## GTZ-Abo Basis

**Basis Tarif Verlängerung ohne Wochenende** Wochenende als Zusatz buchen

Pause möglich	<b>6 Monate Basis Tarif</b>	Daueroption	GTZ		55/ 80/ – EUR
Pause möglich	<b>12 Monate Basis Tarif</b>	Daueroption	GTZ		100/ 140/ – EUR
	<b>1 Monat Basis Tarif</b>	Daueroption	GTZ		15/ 20/ – EUR
	<b>3 Monate Basis Tarif</b>	Daueroption	GTZ		30/ 45/ – EUR

### GTZ-Abo Late Night

Late Night Tarif Verlängerung ohne Wochenende Wochenende als Zusatz buchen

Pause möglich	<b>6 Monate LateN Tarif</b>	Daueroption	GTZ		45/ 60/ – EUR
Pause möglich	<b>12 Monate Late Night</b>	Daueroption	GTZ		85/ 110/ – EUR
	<b>1 Monat LateN Tarif</b>	Daueroption	GTZ		12/ 20/ – EUR
	<b>3 Monate Late Night</b>	Daueroption	GTZ		25/ 40/ – EUR

### GTZ-Abo Praev

Präventives Krafttraining für Mitarbeitende ab 35

	<b>1 Monat Präv.Krafttraining 35+</b>	Daueroption	GTZ		-/ 17/ – EUR
	<b>3 Mon Präv Krafttraining 35+</b>	Daueroption	GTZ		-/ 42/ – EUR
Pause möglich	<b>6 Monate Präv.Krafttraining 35</b>	Daueroption	GTZ		-/ 75/ – EUR
Pause möglich	<b>12 Mon Präv Krafttraining 35+</b>	Daueroption	GTZ		-/ 125/ – EUR

### GTZ-Abo UPBracing

Pause möglich	<b>6 Monate Volltarif</b>	Daueroption	GTZ		25/ -/ – EUR
---------------	---------------------------	-------------	-----	--	--------------

### GTZ-Abo Volltarif

Volltarif Verlängerung incl. Wochenende (Samstag 11-18 Uhr, Sonntag 13-20 Uhr)

	<b>1 Monat Volltarif</b>	Daueroption	GTZ		20/ 25/ – EUR
	<b>3 Monate Volltarif</b>	Daueroption	GTZ		55/ 65/ – EUR
Pause möglich	<b>6 Monate Volltarif</b>	Daueroption	GTZ		90/ 120/ – EUR
Pause möglich	<b>12 Monate Volltarif</b>	Daueroption	GTZ		170/ 220/ – EUR

**GTZ-Abo Zusatz**

**Zusatztarif Samstag Sonntag nur in Verbindung mit Basis-, Good Morning- und Late Night Tarif**

Samstag 11.00 - 18.00 Uhr, Sonntag von 13.00 - 17.00 Uhr

Sonderangebot bis zum 30.6.2009: Bei Buchung des Zusatztarifs WeekEnd 12 Monate gilt dies bis zum Ende Ihrer Abo-Laufzeit !

	<b>Zusatztarif Week-end 6 Monate</b>	Daueroption	GTZ		20/ 20/ – EUR
	<b>Zusatztarif Week-end 12 Monate</b>	Daueroption	GTZ		35/ 35/ – EUR

**GTZ-Abo\_Good\_Morning**

**Good Morning Tarif Verlängerung ohne Wochenende** Wochenende als Zusatz buchen

	<b>1 Monat GM Tarif</b>	Daueroption	GTZ		12/ 20/ – EUR
	<b>3 Monate GM Tarif</b>	Daueroption	GTZ		25/ 40/ – EUR
Pause möglich	<b>6 Monate GM Tarif</b>	Daueroption	GTZ		45/ 60/ – EUR
Pause möglich	<b>12 Monate GM</b>	Daueroption	GTZ		85/ 110/ – EUR

**GTZ-Abo\_Kasse**

Hier keine Neuanmeldung für das GTZ! Dieser Bereich ist nur zur **erstmaligen** Zahlung der GTZ-Abo-Gebühr reserviert

Die Einschreibung ins GTZ selbst kann nur persönlich über das Hochschulsport-Center im Mensabereich (ME0-215) vorgenommen werden.

Die Zahlung erfolgt im elektronischen Lastschriftverfahren. Bitte halten Sie Ihre Bankdaten bereit.

**Volltarif mit Eincheck-Gebühr**

	<b>6 Monate Volltarif</b>	Daueroption	GTZ		108/ 145/ – EUR
	<b>12 Monate Volltarif</b>	Daueroption	GTZ		188/ 245/ – EUR
	<b>3 Monate Volltarif</b>	Daueroption	GTZ		73/ 90/ – EUR

**Good Morning Tarif mit Eincheck-Gebühr**

	<b>6 Monate GM Tarif</b>	Daueroption	GTZ		63/ 85/ – EUR
	<b>12 Monate GM Tarif</b>	Daueroption	GTZ		103/ 135/ – EUR
	<b>3 Monate GM Tarif</b>	Daueroption	GTZ		43/ 65/ – EUR

**Good Morning Tarif mit Eincheck-Gebühr und Wochenende**

	<b>6 Monate GM Tarif mit WE</b>	Daueroption	GTZ		83/ 105/ – EUR
	<b>12 Monate GM Tarif mit WE</b>	Daueroption	GTZ		138/ 170/ – EUR

**Basis Tarif mit Eincheck-Gebühr**

	<b>Basis 6 Monate</b>	Daueroption	GTZ		73/ 105/ – EUR
	<b>Basis 12 Monate</b>	Daueroption	GTZ		118/ 165/ – EUR
	<b>Basis 6 Monate mit WE</b>	Daueroption	GTZ		93/ 125/ – EUR
	<b>Basis 12 Monate mit WE</b>	Daueroption	GTZ		153/ 200/ – EUR

**Late Night Tarif mit Eincheck-Gebühr**

	<b>Late Night 6 Monate</b>	Daueroption	GTZ		63/ 85/ – EUR
	<b>Late Night 12 Monate</b>	Daueroption	GTZ		103/ 145/ – EUR
	<b>Late Night 6 Monate mit WE</b>	Daueroption	GTZ		83/ 105/ – EUR
	<b>Late Night 12 Monate mit WE</b>	Daueroption	GTZ		138/ 170/ – EUR

**Weekend-Tarif incl. Eincheck-Gebühr (Samstag und Sonntag je 7 Stunden) buchbar zum 1.4.09**

	<b>Week End 6 Monate</b>	Daueroption	GTZ		48/ 65/ – EUR
	<b>Week End 12 Monate</b>	Daueroption	GTZ		73/ 100/ – EUR

## Handball

Beim Uni-Mixed spielen, bedeutet nicht Leistungssport zu betreiben. Wir sind eine sehr heterogene Gruppe, sowohl vom Alter, vom Charakter, wie auch vom spielerischen Niveau her und haben einfach alle Spaß am Handballspiel. Wir fahren auch bis zu 6x im Jahr auf nationale Turniere, wobei es wiederum eher um den gemeinsamen Spaß am Handballspiel als um den Turniersieg geht. Profis wie Anfänger sind herzlich willkommen und sollten einfach mal vorbeischauen und mitspielen. Die Pelizaeushalle befindet sich am Gierstor. Kontakt: Frederik Bekaen, Tel.: 0176-22885027

Neuer Termin!!

Mi	20.00-22.00	<b>Mixed Kurs</b>	12.10.-31.01.	Pelizaeus-Gymnasium - Sporthalle	Frederik Bekaen	10/ 10/ 25 EUR
----	-------------	-------------------	---------------	----------------------------------	-----------------	----------------

Im Spielkurs für Studenten haben erfahrene Handballer (alle die früher schon einmal Handball gespielt haben oder wegen Umzugs nicht mehr in der Heimat spielen können oder auch noch aktiv im Verein spielen oder ) die Möglichkeit in einem freien Rahmen zusammen zu spielen. Dennoch herrscht auch hier ein ausgewogenes Niveau. Wir wollen Spaß haben und die Zeit zum Spielen nutzen, deshalb gehen wir davon aus, dass die Spielregeln bekannt sind und einfach drauf losgespielt werden kann.

Mi	18.00-19.30	<b>Spielkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 1-3	Peer Sgominski	10/ 10/ 25 EUR
----	-------------	------------------	---------------	-----------	----------------	----------------

## HipHop

Seit Beginn der 80er erhält die Hip Hop Szene einen großen Zulauf. Seit den 90er Jahren tritt der Tanz der HipHop Kultur besonders hervor. Er hielt nicht nur in die Tanzerziehung Einzug, sondern auch als Form der Tanzkunst auf den Bühnen dieser Welt.

Fr	18.00-19.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Miriam Kurek	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-----------------	---------------	-------------------------	--------------	----------------

**ACHTUNG: Der Kurs von 19.00-20.00 Uhr beginnt erst am 23.10.2009 (2. Semesterwoche)!!!**

Fr	19.00-20.00	<b>Anfänger</b>	23.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Miriam Kurek	15/ 15/ 24 EUR
----	-------------	-----------------	---------------	-------------------------	--------------	----------------

## Indoor Cycling

Radeln zu Musik, in der Gruppe und unter Anleitung eines Trainers - ein Programm mit relativ einfachen Bewegungsabläufen, geeignet für jedes Alter und jedes Fitness-Level. Die Geschwindigkeit gibt die Musik vor, den Tritt Widerstand und somit die Intensität bestimmt jeder Teilnehmer ganz individuell.

Das Training ist mit einer Berg- und Talfahrt vergleichbar: Auf ebener Strecke geht es los und nach der Aufwärmphase wird der erste Berg hinauf -geradelt. Die Stunde wird beendet mit einer Abkühlungs- und Dehnphase.

Training mit guter Laune, Gruppendynamik ohne Zwang, Umsetzen von Musik in Bewegung - Ein intensives Ausdauertraining.

**Wichtig:** Feste Turnschuhe, ein Handtuch und bitte keine weiten Hosen tragen! Außerdem hat die Studioleitung darum gebeten, dass alle Teilnehmer möglichst 15 min. vor Kursbeginn da sind, damit ein Chaos in den Umkleiden vermieden wird.

Jeder Teilnehmer erhält ein 0,5L-Mineralgetränk (das Mitbringen eigener Getränke ist nicht gestattet)!

. .. und wie komme ich da hin? In der Sportpartnerbörse können Sie Mitfahrgelegenheiten anbieten und suchen!

Mo	18.00-19.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	Studio Vitalis	Andreas Prieb	30/ 30/ 45 EUR
Mo	19.00-20.00	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Studio Vitalis	Andreas Prieb	30/ 30/ 45 EUR
Mi	19.00-20.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Studio Vitalis	Andreas Prieb	30/ 30/ 45 EUR
Mi	20.00-21.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Studio Vitalis	Andreas Prieb	30/ 30/ 45 EUR

## Infos zur Onlineanmeldung

Online-Anmeldung im Hochschulsport Paderborn Die Buchung von Teilnahmeberechtigungen (Semesterticket Sport für Mitarbeitende, Zahlung von GTZ Gebühren) und die Anmeldung zu allen Kursen ist über das Internet online möglich.

Bitte beachten Sie die folgenden Informationen

Sie finden unser **Sportangebot von A-Z** oder **Sportangebot nach Bereichen** unser aktuelles Programm, Bitte suchen Sie sich dann den Kurs Ihrer Wahl aus und klicken auf den Button oder . Sie werden dann durch das Verfahren geführt.

Bei Buchung einer Semestergebühr bzw. einer Kursgebühr gelten die angegebenen Preise. Es gilt die ausgewiesene Gebühr in der Reihenfolge Studierende Mitarbeiter Extern.

Sollte ein Kurs ausgebucht sein (Echtzeit), finden Sie den Button oder falls der Kurs eine Warteliste hat .

Die Online-Seite holt sich die aktuellen Informationen direkt aus unserem Buchungssystem. Sollte ein Kurs auf der Online-Seite ausgebucht sein, kann er dadurch wieder freie Plätze bekommen, dass eine Zahlungsverpflichtung nicht eingehalten wurde oder aber eine Stornierung des Teilnehmers vorliegt.

Sobald ein Platz im Kurs frei wird, werden alle Wartelisten-Adressaten zur gleichen Zeit per Email angeschrieben. Sie können dann den Kurs ganz normal buchen (wenn Sie schnell sind).

Viel Erfolg

Ihr Team Uni-Sport

Wir sind übrigens offen für konstruktive Kritik unter Mail uni-sport zv.upb.de

## Inline-Hockey

Das Inline-Hockey Team der

sucht Mitspieler, die unseren schnellen Mannschaftssport kennenlernen wollen.

Die Mannschaft besteht aus Spielerinnen und Spielern aller Könnensstufen (Anfänger bis Leistungssportler)

Ausrüstung kann zum Teil vorübergehend gestellt werden

**Wichtig:** Schläger- Ballmaterial und Torwartkleidung werden gestellt.

**Kontakt:** Oliver Scholle Email: scholle mail.upb.de

Internet http: pc-seb.gotdns.org owls web

**Teilnehmer:** max. 20

Di	20.00-21.30		12.10.-31.01.	Rolands-Halle	Manuel Lachetta	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--	---------------	---------------	-----------------	----------------

## Jazztanz

Jazz Dance ist einer der aufregendsten und lebendigsten Tanzstile unserer Zeit. Seine kraftvolle Tanzsprache, mitreißenden Rhythmen und Choreographien beeinflussten wie kaum eine andere Tanzform vor allem den Modern Dance in den USA und Europa. (Judith Frege)

Der Begriff Jazz stammt aus dem Afrikanischen und bedeutet in etwa Kraft, Heftigkeit, ekstatische Erregung. Deswegen verbindet der Jazz Körpersprache mit Dynamik und Energie.

In meinem Unterricht gebe ich einen Einblick in die Vielseitigkeit des Jazz Dance und seiner Variationen (z.B. Modern Jazz, Street Jazz). Wir beginnen jede Stunde mit einem kurzen Warm-Up gefolgt vom Üben der Technik (ggf. auch klassische Elemente). Zum Schluss der Stunde wird eine Choreographie erlernt.

Voraussetzungen für den Fortgeschrittenen-Kurs sind Vorkenntnisse in der Technik und den Begrifflichkeiten des Jazz Dance.

Di	18.00-19.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Julia Alina Laufmann	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-----------------	---------------	-------------------------	----------------------	----------------

Di	19.00-20.00	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Julia Alina Laufmann	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-------------------------	---------------	-------------------------	----------------------	----------------

## Ju Jutsu/ Nin Jutsu

### Traditionelle japanische Kampfkunst

Dieser Kampfsport verfügt über eine 800-jährige Tradition. Entwickelt durch japanische Bergasketen zum Schutz des eigenen Besitzes durchlief das Nin-Jutsu viele Modifikationen.

Vom ursprünglichen Ninja Wissen ist heute nur noch wenig bekannt.

Heutzutage bietet diese Kampfkunst eine faszinierende Kombination aus Tradition, Technik und Strategie.

Das Training verfolgt die Schwerpunkte:

- Selbstverteidigung
- mentale physische Disziplin
- Rollübungen
- traditionelle improvisierte Waffen

Mo	18.00-20.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	26.10.-12.02.	Theodorianum Sporthalle	- Andre Dawson	25/ 25/ 35 EUR
Do	20.00-21.30	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	26.10.-12.02.	Theodorianum Sporthalle	- Andre Dawson	25/ 25/ 35 EUR

## Judo

Judo gehört zu den traditionellen fernöstlichen Kampfsportarten. Unser Kurs bietet allen, die aktiv Judosport betreiben oder endlich wieder einsteigen wollen eine hervorragende Möglichkeit dazu. Grundlagen: Vermittlung und Verbesserung der Techniken innerhalb der Go-Kyu und der Stoffsammlung für Bodentechniken, Basiselemente zu den Themen: Block, Ausweichen, Übersteigen, Konter, Kombination und Finte.

Anwendungen: Festigung und Erweiterung der technischen Vielfalt, Selbstfalltechniken und verschiedene Randori-Formen.

Mi	20.30-22.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Halle 3	Friedhelm Lauterborn	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	----------------------	----------------

In Zusammenarbeit mit dem SC Grün-Weiss Paderborn

Di	20.00-22.00	<b>Fortgeschrittene</b>	27.10.-31.01.	Theodorianum Sporthalle	- Friedhelm Lauterborn	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	-------------------------	---------------	-------------------------	------------------------	----------------

## Karate

**Kontakt: Andr eacute Dawson: 0179-3280297**

Das ist Sport, Selbstverteidigung und Disziplin!

Die Mischung aus Fuß- und Fausttechniken macht diese dynamische Kampfkunst zu etwas ganz Besonderem.

**Der Montagkurs ist ausschließlich für Fortgeschrittene!**

Weitere Infos unter: <http://www.karate-paderborn.de>

Achtung!! Die Kurse finden zur Zeit in der Karlschule statt.

Mo	20.00-22.00	<b>Fortgeschrittene</b>	26.10.-12.02.	Reismann-Gymnasium Sporthalle	-	Andre Dawson	25/ 25/ 35 EUR
Mi	20.00-21.30	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	26.10.-12.02.	Reismann-Gymnasium Sporthalle	-	Andre Dawson	25/ 25/ 35 EUR

## Kickboxen

Kickboxen findet seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten Karate und TaeKwonDo und entstand aus der Verschmelzung verschiedener ostasiatischer Kampfstile mit der westlichen Kampfsportart Boxen. Im Kickboxen findet man die optimale Möglichkeit, neben einem Ganzkörper-Fitnesstraining die konditionellen Fähigkeiten, wie etwa Schnellkraft und Ausdauer, zu trainieren. Außerdem werden Geschicklichkeit und Reaktionsschnelligkeit geschult sowie Mut, Selbstvertrauen und Entschlossenheit gefördert.

Basis für diesen Kurs sind Schlag- und Tritt-Techniken aus dem Kampfsport, die mit anregender Musik

zu einem umfassenden Ganzkörpertraining kombiniert werden.

Mo	20.00-22.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Halle 3		Matthias Coppola	20/ 20/ 30 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	--	------------------	----------------

In Zusammenarbeit mit dem SC Grün-Weiss Paderborn.

**ACHTUNG: Findet erst ab dem 28.10.09 statt!!!**

Mi	20.00-21.30	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	26.10.-12.02.	Turnhalle Marienschule		Andre Dawson	20/ 20/ 30 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	--	--------------	----------------

Mo	18.00-19.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	16.11.-31.01.	Turnhalle Marienschule		Andre Dawson	12/ 12/ 22 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	------------------------	--	--------------	----------------

## Klettern/ Indoor Climbing Borchten

Hier habt ihr die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung einen Einblick in den Klettersport zu erfahren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Wir haben Routen vom 3. bis zum 9. Schwierigkeitsgrad, in denen ihr mit gestelltem Material euer Talent erproben könnt **Die jeweils ersten Termine am 15.04. 22.04. und am 20.04. 27.04. 2009 um 19.00 Uhr dienen zur Einweisung der Sicherungs- und Anseiltechnik und sind somit verpflichtend!!!**

Im übrigen setzen wir die Bereitschaft zu regelmäßiger Teilnahme voraus.

Sie finden die Kletteranlage in der Indoor-Sport und Spielanlage Rakete im Gewerbepark Borchten, direkt an der AB-Ausfahrt Borchten (A33) Abfahrt 29: Borchten

Anfahrt mit dem Bus: Von Paderborn Hauptbahnhof mit der Linie 470, fährt jede 30 Minuten und hält genau vor der Kletterhalle an der Haltestelle Alfen-Borchten Gewerbepark .

Kletterhalle XI.Grad

Nikolaus-Otto-Straße 32

33178 Paderborn

Tel.: 05251-1843860

www.elftergrad.de

Suche und Angebote von Mitfahrgelegenheiten gibt es in der:

- Sportpartnerbörse, ahs sportpartnerboerse
- Studivz-Gruppe Kletterhalle Paderborn XI. Grad

Mo	19.00-22.00		12.10.-31.01.	Kletterhalle XI. Grad	Marcus Lieber , Markus Klose	75/ 75/ – EUR
Mi	19.00-22.00		12.10.-31.01.	Kletterhalle XI. Grad	Marcus Lieber , Markus Klose	75/ 75/ – EUR

## Lauftreff

Kondition steigern, überflüssige Pfunde verlieren und dabei Freude haben in der Gruppe, Zufriedenheit empfinden beim Training oder Volksläufen!

**Einsteiger** Ein behutsamer Einstieg in ein sportlicheres Leben wird mittels eines Lauf-Geh-Programms realisiert. Ziel ist es, mindestens 30 Minuten quot am Stück quot zu laufen, Steigerung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens, Ausgleich zum Alltag.

**Fortgeschr.** Lockeres Zusammenlaufen im Haxtergrund. Voraussetzung: 10km sollten in unter 60min gelaufen werden können.

**Wichtig:** Benutzen Sie Laufschuhe! Wir beraten Sie gern.

**Treffpunkt:** Eingang Uni-Sportzentrum

Hinweis: Ausdauerlauf in der Mittagspause

von der empfohlen

Mo	18.15-19.45	<b>Einsteiger</b>	12.10.-31.01.	Uni Sportzentrum	Elmar Walke	0/ 0/ 15 EUR
Mi	18.15-19.45	<b>Einsteiger</b>	12.10.-31.01.	Uni Sportzentrum	Elmar Walke	0/ 0/ 15 EUR
Mi	18.00-19.30	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Uni Sportzentrum	Vladislav Heints	0/ 0/ 15 EUR
Fr	18.00-19.30	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Uni Sportzentrum	Vladislav Heints	0/ 0/ 15 EUR

## Mitarbeiter-Ticket

Zur Buchung des Sporttickets für Mitarbeitende Beschäftigte der Universität Paderborn gelangen Sie hier

## Mobile Massage am Arbeitsplatz

### für Beschäftigte der Universität und des Studentenwerks

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bietet der Arbeitskreis Gesunde Hochschule in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse die Mobile Massage am Arbeitsplatz an.

Seit mehr als einem Jahr läuft die Mobile Massage am Arbeitsplatz sehr erfolgreich und konnte sicherlich dazu beitragen, das gesundheitsbewusste Verhalten auch am Arbeitsplatz zu fördern.

Die Kosten für eine Massage belaufen sich auf 6,00 Euro.

Die verbleibenden 4,00 Euro sowie die Mehrwertsteuer trägt das Projekt Gesunde Hochschule für Sie.

Termine vereinbaren Sie bitte über die Praxis Reha-Fit unter der Telefonnummer 05251-150970.

Sie haben die Möglichkeit, eine, drei, fünf oder zehn Massagen zu buchen.

Die Anmeldebestätigung dient dann als Ihre Karteikarte, die bei den Therapeuten hinterlegt wird.

Die Mobile Massage findet in folgenden Räumen statt:

Uni Paderborn: Raum A3.221 ab 23.3. im Raum A3.242

HNI: Raum F0.101

Daueroption	<b>1-Karte</b>	Daueroption		Sandra Bischof	-/ 6/ - EUR
Daueroption	<b>3-Karte</b>	Daueroption		Sandra Bischof	-/ 18/ - EUR
Daueroption	<b>5-Karte</b>	Daueroption		Sandra Bischof	-/ 30/ - EUR
Daueroption	<b>10-Karte</b>	Daueroption		Sandra Bischof	-/ 60/ - EUR

## Modern Arnis

**Arnis, eine philippinische Kampfkunst, ist Selbstverteidigung mit bzw. gegen Stöcke und Regenschirme, Tennis- und Baseballschläger, Handtücher und Vorlesungsverzeichnisse.**

**Im Vergleich zum Wing-Tsun**, welches den Schwerpunkt auf die Sensibilisierung von Kontaktangriffen legt, werden beim Modern Arnis alle Distanzen trainiert.

### Möglichst mitbringen:

2 Stöcke, ca. 60-70 cm lang, 2-3 cm dick, mit Gewebband umwickelt

### Kleiderordnung:

Judo- oder Jogginghose, T-Shirt, Turnschuhe (nicht an den Füßen reintragen)

In Zusammenarbeit mit dem SC Grün Weiß in der Sporthalle der Marienschule, direkt hinter der Shell-Tankstelle Burgerking, Warburger Str.

**Kontakt:** André Dawson: 0179-3280297

### Wie wird Arnis trainiert?

Das Training erfolgt in lockerer und persönlicher Atmosphäre. Nicht das Leistungsdenken eines Wettkampfsportes, sondern das gemeinsame Lernen, Üben und Verstehen sind es, was die Atmosphäre ausmacht.

Neben der Entwaffnung der Gegner, Schlag-, Block- und Hebeltechniken mit dem Stock gehören auch Sinawali als Doppelstockdrills zum Training. Beide Körperhälften werden gleichermaßen trainiert und Schlagmuster schulen die Koordination und das periphere Sehen. Wir legen Wert auf schnelle und harte Schläge sowie sichere Blocktechniken. Unser Ziel liegt in der Selbstverteidigung mit hoher Eigensicherung.

Fr	18.30-20.00		26.10.-12.02.	Pelizaeus-Gymnasium Sporthalle	-	Andre Dawson	25/ 25/ 35 EUR
----	-------------	--	---------------	-----------------------------------	---	--------------	----------------

## Mountain-Biking

Hast Du Spaß am Mountainbiken und am Naturerlebnis? Willst Du den täglichen Unistress vergessen und dabei noch nebenbei etwas für Deine Fitness tun? Dann kannst Du mit uns, zwei erfahrenen MTB-Guides, das Paderborner Umland mit seinen vielfältigen Trails erkunden. Wir stehen Dir mit unserer Ortskenntnis und sportwissenschaftlichem Hintergrundwissen (Trainererfahrung) gerne zur Seite. Tourumfang -intensität richtet sich nach dem Niveau der Gruppe und beläuft sich auf etwa 2 Stunden.

**Wichtig:** geländetaugliches Mountainbike

**Kontakt:** [www.fahrradschmiede-on-tour.de](http://www.fahrradschmiede-on-tour.de)

**ACHTUNG:** Vortreffen am Montag, 19.10.09 um 13.00 Uhr vorm Hochschulsportbüro ME0-215!!!

nach Absprache		12.10.-31.01.		Paul Lehmann , Martin Knaup		0/ 0/ 15 EUR
----------------	--	---------------	--	--------------------------------	--	--------------

## Orient. Bauchtanz

Dieser Tanz ist Ausdruck des eigenen Körpergefühls, der Anmut, der Bewegung und Lebensfreude!

Der orientalische Tanz verbindet Körper und Geist in der Musik. Dieser bewährte UniSport-Kurs soll den Teilnehmerinnen die Grundlagen des Bauchtanzes vermitteln. Hierbei werden in unvergleichlicher Weise Körper und Seele orientalisch geheimnisvoll in Einklang gebracht. (Arzu Kaatz)

Beachten Sie bitte, der Bauchtanz ist körperlich eine echte Herausforderung!

**Teilnehmer:** min. 8, max. 18 **nur Frauen!**

Mo	19.00-20.00	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Arzu Kaatz	16/ 16/ 25 EUR
Mo	20.00-21.00	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Arzu Kaatz	16/ 16/ 25 EUR

## Pilates

Bereits vor 80 Jahren wurde dieses außergewöhnliche Trainingssystem von dem Deutschen Joseph H. Pilates in New York entwickelt. Das effektive Allroundprogramm findet mittlerweile weltweit Beachtung. Zahlreiche Tänzer und Sportler schören auf diese Methode.

Beim Pilates Training werden insbesondere die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Neben besserer Beweglichkeit und einem kräftigen und schlanken Muskelaufbau, werden Haltungsschwächen nachhaltig korrigiert sowie werden Rückenbeschwerden dauerhaft und effektiv vorgebeugt.

von der empfohlen

**ACHTUNG: Der Montagskurs von 13-14Uhr im Family Fit fängt erst eine Woche später an!!!**

Mo	13.00-14.00	<b>Anfänger</b>	19.10.-05.02.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Katharina Wienand	20/ 20/ 40 EUR
Mo	16.00-17.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Ilona Galperina	20/ 20/ 40 EUR
Di	17.15-18.15	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Katharina Wienand	20/ 20/ 40 EUR
Mi	21.00-22.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Jessica Spörhase	20/ 20/ 40 EUR

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen oder mehrere Pilates Kurse (regelmäßig!!!) absolviert haben und nun weitermachen möchten. Die Grundlagen (wie. z. B. das Powerhouse) sollten bekannt sein und beherrscht werden. Die im Anfängerkurs erlernten Pilatesgrundübungen werden vertieft und neue Übungen werden schrittweise dazugelernt.

Di	20.00-21.00	<b>Mittelstufe</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Ilona Galperina	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	--------------------	---------------	-------------------------	-----------------	----------------

## Powerbauch

Das Powerprogramm für den Bauch mit einem ausgedehnten Ganzkörpertraining.

Erlern werden anfänglich zur Entwicklung der Bauchmuskulatur kontrollierte Bewegungsausführungen bei leichter bis mittlerer Belastung. Im Laufe des Semesters steigt der Schwierigkeitsgrad und der Umfang der Übungen, so dass es immer abwechslungsreich bleibt.

**für alle Levels** - Frei nach dem Motto: Der Ansatz von Waschbrettbauch ist bei jedem da - irgendwo werden sämtliche Bauchmuskeln und die Rückenmuskulatur intensiv trainiert.

**Wichtig:** Bitte nur einen Kurs aus der Reihe Powerbauch buchen!

Für Mitarbeitende ist die Bedienstetenkarte erforderlich!

Tipp: Ein regelmäßiges Training bringt bei jedem den gewünschten Effekt!!!

Mo	19.00-20.00		12.10.-31.01.	Halle 3	Matthias Coppola	16/ 16/ 25 EUR
Di	19.00-20.00		12.10.-31.01.	Halle 2	Kay Klobedanz	16/ 16/ 20 EUR
Mi	19.00-20.00		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Jens Bilstein	16/ 16/ 25 EUR

Fr	17.00-18.00		12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Kay Klobedanz	16/ 16/ 20 EUR
----	-------------	--	---------------	-------------------------	---------------	----------------

## Powerfitness

Von Montag bis Donnerstag bringen wir euch auf Trab!

Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren wir Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.

Das alles zu fetziger Musik, guter Laune und jeder Menge Spass.

Also: Auf geht s - das Team Powerfitness freut sich auf euch!!!

Mitarb. und Alumni: buchen vor Kursbuchung das Sportticket

Gäste:

zahlen einen erhöhten Kurspreis

Tel. 05251-602456 oder Email an Team-Hochschulsport

Mo	18.00-19.00		12.10.-31.01.	Halle 1-3	Tanja Sassenberg	5/ 5/ 20 EUR
Di	18.00-19.00		12.10.-31.01.	Halle 1-3	Manuela Grieving , Magdalena Kamczyk	5/ 5/ 20 EUR
Mi	19.30-20.30		12.10.-31.01.	Halle 2	Manuela Grieving	5/ 5/ 20 EUR
Mi	19.30-20.30		12.10.-31.01.	Halle 3		
Do	18.00-19.00		12.10.-31.01.	Halle 1-3	Manuela Grieving	5/ 5/ 20 EUR

## Präventives Krafttraining

Mit diesem Angebot erhalten Sie die Möglichkeit unter sportwissenschaftlicher Betreuung in angenehmer Umgebung zu trainieren. Bekommen Sie mit Spaß und Freude ein neues Körperbewusstsein. Fühlen sie sich stärker und ausgeglichener und beugen sie gleichzeitig bewegungsmangelbedingten Zivilisationskrankheiten (Kraftabnahme, Haltungsdefizite, Osteoporose, usw.) vor.

Zielgruppe: Hochschulbeschäftigte (ab ca. 35 Jahre) , Anfänger und Wiedereinsteiger

Inhalte: Gerätegestütztes Krafttraining

Zeiten: montags, dienstags, donnerstags und freitags jeweils 11.30 - 13.00

Verlängerungen Ihres Abos nehmen Sie jetzt hier vor!

**Laufzeit: 6 Monate**

Mo-Fr	11.30-13.00	<b>Mitarbeiter/innen 35+</b>	Laufzeit Abo	GTZ	Ali Pezeshkian	-/ 75/ - EUR
-------	-------------	----------------------------------	--------------	-----	----------------	--------------

## Qigong

Qigong der Fünf Tiere

Das Qigong der Fünf Tiere ist das erste, vollständig überlieferte medizinische Qigong-System aus dem alten China.

Der chinesische Arzt Hua Tuo orientierte sich an den Bewegungen von fünf Tieren: Tiger, Hirsch, Bär, Affe, und Kranich. Er hat die inneren Strukturen der Tierbewegungen, die Art zu gehen, sich zu orientieren, zu jagen, zu spielen usw. studiert, und dies ins menschliche Verhalten übersetzt.

Diese ursprüngliche ?Wildheit?, die auch dem Menschen innewohnt, gilt es neu zu entdecken.

Diese Lebensgefühle und Kräfte, wie z.B. Erdverbundenheit (Bär), Leichtigkeit (Kranich) oder Mächtigkeit (Tiger) können durch die Bewegungs-Formen erfahren werden.

Mo	21.00-22.00		12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Udo Koch	15/ 15/ 25 EUR
----	-------------	--	---------------	-------------------------	----------	----------------

## Reiten Turniersport

Die Paderborner Studentenreitgruppe sucht Nachwuchs!

- Du interessierst Dich für Pferde?
- Du reitest und feierst gerne?
- Du unterhältst Dich gerne mit Gleichgesinnten?

Dann bist Du beim Stammtisch der Studentenreitgruppe genau richtig!

Aber wir bieten noch mehr:

Bei den Vergleichswettkämpfen der Hochschulreitgruppen kannst Du Turniersport auf fremden Pferden bis Klasse M erleben.

Außerdem sind wir Ansprechpartner, wenn Du eine Reitmöglichkeit in der Umgebung suchst

**Info:** Nähere Informationen beim Stammtisch der Reitgruppe

im quot Gownsmen Pub quot , jeden Dienstag ab 21.15 Uhr

**Internet:** Studentenreitgruppe Paderborn

**Koordination** Thimo Deppe +49 170 53 53 593 t-deppe web.de

Studentenreitgruppe Paderborn - Deutscher Hochschulmeister 2005

## Rettungsschwimmen

finden Sie bei uns DLRG-Rettungsschwimmen

## Rollstuhlsport

**Sport für behinderte und nicht behinderte Menschen**

**Dieses integrative Angebot richtet sich besonders an jene, die mit Spielen und Gymnastik, Rollstuhltanz, Rollstuhlbasketball und Rollstuhlrugby freudvoll und engagiert Sport treiben wollen.**

**Wichtig:** Rollstühle stehen im begrenzten Umfang zur Verfügung

**Koordination:** Dipl. Sportlehrer Dr. Uwe Rheker

Beauftragter für Behindertenfragen der Universität Paderborn

Tel. 05251-603131, Raum SP0-404

Do	20.00-21.30	<b>Basketball</b>	12.10.-31.01.		D.Tipp/Mitarbeiter	entgeltfrei
Do	20.00-21.30	<b>Basketball</b>	12.10.-31.01.		Rheker+Mitarb	entgeltfrei
Fr	16.30-18.30	<b>Rugby</b>	12.10.-31.01.		A. Sommerfeld	entgeltfrei
Fr	18.30-21.00	<b>Rollstuhltanz</b>	12.10.-31.01.		C.Willmes	entgeltfrei
Mi	18.30-20.00	<b>Fitnessstraining</b>	12.10.-31.01.		Rheker+Mitarb.	entgeltfrei

## Rückbuchungsgebühr Bank

		12.10.-31.01.			3/ 3/ 3 EUR
--	--	---------------	--	--	-------------

## Salsa

Di	20.00-21.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	Ev.Stud.Gemeinde	Stephanie Forge , Benjamin Reul	20/ 20/ 40 EUR
Di	21.00-22.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	Ev.Stud.Gemeinde	Stephanie Forge , Benjamin Reul	20/ 20/ 40 EUR

Mo	21.00-22.30	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Andreas Nolte , Anna-Kristiana Trawinski	25/ 25/ 45 EUR
----	-------------	-------------------------	---------------	----------------------------	--	----------------

## Schach

In Kooperation mit dem Schachklub SK Blauer Springer Paderborn 1926 e.V.

**Kontakt:** Michael Hellmich, Email.: hellmich zv.upb.de

**Internet:** <http://www.blauerspringer.de>

**Schach (für alle Level)**

Do	19.30-22.00		12.10.-31.01.	Zum grünen Frosch	SK Blauer Springer	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	----------------------	--------------------	-------------

Uni-Schach

Du bist ganz MATT ?!

Schachspieler gesucht

Uni Paderborn und Umgebung

Download Schach - Flyer

Veranstaltet von Sebastian Goschin und Matthias Reichelt.

(Kontakt: sgoschin mail.uni-paderborn.de oder Matthias.Reichelt uni-paderborn.de )

Do	19.00-22.00		12.10.-31.01.	Seminarraum N3.216		entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------------	--	-------------

## Schwimmen

Schwimmen ist für alle Altersgruppen gesund und mobilisierend.

**Schwimmtechnik** Voraussetzungen: keine Angst vor dem Wasser

Kursinhalt: Erlernen grundlegender schwimmerischer Fertigkeiten. Einführung in die verschiedenen Schwimmtechniken für alle Freunde des nassen Elements, die gern etwas Neues erlernen möchten und gewillt sind, **regelmäßig** teilzunehmen.

**Ausdauertraining** Voraussetzungen: Grundkenntnisse in min. 3 Schwimmtechniken

Kursinhalt: Trainingsumfang 2000 m und darüber, mittleres konditionelles Niveau

**Rettungsschwimmen** wird in diesem Semester ebenfalls angeboten. Interessenten klicken bitte hier.

Zusätzliche Trainingsmöglichkeiten für sehr gute Schwimmer bestehen beim 1. Paderborner Schwimmverein

**Wichtig:** Eintritt ins Schwimmbad mit Ticket oder Zehnerkarte Coin Chip für das Schrankschloss wird ausgegeben

Aus versicherungsrechtlichen Gründen sind alle Kursangebote anmeldepflichtig!

**Die Anfangszeiten der Kurse sind bindend.**

**Der Zusatz nur mit Karte bezieht sich auf die zu erwerbende Eintrittskarte für das Maspersbad!**

**Kurs Schwimmtechnik**

Einführung in die verschiedenen Schwimmtechniken für alle Freunde des nassen Elements, die gern etwas Neues erlernen möchten und gewillt sind, **regelmäßig** teilzunehmen

Mi	11.15-12.15	<b>Technikkurs</b>	12.10.-31.01.	Maspersbad	Astrid Vajen	entgeltfrei
Mi	12.15-13.15	<b>Ausdauertraining</b>	12.10.-31.01.	Maspersbad	Astrid Vajen	entgeltfrei

## Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung zielt - wie der Name bereits verrät - nicht auf einen Angriff oder das Besiegen eines Gegners ab, sondern auf die Verteidigung gegen einen Angreifer.

Gerade für Frauen ist es eine Horrorsituation, nachts allein auf der Straße unterwegs zu sein, von einem Fremden belästigt oder angegriffen zu werden und sich nicht wehren zu können.

In diesem Kurs können die Teilnehmerinnen in einer reinen Frauengruppe Grundtechniken der Selbstverteidigung erlernen, um sich später selbst gegen körperlich überlegene Angreifer zur Wehr setzen zu können.

Mi	20.30-22.00		12.10.-31.01.	Halle 2	Alexander Schulz	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	--	---------------	---------	------------------	--------------

**ACHTUNG: Der Kurs findet erst ab dem 30.10.09 statt!!!**

Fr	20.00-21.00		26.10.-12.02.	Pelizaesus-Gymnasium Sporthalle	-	Andre Dawson	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	--	---------------	------------------------------------	---	--------------	--------------

**Shape**

**für alle Levels** - Nach einem kurzen Warm-Up sagst Du in dieser Stunde deinen Problemzonen den Kampf an! Bei diesem Ganzkörper-Workout wird unter Zuhilfenahme von Gewichtsmanschetten, Tubes und Therabändern trainiert. Zudem sind sowohl effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht als auch fettschmelzende Fitnessübungen Bestandteil des Kurses.

Die Stunde wird beendet durch eine Stretching- und Entspannungsphase.

. .. und wie komme ich da hin? In der Sportpartnerbörse können Sie Mitfahrgelegenheiten anbieten und suchen!

Mi	19.00-20.00		12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum		Alexander Pütsch	16/ 16/ 30 EUR
----	-------------	--	---------------	------------------------------	--	------------------	----------------

**Silat**

Di	20.00-21.30	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	26.10.-12.02.	Pelizaesus-Gymnasium Sporthalle	-	Andre Dawson	25/ 25/ 35 EUR
Do	20.00-21.30	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	26.10.-12.02.	Pelizaesus-Gymnasium Sporthalle	-	Andre Dawson	25/ 25/ 35 EUR

**Skigymnastik**

heißt jetzt bei uns **Powerfitness**

Neu: Eigenbeteiligung 5 EUR für Studierende und Bedienstete (mit Bedienstetenkarte)

Sie zahlen 0,36 EUR pro Veranstaltung

**Sportschießen**

Jede Variante des sportlichen Schießens erfordert und fördert Konzentrationsfähigkeit und Körperbeherrschung, so auch der Umgang mit Luftgewehr und Luftpistole. Beide Disziplinen werden auf einem 10m langen, geschlossenen Schießstand gemäß den Bestimmungen des Deutschen Schützenbundes (DSB) trainiert. Anfängern zeigen unsere Übungsleiter den erfolgreichen und sicheren Umgang mit dem Sportgerät. Natürlich sind auch fortgeschrittene Schützen willkommen. Sämtliches Sportgerät wird zur Verfügung gestellt.

Der Sport-Schützen Club 67 e.V. Paderborn ist ein nichtuniformierter Sportschützenverein im Westfälischen Schützenbund 1861 e.V. Der Schießstand befindet sich am Nordende des Bahnausbesserungswerks Estkowskistraße.

**Kostenloser Schnuppertermin am 12.10.09!!!**

Mo	19.00-20.30	<b>Schnuppertag</b>	12.10.-12.10.	Sport-Schützen-Club 67 e.V.		Dirk Konieczka , Alexander Krupp	entgeltfrei
----	-------------	---------------------	---------------	-----------------------------	--	-------------------------------------	-------------

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

**26.10.09**

**09.11.09**

**23.11.09**

**07.12.09**

**jeweils in der Zeit von 19.00-20.30 Uhr!**

Mo	19.00-20.30	<b>Luftgewehr/ Luftpistole</b>	26.10.-07.12.	Sport-Schützen- Club 67 e.V.	Dirk Konieczka , Alexander Krupp	20/ 20/ – EUR
----	-------------	------------------------------------	---------------	---------------------------------	-------------------------------------	---------------

## Sporttauchen

### Die Welt unter Wasser

ist einzigartig und unvergleichbar. Die Wahrnehmungen sind schwer in Worte zu fassen und nicht für jeden gleich. Für ein sicheres und entspanntes Taucherlebnis ist es unverzichtbar, den Umgang mit der Tauchausrüstung und dem Presslufttauchgerät zu erlernen.

Schnorchel- und Gerätetauchausbildung mit dem Abschluss Grundtauchschein nach den Richtlinien der CMAS Barakuda

Veranstalter ist die Tauchschule FLIPPER Bad Lippspringe.

#### **ACHTUNG: NEUE KURSZEITEN. JETZT SONNTAGS!!!**

Dieser Kurs beinhaltet **5 doppelstündige Praxismodule und 4 doppelstündige Theoriemodule**, bei denen das komplette Ausrüstungsmaterial (Tauch-Equipment) gestellt wird. Für die Fachliteratur müssen Sie nur 19,90 euro einplanen.

Nach Beendigung der Ausbildung können Sie Ihre Handlungskompetenz im Freiwasser anwenden. **CMAS-Bronze Kurs Freigewässer zum Sonderpreis möglich.**

**Treffpunkt :** jeweils zu Kursbeginn in der Westfalenterme Bad Lippspringe

**Kursbeginn:** Sonntag, 15.11.2009 Westfalenterme

**Zeit Praxis:** So. 19.00 - 21.00 Uhr im 25m Sportbecken

**Zeit Theorie:** So. 17.00-19.00 Uhr im Wintergarten des Palmrestaurants

**Kursleitung:** Werner Mader, staatl. anerkannter Fachsportlehrer Tauchen

**Vorbesprechung:** So., 15.11.2009, um 19.00 Uhr im Foyer der Westfalenterme.

Bitte Badeanzug mitbringen!

**Ein 2. Kurs beginnt am 10.Januar 2010 und bietet die Möglichkeit anschließende Freigewässer Tauchgänge mit Abnahme DTSA-Bronze zu buchen.**

**Der Eintritt in die Westfalenterme im Wert von 75,- Euro ist in der Kursgebühr inbegriffen.**

So	19.00-21.00	<b>Grundkurs</b>	15.11.-13.12.	Westfalen-Therme Bad Lippspringe	Werner Mader	179/ 179/ 204 EUR
----	-------------	------------------	---------------	-------------------------------------	--------------	----------------------

## Sportticket

Sport-Semesterticket für Beschäftigte **Beschäftigte der Universität Paderborn** und des Studentenwerks, die für die Dauer eines Semesters am Hochschulsport teilnehmen und oder die Sportstätten benutzen möchten, müssen ein Sport-Semesterticket erwerben. Die Zahlung des Beitrags erfolgt über eine einmalige Einzugsermächtigung. Der auszudruckende Teilnahmebeleg dient als Sportticket. Es besteht auch während der Öffnungszeiten eine Möglichkeit zur Internetanmeldung im **Hochschulsport-Center ME0-215**.

Bei entgeltpflichtigen Kursen zahlen Beschäftigte denselben Kostenbeitrag wie Studierende.

Für alle Familienangehörigen von Bediensteten gilt die Gästeregulung.

Azubis der Hochschule und des Studentenwerks sind nicht von der Entgeltregelung für Beschäftigte betroffen.

Die Teilnahme an Workshops ist ohne Bedienstetenkarte möglich. Für Abonnenten des GTZ wird kein gesonderter Bedienstetenbeitrag erhoben.

**Die Teilnahme von Ehemaligen der Uni Paderborn wird z.Z. neu geregelt.**

	<b>Beschäftigte Uni + StuWerk</b>	Wintersemester 09/10		UniSport	-/ 16/ – EUR
--	---------------------------------------	-------------------------	--	----------	--------------

## Squash

„SQUASH“ ein weiteres sportliches Angebot in unserem Hochschulsportprogramm!

Angeboten werden Squashkurse für Einsteiger, bei dem in entspannter Atmosphäre die Grundzüge des Squashspiels näher gebracht werden. In der Kursgebühr ist die Benutzung der Sauna enthalten.

**Bitte die Hallenschuhe nicht vergessen!! Bälle und Schläger werden gestellt.**

Di	20.30-22.00	<b>Einsteiger</b>	12.10.-31.01.	Ahorn Sportpark	Thomas Görzen	40/ 40/ 55 EUR
----	-------------	-------------------	---------------	-----------------	---------------	----------------

Mi	20.30-22.00	<b>Einsteiger</b>	12.10.-31.01.	Ahorn Sportpark	Marcel Defrain	40/ 40/ 55 EUR
Do	13:30-15:00	<b>Einsteiger</b>	22.10.-31.01.	Ahorn Sportpark	Friedrich Scheel	23/ 23/ 37 EUR
Do	11.15-12.45	<b>Einsteiger</b>	12.10.-31.01.	Ahorn Sportpark	Friedrich Scheel	25/ 25/ 40 EUR

## Step'n Style

Die Stunde beinhaltet ein kombiniertes Training mit einfacher Step-Aerobic-Choreographie und straffendem Ganzkörperworkout.

Do	21.00-22.00		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Julia Bütow	16/ 16/ 25 EUR
Fr	18.00-19.00		12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Ilona Galperina	16/ 16/ 25 EUR

## Step-Aerobic

Gelenkschonendes Herz- Kreislauf- Training, bestehend aus dem Auf- und Absteigen an einer höhenverstellbaren Stufe. Geeignete Methode, Fett abzubauen!

. .. und wie komme ich da hin? In der Sportpartnerbörse können Sie Mitfahrgelegenheiten anbieten und suchen!

Fr	17.00-18.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Ilona Galperina	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-----------------	---------------	-------------------	-----------------	----------------

Voraussetzung ist mindestens ein absolvierter Step-Grundkurs! Die tänzerischen Elemente werden einfach aufgebaut, d.h. es ist keine Voraussetzung, dass bereits ein Step-Aerobic Dance Kurs absolviert wurde. Aber der Kurs beinhaltet schwierige Choreographien, daher werden gute Step-Kenntnisse und gängige Kombinationen vorausgesetzt!

Do	19.00-20.00	<b>Dance - Fort- geschrittene</b>	12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Nanda Adelt	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	---------------------------------------	---------------	-------------------	-------------	----------------

## Tae Bo

verbindet Kampfsportelemente mit Ausdauertraining, begleitet von schneller Musik. Für alle, die ein schweißtreibendes und kraftvolles Training ohne lange Choreographien mögen.

. .. und wie komme ich da hin? In der Sportpartnerbörse können Sie Mitfahrgelegenheiten anbieten und suchen!

Mi	20.00-21.00	<b>Anfänger</b>	12.10.-31.01.	Studio Family Fit	Nina Pfeffer , Nanda Adelt	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-----------------	---------------	-------------------	-------------------------------	----------------

Dieser Kurs ist ein kombinierter Intermediate und Advanced Kurs. Es werden alle Grundtechniken und Basis-Kombinationen vorausgesetzt. Die Musik wird in fortgeschrittenem Tempo sein, aber wir erarbeiten uns alle schwierigeren Kombinationen Schritt für Schritt. Wenn ihr Durchhaltevermögen und den Willen euch auch mal durch eine anstrengendere Stunde durchzubeißen besitzt, dann seid ihr in diesem Tae Bo Kurs bestens aufgehoben.

Mo	18.00-19.00	<b>Intermediate- Advanced</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Nanda Adelt	16/ 16/ 25 EUR
----	-------------	-----------------------------------	---------------	------------------------------	-------------	----------------

## Taekwon-Do

Tae-Kwon-Do ist eine koreanische Kunst der Selbstverteidigung und des waffenlosen Kampfes, wobei durch gezielte Schulung hohe geistige Konzentration und Körperbeherrschung erreicht werden. Tae-Kwon-Do ist bekannt für seine brillanten Fußtechniken, die alle auch im Sprung oder mit Drehung ausgeführt werden können.

Anfänger lernen Grundtechniken, wie einfache Tritte, Blöcke und Stellungen sowie Elemente der Selbstverteidigung. Fortgeschrittene können erworbene Fußtechniken verbessern und das Repertoire von Sprung-, Schlag- und Trittkombinationen erweitern.

Zum Kurs gehört ein ausführlicher Gymnastikteil. Für Anfänger ist noch keine spezielle Kleidung erforderlich. Jogginganzug reicht aus!

Josef Strathaus, Tae Kwon Do Meister 3. DAN, Ex Deutscher Meister und Europameister Lizenztrainer im Deutschen Amateurboxverband (DABV)

Mi	20.30-22.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Halle 3	Josef Strathaus	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--	---------------	---------	-----------------	----------------

Do	20.30-22.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Josef Strathaus	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------	-----------------	----------------

## Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Es besteht aus gesundheitlichen, meditativen und kampftechnischen Aspekten.

Werde biegsam wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

Die Schönheit des Bewegungsablaufs fördert die Harmonie zu sich selbst.

Das Üben von Tai Chi Chuan mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und stärkt die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert die Konstitution.

Mit Hilfe der Yang Stil Form mit 38 Bewegungen von Yang Cheng Fu erlernen wir die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan.

Mi	20.00-21.30		12.10.-31.01.	Ev.Stud.Gemeinde	Udo Koch	20/ 20/ 30 EUR
----	-------------	--	---------------	------------------	----------	----------------

## Tanzball

Der Hochschulsport und die Tanzlehrer laden ein zum

Maskenball. Aufgrund des 25. Tanzballs möchten wir dieses Jubiläum mit einem besonderen Abend feiern.

**Datum: Freitag, 5. Februar 2010**

**Uhrzeit: ab 19.30 Uhr**

**Ort: Schützenhof Paderborn, Ferrarisaal**

**Kleidung:**

**Abendgarderobe mit Maske (z. B. Federmaske, Halbmaske, Stabmaske, Tiermaske, Schnabelmaske, etc.)**

**Um Mitternacht werden alle Masken abgenommen.**

**Programm:**

**Warmes Buffet, Showprogramm und natürlich Tanzen, Tanzen, Tanzen...**

**Karten können auf dieser Seite gebucht werden oder bei den Tanzlehrern direkt erworben werden.**

**Es sind folgende Sperrn eingerichtet:**

**bis 30.09.2009: 10**

**bis 15.12.2009: 12**

**ab 16.12.2009: 15**

Fr	ab 19.30 Uhr		05.02.	Schützenhof	Constantin Werth	15/ 15/ 15 EUR
----	--------------	--	--------	-------------	------------------	----------------

## Tanzen

Die Tanzlehrer:

Obere Reihe (v.l.n.r.):

Christian Dannewitz, Nadine Hulfershorn, Nicola Ramsel, Irene Dite, Sven Externest.

Untere Reihe:

Martin Spillmann, Tanja Werth, Constantin Werth und Felix Reymann

**Zukünftig beim Gesellschaftstanz, gehobenen Feierlichkeiten oder anderen Gelegenheiten das Tanzbein sicher und elegant schwingen können !**

**Grundkurse** Grundschrte u. einfache Figuren in folgenden Standard- und Lateintänzen:

Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Samba, Cha-Cha, Jive , Disco Fox

Kurs 5501-01 jetzt auch per Einzelanmeldung

**F1** Voraussetzung: Grundkurs, inhaltliche Fortsetzung des Grundkurses

**F2** Voraussetzung: F1-Niveau, Training in Haltungs- und Bewegungsqualität

etwa Niveau Bronze-Silber bei ADTV Tanzschulen

**F3** Voraussetzung: F2-Niveau, weitere Vervollkommnung in Haltungs- und Bewegungsqualität

etwa Niveau Gold und Gold-Star bei ADTV Tanzschulen

**Freies Tanzen:** Zum Vertiefen und Üben des Erlernten bietet sich dieser Kurs an - Kursleiter stehen zur Verfügung, um bei vergessenen Schritten und Figuren weiterzuhelfen

**In den Grundkursen, F1, F2 und F3 ist nur paarweise Anmeldung möglich!**

**Ausnahme: Grundkurs 5501-01 Einzelanmeldung möglich!**

Da die Kurse aufeinander aufbauen, ist das Überspringen eines Kurses nicht möglich!

Bitte wählen Sie, entsprechend Ihrem Niveau, den richtigen Kurs und bringen Sie unbedingt saubere Wechselschuhe mit!

**Sportpartnerbörse des Hochschulsport**

**Grundkurs Einzelanmeldung**

Di	21:00-22:30	<b>Grundkurs Einzelanmeldung</b>	-	27.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Stephanie Jessen , Christian Dannewitz	30/ 30/ 50 EUR
----	-------------	----------------------------------	---	---------------	-------------------------	--	----------------

**Grundkurse**

Mi	19:00-20:30	<b>Grundkurs Standard Latein 9x</b>		12.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Tanja Werth , Constantin Werth	30/ 30/ 50 EUR
Do	18:00-19:30	<b>Grundkurs Standard Latein 9x</b>		12.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Nicola Ramsel , Jörg Thorwesten	30/ 30/ 50 EUR

**Fortgeschrittene 1 (9x)**

Mi	20:30-22:00	<b>Fortgeschrittene 1 (9x)</b>		12.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Julia Klassen , Martin Spillmann	30/ 30/ 50 EUR
Do	19:30-21:00	<b>Fortgeschrittene 1 (9x)</b>		12.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Astrid Schmitz , Thim Frederik Strothmann	30/ 30/ 50 EUR

**Fortgeschrittene 2 (9x)**

Do	21:00-22:30	<b>Fortgeschrittene 2 (9x)</b>		12.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Janine Fresta , Thim Frederik Strothmann	30/ 30/ 50 EUR
----	-------------	--------------------------------	--	---------------	-------------------------	--	----------------

**Fortgeschrittene 3 (9x)**

Di	19:30-21:00	<b>Fortgeschrittene 3 (9x)</b>		27.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Stephanie Jessen , Christian Dannewitz	30/ 30/ 50 EUR
----	-------------	--------------------------------	--	---------------	-------------------------	--	----------------

**Crashkurs (4x)**

Im Crashkurs lernt Ihr von Grund auf die gängigsten Tänze, die ihr auf diversen Festen auch anwenden könnt. Beispielsweise Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Boogie und Foxtrott, inklusive einiger Figuren - je nachdem wie weit der Kurs kommt.

Mi	18:00-19:00	<b>Crashkurs 4x</b>		13.01.-03.02.	St. Vincenz Spiegelsaal	Constantin Werth , Tanja Werth	15/ 15/ 25 EUR
----	-------------	---------------------	--	---------------	-------------------------	--------------------------------	----------------

**Disco-Fox und mehr**

**Tanz nach Lust und Laune am Sonntag**

Termine: 18.10. 25.10 18.11. 15.11. 29.11. 6.12. 13.12. 10.01. 17.01. 24.01.

Kontaktperson: Constantin Werth

So	15.30-18.30	<b>Tanz nach Lust und Laune</b>	12.10.-31.01.	St. Vincenz Spiegelsaal	Team UniSport	0/ 0/ 20 EUR
----	-------------	---------------------------------	---------------	----------------------------	---------------	--------------

## Tennis

Unser Ziel ist es, Anfänger bis zu einer ausreichenden Spielfähigkeit zu führen. 4 Teilnehmer Teilnehmerinnen pro Kurs

**Alle Kurse in den Tennishallen des TC Blau-Rot Paderborn**

**Tennis Freies Spiel auf der Tennisanlage im Uni-Sportzentrum**

GK Vermitteln von Grundsschlägen der Vor- und Rückhand, der Volleys und des Aufschlages. Entwickeln der Spielfähigkeit.

F1 Festigen der Grundsschläge, Einführen des Vorhand-Topspin, des Rückhand- Slice und der Lobs.

F2 Wettkampfnaher Spiel- und Übungsformen stehen im Mittelpunkt. Stops und Smashes werden probiert.

F3 Unser Topangebot

Bälle werden gestellt. Tennisschläger bringen Sie bitte mit.

### Grundkurse

Mo	10.30-11.30	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	André Erber	50/ 50/ 70 EUR
Di	09.00-10.00	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	Linda Kick	50/ 50/ 70 EUR
Mi	09.00-10.00	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	Matthias Brand	50/ 50/ 70 EUR

### Fortgeschrittene I

Mo	09.00-10.30	<b>F I - 1,5 Std.</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	André Erber	75/ 75/ 90 EUR
Mo	11.30-13.00	<b>F I - 1,5 Std.</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	André Erber	75/ 75/ 90 EUR
Di	10.00-11.00	<b>F I</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	Linda Kick	50/ 50/ 70 EUR
Mi	11.30-13.00	<b>F I - 1,5 Std.</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	Matthias Brand	75/ 75/ 90 EUR

### Fortgeschrittene II

Mi	10.00-11.30	<b>F II - 1,5 Std.</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	Matthias Brand	75/ 75/ 90 EUR
Di	11.00-12.00	<b>F II</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	Nenad Kosanovic	50/ 50/ 70 EUR

### Fortgeschrittene III

Di	12.00-13.30	<b>F III</b>	12.10.-31.01.	TC Blau-Rot Platz 1	Nenad Kosanovic	75/ 75/ – EUR
----	-------------	--------------	---------------	------------------------	-----------------	---------------

## Tennis freies Spiel

**Die Tennisanlage ist ab dem 1. Nov. GESCHLOSSEN!**

Vergabe der Tennisplätze im Universitätssportzentrum zum freien Spiel

### Rahmenbedingungen

Die Tennisplätze des Uni-Sportzentrums stehen nach der Tennisausbildung der Studierenden des Faches Sportwissenschaft und den Kursen des Hochschulsports in angemessenem Rahmen zum freien Spiel für alle Hochschulmitglieder zur Verfügung.

### Zeiten:

Wir halten die Tennisanlage vom 10. April bis 31. Oktober fast durchgehend für Sie geöffnet. Spielzeit ist montags bis freitags von 8:00 bis 21:00 Uhr und am Wochenende. Sportstudenten steht nach vorheriger Anmeldung im Vorlesungszeitraum dienstags bis freitags bis 16:00 Uhr ein Vorwahlrecht zu.

Für die Plätze 1-5 ist eine formale Anmeldung nicht erforderlich. Im Zentrum der Anlage finden Sie 5 Timer, den entsprechenden Plätze zugeordnet, die Sie nach dem Prinzip quot Parkscheibe quot auf den Spielbeginn einstellen. Die Spielzeit beträgt dann max. 60 Minuten bis zur nächsten vollen Stunde. Also: die Bedienung des Timers beschränkt sich auf die einmalige Einstellung zu Spielbeginn. Nach Ablauf der Spielzeit geht das Nutzungsrecht auf neue Bewerber über.

Sollte im Einzelfall jemandem die Einhaltung dieser Minimal-Spielregeln schwer fallen, würde unser Sportpersonal nach freundlicher, aber vergebllicher Ermahnung auf die Umsetzung seiner Spielwünsche in anderer Umgebung drängen.

Die Tennissaison endet mit dem 31.10.2009

## Tischtennis

Fr	20.00-21.30		12.10.-31.01.	Halle 1	N.N./ohne Betreuung	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	---------	---------------------	-------------

## Triathlon

Der Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen ist nicht nur für Extremsportler eine gute Mischung, sondern eine gesundheitsorientierte Kombination für Jedermann. Dieser Sportkurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene und bietet somit auch Einsteigern die optimale Möglichkeit zur Vorbereitung auf ihren ersten Triathlon.

Es werden mehrere Möglichkeiten für gemeinsames Training pro Woche angeboten. Die Absprache der genauen Termine, Trainingsart und ndash dauer treffen wir, unter anderem Saison- und witterungsbedingt, gemeinsam.

Weitere Anfragen können gerne an mich per Email gerichtet werden ( marchhoffmann hotmail.de ).

			12.10.-31.01.		Marc Hoffmann	entgeltfrei
--	--	--	---------------	--	---------------	-------------

## Turnen

Dieser Kurs ist nur für fortgeschrittene Turner innen vorgesehen.

**Kein Vorbereitungskurs auf Prüfungen für Sportstudierende.**

Mi	16.00-18.00	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Halle 3	Matthias Lell	entgeltfrei
----	-------------	-------------------------	---------------	---------	---------------	-------------

## Unihockey

Unihockey (eigentlich Infloorballen) ist eine Mannschaftssportart aus Skandinavien und ist eine Kombination aus Elementen des Hockeys und Eishockey. Es handelt sich um eine Hallenvariante des Hockeys, die in gemischten 4er Teams gespielt wird. Die technischen Voraussetzungen sind gering und das Regelwerk ist sehr übersichtlich.

**Anfänger und Fortgeschrittene:** Der Kurs richtet sich an alle, die diese faszinierende Sportart einmal ausprobieren wollen, egal ob Anfänger Fortgeschrittene. Neben der Technik und den Regeln, steht der Spaß am Spiel im Vordergrund. Schläger und Bälle werden gestellt, also kommt einfach vorbei!

**Fortgeschrittene:** Der Kurs richtet sich an alle, die schon einmal einen Unihockeykurs belegt haben oder die bereits länger Unihockey spielen und somit (mindestens) Grundkenntnisse in Spiel und Technik besitzen. Dieses ist in erster Linie ein reiner Spieleskurs. Übungen für Technik und Spielverständnis werden je nach Bedarf eingesetzt, finden aber verstärkt im Anfängerkurs statt.

Dieser Kurs hat das Ziel, das Spiel zu üben und sich nach einem stressigen Uni-bzw. Arbeitstag auszupowern.

Mi	19.30-21.00	<b>Anfänger und Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Halle 1	Imke von Bargaen	10/ 10/ 25 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	------------------	----------------

Mo	19.00-20.30	<b>Fortgeschrittene</b>	12.10.-31.01.	Halle 1	Imke von Bargaen	10/ 10/ 25 EUR
----	-------------	-------------------------	---------------	---------	------------------	----------------

## Unisportreisen

[www.unisportreisen.de](http://www.unisportreisen.de) Liebe Studierende, über diese Internetseite bekommt Ihr eine Übersicht über Sportreisen und Kurse vieler Hochschulen in Nordrhein-Westfalen.

Bei allen Angeboten stehen die sportlichen Aktivitäten, aber auch Gruppendynamik, Erholung und das Kennenlernen Studierender anderer Hochschulen im Vordergrund.

Seit einigen Semestern habt Ihr die Möglichkeit, an Uni-Sportreisen aus ganz Nordrhein-Westfalen teilzunehmen.

Unter [www.unisportreisen.de](http://www.unisportreisen.de) könnt Ihr Euch unter Uni-Sportreisen aus dem Sportangebot die passende Reise aussuchen und dann bei der ausrichtenden Hochschule diesen Kurs buchen.

Die Sportreisen umfassen ein weit gefächertes Angebot an Sportarten von Segeln bis SKifahren. Diese Kooperation resultiert aus der Landeskonferenz NRW, in der insgesamt 13 Städte mit ihren Hochschulen vertreten sind. Von diesen haben sich vorerst sieben in diesem Bereich zusammengeschlossen.

[www.hochschulsport-nrw.de](http://www.hochschulsport-nrw.de)

## Unterwasser-Rugby

Eigentlich sollte UW-Rugby eher UW-Handball heißen, denn mit dem herkömmlichen Rugby hat es nicht viel gemeinsam.

Beim UW-Rugby kommt es weniger auf die Kraft eines Spielers an als auf Kondition, Teamgeist und die nötige Spielübersicht, darum ist es kein Problem, dass größtenteils Frauen und Männer gemischt in einer Mannschaft spielen.

Eine Mannschaft besteht aus elf Spielern, von denen sechs im Wasser sind (gewechselt wird wie beim Eishockey).

Ziel ist es den mit Salzwasser gefüllten, 3kg schweren, handballgroßen Ball in einen Korb auf dem Beckenboden zu werfen, der in einer Tiefe von 3,5m bis 5m jeweils an der Seite des Beckens an der Wand steht.

UW-Rugby ist auch deshalb so interessant weil es der einzige dreidimensionale Sport ist, denn der Ball kann unter Wasser auch nach oben und unten gepasst werden.

Wenn du Interesse hast, noch weitere Fragen oder einfach mal kostenlos beim Training reinschnuppern willst melde dich bei Sebastian ( [sebamedwendt@gmx.de](mailto:sebamedwendt@gmx.de) ) oder Carina ( [Carina.Grete.web.de](http://Carina.Grete.web.de) ) oder komm einfach donnerstags von 20 bis 22 Uhr zu unserem Training ins Maspornbad. Die Ausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel, Wasserballkappe) leihen wir dir gerne auch aus!

Aus versicherungsrechtlichen Gründen sind ab sofort alle Kursangebote anmeldepflichtig!

Do	20.00-22.00		12.10.-31.01.	Maspornbad	Carina Steins	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	------------	---------------	-------------

## Volleyball

**Voraussetz. für F1:** Oberes und unteres Zuspiel Aufgabe frontal von unten Normalfeldspiele Kleinfeldspiele

**Grundkurs** Technik: Angriffsschlag (Pos. 4) Einer- und Doppelblock Aufgabe frontal v. oben

Taktik: Individuelle u. Mannschaftstaktiken

Regelkunde: Schiedsrichtertätigkeit

**F1 F1a** Technik: Angriffsschlag (Pos. II III), aus dem Hinterfeld und nach kurzem Paß

Taktik: Kurzer u. langer Wechsel im Vorderfeld kurzer Wechsel im Hinterfeld,

für sehr gute Gruppen Erlernen des Läufer-systems

**F2** Feinform der erlernten Techniken Erlernen des Läufer-systems

**Freies Spiel:** Für alle Interessenten offen, die über technische und taktische Fähig- und Fertigkeiten des F1 Kurses verfügen

Di	16.30-18.00	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 1	Astrid Vajen	10/ 10/ 20 EUR
Do	16.00-18.00	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 1	Arne Steffen	10/ 10/ 20 EUR
Do	16.00-18.00			Halle 2		
Mo	20.30-22.00	<b>Fortgeschrittene 1</b>	12.10.-31.01.	Halle 1	Christina Zobe	10/ 10/ 20 EUR
Di	19.00-20.30	<b>Fortgeschrittene 1a</b>	12.10.-31.01.	Halle 3	Arne Steffen	10/ 10/ 20 EUR
Do	19.00-20.30	<b>Fortgeschrittene 1a</b>	12.10.-31.01.	Halle 3	Suvanna Rein	10/ 10/ 20 EUR

Beim Kurs 160701 werden 10 Plätze durch die ASV (Ausländische Studierendevereinigung) belegt  
Grün für International

Dieser Kurs ist international und multikulturell. Das Ziel dieses Kurses ist es, durch den Sport (hier Volleyball) Menschen aus verschiedenen Gruppen, sozialen Schichten, Nationen und Rassen zu einem Kollektiv zu fassen um das Wir-Gefühl zu stärken. An der Universität Paderborn gibt es ca. 10Proz. ausländische Studierende. Viele von ihnen sind neu in Deutschland und haben nicht sehr viele Freunde hier. Wir wollen diesen durch diesen Kurs eine Freizeitaktivität anbieten, wo sie soziale Kontakte knüpfen können und ihre Deutschkenntnisse verbessern können. Selbstverständlich sind auch unsere deutschen Studierende herzlich willkommen, denn ohne die ist eine Integrationsarbeit schwer möglich.

Di	20.00-22.00	<b>Spielkurs</b>	12.10.-31.01.	Halle 2	Anna Herzen	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	------------------	---------------	---------	-------------	----------------

**Volleyballturnier 14.12.**

Volleyball Mitternachtsturnier (Mixed) 14. Dezember 2009 Ausrichter:

Uni Paderborn - Hochschulsport

Turnierleitung:

Matthias Bokel, Uli Kussin

Ort:

Uni-Sportzentrum, Hallen 1-3

Termin:

Montag, 14.12.2009, ab 18.00 Uhr

Wettbewerb:

Volleyball Mixed, jeweils 3 Damen und 3 Herren

Startgebühr:

20,00 pro Team (Rechnung bei Online-Anmeldung)

Anmeldung:

online ab 28.9.2009

Teamnamen bitte auf dem Anmeldeformular mitteilen

Feld:

Begrenzung auf 12 Teams

Mo	18.00-24.00		14.12.-15.12.	Halle 1-3	Bokel/Benzel	20/ 20/ – EUR
----	-------------	--	---------------	-----------	--------------	---------------

## Von 0 auf 30

Dieser Kurs wird im Rahmen eines Projektes des Bundesministeriums für Gesundheit Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung angeboten.

**Das Projekt beinhaltet u.a. eine ausführliche Evaluation der durchgeführten Kurse. Deswegen verpflichtet sich jede r Kursteilnehmer in mit Kursanmeldung zu Beginn und am Ende des jeweiligen Kurses einen anonymen Fragebogen auszufüllen!**

**Achtung: Der Kurs startet erst am Montag, 26.10.09!!!**

Ein weiteres Angebot im Rahmen der Gesunden Hochschule

Ausdauer-Lauf-Uni: von 0 auf 30 nach 10 Wochen 30 Minuten Laufen ohne zu Schnaufen

Schritt für Schritt in der Uni fit vom gestressten Bürohocker zum entspannten Ausdauerjogger

Bewegungsmangel ist neben falscher Ernährung die Hauptursache für die so genannten Zivilisationskrankheiten:

Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall etc. Zudem steigen allenthalben die beruflichen Anforderungen bei zugleich steigender wöchentlicher und steigender Lebensarbeitszeit. Hier ist der Betriebssport Laufen als moderates Ausdauertraining die aktive Gesundheitsprophylaxe schlechthin.

Laufen ist der ideale Fitmacher, denn

Laufen

senkt den Blutdruck

senkt die Thrombosegefahr

senkt den Blutzuckerspiegel

senkt den Körperfettanteil

stärkt das Herz-Kreislaufsystem

stärkt das Immunsystem

verlangsamt den Alterungsprozess

steigert den Fettstoffwechsel

steigert die Beweglichkeit

steigert das Wohlbefinden

steigert die Leistungsfähigkeit

entspannt bei Stress.

10 Wochen lang wird zwei mal pro Woche 30 Minuten lang sehr langsam gelaufen.

Zunächst mit überwiegenden Gehphasen, die von Woche zu Woche zu Gunsten der Laufphasen abnehmen. Diese Laufeinheiten werden eingerahmt von leichten Aufwärm- und Gleichgewichtsübungen vorher und leichten Dehnübungen nachher. Die gezeigten Übungen können z.T. auch als einfache Mobilisierungs- und Entspannungsübungen alleine im Büro oder zu Hause durchgeführt werden.

Nach 10 Wochen 30 Minuten laufen zu können ist dabei aber nur das vordergründige, erste Ziel.

Das zweite, weitergehende aber versteckte Ziel ist es, so eine dauerhafte Verhaltensänderung hin zu einem gesünderen, bewegteren und entspannteren (Arbeits-) Leben zu initiieren.

**Im Uni-Sportzentrum stehen Ihnen jederzeit Dusch- und Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung.**

Mo	12.00-13.00		26.10.-15.01.	Uni Sportzentrum	N.N.	15/ 15/ – EUR
Do	12.00-13.00			Uni Sportzentrum		
Mo	13.00-14.00		26.10.-15.01.	Uni Sportzentrum	Stephan Krause	15/ 15/ – EUR
Do	13.00-14.00			Uni Sportzentrum		

## Wirbelsäulengymnastik

Die Ausgleichsgymnastik zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. So können Sie Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen ausgleichen, Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und ein gutes Körpergefühl entwickeln.

von der empfohlen

Die Kurse 8300-01 bis 8300-04 werden in Zusammenarbeit mit der **Techniker Krankenkasse** - Partner des Paderborner Hochschulsports - als Präventionskurse angeboten.

**Zuschussmöglichkeiten der Krankenkassen:**

Alle gesetzlichen Krankenkassen und einige private Krankenversicherungen gewähren ihren Mitgliedern für den Besuch unserer Hochschulsport-Präventionskurse Rückerstattungen von Kursgebühren.

Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.

Eine Bescheinigung über die Kursteilnahme händigt Ihnen das Büro des Hochschulsports bei Kursende gern aus.

Die Bezuschussung von Aufbau- und Wiederholungskursen innerhalb von 12 Monaten ist im Einzelfall mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Mi	16.00-17.00	<b>Krankenkassenkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Katharina Wien- and	50/ 50/ 70 EUR
Mi	17.00-18.00	<b>Krankenkassenkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Katharina Wien- and	50/ 50/ 70 EUR

Do	15.30-16.30	<b>Krankenkassenkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	N.N.	50/ 50/ 70 EUR
Do	16.30-17.30	<b>Krankenkassenkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	N.N.	50/ 50/ 70 EUR

### Kurse ohne Förderung durch Krankenkassen

Sie sagen: ich möchte meine gesundheitliche Vorsorge in die eigene Hand nehmen oder ich habe mein Anrecht auf die jährliche Bezuschussung durch die Krankenkassen verbraucht, dann wählen Sie eine der folgenden Varianten

Mi	16.00-17.00		12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Katharina Wien- and	20/ 20/ 30 EUR
Mi	17.00-18.00		12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Katharina Wien- and	20/ 20/ 30 EUR
Do	15.30-16.30		12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	N.N.	20/ 20/ 30 EUR
Do	16.30-17.30		12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	N.N.	20/ 20/ 30 EUR
Do	16.00-17.00		12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Kristin Kanwischer	20/ 20/ 30 EUR

## Yoga (Hatha)

**HATHA-YOGA** Yoga wirkt positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden. Es verleiht Beweglichkeit, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Nerven.

Klare Gedanken, innere Ruhe, Harmonie, damit verbinden wir die fernöstlichen Übungen.

Doch Yoga kann noch viel mehr. Alle Übungen haben noch einen zusätzlichen Benefit: Körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Neugierig?

von der empfohlen

**Grundkurs** Fit fürs Studium durch Körperarbeit in Verbindung mit Atem und Aufmerksamkeit.

Einführung in Yoga-Bewegungsabläufe, Yogahaltungen und Atemtechniken zur Harmonisierung von Körper und Geist.

**Aufbaukurs** Mehr Power durch kraftvolle Körper- und Atemarbeit in Verbindung mit Achtsamkeit.

Yoga für Körperbewusste die sich selbst näher kennenlernen wollen. Yogaerfahrungen sind willkommen.

Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken sowie eine Wolldecke mitbringen.

Die Kurse 8400-01, 8400-02 und 8400-03 werden in Zusammenarbeit mit der **Techniker Krankenkasse** - Partner des Paderborner Hochschulsports - als Präventionskurse angeboten.

### Zuschussmöglichkeiten der Krankenkassen:

Alle gesetzlichen Krankenkassen und einige private Krankenversicherungen gewähren ihren Mitgliedern

für den Besuch unserer Hochschulsport-Präventionskurse Rückerstattungen von Kursgebühren.

Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse.

Eine Bescheinigung über die Kursteilnahme händigt Ihnen das Büro des Hochschulsports bei Kursende gern aus.

Die Bezuschussung von Aufbau- und Wiederholungskursen innerhalb von 12 Monaten ist im Einzelfall mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

### Grundkurse

Di	16.30-18.00	<b>Grundkurs</b> - <b>Krankenkassenkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Susana Ludwig	50/ 50/ 70 EUR
Do	17.30-19.00	<b>Grundkurs</b> - <b>Krankenkassenkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Susana Ludwig	50/ 50/ 70 EUR

Dieser Kurs bietet einen intensiven Aufbau der Yoga Übungen für mehr Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft in Verbindung mit Entspannung und Atemübungen.

**Voraussetzung:** Vorherige Teilnahme an einem Grundkurs!

Do	19.00-20.30	<b>Aufbaukurs</b> - <b>Krankenkassenkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Susana Ludwig	50/ 50/ 70 EUR
----	-------------	---	---------------	------------------------------	---------------	----------------

### Kurse ohne Förderung durch Krankenkassen

Sie sagen: ich möchte meine gesundheitliche Vorsorge in die eigene Hand nehmen oder ich habe mein Anrecht auf die jährliche Bezuschussung durch die Krankenkassen verbraucht, dann wählen Sie eine der folgenden Varianten.

Di	16.30-18.00	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Susana Ludwig	20/ 20/ 30 EUR
Do	17.30-19.00	<b>Grundkurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniS- portzentrum	Susana Ludwig	20/ 20/ 30 EUR

Dieser Kurs bietet einen intensiven Aufbau der Yoga Übungen für mehr Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft in Verbindung mit Entspannung und Atemübungen.

**Voraussetzung:** Vorherige Teilnahme an einem Grundkurs!

Do	19.00-20.30	<b>Aufbaukurs</b>	12.10.-31.01.	GymRaum UniSportzentrum	Susana Ludwig	20/ 20/ 30 EUR
----	-------------	-------------------	---------------	-------------------------	---------------	----------------