

Sportangebot Winterferien 2010

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 vereint.

Judo gehört zu den traditionellen fernöstlichen Kampfsportarten. Unser Kurs bietet allen, die aktiv Judosport 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 ist eine Kampfkunst mit langer Geschichte. Entstanden durch das Verschmelzen chinesischer und japanischer Einflüsse, fand es zu Beginn des 20. Jahrhunderts seinen Weg über Japan und eroberte nach dem Zweiten Weltkrieg die ganze Welt.

Heute gilt Karate als eine Kampfkunst, welche in sehr großen Maße Selbstdisziplin voraussetzt und fördert, da beim Üben Schläge und Tritte millimetergenau abzustoppen sind.

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.

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.

Selbstverteidigung für Frauen: 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.

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.

Taekwon 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!

		17.08.-09.10.		entgeltfrei
--	--	---------------	--	-------------

Fitness auf einen Blick

Am Puls Mühlenteich 7 - 33106 Paderborn

Family Fit Riemekestr. 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-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** .

Bodystyling: für alle Levels - Bei diesem Ganzkörper-Workout werden Bauch, Po, Beine und der Oberkörper trainiert.

Dance Aerobic: Mehr als nur Aerobic-Grundschrte erlernen! Hier erlernst Du in Form eines Fitnessstrainings Dance-Moves aus der aktuellen Tanzszene.

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

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

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

		17.08.-09.10.			entgeltfrei
--	--	---------------	--	--	-------------

Tanzen auf einen Blick

Alle Kurse aus dem Tanzbereich auf einen Blick:

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.

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

		15.02.-10.04.			entgeltfrei
--	--	---------------	--	--	-------------

Wellness auf einen Blick

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.

		15.02.-10.04.			entgeltfrei
--	--	---------------	--	--	-------------

Aerobic

Das ideale Herz - Kreislauf - Training!

Eine Kombination aus gelenkschonendem Low Impact (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 Grundschrte und einfache Kombinationen trainiert, bevor wir bei höherem Schwierigkeits- und Intensitätsgrad richtig ins Schwitzen kommen.

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

Außerdem ein Handtuch und Getränke! Keine Glasflaschen!!!

Kleines Vorhängeschloss für die Nutzung der Wechselschränke!

Di	20.15-21.15	Anfänger	15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Olga Sachs	10/ 10/ 20 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	Grundkurs	01.03.-10.04.	Halle 2	Thomas Gewering	6/ 6/ 15 EUR
Do	19.00-20.30	Grundkurs	01.03.-10.04.	Halle 2	Akif Tekercibasi	6/ 6/ 15 EUR
Mo	20.30-22.00	Aufbaukurs	01.03.-10.04.	Halle 2	Thomas Gewering	6/ 6/ 15 EUR
Do	20.30-22.00	Aufbaukurs	01.03.-10.04.	Halle 2	Akif Tekercibasi	6/ 6/ 15 EUR
Fr	19.30-21.00	Spielkurs	01.03.-10.04.	Halle 2	Melissa Naase	6/ 6/ 15 EUR
So	13.00-17.00	Spielkurs	01.03.-10.04.	Halle 1-3	Melissa Naase	6/ 6/ 15 EUR

Leistungskurs

Fr	18.00-19.30	Leistungskurs	01.03.-10.04.	Halle 2	Melissa Naase	6/ 6/ 15 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 ndash 1st Giants Last Minute Tournament 2005 Hengelo

3. Platz ndash OWL-Fun-Liga 2005

4. Platz ndash 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 ndash ihr braucht nur rasentaugliche Schuhe.

Foto: Moritz Schäfer

Join the team!

Internet: www.paderborn-padres.de

Do	20.00-22.00		15.02.-10.04.	Rasenplatz 1 USZ	Jörg Ellerbrok , Martin Knaup	6/ 6/ 15 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

Di	19.00-20.30	Grundkurs	01.03.-10.04.	Halle 1	Dominic Dumrauf	6/ 6/ 15 EUR
Di	20.30-22.00	Aufbaukurs	01.03.-10.04.	Halle 1	Dominic Dumrauf	6/ 6/ 15 EUR
Do	19.00-20.30	Aufbaukurs	01.03.-10.04.	Halle 1	Christian Deutscher	6/ 6/ 15 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!

Do	20.30-22.30	Varsity Team	01.03.-10.04.	Halle 1	Dominic Dumrauf , Christian Deutscher	10/ 10/ 20 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		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Team Family Fit	10/ 10/ 20 EUR
Di	17.30-18.30		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Team Family Fit	10/ 10/ 20 EUR
Mi	21.00-22.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniSportzentrum	Amelie Kost	10/ 10/ 20 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 .

Di	20.15-21.15		15.02.-27.03.	Turnhalle Busdorf-schule	Andre Dawson	10/ 10/ 20 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! Eine Teilnahme an beiden Abenden ist für den einzelnen Teilnehmer nicht möglich. Die Aufteilung der Gruppen wird unter Absprache mit den Teilnehmern geschehen. Weitere Informationen erhaltet ihr beim VDP Paderborn!

Di	19.00-21.00		15.02.-10.04.	Vereinsheim des VDP - Paderborn	Vdp Paderborn	20/ 20/ – 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 ureingentlichem 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.

Alternativ wird u. a. der quot Sonnengruß quot (Hatha Yoga) und die Hatha Yoga quot Die Asana-Reihe von Rishikesh quot , ausgeführt. Des weiteren wird das multifunktionale Trainings- und Therapiegerät, der quot FLEXI-BAR quot , integriert.

Josef Strathaus ist Lizenztrainer des DSB (Deutscher Sportbund)

Fr	18.00-20.00		01.03.-10.04.	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	19.30-20.30		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Lynn Buschmeyer	10/ 10/ 20 EUR
Mi	18.00-19.00		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Jens Bilstein	10/ 10/ 20 EUR
Mi	21.00-22.00		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Lynn Buschmeyer	10/ 10/ 20 EUR
Do	17.45-19.00		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Nanda Adelt	10/ 10/ 20 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		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Uwe Becker	10/ 10/ 20 EUR
Fr	19.00-20.15		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Uwe Becker	10/ 10/ 20 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.

Bild: Moritz Schäfer

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

Do	17.00-18.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Lynn Buschmeyer	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--	---------------	------------------------------	-----------------	----------------

Bogenschiessen traditionell

Bild: Moritz Schäfer

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 in der vorlesungsfreien Zeit zwischen WS 2009 10 und SS 2010 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: 27. und 28. März 2010

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 27.03. 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		27.03.-28.03.	Bogenschießcenter	Klemens A. Schmelter	29/ 29/ 39 EUR
-------	-------------	--	---------------	-------------------	-------------------------	----------------

Dance Aerobic

Foto: Moritz Schäfer

Mehr als ein regulärer Aerobic.Kurs! Hier wir das klassische Fitnesstraining ergänzt durch Dance-Moves aus der aktuellen Tanzszene.

Mi	20.00-21.00	Intermediate	15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Amelie Kost	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	---------------------	---------------	------------------------------	-------------	----------------

DLRG Rettungsschwimmkurs

Alle Informationen zu diesem Kurs entnehmen sie bitte der Homepage der DLRG:

<http://www.dlrg-paderborn.de/angebote/rettungsschwimmen.html>

Do	17.30-19.30		17.08.-09.10.	Maspermad		entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------	--	-------------

Entspannungstechniken

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

Wichtig: Bitte bringt bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke und Kissen mit!!

Mo	18.30-19.30	Fantasiereisen	22.02.-29.03.	Seminarraum H6.203	Felicitas Tappe	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	-----------------------	---------------	-----------------------	-----------------	----------------

Fit For Fun

Bild: Moritz Schäfer

für alle Levels - die ultimative Mischung aus Aerobic, Kräftigung und Entspannung zu abwechslungsreicher Musik. Nach einem kurzen Aerobic-Warm Up rückst 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!!!

Mi	18.00-19.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Jessica Spörhase	10/ 10/ 20 EUR
Do	18.00-19.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Lynn Buschmeyer	10/ 10/ 20 EUR

FLEXI-BAR

Bilder: Moritz Schäfer

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	18.00-19.00		15.02.-02.04.	GymRaum UniSportzentrum	Ilona Galperina	10/ 10/ 20 EUR
Di	19.00-20.00		15.02.-02.04.	GymRaum UniSportzentrum	Ilona Galperina	10/ 10/ 20 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 und selbst bei Weltmeisterschaften - ohne Schiedsrichter gespielt wird. Damit dies möglich ist, gilt der *quot Spirit of the Game quot* 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	20.00-22.00	Anfänger	01.03.-10.04.	Halle 2	Matthias Strotmeier	6/ 6/ 15 EUR
So	20.00-22.00		01.03.-10.04.	Fürstenberghalle	Matthias Strotmeier	6/ 6/ 15 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.

- Treffpunkt Uni Sport Foyer

- In den Ferien wird überwiegend gekickt!

Kontakt: Christiane Sczesny

Di	19.00-21.00		15.02.-10.04.	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		01.03.-10.04.	Halle 1-3	Frank Illian	6/ 6/ – 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 max. 2 volle Monate unterbrochen werden.

Die 12-Monats Mitgliedschaft kann zweimalig um jeweils 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

WeekEnd-Tarif Verlängerung

Zusatztarif Wochenende für Basistarif, Good Morning Tarif und Late Night Tarif

GTZ-Abo Basis

Basis Tarif Verlängerung ohne Wochenende Wochenende als Zusatz buchen

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

GTZ-Abo Late Night

Late Night Tarif Verlängerung ohne Wochenende Wochenende als Zusatz buchen

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

GTZ-Abo Praev

Präventives Krafttraining für Mitarbeitende ab 35

	1 Monat Präv.Krafttraining 35+	Daueroption	GTZ		-/ 17/ – EUR
--	---------------------------------------	-------------	-----	--	--------------

	3 Mon Präv Krafttraining 35+	Daueroption	GTZ		-/ 42/ – EUR
Pause möglich	6 Monate Präv.Krafttraining 35	Daueroption	GTZ		-/ 75/ – EUR
Pause möglich	12 Mon Präv Krafttraining 35+	Daueroption	GTZ		-/ 125/ – EUR

GTZ-Abo UPBracing

Pause möglich	6 Monate Voll- tarif	15.02.-10.04.	GTZ		25/ –/ – EUR
---------------	---------------------------------	---------------	-----	--	--------------

GTZ-Abo Volltarif

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

	1 Monat Volltarif	Daueroption	GTZ		20/ 25/ – EUR
	3 Monate Voll- tarif	Daueroption	GTZ		55/ 65/ – EUR
Pause möglich	6 Monate Voll- tarif	Daueroption	GTZ		90/ 120/ – EUR
Pause möglich	12 Monate Voll- tarif	Daueroption	GTZ		170/ 220/ – EUR

GTZ-Abo Week End

Sa-So	6 Monate	Daueroption	GTZ		30/ 40/ – EUR
Sa-So	12 Monate	Daueroption	GTZ		55/ 75/ – 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

NEU: Zusatztarif WeekEnd gilt bis zum Ende Ihrer persönlichen GTZ-Zugehörigkeit !

	Dauertarif Week- end	Daueroption	GTZ		25/ 35/ – EUR
--	---------------------------------	-------------	-----	--	---------------

GTZ-Abo Good Morning

Good Morning Tarif Verlängerung ohne Wochenende Wochenende als Zusatz buchen

	1 Monat GM Tarif	Daueroption	GTZ		12/ 20/ – EUR
	3 Monate GM Tarif	Daueroption	GTZ		25/ 40/ – EUR
Pause möglich	6 Monate GM Tarif	Daueroption	GTZ		45/ 80/ – EUR
Pause möglich	12 Monate GM	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

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

Good Morning Tarif mit Eincheck-Gebühr

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

Good Morning Tarif mit Eincheck-Gebühr und Wochenende

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

Basis Tarif mit Eincheck-Gebühr

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

Late Night Tarif mit Eincheck-Gebühr

	Late Night 6 Monate	Daueroption	GTZ		63/ 85/ – EUR
	Late Night 12 Monate	Daueroption	GTZ		103/ 145/ – EUR
	Late Night 6 Monate mit WE	Daueroption	GTZ		83/ 105/ – EUR
	Late Night 12 Monate mit WE	Daueroption	GTZ		123/ 170/ – EUR

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

	Week End 6 Monate	Daueroption	GTZ		48/ 65/ – EUR
	Week End 12 Monate	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 Bekaan, Tel.: 017681014365

Mi	19.30-22.00	Mixed Kurs	15.02.-27.03.	Pelizaeus-Gymnasium Sporthalle	-	Frederik Bekaan	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	-------------------	---------------	-----------------------------------	---	-----------------	--------------

Hip Hop

Bild: Ann Kathrin Bock

LET s DANCE... 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. Bitte festes Schuhwerk und etwas zu trinken mitbringen!!!

Keine Glasflaschen!!!

Kleines Vorhängeschloss für die Nutzung der Wechselschränke!

Di	20.00-21.00	Anfänger	15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Julia Alina Lauf- mann	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	-----------------	---------------	------------------------------	---------------------------	----------------

Iaido

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.

Der Weg des Schwertes ist Budo in reiner Form - nicht der Sieg über den Gegner, sondern über sich selbst.

Mitzubringen ist Sportbekleidung oder ein Judoanzug Karateanzug ggf. Hakama!

Anfänger sind jederzeit herzlich willkommen!

Fr	18.00-20.00	Anfänger und Fortgeschrittene	01.03.-10.04.	Halle 3	Stefan Mertens	6/ 6/ 15 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 quot hinauf quot -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	Anfänger	15.02.-10.04.	Studio Vitalis	Andreas Prieb	20/ 20/ 30 EUR
Mo	19.00-20.00	Fortgeschrittene	15.02.-10.04.	Studio Vitalis	Andreas Prieb	20/ 20/ 30 EUR
Mi	19.00-20.00	Anfänger und Fortgeschrittene	15.02.-10.04.	Studio Vitalis	Andreas Prieb	20/ 20/ 30 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

		15.02.-10.04.			entgeltfrei
--	--	---------------	--	--	-------------

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: Manuel Lachetta Email: manuel.lachetta web.de

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

Teilnehmer: max. 20

Di	20.00-21.30		15.02.-10.04.	Rolands-Halle	Manuel Lachetta	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--	---------------	---------------	-----------------	----------------

Jazztanz

Di	17.00-18.00	Anfänger	15.02.-10.04.	GymRaum UniSportzentrum	Julia Alina Laufmann	10/ 10/ 20 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
- Kampf mit traditionellen improvisierten Waffen

Mo	18.00-20.00	Anfänger und Fortgeschrittene	15.02.-27.03.	Theodorianum Sporthalle	- Andre Dawson	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------	----------------	----------------

Do	20.00-21.30	Anfänger und Fortgeschrittene	15.02.-27.03.	Theodorianum Sporthalle	- Andre Dawson	10/ 10/ 20 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.

In Zusammenarbeit mit dem SC Grün-Weiss Paderborn

Mi	19.30-21.30	Anfänger und Fortgeschrittene	01.03.-10.04.	Halle 1	Friedhelm Lauterborn	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	----------------------	--------------

Karate

Kontakt: Andre Dawson: 0179-3280297

Das ist Sport, Selbstverteidigung und Disziplin!

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

Mi	20.00-21.30	Anfänger und Fortgeschrittene	15.02.-27.03.	Reismann-Gymnasium Sporthalle	- Andre Dawson	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	-------------------------------	----------------	----------------

Der Montagkurs ist ausschließlich für Fortgeschrittene!

Mo	20.00-22.00	Fortgeschrittene	15.02.-27.03.	Reismann-Gymnasium Sporthalle	- Andre Dawson	10/ 10/ 20 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-Fitnessstraining 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	Anfänger und Fortgeschrittene	01.03.-10.04.	Halle 3	Matthias Coppola	12/ 12/ 30 EUR
----	-------------	--------------------------------------	---------------	---------	------------------	----------------

In Zusammenarbeit mit dem SC Grün-Weiss Paderborn.

Mi	20.00-21.30	Anfänger und Fortgeschrittene	15.02.-27.03.	Turnhalle Marienschule	Andre Dawson	12/ 12/ 30 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 15.02. 22.02. und am 17.02. 24.02.2010 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.

ACHTUNG: Die Ausleihe der Kletterschuhe ist nicht mehr im Kursangebot enthalten! Sie sind für Anfänger nicht erforderlich. Alle, die trotzdem Kletterschuhe benutzen möchten, können diese regulär in der Kletterhalle ausleihen.

Anfahrt:

Sie finden die Kletterhalle XI. Grad im Gewerbepark Borchten, direkt an der Autobahn A33 Abfahrt Borchten. 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 quot Alfen-Borchten Gewerbepark quot .

Suche und Angebote von Mitfahrgelegenheiten gibt es in der:

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

Kletterhalle XI.Grad
Nikolaus-Otto-Straße 32
33178 Paderborn
Tel.: 05251-1843860
www.elftergrad.de

Mo	19.00-22.00		15.02.-10.04.	Kletterhalle XI. Grad	Marcus Lieber , Markus Klose	40/ 40/ – EUR
Mi	19.00-22.00		15.02.-10.04.	Kletterhalle XI. Grad	Marcus Lieber , Markus Klose	40/ 40/ 70 EUR

Lauftreff

Training wird nach Wunsch der Teilnehmer gestaltet:

- Wettkampfvorbereitung 10km, Halbmarathon, Marathon oder Hermannslauf
- Ernährungsberatung
- Laufstiltraining

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

Mi	18.00-19.30	Fortgeschrittene	15.02.-10.04.	Uni Sportzentrum	Vladislav Heints	0/ 0/ 15 EUR
----	-------------	-------------------------	---------------	------------------	------------------	--------------

Mitarbeiter-Ticket

Zur Buchung des Sport-Tickets für Mitarbeitende Bedienstete kommen Sie hier

		15.02.-10.04.			entgeltfrei
--	--	---------------	--	--	-------------

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 A3.242

HNI: Raum F0.101

Daueroption	1-Karte	Daueroption		Sandra Bischof	-/ 6/ - EUR
Daueroption	3-Karte	Daueroption		Sandra Bischof	-/ 18/ - EUR
Daueroption	5-Karte	Daueroption		Sandra Bischof	-/ 30/ - EUR
Daueroption	10-Karte	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		15.02.-27.03.	Pelizaeus-Gymnasium - Sporthalle	Andre Dawson	10/ 10/ 20 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

Der erste Termin, genaue Zeiten und Treffpunkt werden vorab per Mail bekannt gegeben!

nach Absprache		15.02.-10.04.		Martin Knaup	0/ 0/ 15 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.

Bilder: Moritz Schäfer

von der empfohlen

Mo	13.00-14.00	Anfänger	15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Katharina Wienand	10/ 10/ 20 EUR
Di	16.15-17.15	Anfänger	15.02.-02.04.	Studio Family Fit	Team Family Fit , Ilona Galperina	10/ 10/ 20 EUR
Mi	19.00-20.00	Mittelstufe	15.02.-10.04.	GymRaum UniSportzentrum	Jessica Spörhase	10/ 10/ 20 EUR

Bilder: Moritz Schäfer

Mo	17.00-18.00	Mit dem Redondo Ball	15.02.-02.04.	GymRaum UniSportzentrum	Ilona Galperina	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	-----------------------------	---------------	-------------------------	-----------------	----------------

Powerbauch

Foto: Moritz Schäfer

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: quot Der Ansatz von Waschbrettbauch ist bei jedem da - irgendwo quot werden sämtliche Bauchmuskeln und die Rückenmuskulatur intensiv trainiert.

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

Für Mitarbeitende ist die Bedienstetenkarte erforderlich!

Mo	19.00-20.00		01.03.-10.04.	Halle 3	Matthias Coppola	10/ 10/ 20 EUR
Di	19.00-20.00		01.03.-10.04.	Halle 2	Kay Klobedanz	10/ 10/ 20 EUR
Mi	19.00-20.00		15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Jens Bilstein	10/ 10/ 20 EUR
Fr	17.00-18.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniSportzentrum	Magdalena Kamczyk	10/ 10/ 20 EUR

Powerfitness

Bild: Moritz Schäfer

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.:

buchen vor Kursbuchung die Bedienstetenkarte

Gäste:

zahlen einen erhöhten Kurspreis

Tel. 05251-602456 oder Email an Team-Hochschulsport

Mo	18.00-19.00		01.03.-10.04.	Halle 1-3	Tanja Sassenberg	3/ 3/ 10 EUR
----	-------------	--	---------------	-----------	------------------	--------------

Di	18.00-19.00		01.03.-10.04.	Halle 1-3	Magdalena Kamczyk	3/ 3/ 10 EUR
Mi	19.30-20.30		01.03.-10.04.	Halle 2	Magdalena Kamczyk	3/ 3/ 10 EUR
Mi	19.30-20.30			Halle 3		
Do	18.00-19.00		01.03.-10.04.	Halle 1-3	Magdalena Kamczyk	3/ 3/ 10 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	Mitarbeiter/innen 35+	Laufzeit Abo	GTZ	Ali Pezeshkian , Thorsten Koch	-/ 75/ - EUR
-------	-------------	----------------------------------	--------------	-----	-----------------------------------	--------------

Qigong

Bild: Moritz Schäfer

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	19.00-20.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Udo Koch	10/ 10/ 20 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 Gownsmen Pub , 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-Rettungsschwimmkurs

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	Basketball	15.02.-10.04.			entgeltfrei
Do	20.00-21.30	Basketball	15.02.-10.04.			entgeltfrei
Fr	16.30-18.30	Rugby	15.02.-10.04.		A. Sommerfeld	entgeltfrei
Fr	18.30-21.00	Rollstuhltanz	15.02.-10.04.			entgeltfrei
Mi	18.30-20.00	Fitnessstraining	15.02.-10.04.			entgeltfrei

Rückbuchungsgebühr Bank

		15.02.-10.04.			3/ 3/ 3 EUR
--	--	---------------	--	--	-------------

RückenFit

Bilder: Moritz Schäfer

Die Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt des Trainings.

Di	18.00-19.00		15.02.-02.04.	GymRaum Uni- portzentrum	Ilona Galperina	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--	---------------	-----------------------------	-----------------	----------------

Salsa

Bild: Ann Kathrin Bock Dieser Salsa Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die in den Semesterferien ihr Wissen vertiefen möchten.

Di	19.00-20.30	für Teilnehmer mit geringen Vo	15.02.-10.04.	Ev.Stud.Gemeinde	Stephanie Forge , Benjamin Reul	12/ 12/ 25 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		15.02.-10.04.	Zum grünen Frosch		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		15.02.-10.04.	Seminarraum N3.216		entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	-----------------------	--	-------------

Selbstverteidigung für Frauen

Fr	20.00-21.00		15.02.-27.03.	Pelizaeus- Gymnasium Sporthalle	Andre Dawson	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	--	---------------	---------------------------------------	--------------	--------------

Silat

Pencak Silat ist eine Selbstverteidigungskunst, welche aus Indonesien und Malaysia stammt. Im Wesentlichen ist es ein Oberbegriff aller Kampfkünste in den oben genannten Ländern.

In Malaysia und Indonesien gibt es mehr als 800 verschiedene Stile, wovon viele auf der Beobachtung wilder Tiere basieren. Im Laufe der Zeit wurden viele Stile durch Kampfkünste aus anderen Ländern, wie Indien, China, Japan und anderen beeinflusst.

Dementsprechend unterscheiden sie sich zum Teil sehr gravierend.

Den alten Stilen ist jedoch folgendes gemeinsam:

1. Sie waren nicht als Sport gedacht, sondern als reine effektive Selbstverteidigung.

2. Man trainierte von Anfang an so, als ob es mehr als einen Angreifer gibt. So gibt es oft keine feste Position zum Gegner, der Gegner wird so schnell wie möglich ausgeschaltet oder als Hindernis für seine Freunde benutzt.

3. Es wurde die Handhabung verschiedenster Waffen trainiert.

4. Die geistige Einstellung zum Kampf, Meditation und Atmung.

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 die Effektivität dieser Kampfkunst somit zunächst verborgen bleibt.

Di	20.00-21.30	Anfänger und Fortgeschrittene	15.02.-27.03.	Pelizaesus-Gymnasium - Sporthalle	Andre Dawson	10/ 10/ 20 EUR
Do	20.00-21.30	Anfänger und Fortgeschrittene	15.02.-27.03.	Pelizaesus-Gymnasium - Sporthalle	Andre Dawson	10/ 10/ 20 EUR

Skigymnastik

heißt jetzt bei uns **Powerfitness**

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

Sie zahlen 0,36 EUR pro Veranstaltung

		17.08.-09.10.			entgeltfrei
--	--	---------------	--	--	-------------

Sportticket

Sport-Ticket für Beschäftigte **Beschäftigte der Universität Paderborn** und des Studentenwerks, die für die Dauer des aktuellen Programms am Hochschulsport teilnehmen und oder die Sportstätten benutzen möchten, müssen ein Sport-Ticket 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 Gästeregelung.

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

Die Teilnahme an Workshops ist ohne Sport-Ticket möglich.

Für Abonnenten des GTZ:

Es wird kein gesonderter Bedienstetenbeitrag erhoben. Für zusätzliche Kursbuchungen müssen Sie allerdings ein Ticket buchen

Die Teilnahme von Ehemaligen (Alumni) der Uni Paderborn wird z.Z. neu geregelt.

	Beschäftigte Uni + StuWerk	15.02.-10.04.			-/ 11/ - EUR
--	-----------------------------------	---------------	--	--	--------------

Tae Bo

Bild: Moritz Schäfer

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!

Mo	20.30-21.30	Anfänger	15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Lynn Buschmeyer , Nanda Adelt	10/ 10/ 20 EUR
Mi	20.00-21.00	Anfänger	15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Lynn Buschmeyer , Nanda Adelt	10/ 10/ 20 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.

Do	19.00-20.00	Intermediate - Advanced	15.02.-10.04.	Studio Family Fit	Nanda Adelt	10/ 10/ 20 EUR
----	-------------	--	---------------	-------------------	-------------	----------------

Taekwon-Do

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.

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	Anfänger und Fortgeschrittene	01.03.-10.04.	Halle 3	Josef Strathaus	6/ 6/ 15 EUR
Do	20.30-22.00	Anfänger und Fortgeschrittene	15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	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.

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

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.

Mo	20.00-21.30		15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Udo Koch	12/ 12/ 24 EUR
----	-------------	--	---------------	------------------------------	----------	----------------

Tanzball

Der Hochschulsport
und die Tanzlehrer
laden ein zum

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

Online-Buchung nur bis 04.02.2010 12.00 Uhr möglich!!!

Rückfragen bei Constantin Werth unter conz.constantin-werth.de

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 Sperren eingerichtet:

bis 30.09.2009: 10

bis 15.12.2009: 12

ab 16.12.2009: 15

Die Online-Anmeldung wurde am 4.2.2010 um 12.00 Uhr beendet.

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, quot gehobenen quot Feierlichkeiten oder anderen Gelegenheiten das Tanzbein sicher und elegant schwingen können !

Grundkurse:

In 8 x 90 Minuten erlernt ihr die Grundkenntnisse und ersten Figuren in den folgenden Standard- und Lateintänzen:

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

Im Semester ist der Einstieg in einen F1-Kurs möglich

quot Bleib dran! quot - Tanzkreis F2 F3: Voraussetzung ist mindestens ein abgeschlossener F1-Kurs.

Es werden unter anderem einige Figuren der letzten Ferienprogramme erneut durchgenommen und durch Neue ergänzt.

Tanz nach Lust und Laune: Selbstständiges Üben erlernter Figuren und Techniken. Tanzlehrer stehen vor Ort für Fragen zur Verfügung.

In den Kursen ist nur paarweise Anmeldung möglich!

Sportpartnerbörse des Hochschulsport

Mi	19.00-20.30	Grundkurs Standard Latein	15.02.-10.04.	St. Vincenz Spiegelsaal	Thim Frederik Strothmann , Julia Klassen	25/ 25/ 45 EUR
Mi	20.30-22.00	Tanzkreis F2/F3	15.02.-10.04.	St. Vincenz Spiegelsaal	Thim Frederik Strothmann , Julia Klassen	25/ 25/ 45 EUR

Achtung: Das Sonntagstanz findet nur bei genügend Anmeldungen statt.

So	15.30-17.30	Tanz nach Lust und Laune	21.02. / 07.03. / 21.03.	St. Vincenz Spiegelsaal	Christian Dan- newitz , Nadine Hulfershorn	entgeltfrei
----	-------------	---------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--	-------------

Tischtennis

Fr	20.00-21.30		01.03.-10.04.	Halle 1		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 allen Einsteigern die optimale Möglichkeit zur Vorbereitung auf ihren ersten Triathlon.

Im Moment haben wir kein festes Programm, aber verabreden uns trotzdem regelmäßig zum Schwimmen, Laufen und Radfahren. Wer mitmachen möchte kann die Termine per Mail bei Jan Söhlke erfragen oder schaut einfach auf unserer Internetseite vorbei: www.triathlon-uni-paderborn.de.

Weiterhin besteht auch die Möglichkeit beim **Lauftreff TooLate** mitzulaufen oder an einem der **Uni-Schwimmkurse** teilzunehmen.

			15.02.-10.04.		Jan Söhlke	entgeltfrei
--	--	--	---------------	--	------------	-------------

Turnen

Foto: Ann Kathrin Bock

Dieser Kurs ist nur für fortgeschrittene Turner innen vorgesehen.

Kein Vorbereitungskurs auf Prüfungen für Sportstudierende.

Mi	16.00-18.00	Fortgeschrittene	01.03.-10.04.	Halle 3	Matthias Lell	10/ 10/ – EUR
----	-------------	-------------------------	---------------	---------	---------------	---------------

Unihockey-Floorball

Bild: Moritz Schäfer

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.

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!

Unsere neue Homepage finden Sie hier

Mi	18.00-19.30	Anfänger	01.03.-10.04.	Halle 1	Imke von Bargaen	6/ 6/ 20 EUR
Mo	20.30-22.00	Fortgeschrittene	01.03.-10.04.	Halle 1	Krzysztof Müller	6/ 6/ 20 EUR

Unisportreisen

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 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 Landeskonzferenz 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

		15.02.-10.04.			entgeltfrei
--	--	---------------	--	--	-------------

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 (sebamendwendt@gmx.de) oder Carina (Carina.Grete@web.de) oder komm einfach donnerstags von 20 bis 22 Uhr zu unserem Training ins Maspersbad. 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		15.02.-27.03.	Maspersbad	Carina Steins	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	------------	---------------	-------------

Volleyball

Grundkurs: Erlernen der **Grundtechniken** und der grundlegenden Taktiken des Volleyballspiels mit dem vorrangigen Ziel eines flüssigen Spielaufbaus.

Technik: Oberes und unteres Zuspiel in Annahme und Abwehr Angriffsschlag Block Aufschlag von oben unten.

Taktik: Spiel 6 gegen 6, Positionsdifferenziert (0:0:6-System). 5er-Riegel mit vorgezogener 6, Abwehrriegel, Sicherung.

Regelkunde: Schiedsrichtertätigkeit

F1: Voraussetzung sind die Inhalte des Grundkurses

Technik: Zuspiel von Pos. II (Abwehrränderung: zurückgezogene 6) Angriffsschlag (Pos.II III) Meterball Läufer 0:0:6-System

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

Optional: Systemänderung von 0:0:6 auf 2:0:4

F1a: Voraussetzung sind die Inhalte des F1-Kurses

Technik: Feinform der erlernten Techniken oberes Zuspiel über Kopf (gezielter) Aufschlag von Oben Läufer aus dem Spiel

Taktik: Erlernen des Läuferystems

Optional: Systemänderung auf 2:0:4

F2: Inhalte: Feinform der erlernten Techniken Erlernen des Läuferystems

Optional: Systemänderung auf 1:5:0 Funktionsdifferenzierung

Spielkurs: Voraussetzung ist das ausreichende Beherrschen der Grundtechniken, damit ein Spielfluss zustande kommt.

Wir sind darum bemüht ein möglichst einheitliches Spielniveau in den Kursen zu haben, darum berücksichtigt bitte bei eurer Anmeldung die Hinweise für die einzelnen Kursstufen.

Grundkurs:

Mi	18.00-19.30	Grundkurs	01.03.-10.04.	Halle 3	Roman Riffel	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	------------------	---------------	---------	--------------	--------------

Do	16.00-18.00	Grundkurs	01.03.-10.04.	Halle 1	Tobias Daniels	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	------------------	---------------	---------	----------------	--------------

F1-Kurs:

Mo	19.00-20.30	Fortgeschrittene 1	01.03.-10.04.	Halle 1	Suvanna Rein	6/ 6/ 15 EUR
Do	19.00-20.30	Fortgeschrittene 1	01.03.-10.04.	Halle 3	Suvanna Rein	6/ 6/ 15 EUR

F1a-Kurs:**Vorraussetzung: abgeschlossener F1- Kurs!**

Di	19.00-20.30	Fortgeschrittene 1a	01.03.-10.04.	Halle 3	Tobias Daniels	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	----------------------------	---------------	---------	----------------	--------------

F2-Kurs:

Mi	20.30-22.00	Fortgeschrittene 2	01.03.-10.04.	Halle 2	Roman Riffel	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	---------------------------	---------------	---------	--------------	--------------

Spielkurs:

Di	20.30-22.00	Spielkurs	01.03.-10.04.	Halle 3	Daniel Rudolph	6/ 6/ 15 EUR
----	-------------	------------------	---------------	---------	----------------	--------------

Wasserski/Wakeboard

Zeit: Jeden Mittwoch:**Mai und September** : 17.00 - 19.00**Juni, Juli, August** : 15.00-17.00 und 18.00 - 20.00**Ort:** Wasserski-Seilbahn in Paderborn-Sande, Anfahrtsskizze hier

Sander Str. 160, 33106 Paderborn-Sande

Ausstattung: Standardski, Schwimmweste und Neoprenanzug sind im Preis inbegriffen.**Voranmeldung** Jeweils bis 12.00 Uhr am Lauftermin online unter<http://www.wasserski-paderborn.de>Menüpunkt Preise und **Öffnungszeiten - Studierende****Bitte Studentenausweis vorlegen!****Sonderpreis:**

(Normalpreis:

Bei Voranmeldung über das Wasserski-Online System 13,- euro , zahlbar an der Wasserski-Seilbahn.

16,- euro , Sie sparen also 3,- euro pro Termin)

Anfahrtsskizze zum Wasserskisee

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

Mi	16.00-17.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Katharina Wien- and	12/ 12/ 24 EUR
Mi	17.00-18.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Katharina Wien- and	12/ 12/ 24 EUR
Do	16.00-17.00		15.02.-10.04.	GymRaum UniS- portzentrum	Kristin Kanwischer	12/ 12/ 24 EUR