

AStA-Sport AG-Angebot WiSe 2017/18



INHALT

IMPRESSUM

Herausgeber

AStA der Deutschen
Sporthochschule Köln

Autor*innen

AG-LeiterInnen

Bilder

AG-Leiter*innen

Kontakt (AStA)

Tel: (0221) 4982 3360 6030
Email: info@asta-spoho.de
Internet: www.asta-spoho.de

Kontakt (AG-Heft)

Email: julia@asta-spoho.de
Email: stefan@asta-spoho.de

Hinweise

Die genauen AG-Zeiten werden zu Beginn des Wintersemesters veröffentlicht. Für die Inhalte der AG-Beschreibungen sind die AG-Leiter*innen verantwortlich

Boxen	4
Breakdance	5
Calisthenics	6
Capoeira	7
Contact Impro Dance	8
Darts	9
Flowart & Jonglage	10
Footvolley	11
Forró	12
Futsal	13
Gewichtheben	14
Grappling	15
Headis	16
HipHop	17
ImproTheater	18
Kung-Fu	19
Mental Training	20
Mobility-AG	21
Padel	22
Salsa, Bachata & Rueda	23
Sign Twisting	24
Snowkite	25
Spikeball/Roundnet	26
Tai-Chi und Wushu	28
Zirkeltraining	30
Zumba	31

Liebe Kommilitoninnen und Kommilitonen,

wir vom AStA (Allgemeiner Studierenden Ausschuss) wünschen allen Erstsemesterinnen und Erstsemestern einen wunderbaren und reibungslosen Start ins Studium.

Ich, Stefan Reiff, Lehramtsstudent im ersten Mastersemester, und einige engagierte Studierende und ehemalige Studierende, die als AG-Leiter*innen fungieren, haben auch für das kommende Semester wieder ein umfangreiches AG-Programm für euch zusammengestellt. Der Hochschulsport vom AStA ist für euch selbstverständlich kostenfrei, also schaut gerne bei unseren AGs vorbei, verbessert eure Skills in euch bereits bekannten Sportarten, probiert aber auch gerne einfach einmal neue Trendsportarten aus, wie z.B. Footvolley, Spikeball und viele weitere. Auch ich und viele eurer Kommilitoninnen und Kommilitonen haben hier eine neue Sportart für sich entdeckt und engagieren sich mittlerweile selbst als AG-Leiter*in.



Solltet ihr selbst eine vielleicht eher ausgefallene Rand- oder neue Trendsportart betreiben, dann meldet euch gerne bei mir unter stefan@asta-spoho.de oder schaut einfach im AStA (Institutsgebäude III) vorbei und sprecht mich an. Wir werden versuchen, mit euch ein Angebot für unsere Studierendenschaft in Form von einer AG, Turnieren oder Ähnlichem zu kreieren. Euer Engagement für unsere Studierendenschaft wird auch mit einer geringen Aufwandsentschädigung entlohnt.

Um unser komplettes AG-Angebot – wir haben in den ersten ein bis zwei Wochen immer noch Raumänderungen und vielleicht auch noch ein paar neue AGs – einsehen zu können, besucht uns gerne auf unserer Homepage www.asta-spoho.de oder informiert euch einfach an unseren Schaukästen zwischen Hörsaalgang und Mensa über unser Sportangebot.

Ein weiteres Angebot, das wir für euch eingerichtet haben, ist der Verleih von Sportgeräten (z.B. Möllky, Wikinger Schach, Speedminton, Spikeball und vieles mehr) und Bluetooth-Boxen, welche ihr euch unter der Woche täglich umsonst, und übers Wochenende für eine kleine Gebühr, ausleihen könnt.

Bei offenen Fragen zum Studium kommt gerne im AStA vorbei oder schreibt uns einfach eine Mail an info@asta-spoho.de und wir versuchen unser Bestes, um euch in euren Belangen zu helfen und zu unterstützen.

Beste Grüße

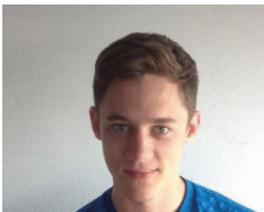
Euer Stefan (Referent für Hochschulsport im AStA)

Boxen

Fliegende Fäuste und flinke Füße – die im Jahr 2012 erstmals angebotene Box-AG ist mittlerweile zu einem festen Traditionsbestandteil des AStA-Sportangebotes geworden. Jedes Semester wird interessierten Studis seither die Möglichkeit geboten, sich in- und außerhalb des Ringes kennenzulernen. Dabei richtet sich das Angebot sowohl an Anfänger wie Fortgeschrittene. Ein besonderes Konzept macht's möglich: Von spielerisch leichten Kontakten ausgehend, können die Teilnehmer jederzeit die für sie angemessene Intensität des Kämpfens beeinflussen. Natürlich wird dabei nicht auf Klassiker wie Schattenboxen oder

etwa Prätzen-, Sandsack- und Zirkeltraining verzichtet. Über das exzellente Fitnesstraining hinaus, können sich die Studis zudem individuelle Trainingsziele stecken. So wird allen Motivierten am Ende des Semesters die Teilnahme am SpoHo-eigenen Box-Event angeboten. Vor Freunden und Kommilitonen besteht hier die Möglichkeit, das eigene Können mit einem selbstgewählten Partner unter Beweis zu stellen. Und wem die SpoHo-Arena nicht genug ist, dem steht einmal im Jahr die Möglichkeit offen, als Teil einer eingeschworenen Kampfgemeinschaft an den Hochschulmeisterschaften im Boxen teilzunehmen.

Also egal ob ihr euch beim SpoHo-Box-Event die Gunst des Publikums erkämpfen wollt oder einfach nur auf der Suche nach einem verdammt guten Training seid – hier seid ihr richtig!



AG-Leiter

Matthias Rißmayer



Kontakt

matthias.rissmayer@gmail.com

Breakdance

Breakdance ist ein besonders kreativer Sport der sowohl Kraft, Geschwindigkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Rhythmusgefühl benötigt. Diese Attribute müssen nicht von Anfang an mitgebracht werden, da auch Anfänger gerne bei uns gesehen werden. Erfahrene Tänzer und Tänzerinnen können hier gerne ihr eigenes Training durchziehen oder einfach bei uns mit Cyphern. Wir bringen euch die Basics bei von Footwork, Toprocks, Freezes und für die ganz gewagten auch Powermoves. Alles was ihr benötigt, sind Sportkleidung, Hallenschuhe und Motivation. Jung oder Alt; Anfänger oder Profis; Frau oder Mann, hier sind alle herzlich willkommen.



AG-Leiter

Mau Lau

Kontakt

mauneyboy@gmail.com



Calisthenics



AG-Leiter

Lucas Bauknecht

Kontakt

bauknecht-lucas@gmx.de

Hallo liebe Sportbegeisterte, mein Name ist Lucas, ich bin 28 Jahre jung und im 7. Semester SUL.

Bei der Calisthenics-AG geht es vor allem darum, sich mit einer großen Gruppe Gleichgesinnter auszustärken. Calisthenics ist zwar kraftorientiert, aber es gehören auch viele akrobatische Fähigkeiten dazu. Die meist genutzten Geräte sind das Reck, der Barren, die Ringe und der Boden. Aber ihr müsst keine Angst haben, jeder Kenntnisstand und vor allem jeder Leistungsstand ist willkommen. Alle Teilnehmer helfen sich gegenseitig und geben wertvolle Tipps, wie ihr euch stetig verbessern könnt.

Kommt vorbei, ich hab' Bock - ihr auch!
Beste Grüße

Lucas



Capoeira

AG-Leiter

Higgs Carvalho

Kontakt

higgscarvalho29@gmail.com

Capoeira ist eine brasilianische Kunstform und ein nationales Kulturerbe Brasiliens. In der Capoeira verschmelzen Elemente aus Kampfkunst, Tanz, Akrobatik mit Musik und Ritual. Besondere Gelenkigkeit und akrobatisches Können sind nicht nötig. Kreativität, Gleichgewicht, Entwicklung des Muskelspiels sowie Rhythmusgefühl werden im Unterricht gefördert.



Contact Impro Dance

Contact Impro Tanz(en und forschen) ist achtsames (r)leben von Impuls, Gravitation und Leichtigkeit!

Es ist fair, es ist schnell und langsam. Es ist verspielt, kindlich, naiv, kontrastreich, abwechselnd und kreativ...für mich. Ich bin neugierig, was es für euch ist.

Mehr Infos und aktuelle Events auf: <https://www.spielraum-smt.de/set-cards/108-flow>



AG-Leiter

Florian Genz

Kontakt

flowg@unterderbruecke.de



Darts



AG-Leiter

Dominik Vathke

Kontakt

D.Vathke@web.de

ONEHUNDREDANDEIGHTY!!!

Good Darts liebe Freunde des gepflegten Pfeilewerfens! Auch dieses Semester wird an der SpoHo wieder eine Darts-AG stattfinden, sodass wir die Gelegenheit bekommen, uns am Oche zu messen und zu Höchstleistungen zutreiben. Egal ob Männlein oder Weiblein, egal welches Niveau, egal ob Check Out über Tops oder Mad House, bei uns wird am Board jeder herzlich willkommen geheißen. Falls ihr Lust haben solltet, bei jeder 180 – auch bei der des Gegners natürlich – richtig Alarm zu machen, seid ihr hier auf jeden Fall richtig! Bleibt eigentlich nur noch eins zu sagen: Game on!



Flowart und Jonglage

Flow Art ist ein neu aufkommender Trend, der auf Bewegung, Geschicklichkeit und Koordination basiert. Bei dieser Kunstform, geht es darum, Skill-Tools, wie z.B. Poi oder Stab, in einem ständigen Zusammenspiel mit dem Körper in einer flüssigen Bewegung zu halten. Es gibt kein richtig oder falsch, jeder findet auf seine Weise seinen eigenen Stil. Wer Spaß an Jonglage hat oder es schon immer lernen wollte, ist hier genau richtig. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, die AG ist für jeden gedacht, der etwas Neues lernen möchte. Mit- und voneinander lernen ist das Ziel der AG. Wer selbst mit Jonglage oder Flow Art zu tun hat, kann sich gerne auf seinem Gebiet mit einbringen.

Zu den Skill Tools gehören: Poi, Stab, Ball- und Keulen Jonglage, Devil/Flo-



AG-Leiter

Djeri Kamateh

Kontakt

d.kamateh@live.com



wer Sticks, Hula-Hoop, Kendama, Monkey Knuckles, Diabolo uvm.

Die AG ist im Prinzip ein Jongliertreff, häufige Teilnahme ist kein muss, wäre aber schön und zahlt sich am Ende aus.

Vorbeischaun lohnt sich!

Wer Fragen hat oder gerne Flow Art/Jonglage lernen möchte, aber zu dem Termin nicht kann, kann sich gerne melden.

Footvolley

Footvolley – eine Trendsportart aus Brasilien, die Beachvolleyball und Fußball kombiniert. Ein großer Spaß für alle Ballliebhaber*innen – egal ob unerfahren oder fortgeschritten. Akrobatische Flugeinlagen und spektakuläre Ballwechsel schulen deine Technik, Koordination und Körperbeherrschung. Footvolley basiert auf den Regeln des Beachvolleyballs, wird allerdings ohne Hände und Arme gespielt. Im Wintersemester spielen wir auf Hallenboden. Zusätzliche Termine im Sand werden spontan organisiert.



AG-Leiter

Robin Gleim

Kontakt:

Robin.Gleim@web.de



Forró

AG-Leiter

Rudolfo Batista da Silva

Kontakt

rudi_b_b@hotmail.com



Der Grundschrift des Forró ähnelt der Salsa, und doch ist Forró ganz anders.

Genauso vielfältig wie die Musik ist auch der Tanz: von ausgelassen und schnell, mit springenden Bewegungen, bis hin zu langsam und engumschlungen – Forró kann zu jeder Gefühlslage passend getanzelt werden. Rudolfo bietet die Forro AG seit 2010 im AStA-Sport an. Einstieg ist jederzeit möglich und ohne Partner (es wird eh durchgehend gewechselt). Kommt vorbei und schaut es euch an!



Futsal

AG-Leiter

Vladi Kats

Kontakt:

10vladi.k@googlemail.com

Die Futsal-AG leite ich bereits seit 2011 und es macht mir noch immer großen Spaß. Futsal: Der Name leitet sich vom portugiesischen Ausdruck futebol de salão (Hallenfußball) ab. Der Ursprung des Sports liegt in Südamerika. Gespielt wird mit vier Feldspielern plus Torwart und mit einem kleineren und sprungreduzierten Ball auf Handballtore. Die im deutschen Hallenfußball bekannte Bande entfällt. Sowohl der begrenzte und engere Raum als auch der spezielle Ball ermöglichen ein schnelles Spiel auf hohem technischen Niveau.



Gewichtheben

Das olympische Gewichtheben besteht aus den beiden Disziplinen Reißen und Stoßen und erfreut sich als eigene Sportart, aber auch als Teil des Crossfit und nicht zuletzt als Explosivkrafttraining für verschiedenste Sportarten zunehmender Beliebtheit. Das Erlernen der kor-

rekten Technik steht hierbei im Vordergrund, sodass auch Anfänger herzlich willkommen sind. Verschiedene Übungen für die Kraft und Beweglichkeit werden ebenfalls Teil der AG sein, sodass für jeden Leistungsstand etwas dabei ist.

AG-Leiter

Tim Below

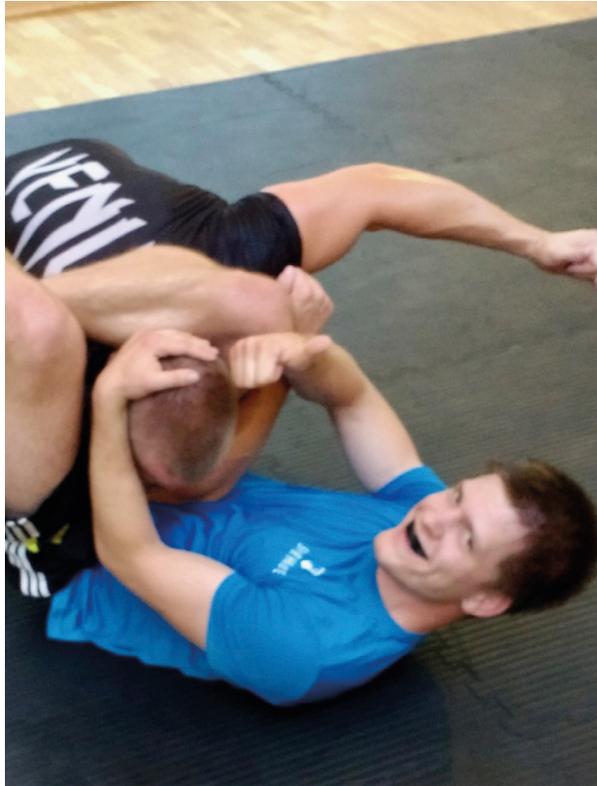
Kontakt

tim.below@protonmail.com



Grappling

Grappling (Luta Livre/Brazilian Jiu Jitsu) bezeichnet in den Kampfkünsten ganz allgemein den Bodenkampf. Grappling ist dabei ein Element vieler Kampfsportarten und beinhaltet Hebel, Würgegriffe, Haltegriffe und Würfe jeglicher Art. Die verschiedenen Techniken haben zum Ziel, den Gegner in eine für ihn unvorteilhafte Position zu bringen und ihn anschließend zur Aufgabe zu zwingen. Dabei wird Grappling wegen seiner herausragenden taktischen Komponente oft als das Schach der Kampfsportarten bezeichnet. Das Training beansprucht sämtliche Bereiche des Körpers und fördert Kraft, Ausdauer und Koordination bei geringem Verletzungsrisiko. Wir freuen uns im nächsten Semester insbesondere auf Neueinsteiger und Anfänger mit erster Erfahrung.



AG-Leiter

Rene Krause

Kontakt

rene-krause92@gmx.de

Headis

AG-Leiter

Arne Murach

Kontakt

arne@headis.com

HEADIS kombiniert die Spielfläche des Tischtennis, die Technik des Fußballs und die Lauftechnik des Tennis zu einer modernen, einzigartigen Sportart. Die Spieler peitschen einen 100 Gramm leichten Gummiball auf einer Tischtennisplatte über ein speziell entwickeltes Metallnetz – mit dem Kopf. Dabei dürfen sie die Platte mit allen Körperteilen berühren, sich draufschmeißen und Volleys smashen. Highlight-Videos mit irrwitzigen Ballwechselln gehen seit Jahren in den sozialen Netzwerken steil. Die brutal hochklassige Kölner Crew heißt jede(n) neue(n) Spieler*in im Training willkommen und bietet ein einmaliges Umfeld, um sich in Rekordzeit an die Weltspitze zu bomben!



HipHop

AG-Leiter

Tim Schmitz

Kontakt

tim.schmitz@live.de



Du tanzt gerne?

Du hörst gerne Musik?

Du hast früher gerne Musik Video-clips geschaut?

Dann bist du bei uns richtig aufgehoben, denn genau darum geht es, Musik und Tanz.

Wir werden jede Woche eine neue Choreographie erarbeiten, so dass man jederzeit quer einsteigen kann.

Mehr muss ich nicht sagen, kommt einfach vorbei...



ImproTheater

Eine „Bühne“, keine Regeln, deine Ideen!

Deine Kommilitonen in verschiedenen Spielen und kleinen Stücken kennenlernen, gemeinsam lachen, spontan sein und sich ausprobieren. Es gibt kein Richtig und kein Falsch! Trau dich! Für die AG brauchst du weder Theatererfahrung mitzubringen, noch jemals auf einer Bühne gestanden haben. Komm vorbei, lass den Alltag hinter dir und gib deiner Kreativität ohne Regeln, Vorgaben und Druck freien Lauf.

AG-Leiter

Fabienne Brix

Kontakt

fabiennebrix@t-online.de



Kung-Fu

AG-Leiter

Tilman Uhlich

Kontakt

tilman.uhlich@googlemail.com

In der Kung-Fu-AG geht es um die Vermittlung und Durchführung verschiedener Techniken aus den traditionsbehafteten chinesischen Kampfkünsten. Diese ergänzen wir durch Inhalte aus modernen Varianten des Kampfsports. Als Anfänger*in erlernst du Grundlagen von Schlägen, Tritten, Stößen, Würfen und Hebeln. Als Fortgeschrittene*r erprobst du diese Fähigkeiten im Zweikampf.

Voraussetzungen: „Freude“ an Körperkontakt ;) und Spaß an Bewegung!

Mental Training



AG-Leiter

Dr. Marco Rathschlag

Kontakt

m.rathschlag@dshs-koeln.de



In dem Kurs „Mental Training“ geht es darum, verschiedene Techniken aus dem Mentaltraining selbst in der Praxis unter Anleitung auszuprobieren. Ein Schwerpunkt liegt auf der Technik Hypnose, die Studierende in diesem Kurs unter fachkundiger Betreuung selbst einmal erleben dürfen. Thematisch wird hierbei insbesondere der Bereich der Tiefenentspannung und der sportlichen Leistungsfähigkeit in der Praxis angesprochen, jedoch ist auch ausreichend Raum für den kreativen Umgang mit den neuesten Mentaltechniken unter verantwortungsbewusster Betreuung von Dr. Marco Rathschlag. Dieser ist selbst Mentaltrainer und Leiter von MENTAL MOVEMENT - Deutschlands erstem Fitness-Studio fürs Gehirn in Köln (mehr Infos unter: www.mental-movement.de). Wer Lust hat, neue und kreative Erfahrungen zu sammeln, der ist hier richtig und gerne eingeladen, an dieser AG teilzunehmen.

Mobility



AG-Leiter

Christoph Hettenkofer

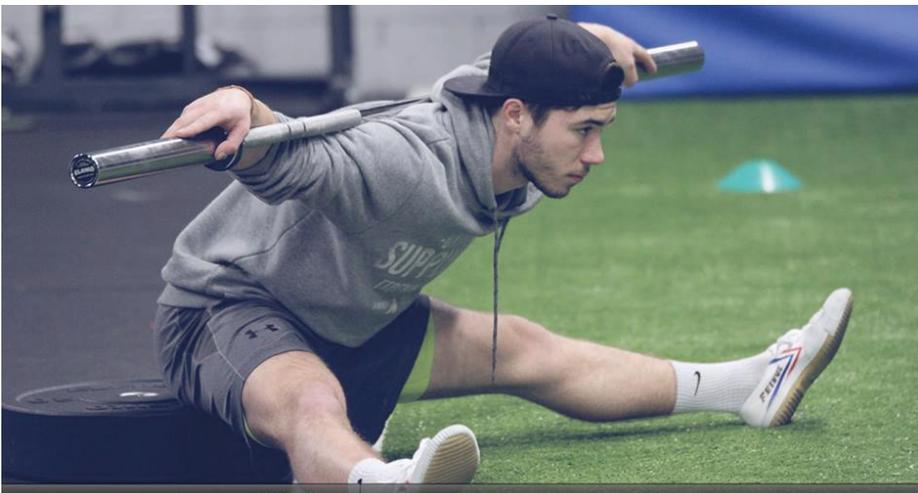
Kontakt

christoph.hettenkofer@web.de

Beweglichkeitstraining mal sinnvoll! Basierend auf den myofaszialen Leitbahnen des menschlichen Körpers haben wir ein Konzept entworfen, das genau diese Körperlinien, anstelle von einzelnen Muskeln, mobilisiert. Kein klassisches Dehnprogramm – wir arbeiten mit Kettlebells, Deuser-Bändern, Bällen, Atmung, verschiedenen „Dehn“-methoden und Kraft. Egal aus welcher Sportart du kommst, mehr Mobilität, Stabilität und Kraft in höheren Bewegungsamplituden werden dich zu einem besseren Athleten machen.

Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!

Go move. Get strong. Be supple.
Chris, Alex & Elias



Padel

Padel ist die schnellst wachsende Schlägersportart der Welt, doch in Deutschland bislang wenig verbreitet. Vier Indoor-Courts in Weiden und zwei Outdoor-Courts an der Uni machen Köln zur Hochburg des Pádel. Eine Mischung aus den besten Komponenten von Squash und Tennis macht das Spiel sehr variantenreich. Durch kurze Schläger ist Pádel aber auch sehr einfach zu erlernen und man hat nach kurzer Zeit großartige Ballwechsel. Gespielt wird immer im Doppel und das mit einem Netz zwischen den Teams und in einem Käfig aus Glas und Gitter, der nach oben offen ist. Um einen kurzen Einblick zu bekommen, wie das Spiel im Käfig funktioniert, guckt euch „World Padel Tour - best points“ auf Youtube an. Eine Förderung der Hallenbetreiber macht es möglich, dass Studierende jeden Tag von 8 Uhr – 16 Uhr nur 8€ pro Platz pro Stunde zahlen müssen.



AG-Leiter

Yannik Mann

Kontakt

yannik@walls.de



Salsa, Bachata & Rueda

In dieser AG lernt ihr neben Salsa auch Bachata und Rueda und werdet bestens vorbereitet, um in die Kölner Salsa-Szene einzutauchen. Es sind Paartänze mit hohem Flirt- und Spaßfaktor. Ihr braucht keine Vorkenntnisse und auch nicht unbedingt eine(n) Tanzpartner*in mitzubringen. Außerdem könnt ihr zusätzlich auch unsere montägliche Studenten-Salsaparty besuchen mit kostenlosen Workshops. Alle Infos auf Facebook: [studenten.salsaparty](https://www.facebook.com/studenten.salsaparty)



AG-Leiter
Srini Vazan
Kontakt
srini@srini.de



Sign Twisting



AG-Leiter

Paul Ratka

Kontakt

paul.ratka@signtwisting.de

Spaß, Fitness und coole Moves. Sign Twisting ist ein brandneuer Freestyle-Trendsport, bei dem ihr mit eurem Board beeindruckende Tricks erlernen und entwickeln könnt. Mit den Händen ausgeführt, fördert dieser koordinative Brettssport wie kaum ein anderer eure Aufmerksamkeit und Konzentration. Aber auch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit kommen nicht zu kurz. Der Kurs beinhaltet außerdem ein neuartiges Workout Programm, um euren ganzen Körper zu stärken und zu stabilisieren. Wir freuen uns auf das Training mit euch an der SpoHo Köln und wünschen euch derweil viel Erfolg für das aktuelle Semester.

Snowkite



Bist du schon Crazy for Kite? Wenn nicht, dann probier's doch mal aus: Seit sechs Jahren bringen wir Sportstudierende zum Kitesurfen und Snowkiten. Wir sind dabei viel mehr als nur eine Kiteschule, denn wir wollen euch neben der Theorie- und Praxis-Grundlagen auch den Kitesurf-Lifestyle näherbringen. Dazu gehören Grillabende auf den Pollerwiesen am Rhein, entspannte Abende auf der Wakeboard-Anlage und atemberaubende Sonnenuntergänge am Kitespot. Sei Dabei und mach deine ersten Snowkite-Steps an der SpoHo in Köln!

AG-Umfang:

- 5x 2h Theorie im SR
- 2x 3h Praxistraining auf den Pollerwiesen
- 1x Wakeboarden in Langenfeld (Extra)

AG-Leiter

Tom Zeidler

Kontakt

tomzeidler@gmx.net

Spikeball/Roundnet



AG-Leiter

Lukas Schmandra, Stefan Reiff

Kontakt

stefan@asta-spoho.de

lukas@asta-spoho.de

Spikeball/Roundnet ist eine der neuen Trendsportarten des letzten Sommers an der SpoHo. In den USA ist Spikeball/Roundnet mittlerweile sehr groß und bereits in Verbänden organisiert und es werden hier bereits Nationals ausgetragen. In Europa stand im September die erste Europameisterschaft an, die von den AG-Leitern und Teilnehmern mit den Plätzen 1 – 5 belegt wurden. Dieses abwechslungsreiche und sehr dynamische 360°-Spiel schaffte im Sommer auch den Weg an die SpoHo und begeisterte ein paar Studenten so sehr, dass hier direkt ein Verein gegründet wurde und ein regelmäßiger Trainings- und Spielbetrieb aufgebaut werden soll. Diese geniale und nahezu überall spielbare Sportart begeistert selbst nicht ballsportaffine Leute und zieht jeden Spieler in seinen Bann. Bei uns ist Jedermann und (jede Frau) herzlich willkommen und eingeladen, mitzuspielen. Also schaut auch ihr bei der Trendsportart des Sommers im kommenden Wintersemester vorbei, lernt uns kennen und lasst euch von dieser absolut geilen und überragenden Community überzeugen :)
LG Lukas und Steve



Tai-Chi & Wushu

Tai-Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst. Es umfasst zahlreiche Aspekte, wie z.B. die Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung sowie die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung. Wir lernen die Tai-Chi 24-Formen(Peking-Form) und das Schwert-Form. Chinesisches Qi-gong wie Ba Duan Jin(Acht edle Übungen) und Wu Qin Xi(Spiel der fünf Tiere) wird auch in unserer AG geübt.

Das chinesische Wushu ist viel mehr als eine Körpererüchtigung und Kampfkunst, es stellt eine der ältesten chinesischen Kulturformen dar. Wushu dient der Harmonie zwischen Körper und Geist und der Weiterentwicklung des Charakters. In der AG werde ich den Anfängern und Fortgeschritten die Grundlagen, Sprungtechnik, Changquan und Gunshu(Waffenform mit dem Stab) beibringen.

AG-Leiter

Nengjie Chen

Kontakt

nengjiechen@gmail.com





Zumba



AG-Leiter

Elena Jacobi

Kontakt

elenajacobi@t-online.de

Zumba ist anders gesagt ein Fitnessprogramm bestehend aus Cardio- und Kräfteinheiten zu lateinamerikanischer Musik. Wer sich also fit halten will, gerne Sport zur Musik macht und in einer Gruppe trainieren möchte, ist hier genau richtig. Es wird sich eine Stunde lang durchgängig zur Musik bewegt und gleichzeitig etwas für die Koordination und das Rhythmusgefühl getan.

Ich selbst komme aus dem Hip Hop, mache seit einiger Zeit Zumba als Teilnehmerin und seit diesem Jahr als Instruktorin. Ich freue mich auf euch!

Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist ein abwechslungsreiches Athletiktraining für Ausdauer- und Kraftsportler sowie alle Interessenten des Kraftausdauersports mit dem Ziel der Verbesserung der konditionellen Fähigkeit und der individuellen Belastbarkeit. Das Training beinhaltet eine Mischung aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit Kraftausdauer-orientierten Übungen stabilisiert und formt dieses Athletiktraining für Ausdauer- und Kraftsportler gezielt den ganzen Körper. Diese Art von Krafttraining ist nicht nur für Ausdauer- und Kraftsportler interessant, sondern für Sportler jeglicher Sportarten, da es sehr abwechslungsreich ist und die Intensität individuell wählbar ist!



AG-Leiter

Eva Kotschi

Kontakt

eva.kotschi@t-online.de



**Allgemeiner
Studierendenausschuss
der Deutschen Sporthochschule
Köln**

