

AStA-Sport AG-Angebot SoSe 2017



INHALT

IMPRESSUM

Herausgeber

ASTa der Deutschen
Sporthochschule Köln

AutorInnen

AG-LeiterInnen

Bilder

AG-LeiterInnen

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

Hinweis

Die genauen AG-Zeiten werden zu Beginn des Sommersemesters veröffentlicht)

Ballett	4
Boxen	5
Breakdance	6
Capoeira	7
Contact Impro Dance & Play SPACE	8
Darts	9
Faszien	10
Footvolley	11
Forró	12
Futsal	13
Gewichtheben	14
Hip Hop Choreo	15
Jonglage und Flowart	16
Kitesurfen	17
Longboard	18
Mental Training	19
MMA	20
Mobility	21
Rollbrett	22
Salsa	23
Skike	24
Spikeball	25
Teakwondo	27
Tai Chi & Qigong	28
Wushu	29
Yoga	30
Zirkeltraining	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 siebten Fachsemester, und einige engagierte Studierende und ehemalige Studierende, die als AG-LeiterInnen 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-LeiterIn.

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.

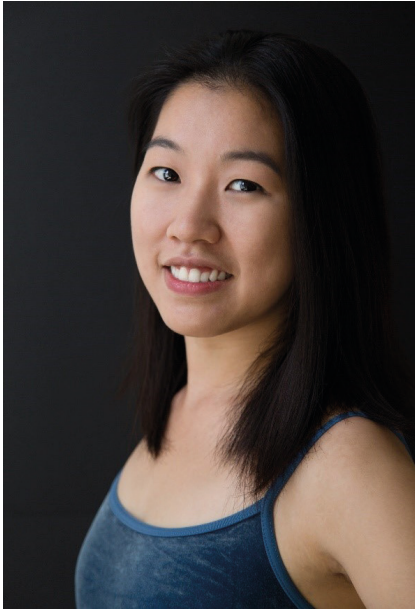
Ein weiteres Angebot, das wir für euch eingerichtet haben, ist der Verleih von Sportgeräten (z.B. Möllky, Wikinger Schach, Speedminton, Spikeball und vieles mehr) und Bluetooth-Boxen, welche ihr euch unter der Woche täglich umsonst, und übers Wochenende für eine kleine Gebühr, ausleihen könnt.

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)



Ballett

Im Ballet geht es nicht nur darum ein schönes Tutu zu tragen, sondern vielmehr um eine Tanzform, die sich zwischen Hochleistungssport und Kunst bewegt. Im Ballett werden sportliche Aspekte wie Kraft, Fitness, Körpergefühl und Koordination trainiert. Ganz egal, ob du männlich oder weiblich, alt oder jung, besonders beweglich oder unbeweglich bist – hier ist jeder Sportler willkommen. Ihr solltet einfach Spaß an Musik, Rhythmus und verschiedenen Bewegungen haben.

AG-Leiter

Holly Pui Shan Chan

Kontakt

hollychandanz@gmail.com



Boxen

Ladies and Gentlemen!

Fliegende Fäuste und flinke Füße – die im Jahr 2012 erstmals eingerichtete 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 auch an 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 &
Michael Zopes



Kontakt

matthias.rissmayer@gmail.com
mkzopes@googlemail.com

Breakdance

Ich bin der Mau, 25, mache gerade meinen Master in Englisch und Sport (Lehramt) und komme aus Köln. In der Breakdance AG können alle Leute mitmachen die Lust haben, sich zu rhythmisch und akrobatisch zu bewegen; damit sind sowohl Anfänger, die das Ganze mal ausprobieren möchten, als auch erfahrene Tänzer mitinbegriffen. Jeder kann mit anderen auf seinem Level trainieren und mit kleinen Cyphern und Battles können diejenigen, die Lust haben, sich auch noch gerne weiter mit uns austoben. Alles, was ihr dafür benötigt, sind Sportsachen und Motivation.



AG-Leiter

Mau Lau

Kontakt

mauneyboy@gmail.com



Capoeira



AG-Leiter Higgs Carvalho

Capoeira ist eine brasilianische Kunstform und ein nationales Kulturerbe Brasiliens. In 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. Ginga ist die Basis-Bewegung in der Capoeira und gehört von der ersten Stunde an zum Training

Kontakt higgscarvalho29@gmail.com

dazu. Außerdem lernt man, Lieder auf Portugiesisch zu singen sowie tänzerische und kämpferische Bewegungselemente im Rhythmus der Musik zu kombinieren. Im Unterricht werden Ansätze des funktionellen Trainings kombiniert, die die motorischen Fähigkeiten, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit verbessern. Jeder kann Capoeira erlernen. Man braucht nur Spaß an Sport und Musik!

Contact Impro Dance & Play SPACE

AG-Leiter

Florian Genz

Kontakt

FlorianGenz@gmx.de

"But, I nearly forgot, you must close your eyes otherwise you won't see anything." (Lewis Carroll, Alice in Wonderland)

Ist es ein Tanzen oder Spielen?
Wer führt? Keine*r? Das Flow-Erlebnis? Der Rolling point?

Contact Impro Tanz kennt keine richtigen oder falschen Bewegungen.

Contact Impro macht uns neugierig, verbindet uns mit unserem Körper und macht uns unsere Umgebung bewusster.

Es gibt keine Regeln, nur Einladungen...wie z.B.:

Versucht euren ständig ändernden Berührungs-Punkt selten zu verlieren.

EINE Art dies zu interpretieren kannst du hier sehen: youtu.be/jcrlbldY3HZc und hier youtu.be/ED8hNoulZv4

Mit Partner*in zu kommen ist nicht nötig.

Bei sonnigem Wetter gehen wir raus. Wo? 0173-255 6160.



Darts

AG-Leiter

Jonas Hoffmann

Kontakt

hoffmann_jonas@gmx.de



Darts – Jonas Hoffmann:

Good Darts liebe Freunde des gepflegten Pfeilewerfens! Auch dieses Semester wird an der SpoHo wieder eine Darts AG eingerichtet, sodass wir die Gelegenheit bekommen, uns am Oche zu messen. Egal ob Männlein oder Weiblein, egal welches Niveau, egal ob Checkout 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!

Faszien

AG-Leiter

Jonas Boltze

Kontakt

boltze.jonas@gmail.com

Fitness ist mehr als nur Kraft!

Faszientraining ist seit einiger Zeit ein bekannter Begriff. Aber was steckt dahinter?

Es beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären, faserigen Bindegewebes unseres Bewegungsapparates. Diese Faszien sind entsprechend der Zug- und Dehnbelastungen im Körper angepasst. Sie können verkleben, die Durchblutung in den Muskeln verringern und zu Verspannungen sowie Schmerzen führen.

In unserem Kurs beschäftigen wir uns vor allem mit den Bereichen, die beim klassischen Fitnessprogramm vergessen werden. Wir ar-

beiten an unserer Beweglichkeit sowie an unserer Koordination, und das im funktionellen Sinne. Mit den Techniken zur myofaszialen Selbstmassage erzeugen wir Druck auf das Gewebe und einen vermehrten Flüssigkeitsaustausch. So lösen wir Verspannungen und Verklebungen der Muskeln sowie des umliegenden Bindegewebes und machen uns schön locker. Passives Dehnen und Loaded Stretching setzen dann genau da an, wo die Beweglichkeit verbessert wird. Diese Übungen stärken die Bereiche, in denen man oft verletzungsanfällig ist und Fehlstellungen garantiert sind. Zum Einsatz kommen BLACK-ROLL®-Produkte. Kommt vorbei und testet eure „Range of Motion“!



Footvolley

AG-Leiter

Robin Gleim

Kontakt:

Robin.Gleim@web.de

Footvolley – eine Trendsportart aus Brasilien, die Beachvolleyball und Fußball kombiniert. Ein großer Spaß für alle BallliebhaberInnen – egal ob unerfahren oder fortgeschritten. Akrobatische Flugeinlagen und spektakuläre Ballwechsel schulen deine Technik, Koordination und Körperbeherrschung im Sand. Footvolley basiert auf den Regeln des Beachvolleyballs, wird allerdings ohne Hände und Arme gespielt.



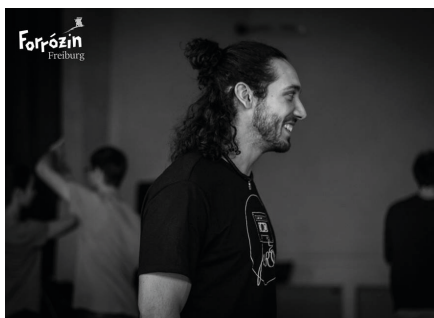
Forró

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 getanzt 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

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, sprungreduzierten Ball auf Handballtore. Die im deutschen Hallenfußball bekannte Bande entfällt. Der so begrenzte und engere Raum sowie der spezielle Ball ermöglichen ein schnelles Spiel auf hohem technischen Niveau. Fußballspieler wie Zidane, Messi oder Ronaldo lernten beispielsweise ihr technisches Spiel in Kindheit und Jugend beim Futsal.



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 korrekten 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 etwas dabei ist.

AG-Leiter

Tim Below

Kontakt

tim.below@protonmail.com



HipHop Choreo

Hallo zusammen,
Auch dieses Semester wird es wieder ein Hip Hop Tanzangebot geben und ich würde mich wieder über volle Hallen freuen! Willkommen sind alle, die schon lange Tanzen, sich einfach gerne zu Musik bewegen oder einfach mal gerne was Neues ausprobieren wollen.

Zur Info:

- Wir werden jede Woche eine neue Choreo lernen, sodass man jede Woche neu einsteigen kann.
- Das Level wird etwas höher sein, jedoch so, dass auch nicht-Tänzer mitkommen.

Freue mich auf euch!!

Tim

AG-Leiter

Tim Schmitz

Kontakt

tim.schmitz@live.de



Jonglage und Flowart

Finde deinen Flow!

Flow Art ist der neu aufkommende 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 zu 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/Flower Sticks, Hula Hoop, Kendama, Monkey Knuckles, Diabolo uvm.



AG-Leiter

Djeri Kamateh

Kontakt

d.kamateh@live.com



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

Vorbeischauen lohnt sich!

Wer Fragen hat oder gerne Flow Art/Jonglage lernen möchte, aber zur AG-Vorstellung nicht kommen konnte, kann sich gerne melden.

Kitesurfen



AG-Leiter

Tom Zeidler

Kontakt

tomzeidler@gmx.net

AG-Umfang:

- 4x 2h Theorie im SR
- 2x 3h Praxistraining auf den Pollerwiesen
- 1x Wakeboarden in Langenfeld (Extra)
- 5 Tage Kitesurfcamp (Extra)

Bist du schon Crazy for Kite? Wenn nicht, dann probier's doch mal aus: Seit 5 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 Sommerabende auf der Wakeboard-Anlage und atemberaubende Sonnenuntergänge am Kitespot. Sei Dabei und mach deine ersten Kitesurf-Steps an der SpoHo in Köln!



Longboard

Passend zum Start in den Sommer öffnet dieses Semester die Longboard AG ihre Türen! Du wolltest dir schon immer ein eigenes Longboard selber bauen, wusstest aber nicht wie?

Dann komm einfach zu uns an die SpoHo - wir helfen dir beim Bau deines individuellen Longboards.

Egal welche Vorstellung du von deinem Design hast - bei uns ist alles möglich!

Im Anschluss lernst du hier natürlich auch das sichere Fahren und bei Bedarf auch das Sliden mit dem Board.



AG-Leiter

Sven Gleß

Kontakt

sven.gless@googlemail.com



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.

MMA

MMA ist eine moderne Form des Vollkontaktkampfsports, die aus Schlag-, Tritt- und Bodenkampftechniken besteht. An unserer AG können sowohl erfahrene Kämpfer als auch Anfänger teilnehmen. Hier hat jeder einen Platz, um MMA kennenzulernen und zu trainieren. Wer ein Ganzkörpertraining ausprobieren will, das sowohl Kraft als auch Koordination und Ausdauer verbessert, und darüber hinaus auch eine effektive Selbstverteidigung lernen will, findet bei uns seine Ideale Sportart. Spaß und neue Freundschaften sind auch immer da! Wir warten auf euch!



AG-Leiter

Mathias Lego

Kontakt

lego.mathias@gmail.com



Mobility

AG-Leiter

Christoph Hettenkofer



Das Thema Beweglichkeitstraining soll umgreifend behandelt werden. Mit Mythen, Gerüchten und alten Techniken soll aufgeräumt werden und der Fokus auf „Loaded Stretching/Mobility“ gelegt werden. Auf Basis der

Kontakt

christoph.hettenkofer@web.de

Körperfaszienlinien (nach T.Myers) soll im Laufe des Semesters ein umgreifendes System zur Beweglichkeitsverbesserung, gezielten Kräftigung, Entspannung und Schmerzbefreiung erarbeitet werden. Gearbeitet wird mit Bändern, Bällen und leichten Gewichten wie Kettelballs. Ziel ist es, mit Hilfe der Faszienlinien Einschränkungen und Restriktionen aufzudecken und diese mit unserem Mobility-Ansatz zu behandeln. Auch sollen dadurch Problembereiche und häufige Schmerzbilder wie Rücken- oder Nackenschmerzen, Knie- oder Schulterprobleme thematisiert und Lösungsansätze aufgezeigt werden. Pre- und Posttests sollen als überprüfende Tools Fortschritte messen und den Teilnehmern die Benefits dieser AG verdeutlichen.



Rollbrett

Moin, moin ihr Lieben! Ihr seid schon begeisterte Skate- oder LongboarderInnen oder wollt es noch werden, dann ist die Rollbrett AG "the place to be" für euch. Wir werden in entspannter und gemeinschaftlicher Atmosphäre die schönsten Locations Kölns entdecken. Das Spektrum wird sich je nach Bedarf von großen Freiflächen bis zu professionellen Skateanlagen erstrecken. Doch in der Regel treffen wir uns direkt in der Nähe der SpoHo an der Stadtwaldrampe. Vom absoluten Anfän-



AG-Leiter

Peter Kapellmann

Kontakt

peterkapellmann@web.de



ger bis zum Vollprofi ist jeder gern gesehen. Denn nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern der Teamspirit und die Freude an der Bewegung. Da die Location und die Zeit variieren können, tretet einfach der Facebook Gruppe „Rollbrett AG Köln“ bei oder schreibt mir kurz eine Mail.

Salsa



AG-Leiter

Srini Vazan

In dieser AG lernt ihr neben Salsa auch Bachata und Merengue und werdet bestens vorbereitet, um in die Kölner Latino-Szene einzutauchen. Es sind Paartänze mit hohem Flirt-und Spaßfaktor. Ihr braucht keine Vorkenntnisse und auch nicht unbedingt einen Tanzpartner/in mitzubringen.

Kontakt

srini@srini.de



Skike



AG-Leiter

Daniel Appelhans

Kontakt

daniel.appelhans@gmail.com



Cross-Skaten? Was ist das denn?!

Ganz vereinfacht: Langlauf ohne Schnee und Skier, dafür auf Rollen.

Also Rollski? Nicht ganz. Zum einen werden Cross-Skates mit normalen Schuhen (also kein Langlaufschuh + Bindung nötig) gefahren und zum andern haben sie keine Vollgummi sondern Luftreifen. Dies ermöglicht das Fahren auch über unebene Wege (befestigte Wald/Wander/Schotterwege), wie wir sie auch in unmittelbarer Nähe zur SpoHo, zum Beispiel am Adenauer oder Decksteiner Weiher, finden. So entstehen, ähnlich wie beim Laufen, eine Vielzahl an möglichen Routen im ganzen Stadtgebiet. Aber nicht nur die Routenmöglichkeiten sind vielfältig. Langlauf zählt bekanntermaßen zu den komplettesten Ausdauersportarten überhaupt und auch beim Cross-Skaten werden Arme und Beine gleichermaßen trainiert.

Joggen macht dir keinen Spaß oder ist aufgrund einer Verletzung nicht möglich? Du bist offen für neue Sportarten und möchtest deine allgemeine Fitness verbessern? Dann ist Cross Skaten genau das Richtige!

Spikeball



Spikeball ist eine der neuen Trendsportarten des letzten Sommers an der SpoHo. In den USA ist Spikeball mittlerweile sehr groß und bereits in Verbänden organisiert und es werden hier bereits Nationals ausgetragen. 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 -frau herzlich willkommen und eingeladen mitzuspielen. Also schaut auch ihr bei der Trendsportart des Sommers im kommenden Sommersemester vorbei, lernt uns kennen und lasst euch von dieser absolut geilen und überragenden Community überzeugen ;) LG Nils, Jule, Denise, Sören, Lukas B., Stefan, David und Lukas S.

AG-Leiter

Nils Bruning, Jule Löcker, Denise Oortwyn, Sören Herzog, Lukas Bode, David Friesen, Lukas Schmandra, Stefan Reiff

Kontakt

stefan@asta-spocho.de



Taekwondo



AG-Leiter

Lennart Wiesehoff

Taekwon-Do. Wörtlich übersetzt bedeutet das "kämpfen mit Hand und Fuß" - das Do steht für die Kunst sowie für den geistigen Weg eines jeden Kämpfers. Gemeinsam mit Euch möchte ich Euch die Grundlagen dieser atemberaubenden Kampfkunst näherbringen. Dazu werden wir uns dem Thema „Kampf“ erst einmal spielerisch nähern. Neben dem Erwerb der wesentlichen Grundtechniken werden wir auch Sparring machen - eine Art lockerer



Kontakt

l.wiesehoff@gmx.de

Übungskampf, bei dem sich jeder ausprobieren kann und soll!
Taekwon-Do hat neben dem Kämpfen auch noch einiges mehr zu bieten, wie Tuls, also Kämpfe gegen ein oder mehrere gedachte Gegner, Bruchtest und Pre-arranged Sparring. Lasst euch überraschen! Auf Wunsch können wir gerne auch noch tiefer in die Welt der Kampfkunst eintauchen!
Ich freue mich auf Euch!
Mit sportlichen Grüßen,
Lennart

Tai Chi & Qigong



AG-Leiter

Nengjie Chen

Kontakt

nengjiechen@gmail.com

Tai Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst. Im deutschen Sprachraum wird häufig „Tai Chi oder Taiji“ benutzt. Es umfasst zahlreiche Aspekte, wie z.B. die Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung, sowie die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung. Jede Bewegung der Tai Chi Chuan Form hat eine oder mehrere Bezüge zur Kampfkunst. Wir lernen die 24-Formen (Peking-Form) und die Schwert-Form.

Chinesisches Qigong ist für die Gesundheit. Das neustrukturierte Gesundheits-Qigong, Ba Duan Jin (Acht edle Übungen), Wu Qin Xi (Spiel der fünf Tiere), Yi Jin Jing (Buch der leichten Muskeln), die im Jahr 2003 das chinesische Sport-Ministerium mit der Chinese Health QiGong Association (CHQA) zusammengestellt hat, werden in unserer AG geübt.



Wushu



Wushu ist eine traditionelle chinesische Sportart und der Oberbegriff für alle chinesischen Kampfkünste. Beim Wettkampfsport (Wushu-Taolu) wurden die traditionellen Wushu-Stile zunehmend durch akrobatische Elemente und eine tänzerisch anmutende Choreographie aufgepeppt. Die Wushu Weltstars wie Bruce Lee , Jackie Chan, Jet Li pushen die Wushu- Begeisterung in Europa seit mehreren Jahrzehnten immer mehr. Bei der Wushu-AG werde ich den Anfängern und Fortgeschritten die Grundlagen, Sprungtechnik, Changquan (Hand-Form) und Gunshu (Waffenform mit dem Stab) beibringen.

AG-Leiter

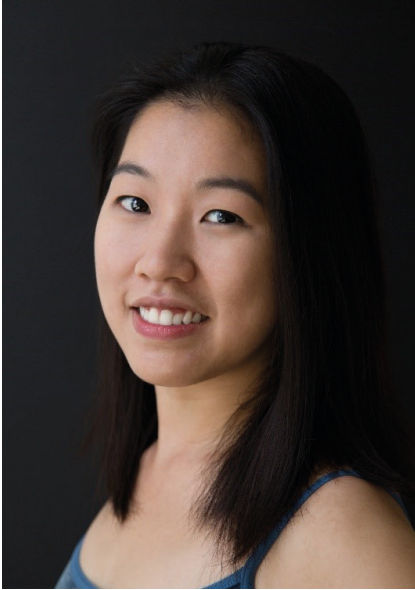
Nengjie Chen

Kontakt

nengjiechen@gmail.com



Yoga



Yoga kann Schmerzen in Rücken, Kopf und Gelenken mildern. Bei Yoga-Übungen geht es nicht nur um Stärkung und Flexibilität, sondern ebenfalls um eine effektive Reduzierung von Stress und um Entspannung. Mindestens einmal in der Woche sollte man seinem Körper die Ruhe gönnen und sich auf dessen Entspannung konzentrieren.

AG-Leiter

Holly Pui Shan Chan

Kontakt

hollychandanz@gmail.com



Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist ein abwechslungsreiches Athletiktraining für Ausdauer- und Kraftsportler sowie aller 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 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

