

Sportprogramm für kalte Tage:

mit Hot Iron, deepWORK und Tänzen aus der Domin. Republik durch den Winter

Hochschulsport – das bedeutet Bewegung, Freunde treffen und Spaß. Auch im kommenden Wintersemester habt ihr wieder die Qual der Wahl: über 130 Kurse in über 60 Sportarten warten auf euch. Darunter viele bekannte Kurse aus den vergangenen Semestern sowie einige Neuigkeiten, die wir euch im Folgenden kurz vorstellen möchten.

GROUPFITNESS: Diese Nachricht wird euch freuen: unsere Kurse im Groupfitness-Bereich sind so beliebt, so dass sich im Wintersemester keine großen Änderungen ergeben werden. Eine Neuigkeit gibt es dennoch: nach einer kurzer Pause gibt es im Wintersemester endlich wieder zwei deepWORK®-Kurse! Melina wird die Kurse leiten und wer sie kennt weiß, was das bedeutet: Power, Spaß und Motivation pur! deepWORK® löst bereits jetzt weltweit eine Welle der Begeisterung aus, denn es bietet die Antwort für alle diejenigen, die nach ganzheitlichen Ansätzen im Cardio-Training in Kombination mit funktioneller

KAMPFSPORT: Unser einziger Kurs in englischer Sprache – Shaolin Kung Fu – wurde im Sommersemester sehr gut angenommen, so dass er auch im Winter wieder im Programm ist. Unser Übungsleiter Carlos freut sich, euch in diese Art der Kampfkunst einzuführen. Natürlich sind auch deutschsprachige Teilnehmer/innen herzlich willkommen. Ju-Jitsu wird es in diesem Semester voraussichtlich leider nicht geben, da unsere beiden Übungsleiter Marc und Jochen aus Zeitgründen ein Semester pausieren müssen. Alternativ könnt ihr einen Kursplatz für Judo, Aikido, Kampfkunstmix, Karate, Kickboxen, Taekwon-Do oder Capoeira buchen.

OUTDOORSPORT: Wer im Winter nicht auf Outdoorsport verzichten möchte, der hat die Gelegenheit, mit Matthias aufs Rad zu steigen: Mountainbike und Rennrad sind mit im Programm. Auch die Kletter-Fans kommen wieder auf ihre Kosten: es wird drei Kletterkurse für Fortgeschrittene geben. Aufgrund der großen Nachfrage nach Anfänger-Kletterworkshops bieten wir euch zum ersten Mal drei Veranstaltungen an! Trotzdem heißt es hier: schnell sein und sich direkt zu Anmeldebeginn ein Plätzchen sichern.

TANZ: Wir konnten einen ehemaligen Profitänzer aus der Ballettkompanie des Saarländischen Staatstheaters als Übungsleiter gewinnen! Alfredo Garcia Gonzalez wird im Wintersemester donnerstags vormittags einen Modern Dance-Kurs für Anfänger/innen anbieten. Alfredo hat auf Cuba und in der Schweiz Tanz studiert und hatte mehrjährige Engagements am Theater in Augsburg, am Staatstheater Braunschweig und zuletzt am Staatstheater Saarbrücken. Im Wintersemester wird es wieder insgesamt vier Standard- und Lateintanzkurse geben: zwei Kurse für die Anfänger/innen und jeweils einen

für die leicht Fortgeschrittenen und Fortgeschrittenen. Manuela tanzt wieder mit euch die Salsa und bietet erstmalig Bachata an. Bachata ist eine aus der Dominikanischen Republik stammende Musikrichtung und der dazugehörige Tanz. Genau wie bei Merengue und Salsa gibt es bei Bachata viele Variationen und Bewegungsabläufe. Der lateinamerikanische Bachata wird sehr eng und hüftbetont getanzt, wohingegen die europäische Version mit Körperabstand getanzt wird und auch Figuren eingebaut werden.

WORKSHOPS: Auch hier haben wir wieder einige neue Workshops für euch geplant. So könnt ihr am 08.11. erfahren, was CranioSacral Yoga ist. Kirsten hat mit Musical Dance wieder einen tollen Tanzworkshop im Gepäck. Angelina und Ronaldo bringen euch den Forró bei und unser Profitänzer Alfredo schwingt mit euch die Hüften beim Reggeaton.

HOMBURG: In Homburg gibt es im WiSe ein neues Highlight: Selbstverteidigung nach traditionellem Taekwon-Do. Taekwon-Do ist ein koreanischer Kampfsport. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik (Tae), Handtechnik (Kwon) und Weg (Do). Im Vergleich zu anderen Kampfsportarten

dominieren im Taekwon-Do die Fußtechniken. Basierend auf einem umfangreichen Kraft-/Ausdauertraining bietet der Kurs neben ausgiebigem Stretching und der intensiven Schulung von Grundtechniken einen fundierten Einstieg in die Selbstverteidigung. Dies waren also die Neuigkeiten im Wintersemester. Ihr findet unser komplettes Programm auf unserer Homepage. Dort könnt ihr ebenfalls nachlesen, wie die Anmeldung funktioniert und welche Teilnahmebedingungen es gibt. Die Anmeldung zu den anmeldepflichtigen Kursen ist ab dem 13. Oktober, 9:00 Uhr online oder im Hochschulsportbüro möglich. Unsere Kurse beginnen in diesem Semester in Saarbrücken am 27. Oktober bzw. in Homburg am 3. November und laufen bis zum 13. Februar 2015. In der Zeit vom 22. Dezember bis zum 4. Januar 2015 (Weihnachtsferien) finden keine Hochschulsportkurse statt.

Wenn ihr immer über die aktuellsten Informationen rund um den Hochschulsport informiert sein wollt, abonniert einfach unseren kostenlosen Newsletter. Schickt hierzu eine formlose E-Mail an hochschulsport@uni-saarland.de mit dem Betreff „Bestellung Newsletter“. Oder liked uns auf unserer Facebook-Seite unter www.facebook.de/unisportsaar

Kontakt: Tel: 0681/302-57576

E-Mail: hochschulsport@uni-saarland.de

Homepage: www.uni-saarland.de/hochschulsport

