

# Kursangebot Winterferien-Programm 23/24

## PowerFitness / Thai Bo Fitness

### PowerFitness (PF)

Achtung: Eine **Übersicht der Kurszeiten unseres Winter-Programms** haben wir in einem PDF-Dokument zusammengefasst.

Der beliebte Fitnesstreff ist aus dem Hochschulsportprogramm nicht mehr wegzudenken. Bei fetziger Musik werden neben einem mitreißenden Ausdauertraining die wichtigsten Muskelgruppen sinnvoll gekräftigt und es erfolgt ein intensives Training für den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat. Dabei macht PowerFitness gleichzeitig viel Spaß und kann wegen der flexiblen Kurszeiten auch in einem noch so gefüllten Terminkalender immer einen Platz finden.

Solltest du es einmal nicht pünktlich zum Kurs schaffen, dann freuen wir uns dich im nächsten Kurs wiederzusehen. Ein Einstieg während des Kurses ist aufgrund der hohen Verletzungsgefahr nicht möglich!

**Mobiltelefone sind während des Kurses grundsätzlich abzuschalten.**

Da die Hallenkapazitäten leider eingeschränkt sind, ist aufgrund der flexiblen Kurswahl damit zu rechnen, dass insbesondere zu Semesterbeginn und zu den Kernzeiten einige Kurse überfüllt sind und die Teilnehmerzahlen durch Kontrollen begrenzt werden müssen.

Das PowerFitness-Team freut sich auf euch!

**Ihr bucht wie immer einmalig eine (Semester-)Karte unter PowerFitness / Thai Bo und geht zum gewünschten Termin.**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, saubere Hallenschuhe, Isomatte, Handtuch und Getränk.

**Zu beachten:** Eine Teilnahme ohne Schuhe ist während des Cardiotteils aufgrund einer potentiellen Verletzungsgefahr nicht möglich. Falls Ihr keine Schuhe mitbringt, behalten wir uns vor, euch aus dem Kurs auszuschließen. Während des Bodenteils könnt ihr bei Bedarf auch ohne Schuhe, jedoch nicht barfuß, sondern mit Socken, mitmachen.

**Obfrau:** Gina Merkel

**Stellvertr. Obfrau:** Lina Fischer

### Thai Bo Fitness (TB)

Du willst zu mitreißenden Beats lieber boxen statt tanzen? Dann bist du beim Thai Bo genau richtig! Beim Thai Bo treffen Kampfsport und Aerobic aufeinander. Kicks, Punsches und Ausdauer-Elemente zu schneller Musik machen Spaß und motivieren.

Und das erwartet euch: Wir starten mit einem lockeren Aufwärmen. Es folgt das Herzstück des Thai Bos: Punsches, Kicks und Knee-Raises werden erlernt und in coolen Kombis miteinander verknüpft. Hierdurch verbinden sich kontaktloser Kampfsport, HIT und Fitness, sodass ihr richtig ins Schwitzen kommt! Damit Muskelaufbau und Erholung nicht zu kurz kommen, wird unser Kurs durch abschließendes Krafttraining und entspannendes Cool-down vervollständigt.

**Kombi-Kurs** In diesen Kursen liegt der Fokus auf abwechslungsreichen Kombis von Punsches und Kicks. In diesem Kurs sind Erfahrungen aus anderen (Thai Bo-) Fitnesskursen und eine gute Koordination von Vorteil.

**A/F-Kurs** In diesen Kursen liegt der Fokus auf den Thai Bo Techniken und einfachen Kombis. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, es werden alle Leistungsstufen angesprochen.

**Ihr bucht wie immer einmalig eine (Semester-)Karte unter PowerFitness / Thai Bo und geht zum gewünschten Termin.**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, saubere Hallenschuhe, Iso-/Sportmatte, Handtuch und Getränk.

**Obfrau:** Esther van der Wals

Du bist dir nicht sicher, ob die Sportart deinen Erwartungen entspricht? Über unsere neue Sportskala erfährst du, welche Anforderungen bei den Anfängerkursen der Sportart bestehen.

**Ausdauer**

**Kraft**

**Anstrengung**

**Koordination**

**Körperkontakt**

Die Angaben unserer Sportskala beziehen sich auf die Eigenheiten und Anforderungen von Anfängerkursen. Fortgeschrittenenkurse, Kursspecials, etc. können davon leicht abweichen. Auch bei einem prototypischen Kursformat treffen die Skalenwerte nicht immer zu 100 Prozent zu, aber für eine grobe Orientierung und erste Idee der Sportart können sie sehr hilfreich sein. Detaillierte Infos zu unserer Sportskala haben wir auf einer Übersichtsseite zusammengefasst.

		05.02.-31.03.			entgeltfrei
	<b>A/F (Powerfitness und Thai Bo)</b>	05.02.-28.03.		Gina Merkel, Esther van der Wals	20/ 35/ 50/ 65 €
Mo 17.30-18.30	<b>Thai Bo Basic</b>	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Antonia van Eek, Miriam Terfort	entgeltfrei
Mo 18.30-19.30	<b>PF</b>	19.02.-28.03.	Universitätssporthalle, Trakt 2	Isabel Jarosch	entgeltfrei
Mo 18.30-19.30			Universitätssporthalle, Trakt 3		

Mo	18.30-19.45	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Thomas Kogge, Sarah Gerdemann	entgeltfrei
Di	17.15-18.30	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Carina Franz	entgeltfrei
Di	18.00-19.00	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Fliednerstraße	Verena König, Carina Ahrends	entgeltfrei
Di	18.30-20.00	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Andreas Damberg	entgeltfrei
Di	19.00-20.00	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Fliednerstraße	Jan Wellmann	entgeltfrei
Mi	17.00-18.15	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Stefanie Alke	entgeltfrei
Mi	18.15-19.30	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Ronja Zerbst, Lina Fischer	entgeltfrei
Mi	19.30-20.45	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Sarah Gerdemann, Svenja Beisenkötter	entgeltfrei
Do	16.45-18.00	PF	05.02.-28.03.	Universitätssporthalle, Trakt 3	Lea Beine	entgeltfrei
Do	17.45-18.45	PF A	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Carina Ahrends	entgeltfrei
Do	18.45-20.00	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Gina Merkel	entgeltfrei
Do	20.00-21.00	Thai Bo Kombi	05.02.-28.03.	Gymnastikraum Fliednerstraße	Esther van der Wals, Saskia Frank	entgeltfrei
Fr	17.30-19.00	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Verena König	entgeltfrei
Fr	18.15-19.30	PF	05.02.-28.03.	Universitätssporthalle, Trakt 1	Carina Franz	entgeltfrei
Fr	18.15-19.30			Universitätssporthalle, Trakt 2		
So	17.30-18.45	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Stefanie Alke, Jan Wellmann	entgeltfrei
So	18.15-19.30	PF	05.02.-28.03.	Schillergymnasium	Isabel Jarosch	entgeltfrei
So	18.45-20.00	PF	05.02.-28.03.	Sporthalle Scharnhorststraße	Gina Merkel, Lina Fischer	entgeltfrei