

Jubiläums-Convention, Hochschulsport der Hochschule Fulda,

05.06.2024, 15:00 – 20:50 Uhr

Kurzbeschreibung der Fitness- und Bewegungsangebote:

Akrobatik:

Akrobatik ist eine Kontaktsportart, bei der Ganzkörper-Fitness, Koordination, Balancegefühl sowie die Kraft-Ausdauer trainiert werden. Es werden einfache Übungen aus dem Bodenturnen vermittelt, aber auch Elemente aus der Partnerakrobatik.

Boxen:

Boxen ist eine Sportart, die auf vielfältige Weise den Körper und auch den Geist beansprucht. Boxen eignet sich besonders dafür, die Fitness, die Kondition und das Reaktionsvermögen zu steigern. Es fördert die Selbstkontrolle und das Selbstvertrauen. Im Workshop kannst Du Schlag- und Boxtechniken ausprobieren und Dich so richtig auspowern!

Capoeira:

... ist eine in Brasilien ausgesprochen populäre Kampfsportart, die von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Eine einzigartige Mischung aus Kampfsport, Fitness, Akrobatik, Rhythmus und brasilianischer Kultur. Sie ist optimal für die positive Förderung der physischen und kognitiven Entwicklung, stärkt Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen, Kreativität und Rhythmusgefühl.

Dehnende Sonnengrüße und Tiefenentspannung:

Langsame Sonnengrüße mit längerem Halten in den einzelnen Positionen dehnen den gesamten Körper. Zum Ausklang der Jubiläums Convention kannst Du eine wohltuende Tiefenentspannung (Savasana) genießen. Um es warm genug zu haben, **bring Dir bitte eine Decke** mit.

Fit & Strong

Du willst fitter werden, Muskeln aufbauen sowie stärker und definierter werden? Dann bist du im Kurs „Fit & Strong“ genau richtig! Wir wollen mit Krafttraining und Kraft-Ausdauer-Training unsere Koordination und Funktionalität effektiv fördern!

Bauch-Beine-Po Workout (BBP)

Du willst back in shape für deinen summer body kommen? Dann bist du bei dem Kurs genau richtig!

In dem Kurs werden wir deine Bauch-, Bein- und Pomuskulatur zum Brennen bringen!

Goalball:

In Deutschland, aber auch in der gesamten Welt, stellt Goalball die beliebteste Ballsportart für Menschen mit einer Sehbehinderung dar - ist aber genauso für "Sehende" prima geeignet, macht Spaß und gibt die Möglichkeit, völlig neue Erfahrungen zu machen! Da alle Spieler*innen beim Goalball lichtundurchlässige Brillen tragen, kann jede*r diese inklusive Sportart spielen.

Kick- und Thaiboxen:

Ein ideales Training für alle, die sich mal richtig auspowern möchten! Es gibt wenige Sportarten, deren Training den gesamten Organismus so umfassend beansprucht wie das Kickboxen. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sind das A und O beim Kick- und Thaiboxtraining - es fördert die allgemeine Kraft als auch die Schnellkraft und Grundlagenausdauer.

Park Pong:

Park Pong ist ein innovatives Spiel, das die Faszination von Roundnet und Tischtennis miteinander verschmilzt. In einem 360°-Spiel um eine Tischplatte können Spieler im 1 vs 1 oder 2 vs 2 antreten, ohne Vorkenntnisse in den Ursprungsdisziplinen. Das Spiel bietet eine spannende Gelegenheit, neue Bewegungsabläufe mit den altbekannten Tischtennisschlägern spielerisch zu erleben und zu erlernen.

Pilates - Body in Balance:

Sanfte aber effektive Bewegungen auf der Grundlage der Lehre von Joseph Pilates tragen dazu bei, Verspannungen abzubauen und den Körper auszubalancieren.

Pilates - Full Body Workout:

In diesem Workshop werden wir gezielte Übungen durchführen, die auf die Muskulatur des gesamten Körpers abzielen. Du wirst lernen, wie du deine Körperhaltung verbessern und gleichzeitig Kraft und Flexibilität aufbaust. Pilates ist bekannt für seine sanften, aber effektiven Bewegungen, die dazu beitragen können, Verspannungen abzubauen und den Körper auszubalancieren.

Shuffle Dance:

"Shuffle", "Cutting Shapes" oder "Shuffle Dance" ist ein Tanz, der sich aus mehreren Tanzstilen weltweit entwickelt hat. Shuffle Dance besteht aus viel Beinarbeit und kann zu vielen Musikrichtungen (z. B. dem Future House) getanzt werden.

Strech and relax:

Im Workshop Stretch & Relax wollen wir mit Übungen zur Dehnung und danach wohltuenden Entspannung der Muskulatur Verspannungen lösen, die Durchblutung der Muskulatur fördern und die Beweglichkeit verbessern. Es erwartet Dich Entspannung von Kopf bis Fuß.

Koordinative Fitness

Wir haben zwar nur eine halbe Stunde, machen aber garantiert keine halben Sachen.

Mit intensiven und koordinativen Fitnessübungen, überzeugen wir uns, dass Zirkeltraining sich perfekt eignet, um in kurzer Zeit alle wichtigen Muskelgruppen anzusprechen. Spaß und Schwitzen in einem.

Tanz- und Bewegungsimprovisation:

Durch angeleitete und auch freie Impulse fühlen wir in unseren Körper hinein und gehen dem nach, wie er sich zur Musik bewegen möchte. Ein Kurs, um bei sich anzukommen mithilfe der Leidenschaft zum Tanzen - keine Vorkenntnisse notwendig!

Traumreise:

Zum Abschluss der Convention entspannen wir mithilfe einer Traumreise, kommen zur Ruhe und tanken neue Kraft. **Bringe am besten eine Decke mit**, dann hast Du es wärmer.

Zumba:

Tanzen ist Leben, Tanzen macht Spaß und Freude, es fühlt sich wie eine Erholung vom Alltag an. DAS IST ZUMBA! Probier's aus und lass Dich anstecken vom ZUMBA-Fieber!