

Kursangebot Wintersemester 2022/23

Landshut Badminton

Studierenden-/Beschäftigtenausweis, Einverständnis mit Eintrag auf TN-Liste vor Ort

Kurzinfo: Badminton Training amp Spielvarianten auf max. 8 Feldern 16 TN im Einzel amp 32 TN im Doppel

Ausstattung: Möglichst bitte eigene Schläger und Bälle sowie saubere Hallenschuhe und Sportkleidung mitbringen (Schläger und Bälle können nur in begrenztem Umfang für die Kurse zur Verfügung gestellt werden)

Mo	19.30-21.00	A/F	05.10.-28.01.	Campus Hochschule LA/ABZ 1/2	Philipp Blumenhagen	entgeltfrei
Mi	21.00-22.30	Freies Spiel	05.10.-28.01.	Campus Hochschule LA/ABZ 1/2	Chun Kit Kam	entgeltfrei

Landshut Basketball

Studierenden-/Beschäftigtenausweis, Einverständnis mit Eintrag auf TN-Liste vor Ort

Do	19.00-21.00	(Freies Spiel) A/F	05.10.-28.01.	Sporthalle Sonderpädagogisches Zentrum	Toni Reichardt	entgeltfrei
----	-------------	---------------------------	---------------	--	----------------	-------------

Landshut Fitness-/Kampf-/Tanzsport

Studierenden-/Beschäftigtenausweis, Einverständnis mit Eintrag auf TN-Liste vor Ort

Fitness-Ganzkörpertraining für Frauen A/F

1 Stunde Ganzkörpertraining für Frauen mit Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen. Je nach Klientel und Wunsch können verschiedene Schwerpunkte umgesetzt werden. Bitte mitbringen: Handtuch und 2 Wasserflaschen (!) als Gewicht, falls vorhanden ein Resistance Band.

Mitzubringen: Saubere Sportschuhe amp -kleidung, Handtuch und 2 Wasserflaschen (!) als Gewicht, falls vorhanden ein Resistance Band

Fitness - BBP / Full Body Workout A/F

Mitzubringen: Handtuch, saubere Sportschuhe amp -kleidung

Achtsamkeit/Entspannung: Stretching amp Faszienmassage A/F

Mitzubringen: Handtuch, saubere Sportschuhe amp -kleidung

Achtsamkeit/Entspannung: Meditativer Tanz A/F

Mit einfachen, ruhigen oder auch beschwingten Kreistänzen bewegen wir uns zu einer Musik, die uns mitnimmt, kommen zur Ruhe und schöpfen neue Kraft. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Hier kann jede*r mitmachen. Durch die Einfachheit der Tänze und eine entsprechende Anleitung bietet sich allen die Gelegenheit in die faszinierende Welt der Tanzmeditation einzutauchen. Voraussetzungen: Keine. Keine besondere Kleidung oder Schuhe erforderlich, wobei bequeme (saubere) Schuhe für drinnen und bequeme Kleidung bei der Entspannung helfen. Ideal ist ein Einstieg beim ersten Termin, da die einzelnen Termine ein wenig aufeinander aufbauen. Ein Einstieg beim zweiten oder dritten Termin ist möglich.

Gesundheit: Rückentraining

Mitzubringen: Handtuch, saubere Sportschuhe amp -kleidung

Di	18.30-19.30	Fitness-Ganzkörpertraining für Frauen A/F - NEU!!!	05.10.-28.01.	Alte Mensa	Anastasia Krämer	entgeltfrei
Mo	18.00 -19.00	Fitness-BBP / Full Body Workout A/F	05.10.-28.01.	Alte Mensa	Moritz Rößner	entgeltfrei
Mo	19.00-20.00	Achtsamk./Entspannung: Stretching & Faszienmassage	05.10.-28.01.	Alte Mensa	Moritz Rößner	entgeltfrei

Mi	18.00-19.30	Achtsamk./Entspannung Meditativer Tanz - NEU!!!	05.11.-07.12.	Alte Mensa	Fritz Pörnbacher	entgeltfrei
----	-------------	--	---------------	------------	------------------	-------------

Landshut Fußball/Futsal

Studierenden-/Beschäftigtenausweis, Einverständnis mit Eintrag auf TN-Liste vor Ort

Kurzinfo: Fußball/Futsal Spiel- amp Übungsformen, 1 Feld

Ausstattung: Indoor-Bälle werden für die Kurse zur Verfügung gestellt, können aber auch mitgebracht werden. Bitte Sportkleidung und saubere Indoor Schuhe mitbringen.

Mi	20.30-22.00	Indoor A/F	05.10.-28.01.	Sporthalle Son- derpädagogisches Zentrum	Tobias Pylypiw	entgeltfrei
----	-------------	-------------------	---------------	--	----------------	-------------

Landshut Spikeball - NEU!!!

Studierenden-/Beschäftigtenausweis, Einverständnis mit Eintrag auf TN-Liste vor Ort

Kurzinfo: Bei Spikeball geht es darum, einen Ball möglichst so auf ein auf dem Boden stehendes Trampolin zu schlagen, dass der Gegner nicht mehr an den Ball rankommt. Zwei Teams, bestehend aus je zwei Spielern spielen gegeneinander. Der Spikeball-Rahmen mit gespanntem Netz steht zwischen Ihnen.

Ausrüstung: Material (4 Spikeball-Sets max. 16 TN) wird gestellt. Sauber Hallensportschuhe amp Sportkleidung mitbringen

Mo	18.00-19.30	freies Spiel	05.10.-28.01.	Campus Hochschule LA/ABZ 2		entgeltfrei
----	-------------	---------------------	---------------	-------------------------------	--	-------------

Landshut Tischtennis - wieder NEU!

Studierenden-/Beschäftigtenausweis, Einverständnis mit Eintrag auf TN-Liste vor Ort

Kurzinfo: Tischtennis-Schläger amp Bälle bitte möglichst mitbringen. Maximal 4 TT-Platten vorhanden max. 8 TN im Einzel amp max. 16 TN im Doppel, Ausweichmöglichkeit auf Spikeball in der Nebenhalle gegeben

Mo	18.00-19.30	A/F	05.10.-28.01.	Campus Hochschule LA/ABZ 1/2	Jan Becker	entgeltfrei
----	-------------	------------	---------------	---------------------------------	------------	-------------

Landshut Ultimate Frisbee - NEU!!!

Studierenden-/Beschäftigtenausweis, Einverständnis mit Eintrag auf TN-Liste vor Ort

Kurzinfo: Ultimate Frisbee ist ein wettkampforientiertes, weitgehend berührungsloses Laufspiel, welches wir im Freien und auch in der Halle spielen. Dieser Mannschaftssport eignet sich für alle, egal ob Frau oder Mann, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, gleichermaßen. Im Kurs werden Wurf- und Lauftechniken und erste Spielstrategien im Ultimate Frisbee trainiert.

Ausrüstung: Material wird zur Verfügung gestellt

Mi	19.30-21.00	A/F	05.10.-28.01.	Campus Hochschule LA/ABZ 1/2	Ivonne Clausner	entgeltfrei
----	-------------	------------	---------------	---------------------------------	-----------------	-------------

Landshut Volleyball

Studierenden-/Beschäftigtenausweis, Einverständnis mit Eintrag auf TN-Liste vor Ort

Freies Spiel: In wechselnden Teamkonstellationen auf 2 Feldern!

Volleyball F/L: Trainingsübungen amp Trainingsspielvarianten amp Testspiele auf 2 Feldern! Keine VB-Beginner! Maximal 6 Teams 40 TN

Ausstattung: Bälle werden für die Kurse zur Verfügung gestellt.

Mo	21.00-22.30	freies Spiel	05.10.-28.01.	Campus Hochschule LA/ABZ 1/2	Nandolf Neubauer	entgeltfrei
----	-------------	---------------------	---------------	---------------------------------	------------------	-------------

Kurzinfo: Volleyball macht Spaß und ist deswegen eine der beliebtesten Teamsportarten. In gemischten Gruppen werden dem jeweiligen Leistungsstand entsprechend Spieltechniken trainiert und im Spiel umgesetzt.

Wichtig: Trainingsübungen amp Trainingsspielvarianten amp Testspiele auf 2 Feldern! Keine VB-Beginner, nur Fortgeschrittene amp Leistungsorientierte! Maximal 6 Teams 40 TN

Ausrüstung: Bälle werden für die Kurse zur Verfügung gestellt

Prerequisite: Basic-Ticket (Students 10,00 Euro / Employees and other status groups 20,00 Euro)

Short info: Volleyball is fun and therefore one of the most popular team sports. In mixed groups, playing techniques are trained according to the respective level of proficiency and then implemented in the game.

Important : Training exercises amp training game variations amp test games on 2 fields! No VB-Beginners! Maximum 6 teams 40 TN

Equipment: Balls are provided during class

Mi	18.00-19.30	F/L	05.10.-28.01.	Campus Hochschule LA/ABZ 1/2	Tobias Pylypiw, Lin- nea Bobrowski	entgeltfrei
----	-------------	------------	---------------	---------------------------------	---------------------------------------	-------------