

# Kursangebot FerienSportProgramm WiSe 11/12

## < Aktive Pause für Mitarber/innen >

### Infos Zielsetzung

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der HTW.

Wir bieten die Aktive Pause durchgehend im Kalenderjahr mit einer Sommerpause in den Monaten Juli und August an. Es werden unter Anleitung von unseren Kursleitern Dehnungs- Mobilisations- und Kräftigungsübungen insbesondere der Schulter-, Rücken- und Nackenmuskulatur durchgeführt.

**In Abstimmung mit der Hochschulleitung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement ist es ausdrücklich erwünscht, dieses Angebot in der Arbeitszeit außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Erholungspausen zu nutzen.**

Die Aktive Pause ist für alle Mitarbeiter innen kostenfrei und es kann ohne Anmeldung in normaler Kleidung teilgenommen werden.

**Holen Sie sich gegenseitig ab.**

**Nach 15 Minuten kehren Sie energiegeladen an ihren Arbeitsplatz zurück !**

Hier finden Sie alle Ort- und Zeitangaben für dieses Angebot :

### Wochentag

#### Uhrzeit

#### Ort

#### HTW-Campus Treskowalle

Dienstag

8:20 - 8:35

Bibliotheksausleihe

Dienstag

8:45 - 9:00

Lesesaal 1

Freitag

9:45 - 10:00

Audi Max

Freitag

10:15 - 10:30

VG 6. Etage

### HTW Sportraum Wilhelminenhof

Freitag

11:30 - 11:45

Sportraum H4 ( Geb. B)

**> WORKSHOP Fit und Gesund <****Infos Zielsetzung**

In diesem Workshop werden Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung z.B. zur Gewichtsreduktion aber auch für das gesunde Wohlbefinden erläutert:

- Essen müssen wir sowieso - warum also nicht bewußt?
- Fettverbrennung - Wie geht das?
- Erstens ist es nicht einfach.
- Zweitens geht es nicht schnell.
- Drittens ist es möglich.

Im Anschluß führen wir einen kraftvollen kalorienzehrenden Bewegungskurs durch.

**Hinweise**

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Sa	10:00 - 13:00	<b>Wochenendtermin</b>	03.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Gabriela Donka	9/ 12/ 15 EUR
----	---------------	------------------------	--------	-------------------------------	----------------	---------------

**> WORKSHOP Lomi lomi Massage <****Infos Zielsetzung**

Lomi lomi nui ist eine traditionelle hawaiianische Massage. Lomi bedeutet reiben, kneten oder drücken. Sie wird im Westen auch als hawaiianische Tempelmassage beschrieben und beim Übergang in einen neuen Lebensabschnitt verwendet.

Die Massage soll Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene lösen und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherstellen.

Die Massage dauert 90 min. und wird mit viel Öl durchgeführt. Der Behandler arbeitet nicht nur mit den Händen, es werden auch die Unterarme und Ellenbogen bzw. der ganze Körper zu hawaiianischer Musik eingesetzt. Es wird mit dem Rücken begonnen - nach schamanischer Sicht die Vergangenheit - und dann wird der vordere Teil des Körpers bearbeitet, der Ort der Gefühle. Zusätzlich werden die Gelenke mitbewegt.

- nähere Infos unter: "Youtube 2011 wagenmar"

**Hinweise**

Wir bitten um **paarweise** Anmeldung.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte Bettlaken und Jojobaöl selbst mitbringen.

Sa	09:00 - 17:00	<b>Wochenendtermin</b>	25.02.	HTW Treskowallee Ballettraum	Margot Dangel- mayer	14/ 18/ 23 EUR
Sa	09:00 - 17:00	<b>Wochenendtermin</b>	17.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Margot Dangel- mayer	14/ 18/ 23 EUR

**> WORKSHOP Mantra - Meditation <****Infos Zielsetzung**

In diesem Kurs werden zwei Mantras der indischen Veden vorgestellt.

Die Veden sind Texte aus dem 5. bis 2. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung, welche in Sanskrit von indischen Weisen auf Palmblättern aufgeschrieben wurden. Das Wort Mantra bedeutet in Sanskrit: Man - Geist und tra - Werkzeug. Mantras erzeugen -innerlich oder auch laut gesprochen- hohe Heilsschwingungen. Das sogenannte Mantra-Yoga wird verwendet, um den "Affenverstand", den ruhelosen Gedankenstrom, zu beruhigen und in die Stille zu gehen. Dort in der Stille schauen wir unser wahres Wesen.

**Hinweise**

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte ein Sitzkissen, Getränke und bequeme Kleidung mitbringen.

Sa	10:00-13:00	<b>Wochenendtermin</b>	18.02.	HTW Treskowallee Ballettraum	Berta Dieckmann	9/ 12/ 15 EUR
----	-------------	------------------------	--------	---------------------------------	-----------------	---------------

## > WORKSHOPS Gesellschaftstänze <

### Tanz-Workshops im Winter Frühjahr 2012

Neben den wöchentlichen Tanzkursen im FerienSportProgramm WiSe 11 12 (Di, 17-23 Uhr) werden Euch an den Wochenenden weitere Tanzmöglichkeiten geboten.

#### Termine:

- 28. Januar 2012
- 25. Februar 2012
- 31. März 2012
- 28. April 2012

Den Flyer für spezielle Tanz-Workshops gibt es hier: **WORKSHOP-FLYER**

Anmeldung und Bezahlung in den Tanzkursen oder direkt unter: [tanzen-an-der-htw.web.de](http://tanzen-an-der-htw.web.de)

Workshopkosten: 10,00 EUR (Schüler Studenten) 12,00 EUR (alle Anderen) Tanzabend: 2,50 EUR

## Aikido (Selbstverteidigung)

### Infos Zielsetzung

Aikido ist ein System gewaltloser Selbstverteidigung. Angriffe werden umgelenkt und neutralisiert. Ki-Übungen schulen Koordination und Gefahrenwahrnehmung. Wurf- und Festhaltetechniken nutzen die Kraft des Angreifers.

Erarbeitet werden mentale Grundlagen (Ki-Übungen), Fallschule, grundlegende Wurf- und Festlegetechniken.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kampfanzüge sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Mo	18:30 - 19:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	Kampfkunstschule Kikentai-Berlin	Axel Buksnowitz	5/ 6/ 8 EUR
Mi	20:30 - 21:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Roland Klimpel	5/ 6/ 8 EUR

## Akupunktur & Reflexzonenmassage

### Infos Zielsetzung

In diesem Kurs sollen die Grundlagen von Akupressur, Akupunktur und Reflexzonenmassage für die Eigenbehandlung erlernt werden.

Neben den theoretischen Grundlagen werden kleine Mini-Workouts vorgestellt, die bei regelmäßiger Anwendung einen großen Benefit für die eigene Gesundheit darstellen.

Im Praxisteil wird auf konkrete Themen eingegangen.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte lockere Sportbekleidung (Trainingshose, T-Shirt) mitbringen.

Der Schulungsraum befindet sich in der obersten Etage der Ballspielhalle Treskowallee.

Mo	20:30 - 21:45	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Schulungsraum	Klaus Schleinitz	8/ 10/ 13 EUR
Do	18:30 - 19:45	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Schulungsraum	Klaus Schleinitz	8/ 10/ 13 EUR

## Aqua Fitness

### Infos Zielsetzung

Dies ist ein Aqua-Angebot mit schwungvoller Musik unter Verwendung verschiedenster Hilfsmittel. Dabei steht die Kräftigung der Gesamtmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Schaffung eines inneren und äußeren Gleichgewichts im Vordergrund.

### Hinweise

#### Schwimmfähigkeiten werden vorausgesetzt !

Es sind keinerlei sonstige Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Es fallen keine weiteren Eintrittskosten an.

Alle TeilnehmerInnen des Kurses sollten bei jedem Termin an 1,00 EUR pro Person für das Verschließen eines Schrankes denken.

Mo	18:00 - 19:00	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	FEZ Schwimmhalle	Elena Wernicke	15/ 20/ 25 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	------------------	----------------	----------------

## Badminton

### Infos Zielsetzung

Ungebundene spielerische Betätigung, deren Gestaltung den Anwesenden selbst vorbehalten ist.

Dabei ist zu beachten, dass unter Umständen je nach Anmeldestand auch Doppel gespielt werden muss.

### Hinweise

Vorkenntnisse werden beim Spiel ohne Anleitung vorausgesetzt.

Bitte Sportschuhe mit abriebfester Sohle tragen.

Die Netzanlagen sind selbstständig auf- und abzubauen.

Schläger und Federbälle sind grundsätzlich selbst mitzubringen, bei Kursen mit Anleitung werden Federbälle jedoch gestellt.

Auch für Behinderte geeignet.

Hilfe bei der Spielpartnersuche gibt es auf der Sportpartnerseite der HTW .

Di	18:00 - 19:25	<b>Spiel ohne An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Mi	21:00 - 22:25	<b>Spiel ohne An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Fr	19:30 - 20:55	<b>Spiel ohne An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Fr	21:00 - 22:25	<b>Spiel ohne An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Mo	16:30 - 17:55	<b>Spiel ohne An- leitung mit Mehrfachnutzung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	8/ 10/ 13 EUR
Di	16:30 - 17:55			HTW Treskowallee Ballspielhalle		
Mi	16:30 - 17:55			HTW Treskowallee Ballspielhalle		
Do	16:30 - 17:55			HTW Treskowallee Ballspielhalle		
Mo-Fr	15:00 - 16:25	<b>Spiel ohne An- leitung mit Mehrfachnutzung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	8/ 10/ 13 EUR

## Ballett

### Infos Zielsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die Einblicke in die Grundlagen des klassischen Tanzes erhalten wollen, als Basis für alle Stilrichtungen des zeitgenössischen Tanzes.

Vermittlung der Grundelemente des klassischen Balletts, Erlernen einer Stangenexercise, Bodentraining, leichtes Adagio.

### Hinweise

**Voraussetzung für den Aufbaukurs ist die Teilnahme am Anfängerkurs!**

Im Anfängerkurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Mi	17:00 - 17:55	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Felicita Ritter	5/ 6/ 8 EUR
Mi	18:00 - 18:55	<b>Aufbaukurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Felicita Ritter	5/ 6/ 8 EUR

## Basketball

### Infos Zielsetzung

Ungebundene spielerische Betätigung, deren Gestaltung den Anwesenden selbst vorbehalten ist. Dabei ist zu beachten, dass unter Umständen - je nach Anmeldestand - mit Auswechselspielern bzw. in Turnierform mit mehreren Teams gespielt werden muss.

### Hinweise

Vorkenntnisse werden beim Spiel ohne Anleitung vorausgesetzt.

Bitte Sportschuhe mit abriebfester Sohle tragen.

Mo	18:00 - 19:25	<b>Spiel ohne An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Mi	19:30 - 20:55	<b>Spiel ohne An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR

## Bauch Beine Po

### Infos Zielsetzung

Bei diesem Kursangebot steht der Aufbau der Kondition, die Kalorienverbrennung sowie die Kräftigung und Mobilisation der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur im Vordergrund. Dies ist also als eine Problemzonenbehandlung für den gesamten Körper zu sehen.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe mit stoßdämpfender Sohle und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Do	18:00 - 18:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Marion Lauterbach	5/ 6/ 8 EUR
Fr	17:00 - 17:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Gabriela Maria Donka	5/ 6/ 8 EUR

## Beach Soccer (+ Sauna)

### Infos Zielsetzung (Beachsoccer)

Beach Soccer erfreut sich in den letzten Jahren einer immer größeren Beliebtheit. In Südamerika und Südeuropa existieren bereits feste Strukturen. 2005 wurde erstmalig die Weltmeisterschaft durch die FIFA an der Copacabana ausgetragen. Die Bewegung im Sand ist gut für die Physis, Koordination und Fitness. Es wird weniger körperbetont gespielt als beim normalen Fußball und der weiche Untergrund wirkt gelenkschonend. Akrobatische Einlagen und spektakuläre Tore garantieren eine tolle Stimmung. Regelkunde, Technikschiulung, Spielzüge, Foot Volley und freies Spiel sind die Elemente des Kurses.

### Hinweise

Es wird barfuß gespielt.

**Saunanutzung inklusive !**

Mi	19:00 - 21:00	<b>Anleitungskurs A: (Mixed)</b>	20.02.-23.03.	Indoor BeachCenter Berlin-Wittenau	Martin Krause	35/ 40/ 45 EUR
Sa	10:00 - 12:00	<b>Anleitungskurs B: (Damen)</b>	20.02.-23.03.	Indoor BeachCenter Berlin-Wittenau	Martin Krause	35/ 40/ 45 EUR
So	20:00 - 22:00	<b>Anleitungskurs C: (Mixed)</b>	20.02.-23.03.	Indoor BeachCenter Berlin-Wittenau	Martin Krause	35/ 40/ 45 EUR

## Beach Sport (+Sauna)

### Infos Zielsetzung (Beachsport)

Von jedem etwas!

Hier werden ausgewählte Sandvarianten der Sportarten ausprobiert und trainiert. So stehen Beach Völkerball, Beach Volleyball, Beach Handball, Beach Soccer, Beach Flag Football, Beach Frisbee und Beach Badminton (Beachminton) auf dem Programm. Der Spaß am Mannschaftssport mit den ersten Schritten im Sand steht im Mittelpunkt dieses Kurses.

### Hinweise

Es wird barfuß gespielt.

**Saunanutzung inklusive !**

Mi	21:00 - 23:00	<b>Anleitungskurs A: (Mixed)</b>	20.02.-23.03.	Indoor BeachCenter Berlin-Wittenau	Martin Krause	35/ 40/ 45 EUR
Sa	12:00 - 14:00	<b>Anleitungskurs B: (Mixed)</b>	20.02.-23.03.	Indoor BeachCenter Berlin-Wittenau	Martin Krause	35/ 40/ 45 EUR
So	18:00 - 20:00	<b>Anleitungskurs C: (Mixed)</b>	20.02.-23.03.	Indoor BeachCenter Berlin-Wittenau	Martin Krause	35/ 40/ 45 EUR

## Beach Volleyball (Indoor)

Für alle, die auch im Winter "am Ball" bleiben wollen, bietet die HTW Beachvolleyballkurse in den Beachhallen Marzahn und Wartenberg an.

Der Spaß am Spiel und die Freude an der Bewegung im Sand stehen dabei im Vordergrund - ganz "nebenbei" werden aber auch Kondition, Technik und Taktik trainiert und (hoffentlich) verbessert.

... und für die Entspannung "danach" gilt: **Saunanutzung ist inklusive !**

### Infos Zielsetzung (Brückenkurs - A1 A2)

Festigung der im A1-Kurs erlernten Beachvolleyballspezifischen Techniken: unteres Zuspiel (Bagger), oberes Zuspiel (Pritschen), Annahme (Baggern), Tomahawk, Angriffsschlag (Drive), Aufschlag von oben, Pokeshot, Stellungsspiel 3:3 und 2:2

**Voraussetzungen:** Beherrschen der Grundtechniken

### Infos Zielsetzung (Aufbaukurs - A2)

Festigung und Erweiterung der Beachvolleyballspezifischen Techniken: oberes und unteres Zuspiel, Pokeshot, Tomahawk, Drive, Aufschlag von oben und Ballannahme Stellungsspiel 2:2, individualtaktisches Verhalten in Abwehr und Angriff

**Voraussetzungen:** sicheres Beherrschen der Volleyball- und Beachvolleyballgrundtechniken

### Infos Zielsetzung (Fortgeschrittene - F)

Festigen und Optimieren der beachvolleyballspezifischen Techniken: harte und halbscharfe Schläge - Drive Shotvariationen - Pokeshot, Cutshot, Cobrashot, Rainbowshot Blocktechnik Individuell- und Mannschaftstaktik in Spielform 2:2 Angriffs- und Abwehrstrategien

**Voraussetzungen:** Flexibles Beherrschen der Beachvolleyballgrundtechniken Spielpraxis im (Beach)Volleyball

### Hinweise

Der Kursleiter ist berechtigt, Teilnehmer ohne Eignung für die jeweilige Kursstufe in eine andere Gruppe umzuleiten.

Hilfe bei der Spielpartnersuche gibt es auf der Sportpartnerseite der HTW .

**Beachzone Marzahn:** Allee der Kosmonauten 190, 12683 Berlin

**Tram:** M8, 18 (Haltestelle Alt-Marzahn)

**Beachzone Wartenberg:** Am Berl 21, 13015 Berlin

**Tram:** M4, M5 **S-Bahn:** S-Bhf. Wartenberg (ca. 100 m entfernt)

### PROJEKTWOCHEN:

Zur "intensiven Saisonvorbereitung" **möchten wir Euch auch diesen Winter zwei Projektwochen in Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport der Uni Potsdam anbieten :**

Montag-Freitag jeweils 10-13.00 Uhr Beachvolleyball pur.

Wer also noch nicht weiß wohin mit seinem vorjährigen Resturlaub bzw. als fleißiger Student den kopflastigen Lernzyklus mal unterbrechen will :

**12.-16.3.2012 bzw. 19.-23.03.2012** in der Beachzone Marzahn bzw. Wartenberg gibt es dazu reichlich Gelegenheit.

**Ab 9. Februar 15:00 Uhr** Buchung über den nachfolgenden link: [http://www.hochschulsport-potsdam.de/sportarten/aktueller\\_zeitraum\\_beach\\_volleyball.html](http://www.hochschulsport-potsdam.de/sportarten/aktueller_zeitraum_beach_volleyball.html)

Di	16:00 - 17:30	<b>Anleitungskurs A: (A2)</b>	14.02.-27.03.	Beachzone Marzahn	Ronald Knoch	48/ 50/ 52 EUR
Di	17:30 - 19:00	<b>Anleitungskurs B: (F)</b>	14.02.-27.03.	Beachzone Marzahn	Ronald Knoch	48/ 50/ 52 EUR
Do	16:00 - 17:30	<b>Anleitungskurs C: (A2)</b>	16.02.-29.03.	Beachzone Wartenberg	Ronald Knoch	48/ 50/ 52 EUR
Do	17:30 - 19:00	<b>Anleitungskurs D: (A1/2)</b>	16.02.-29.03.	Beachzone Wartenberg	Ronald Knoch	48/ 50/ 52 EUR
Fr	16:00 - 17:30	<b>Anleitungskurs E: (F)</b>	17.02.-30.03.	Beachzone Marzahn	Kristin Reinicke	48/ 50/ 52 EUR
Fr	17:30 - 19:00	<b>Anleitungskurs F: (A2)</b>	17.02.-30.03.	Beachzone Marzahn	Kristin Reinicke	48/ 50/ 52 EUR

## BodyArt

### Infos Zielsetzung

Intensives Muskeltraining für den gesamten Körper. Dabei werden Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem Do-In, Pilates und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung verbunden.

### Hinweise

#### Voraussetzung für den Aufbaukurs ist die Teilnahme am Anfängerkurs!

Im Anfängerkurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Do	19:00 - 19:55	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Halka Rühle	5/ 6/ 8 EUR
Do	20:00 - 20:55	<b>Aufbaukurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Halka Rühle	5/ 6/ 8 EUR

## Bouldern

### Was ist Bouldern?

Bouldern ist das neue Klettern. Geklettert wird in Absprunghöhe (ca.3m) über weichen Matten. Höhenangst fällt weg! Man braucht, kein Seil, keinen Karabiner, kein technisches Knowhow, lediglich Kletterschuhe und ab geht's. Beim Bouldern kann man mehr klettern, bei weniger Risiko!

Bouldern komprimiert das schönste und spannendste des herkömmlichen Kletterns, das Lösen von Bewegungsproblemen, auf wenige Meter an der Wand. Boulder sind quasi kleine Kletterrouten unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades, die es ohne abzufallen durchzusteigen gilt. Wer jetzt denkt,

es handelt sich hier doch letztlich um eine Muckibude für Akademiker, der irrt! Bouldern erfordert Kreativität, Fantasie, Bewegungsvielfalt, Gelenkigkeit, Körperspannung und Gleichgewichtssinn. Ob in der Gruppe oder allein, es ist eine schöne Alternative den Kopf vom Unistress frei zu bekommen, den Körper fit zu halten und vor allem Urlaub vom Bewegungsalltag zu machen. Lange Zeit ist das Bouldern als Trainingsform für das richtige Bergsteigen angesehen worden. Heute ist es jedoch eine der wichtigsten Teildisziplinen des Klettersports. Bouldern hat sich jahrelang separat entwickelt,

um jetzt das Seilklettern sozusagen durch die Hintertür völlig zu revolutionieren. Das ist eine Tendenz die man auch beim Wettkampfklettern gut erkennen kann. Während das normale Hallenklettern den Wettkampf in eine Sackgasse zu führen drohte, wo es nur noch darum ging, wie lange einer durchhält,

bis er abfällt, setzt das Bouldern neue Akzente. Zunehmend geht es wieder darum, wie viel Kreativität und Ideenreichtum aufgebracht werden kann,

um ungewöhnliche Bewegungsprobleme zu lösen.

### Was bietet Ostbloc?

Ostbloc ist die größte Indoorboulderanlage im Osten Berlins. Auf über 1000qm Kletterfläche kann sich jeder individuell austoben. Es gibt kein langes Warten an den einzelnen Routen bevor jeder einzelne zum Zuge kommt. Bei über 100 verschiedenen Boulderstrecken findet jeder seinen optimalen Schwierigkeitsgrad.

Weitere Informationen hierzu unter: <http://ostbloc.de>

**Chalk und freies Klettern nach den Kursen sind im Preis inbegriffen, Kletterschuhe können vor Ort für 3,- pro Termin entliehen werden!**

**Anfänger** (Kursinhalt: Erlernen von Bewegungstechniken in der Vertikalen )

- Füße und Tritte
- Griffe und Hände
- Niederspringen und Spotten
- Wandstrukturen ( Verschneidung, Kante etc.)
- Körperschwerpunktarbeit
- Dynamisches Klettern
- Balance

**Weitermacher** ( Kursinhalt: Variation und Festigung von Grundbewegungen )

- liegende Wände und Reibungen
- senkrechte Wände
- überhängende Wände
- Dächer
- Sprünge
- Abtauchen
- Ägypter
- Toehooks

Prävention von Verletzungen ( Tapen, Ausgleichsübungen)

**Fortgeschrittene** (Kursschwerpunkt: Situationsabhängige Anwendung automatisierter Techniken Taktik)

- Onsight klettern
- Flash klettern
- Arbeiten am Projekt
- Gezieltes Konditionstraining
- Kraft und Koordination (Körperspannung und Co)
- Ausgleichsübungen, Antagonistenaufbau
- Feedback zu Bewegungsausführung (Videoanalyse)
- Selber Boulderprobleme gestalten

Mi	12:00 - 14:00	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	Ostbloc	Teresa Gazsi	35/ 35/ – EUR
Mi	16:30 - 18:30	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	Ostbloc	Teresa Gazsi	35/ 35/ – EUR
Mi	19:00 - 21:00	<b>Weitermacher-Kurs</b>	20.02.-23.03.	Ostbloc	Johannes Kropf , Lutz Schneider	35/ 0/ – EUR

## Callanetics/Qigong

### Infos Zielsetzung

Bewegungstraining und Wohlbefinden für einen schönen straffen Körper durch kleine Bewegungen bestimmter Muskelgruppen. Im Fokus dieses Kurses stehen eine verbesserte Körperwahrnehmung durch die Ausgewogenheit von Konditionstraining und Problemzonengymnastik, sowie die kontrolliert geführten, sanften aber effektiven Bewegungen, die außerdem Meditation für Körper und Seele sind.

Spezielle Übungen für die Tiefenmuskulatur bei schonender Belastung der Gelenke zielgerichtete Übungen für Oberarme, Taille, Bauch, Po und Oberschenkel Entwicklung eines natürlichen Gefühls für den anatomisch richtigen Gebrauch des Körpers Konzentrations- und Atemübungen Energie- und Entspannungsübungen Akupressur und Massagetechniken.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Di	18:00 - 19:25	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Inés Bartel	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	---------------------------------	-------------	-------------

## Dance Fit

### Infos Zielsetzung

Der Kurs impliziert viel Freiheit in der eigenen Bewegung und Ausdruckskraft. Es gibt weniger Formen als im Ballett oder Modernen Tanz, der Fokus liegt auf dem Fluss der Bewegungen, die immer mit dem Körper gehen, nie gegen ihn. Um diese Qualität zu erreichen, enthält das Training Übungen, die auf Körperwahrnehmung und Beweglichkeit fokussieren. Es geht nicht um Anstrengung und darum alles richtig zu machen, sondern um Spaß an der Bewegung.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und - falls vorhanden - rutschfeste Socken sowie ein Getränk mitbringen.

Mi	16:00 - 16:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Felicitas Ritter	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	---------------------------------	------------------	-------------

## DrumsAlive?

### Infos Zielsetzung

DrumsAlive kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommelns mit Drumsticks auf einem großen Ball.

Drums Alive ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das die ureigene Dynamik der Bewegung perfekt einfängt. Der hohe Anforderungscharakter des Balles und der durch die Schläge der Drumsticks entstehende Rhythmus führen zu effektivsten Fitnessresultaten.

Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, vor allen Dingen aber gute Laune und Spaß zu vermitteln.

Drums Alive steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die den gesamten Körper in "good vibrations" bringen.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe mit stoßdämpfender Sohle und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Mi	17:00 - 17:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Gabriela Donka	5/ 6/ 8 EUR
Fr	18:00 - 18:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Gabriela Maria Donka	5/ 6/ 8 EUR

## Duftqigong & Fächer-Taiji

### Infos Zielsetzung

Das Duft-Qigong zählt zum medizinischen Qigong und hilft neue Lebensenergie zu schöpfen, den Körper zu reinigen und den wachen Bewusstseinszustand zu steigern. Die einfachen und schnell erlernbaren Übungen entgiften den Körper und lassen einen Meditationszustand erreichen. Die Regenbogenfächerform ist eine Waffenform des Taijis. Die ruhigen sanften Bewegungen sind vielfältig, voll schöner Bilder und faszinieren durch ihre Anmut. Es hilft bei Koordinationsschwierigkeiten, körperlicher und seelischer Unruhe und vielen anderen Problemen. Das Erlernen der vollständigen Form ist ein Schwerpunkt.

### Hinweise

**Voraussetzung für den Aufbaukurs ist die Teilnahme am Anfängerkurs!**

Im Anfängerkurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Di	19:30 - 20:25	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Inés Bartel	5/ 6/ 8 EUR
Di	20:30 - 21:25	<b>Aufbaukurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Inés Bartel	5/ 6/ 8 EUR

## Fatburner

### Infos Zielsetzung

Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Muskelausdauertraining. Die Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken, Gesäß, Beine und Arme führen zur Bindegewebsstraffung und unterstützen die Fettverbrennung. Mit kleinen zusätzlichen Geräten kann das Training individuell verändert werden.

Ganzkörpertraining zur Formung der Muskulatur, Kraftaufbau, Ausdauer, Verbesserung der Koordination, Verbesserung des Wohlbefindens und des Körpergefühls.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe mit stoßdämpfender Sohle und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Do	16:00 - 16:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Ingrida Gerbutavi- ciute	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------

## Fighting Fitness

### Infos Zielsetzung

Fighting Fitness ist ein intensives Fitnesstraining bestehend aus Box- und Kickelementen kombiniert mit Aerobic zu treibenden Beats. Der Kurs ist geeignet für alle, die ihre Kondition verbessern, Fett und Stress abbauen und die Muskulatur kräftigen wollen. Fighting Fitness macht Spaß und strafft den ganzen Körper.

Höhere Ausdauer, mehr Kraft, bessere Koordination, Fett- und Stressabbau.

! Der **Fighting Fitness Speed-Kurs** hat den gleichen Inhalt wie das klassische Fighting Fitness (Basiskurs), die Bewegungen erfolgen aber mit größerem Tempo. Für alle, die sich richtig auspowern wollen - der ultimative Endspurt zum Tagesausklang. Zur Belohnung gibt es am Ende einen Chill-Out-Teil, der Kreislauf und Seele wieder zur Ruhe bringt.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mit dämpfender Sohle und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Do	20:00 - 20:55	<b>Basiskurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Klaus Schleinitz	5/ 6/ 8 EUR
Do	21:00 - 21:55	<b>Speedkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Klaus Schleinitz	5/ 6/ 8 EUR

## FitMix

### Infos Zielsetzung

Im Vordergrund dieses Kurses steht die Ganzkörpergymnastik. Es findet eine Schwerpunktsetzung auf Muskeln Muskelgruppen an den jeweiligen Veranstaltungstagen statt.

Bindegewebsstraffung, Muskelaufbau, Fettabbautraining, effektives Kraftausdauertraining mit Kleingeräten, Entspannungsübungen.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Mo	17:00 - 17:55	<b>Kurs mit An-</b> <b>leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Halka Rühle	5/ 6/ 8 EUR
Do	18:00 - 18:55	<b>Kurs mit An-</b> <b>leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Halka Rühle	5/ 6/ 8 EUR

## Fitnessräume der HTW

### Infos Zielsetzung (Gerätetraining)

Zu den ausgewiesenen Zeiten besteht die Möglichkeit mehrmals wöchentlich **nach eigenem Ermessen** die Fitnessräume zu nutzen. Ausdauer und Verbesserung der körperlichen Konstitution sollten dabei im Vordergrund stehen.

Durch Muskulaturstraffung bzw. -aufbau ist es möglich, Haltungsschäden vorzubeugen.

Ein großes **Handtuch** als Unterlage **ist Pflicht** ! Feste Sportschuhe werden ausdrücklich empfohlen.

Eine Geräteeinweisung erfolgt durch die Hallenaufsicht. Übungsbeispiele können den Schautafeln entnommen werden.

Die **Indoorcycling Bikes** befinden sich in der 1. Etage und können im Rahmen der Öffnungszeiten mitgenutzt werden.

Hauptamtliche Mitarbeiter der HTW können eine Schlüsselkarte zur Nutzungserweiterung erhalten.

Letzter Einlass ist jeweils **eine Stunde** vor Hallenschließung!

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

**Nicht vergessen: Immer vor Übungsbeginn in die Anwesenheitsliste beim Hallenwart eintragen** (Versicherungsschutz).

Mo-Fr	10:00 - 22:00	- <b>Gerätetraining</b> <b>(Freies Üben)</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Fitnessräume	Hallenwart/- aufsicht	10/ 13/ 16 EUR
-------	---------------	---	---------------	----------------------------------	--------------------------	----------------

### Infos Zielsetzung (Power Plate)

Beim Power Plate Training werden Muskelreflexe erzeugt, die wesentlich intensiver sind als bei einem herkömmlichen, normalen Muskeltraining. Das Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe in allen Körperzonen ausgelöst.

Das Power Plate kann für die Bereiche Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Entspannung eingesetzt werden.

**Die Trainingszeit kann entsprechend der ausliegenden Listen frei gewählt werden und sollte nicht mehr als 2 - 3 mal in der Woche je 10 - 15 Minuten netto (mit Pausen ca. 30 Minuten) betragen.**

**weitere Infos unter:** [www.powerplate.de](http://www.powerplate.de)

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Die Nutzung des Gerätes ist erst nach Einweisung durch eine Fachkraft gestattet.

Bitte die nachfolgende Unbedenklichkeitserklärung ausdrucken und ausgefüllt zum 1. Termin mitbringen: Erklärungsformular

**Bitte vereinbaren Sie unter 5019 2703 einen Einweisungstermin !**

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Unter **Power Plate** bieten wir aber auch Anleitungskurse an.

Mo-Fr	16:00 - 21:00	- <b>Power Plate</b> <b>(Freies Üben)</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Fitnessräume	Hallenwart/- aufsicht	10/ 13/ 16 EUR
-------	---------------	--	---------------	----------------------------------	--------------------------	----------------

## Flexi-Bar? Power

### Infos Zielsetzung

Das Training mit dem FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine Aktivierung der Tiefenmuskulatur, die ansonsten sehr schwer zu erreichen ist. Zusätzlich wird sehr effektiv der Fettabbau gesteigert und die Kondition erhöht.

Wir trainieren zu rhythmischer Musik mit dem Ziel, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Muskulatur zu kräftigen. Darüber hinaus erreichen wir eine Steigerung des Körpergefühls.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe mit stoßdämpfender Sohle und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Bei Schwangerschaft und extrem hohem Blutdruck sollte von diesem Kurs Abstand genommen werden.

Mo	19:00 - 19:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Marion Lauterbach	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	-------------------------------	-------------------	-------------

## Flexi-Well & Rückenschule

### Infos Zielsetzung

Das Training mit dem FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine Aktivierung der Tiefenmuskulatur, die ansonsten sehr schwer zu erreichen ist. Zusätzlich wird sehr effektiv der Fettabbau gesteigert und die Kondition erhöht.

Statt zu harten Beats werden in diesem Kurs zu sanften Klängen mit dem schwingenden FLEXI-BAR die tief- und medialiegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung trainiert. Mit diesen Übungen arbeitet man effektiv gegen Rückenschmerzen, erwirbt eine Haltungsverbesserung und erhöht den Fettabbau.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Bei Schwangerschaft und extrem hohem Blutdruck sollte von diesem Kurs Abstand genommen werden.

Mo	16:00 - 16:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Dorit Schütze	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	-------------------------------	---------------	-------------

## Fußball Herren (Outdoor)

### Infos Zielsetzung

Die Kurse finden je nach Situation vor Ort auf Kunstrasen oder Tenne auf der Willi-Sänger-Sportanlage (Nähe S-Bahnhof Baumschulenweg) statt.

Nach einer gemeinsamen Erwärmungs- und Einspielfase können alle Liebhaber des runden Leders an frischer Luft ihre Liebessportart betreiben.

### Hinweise

Bitte für Kunstrasen geeignetes Schuhwerk tragen.

Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

**Dieses Angebot gilt nur für Studierende!**

Mo	16:30 - 18:00	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	Willi-Sänger- Sportanlage	Thoralf Dominok	5/ -/ - EUR
Mo	18:00 - 19:30	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	Willi-Sänger- Sportanlage	Thoralf Dominok	5/ -/ - EUR

## Futsal

### Infos Zielsetzung

Ungebundene spielerische Betätigung, deren Gestaltung den Anwesenden selbst vorbehalten ist. Dabei ist zu beachten, dass unter Umständen - je nach Anmeldestand - mit Auswechselspielern bzw. in Turnierform mit mehreren Teams gespielt wird.

### Hinweise

Es handelt sich hier nicht um das traditionelle Hallenfußball, sondern um die international übliche Variante ohne Einbeziehung der Bande und mit einem wesentlich kleineren Ball mit weniger Druck, der für ein anderes Roll- und Sprungverhalten sorgt. Die vier Feldspieler, ein Torwart und die bis zu 7 Auswechselspieler bemühen sich um ein körperloses und sehr temporeiches Spiel, welches verstärkt von taktischen Aspekten geprägt ist.

Die wichtigsten Regeln haben wir auf einem Blatt zusammengefasst. Futsal-Spielregeln an der HTW Vorkenntnisse werden beim Spiel ohne Anleitung vorausgesetzt.

Bitte Sportschuhe mit abriebfester Sohle tragen.

Mi	18:00 - 19:25	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Do	21:00 - 22:25	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Fr	18:00 - 19:25	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Mo	21:00 - 22:25	<b>Team-Auswahltraining</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Robert Tannenber	5/ 6/ 8 EUR

## Gesellschaftstanz - Standard/Latein

### Infos Zielsetzung (Standard Latein Aufbaukurs)

Du hast einen Basiskurs besucht und möchtest Gelerntes auffrischen, verbessern und Neues lernen?

Dann bist Du hier richtig. Neben dem Quickstep, der neu hinzukommen wird, werden wir in allen Tänzen, nach einer Wiederholung des Altbekanntes, neue Figuren unterrichten.

### Infos Zielsetzung (Standardtänze für Fortgeschrittene)

Ihr habt den Basis- und Aufbaukurs absolviert und wollt Euer Tanzen weiter verbessern?

Dann seid Ihr hier richtig. Wir vermitteln die nötige Technik, sowohl um weitere fortgeschrittene Figuren zu lernen, als auch an Breitensportturnieren teilnehmen zu können (nicht müssen). Kleine einfache Übungsfolgen werden als Grundlage vermittelt, um fortgeschrittene Figuren wird die Folge dann erweitert.

### Infos Zielsetzung (Lateinamerikanische Tänze für Fortgeschrittene)

Ihr habt den Basis- und Aufbaukurs absolviert und wollt Euer Tanzen weiter verbessern? Dann seid Ihr hier richtig. Wir vermitteln die nötige Technik, sowohl um weitere fortgeschrittene Figuren zu lernen, als auch an Breitensportturnieren teilnehmen zu können (nicht müssen). Anhand kleiner Basicfolgen werden die Grundlagen des Lateintanzes, wie z.B. Körperrotation, Beintechnik und Hüftbewegung geübt dadurch ist der Kurs auch für mutige Aufbaukurs Teilnehmer empfehlenswert.

### Hinweise

Eine paarweise Anmeldung ist vorteilhaft. Bitte Wechselschuhe mitbringen!

Hilfe bei der Tanzpartnervermittlung gibt es auf der Sportpartnerseite der HTW , unter TanzenInBerlin oder bei der Trainerin unter: milchsuppefreenet.de .

Den Flyer für spezielle Tanz-Workshops gibt es hier: **WORKSHOP-FLYER**

Anmeldung und Bezahlung in den Tanzkursen oder direkt unter: [tanzen-an-der-htw.web.de](http://tanzen-an-der-htw.web.de)

Workshopkosten: 10,00 EUR (Schüler Studenten) 12,00 EUR (alle Anderen) Tanzabend: 2,50 EUR

Di	17:30 - 18:55	<b>B: Stand./Latein Aufbaukurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Torsten Kühl , Silke Wollesen	8/ 10/ 13 EUR
Di	19:00 - 20:25	<b>C: Standardtänze für Fortgeschrittene</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Torsten Kühl , Silke Wollesen	8/ 10/ 13 EUR
Di	20:30 - 21:55	<b>D: Lateintänze für Fortgeschrittene</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Torsten Kühl , Silke Wollesen	8/ 10/ 13 EUR

## Hapkido (Selbstverteidigung)

### Infos Zielsetzung

Ein Selbstverteidigungstraining soll helfen, in kritischen Situationen die Nerven zu behalten, Konfrontationssituationen richtig einzuschätzen und nicht überstürzt, sondern kontrolliert und wirkungsvoll zu reagieren. Darüber hinaus soll die Reaktionshemmung "gelähmt vor Angst" herabgesetzt und vorausschauendes Handeln im Sinne von Prävention vermittelt werden. Übungen mit Alltagsgegenständen werden mit einbezogen.

Hapkido ist eine koreanische Kampfkunst. Der Begriff Hapkido bedeutet in etwa: "der Weg zur Harmonie zwischen Körper, Geist und Kraft". Es ist nicht nur eine Selbstverteidigungsart bei der man in die Lage versetzt wird, sich gegen körperlich stärkere Gegner zu verteidigen, sondern auch Quelle für mentale und physische Fitness.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kampfanzüge sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Fr	19:00 - 20:25	<b>Kurs mit An-</b> <b>leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Hagen Trespe	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------------	---------------	-------------------------------	--------------	-------------

## Happy Workout

### Infos Zielsetzung

Happy Workout ist ein effektives Kraftausdauertraining mit Zusatzgeräten wie Kleinhanteln, Manschetten und Tubes. Zu motivierender Musik (House, Elektro) wird die Muskulatur intensiv trainiert und gefestigt dabei werden vor allem die wichtigsten Muskelgruppen des Rumpfes und der Extremitäten angesprochen.

Fitness, Konditionierung, Kalorienverbrennung, Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe mit stoßdämpfender Sohle und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Mo	20:00 - 20:55	<b>Kurs mit An-</b> <b>leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Marion Lauterbach	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------------	---------------	-------------------------------	-------------------	-------------

## Jiu-Jitsu (Selbstverteidigung & Bodenkampf)

### Infos Zielsetzung

Jiu-jitsu ist der Oberbegriff alter japanischer Kampfkunststile. Als diese Anfang des 20. Jh. nach Europa kamen wurden sie oft als "gentle way of self-defense" bezeichnet. Die alten Jiu-jitsu Stile haben sich meist weiterentwickelt und sind heute bekannt als Judo, Ju-jitsu, traditionelles Jiu-jitsu, Brasilianisches Jiu-Jitsu (BJJ).

Jiu-jitsu deckt eine breite technische Palette ab: von Selbstverteidigung und Waffenabwehr bis sportlichem Standkampf (Judo) und Bodenkampf (BJJ).

- universelle Fallschule
- Übungen zum Aufbau von Koordination, Beweglichkeit und Kraftausdauer
- Jiu-jitsu als Selbstverteidigung
- Basis-Würfe (ähnlich wie im Judo)
- Techniken am Boden (z.B. Befreiung aus der Bodenlage) aus dem BJJ
- erstes Sparring (Freikampf) am Boden

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kampfanzüge sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Mo	20:00 - 21:25	<b>Einführungskurs</b>	20.02.-23.03.	Kampfkunstschule Kikentai-Berlin	Axel Buksnowitz	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	------------------------	---------------	-------------------------------------	-----------------	-------------

## Kickboxen

### Infos Zielsetzung

Kickboxen ist eine moderne Kampfsportart, die ihre Wurzeln im traditionellen Karate hat. Wie der Name sagt, fließen jedoch auch Elemente aus dem Boxen mit ein, die das Kickboxen sehr dynamisch werden lassen. Im Sparring (Zweikampf) werden gelernte Techniken angewandt, wobei auf Fairness und das eigene Können, sowie das Können anderer geachtet wird.

Um ein solches Sparring zu meistern, bedarf es Kondition, Technik, Taktik und Beweglichkeit. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, der Übungsaufbau kann so gestaltet werden, dass jeder seine Leistungsgrenzen ausloten kann.

### Hinweise

#### Voraussetzung für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs ist eine Basiskursteilnahme!

Der Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Teilnehmer des Basiskurses bzw. Sportler, die bereits genug Erfahrung mit einem Großteil der Techniken haben, um diese in häufigen Sparrings anzuwenden. Für ein sinnvolles Praktizieren dieser Trainingseinheiten ist ein Mindestmaß an Schutzausrüstung (wie Mundschutz und Boxhandschuhe) erforderlich und sollte, wenn noch nicht vorhanden, im Laufe des Semesters erworben werden.

#### Voraussetzung für den Aufbaukurs ist die Teilnahme am Anfängerkurs!

Im Anfängerkurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kampfanzüge sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Mi	18:00 - 19:10	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Frank Oberländer	5/ 6/ 8 EUR
Fr	18:30 - 19:40	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Frank Oberländer	5/ 6/ 8 EUR
Mi	19:15 - 20:25	<b>Aufbaukurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Frank Oberländer	5/ 6/ 8 EUR

## Modern Dance

### Infos Zielsetzung

Dieser Kurs ist für Anfänger, Anfänger mit Vorkenntnissen und für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten. Tanzerfahrene aus anderen Kursen sind herzlich willkommen.

Erlernen von Grundlagen, Platzierung des Körpers, Schulung der Koordination und des Körperbewusstseins, Rhythmusschulung, Erlernen von Drehungen, Sprüngen und Tanzsequenzen, mehr Beweglichkeit, mehr Kraft.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Fr	16:00 - 17:25	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Ingrida Gerbutavi- ciute	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	---------------------------------	-----------------------------	-------------

## Orientalischer Tanz

### Infos Zielsetzung

Orientalischer Tanz bzw. Bauchtanz weckt die Freude an der Bewegung. Durch weiche und runde Bewegungen wird schonend die Rücken- und Beckenmuskulatur gestärkt und eine gesunde Körperhaltung gefördert. Daher ist dieses Angebot für Frauen und Männer jedes Alters geeignet.

Erlernen verschiedener Bewegungsformen nach orientalischen Grundrhythmen, kleiner Schrittfolgen bis hin zur komplexen Choreografie, Aufwärmübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur, Isolationsübungen zur Erhöhung der körperlichen Koordinationsfähigkeit sowie Stretching und Bauch- und Rückentraining.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken und ein Tuch zum Betonen der Hüfte mitbringen .

Do	16:00 - 17:25	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Dorothea Beyer	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------	---------------	---------------------------------	----------------	-------------

## Pilates

### Infos Zielsetzung

Die Pilates-Technik ist bereits seit etwa 70 Jahren bekannt. Pilates verlängert und stärkt die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Dies wird mit kontrollierten und fließenden Übungen erreicht, die mehrere Muskelgruppen auf einmal beanspruchen. Dehnungs- und Widerstandsübungen werden mit geistiger Konzentration und körperlichem Bewusstsein kombiniert.

Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, Gymnastik und Tanz besondere Stärkung der tiefen Stabilisierungsmuskulatur Erarbeitung eines entspannten tiefen Atemmusters.

Youtube - Pilates Yoga mit Margot Dangelmayer

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Mo	18:00 - 18:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Felicitas Ritter	5/ 6/ 8 EUR
Mi	20:00 - 20:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Margot Dangel- mayer	5/ 6/ 8 EUR
Do	17:00 - 17:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Ingrida Gerbutavi- ciute	5/ 6/ 8 EUR
Do	17:00 - 17:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Margot Dangel- mayer	5/ 6/ 8 EUR
Fr	17:00 - 17:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Margot Dangel- mayer	5/ 8/ 10 EUR
Fr	17:30 - 18:25	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Ingrida Gerbutavi- ciute	5/ 6/ 8 EUR

## Pilates Flow

### Infos Zielsetzung

#### Federleicht fühlen durch Bewegung

Jeder Körper ist verschieden. Wir alle haben Verspannungen im Körper durch tägliche Hektik und Stress.

Ziel ist es diese Verspannungen los zu werden damit sich der Körper federleicht anfühlt.

Der Kurs besteht aus 3 Teilen:

- intensive Erwärmung
- Übungen aus Pilates
- Relax und Entspannungsübungen

#### Hinweis:

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenturnschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Mi	17:00 - 17:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Elena Wernicke	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	---------------------------------	----------------	-------------

## Power Plate

### Infos Zielsetzung (Power Plate)

In diesem Feriensportprogramm haben wir ein besonderes Angebot für alle, die sich intensiver mit dem Power-Plate-Training beschäftigen möchten, egal ob sie schon am Gerät trainiert haben oder neu einsteigen möchten.

Das Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Mittels Vibrationen werden Muskelreflexe in allen Körperzonen ausgelöst, die zum Training der gesamten Muskulatur führen. Es kann in den Bereichen Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Entspannung eingesetzt werden. Der Effekt ist ähnlich wie bei Gymnastik, Pilates oder Krafttraining, jedoch ist das Vibrationstraining etwa 10 mal so intensiv wie normales Krafttraining.

Dieser Kurs bietet eine gründliche Einweisung in das Power-Plate-Training. Dabei vermittelt der Trainer die Grundkenntnisse und Übungen des Trainings. Das ist Voraussetzung um das Power Plate selbstständig und effektiv nutzen zu können. Zudem geht der Kursleiter gern auf Wünsche zur individuellen Optimierung des Trainings ein. 10 Minuten reichen aus, um ins Schwitzen zu kommen!

#### Trainingsplan:

1. Tag: Theorie ( Frequenz Einstellung wann welche Einstellung, Ausgabe von Handmaterial ) Vermittlung der Grundhaltung - Entspannung
2. Tag: Beintraining - Pottraining - Massage der Bereiche
3. Tag: Oberkörpertraining (Bauch + Arme) Entspannung
4. Tag: Wiederholung der Übungen von den Vortagen -Massage
5. Tag: Wunschtraining - Vermittlung weiterer Übungen

weitere Infos unter: [www.powerplate.de](http://www.powerplate.de)

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein Getränk und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Bitte die nachfolgende Unbedenklichkeitserklärung ausdrucken und ausgefüllt zum 1. Termin mitbringen: Erklärungsformular

Di	17:30 - 18:25	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Fitnessräume	Carolin Huke	5/ 6/ 8 EUR
Di	18:30 - 19:25	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Fitnessräume	Carolin Huke	5/ 6/ 8 EUR

## Problemzonengymnastik

### Infos Zielsetzung

Powervolles Kraft-Ausdauer-Programm zur Steigerung der Leistungsfähigkeit! Hier gibt es kreative und anspruchsvolle Übungen für den Muskelaufbau. Verschiedene Kleingeräte unterstützen das Muskelausdauertraining. Muskelaufbau, Kräftigung und Straffung der gesamten Körpermuskulatur.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe mit stoßdämpfender Sohle und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Es wird ein kleines Vorhängeschloss für die Nutzung der Wechselschränke benötigt!

**Dieses Angebot gilt nicht für Gäste Externe!**

Mi	17:00 - 18:30	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	Sportanlage Paul- Heyse-Str. [Gym- nastikraum]	Lieselotte Schulte	5/ 6/ - EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	--	--------------------	-------------

## Qigong - Relax and Calming Qigong

### Infos Zielsetzung

Qigongübungen zur Entspannung für gestresste Großstadtseelen oder Studenten, denen es schwer fällt im Unialltag ihre Gedanken zu ordnen. Basics zum Atemtraining, zur Aufrichtung der Wirbelsäule, Sauerstoffanreicherung im Blut sowie Meditation.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und bei kälteempfindlichen Füßen rutschfeste Socken oder flache Schuhe mitbringen.

Wer Probleme mit längerem Stehen hat, kann die Übungen auch im Sitzen ausführen.

Di	19:00 - 19:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Berndt Bartel	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	---------------------------------	---------------	-------------

## Rückenpilates

### Infos Zielsetzung

Dieser Kurs soll helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu einer strafferen Körperhaltung beitragen. Verbesserung der gesamtkörperlichen Fähigkeiten und Wohlfühleffekte werden durch gezielte gelenkschonende Mobilisierung und Kräftigung der Muskelgruppen erreicht.

Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule Zielgerichtete Übungen für die Tiefenmuskulatur Tipps für die Entlastung der Wirbelsäule bei Bewegungsmustern im Alltag

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenturnschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Auch für Behinderte geeignet.

Mi	16:00 - 16:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Gabriela Donka	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	-------------------------------	----------------	-------------

## Salsa Aerobic

### Infos Zielsetzung

Zu Salsamusik und lateinamerikanischen Rhythmen genießen wir den Spaß an der Bewegung (Salsa, Samba, Mambo, Merengue und spanischer Flamenco). Die Bewegungen sind weich, mit vielen Hüftschwüngen verbunden und schonender für die Gelenke als die klassische Aerobic. Der zweite Teil des Kurses wird der Kräftigung und Dehnung der Tiefenmuskulatur und der Entspannung gewidmet.

Bewegungsmuster nach lateinamerikanischen Rhythmen erlernen Kräftigung wichtiger Muskelgruppen Dehnung der Tiefenmuskulatur und Entspannung.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - der Kurs richtet sich an alle Interessierten.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Mo	19:00 - 19:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Felicitas Ritter	5/ 6/ 8 EUR
Mo	20:00 - 20:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Felicitas Ritter	5/ 6/ 8 EUR

## Segeln & Motorboot - Sportbootführerscheine

### Infos Zielsetzung

Die Zentraleinrichtung Hochschulsport der HTW Berlin bietet in Kooperation mit dem **AStA der HTW** und der **BWSZ** Kurse zum Erwerb der amtlichen Sportbootführerscheine an, die zum Befahren der Binnen- und Seewasserstrassen sowie der Küstengewässer mit Segel- und Motoryachten berechtigen.

Weitere Informationen gibt es unter Segelkurse für Studierende.

Die **Theorieveranstaltungen** finden in der **HTW Treskowallee im Hauptgebäude im Raum 146** statt.

Die Praxisausbildung wird auf dem Langen See durchgeführt.

Die Praxistermine können über das Kontaktformular erfragt bzw. vereinbart werden.

### Hinweise

Beide Kurse sind zusammenhängend buchbar, das reduziert die Prüfungsgebühr (zwei Prüfungen zu einem Preis). Die Prüfungsgebühren sind nicht im Preis enthalten. Praxistermine sind wie immer inklusive und werden individuell vereinbart.

Die praktische Ausbildung, sowie das Bereitstellen der Prüfungsboote sind inklusive.

Diese Angebote gelten für Studierende und Hochschulmitarbeiter.

Alle segelspezifischen Anfragen sind bitte an die **BWSZ** zu stellen.

Für den SBF-Binnen Segelkurs ist ein Segelgrundschein Voraussetzung. Der nächste Segelgrundkurs wird am 05. und 06. Mai 2012 angeboten.

Der SBF-See (Sportbootführerschein für die Nordsee, Ostsee, Mittelmeer ...) wird im SemesterSportProgramm angeboten.

**Dieses Angebot gilt nicht für Gäste Externe!** Diese wenden sich bitte über das Kontaktformular direkt an die Segelschule.

Mo	10:00 - 14:00	<b>A: SBF- Binnen Segeln (Segelschein für Berlin)</b>	12.03.-14.03.	HTW Treskowallee Hauptgebäude Raum 146	Stefan Grosenick	125/ 165/ – EUR
Di	10:00 - 14:00		HTW Treskowallee Hauptgebäude Raum 146			
Mi	10:00 - 14:00		HTW Treskowallee Hauptgebäude Raum 146			
Di	10:00 - 14:00	<b>B: SBF-Binnen Motor (Motor- bootschein für Binnen)</b>	13.03.-15.03.	HTW Treskowallee Hauptgebäude Raum 146	Stefan Grosenick	105/ 145/ – EUR
Mi	10:00 - 14:00		HTW Treskowallee Hauptgebäude Raum 146			
Do	10:00 - 14:00		HTW Treskowallee Hauptgebäude Raum 146			

## Speed Badminton (Indoor)

### Infos Zielsetzung

**Speed Badminton** ist leicht zu Erlernen und gleichzeitig eine Herausforderung für Kondition und Technik. Es hält eine Vielzahl von Entwicklungsmöglichkeiten bereit und bietet ideale Voraussetzungen für diverse Spielformen. Mit geringem Aufwand erreicht man maximalen Freizeitspaß und professionelle Wettkampfformen. Im Gegensatz zum Badminton ist der Kopf eines Speedminton Schlägers näher am Schaft, wesentlich robuster und weist eine stärkere Bespannungshärte auf. Zudem gibt es unterschiedliche "Speeder", die variable Spielgeschwindigkeiten und damit differenzierte Spielmöglichkeiten bieten. Darüber hinaus haben wir die Nachtvariation der Berliner Erfindung, nämlich **Blackminton** auf dem Programm. Dabei wird unter Schwarzlicht, mit fluoreszierenden Bällen, Fluo-Spielfeldern und Fluo-Kleidung (auf Wunsch auch Schminke) gespielt. Ebenso leicht zu erlernen wie Speed Badminton aber noch um einiges faszinierender!

Infos unter [www.speedminton.de](http://www.speedminton.de)

Einführung in die Grundtechniken, Erlernen verschiedener Schlagtechniken, Regelkunde.

### Hinweise

**Voraussetzung für den Aufbaukurs ist die Teilnahme am Anfängerkurs!**

Im Anfängerkurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte Sportschuhe mit abriebfester Sohle tragen. Schläger und Speeder werden gestellt.

Di	19:30 - 20:55	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Daniel Gossen	5/ 6/ 8 EUR
Di	21:00 - 22:25	<b>Aufbaukurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Daniel Gossen	5/ 6/ 8 EUR

## Step Aerobic

### Infos Zielsetzung

Step-Aerobic ist ein hervorragendes Konditionstraining. In jedem Kurs wird eine Choreographie erarbeitet, die dann unter anderem mit Richtungsänderungen und Tempowechseln wiederholt wird.

Steigerung der Kondition, Kombination von Arm- und Beinbewegungen zur Musik, Einstudieren von Bewegungsabläufen und Förderung der Bewegungskoordination.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe mit stoßdämpfender Sohle und ein Schweiß-Handtuch mitbringen.

Mo	17:00 - 17:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Anke Weihmann	5/ 6/ 8 EUR
Mo	18:00 - 18:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Anke Weihmann	5/ 6/ 8 EUR
Mo	21:00 - 21:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Marion Lauterbach	5/ 6/ 8 EUR
Do	19:00 - 19:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Marion Lauterbach	5/ 6/ 8 EUR

## Taekwon Do

### Infos Zielsetzung

Taekwon Do ist eine koreanische Kunst der Selbstverteidigung und des waffenlosen Kampfes. Geschult werden Fitness, Durchhaltevermögen, Selbstkontrolle, Selbstvertrauen, Willenskraft und gegenseitiger Respekt. Taekwon Do ist besonders bekannt für seine brillanten Fußtechniken, die alle auch im Sprung oder mit Drehung ausgeführt werden können.

Erlernen der Grundtechniken und Grundschrte, Körpervorbereitung auf unterschiedliche Belastbarkeiten, Abwehr und Angriffsarten.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kampfanzüge sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Fr	20:30 - 21:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Tanzhalle	Hagen Trespe	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	-------------------------------	--------------	-------------

## Taijiquan (Schattenboxen)

### Infos Zielsetzung

Chinesische Bewegungs- und Kampfkunst

Langsame fließende Bewegungen - in Einklang mit dem Atem - ermöglichen Jung und Alt, Mann und Frau, diese "Gymnastik" zu betreiben. Selbst unvollkommen praktiziert, führt Taiji schon bei Anfängern zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bei täglicher Übung erhöht Taiji die eigene Konzentration und Ausdauer, fördert die Kraft und Geschmeidigkeit unseres Körpers.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und bei kälteempfindlichen Füßen rutschfeste Socken oder flache Schuhe mitbringen.

Wer Probleme mit längerem Stehen hat, kann die Übungen auch im Sitzen ausführen.

Di	17:30 - 18:55	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Berndt Bartel	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------	---------------	---------------------------------	---------------	-------------

## Tanzen im DANCE POINT

### Infos Zielsetzung

"Tanzen, ... weil s Spaß macht!" zum Ausprobieren für alle und jeden!

Tanzen fördert die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Überflüssige Pfunde verschwinden dabei genau so schnell wie der Alltagsstress, körperliche und geistige Fitness werden gestärkt und das gemeinsame Training nach der richtigen Musik macht jede Tanzstunde zu einem Gute-Laune-Erlebnis.

Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jeder kann nach seinem Geschmack "seine" Stunden aus dem breiten Angebot auswählen, z.B. BALLETT, BREAKDANCE, FLAMENCO, HIP HOP, JAZZDANCE, LADY SPEZIAL, MODERN DANCE, STREET DANCE, TAP-DANCE oder YOGA.

In der lockeren und familiären Atmosphäre dieses schönen Tanzstudios fühlt man sich schnell wohl. Mit viel Geduld und großem Engagement geben professionelle Lehrer jedem Schüler die richtige Anleitung.

### Hinweise

Dieses Kennlern-Angebot ist zum Ausprobieren unterschiedlicher Tanzstile gedacht und kann pro Person nur einmal genutzt werden. Bei der Stundenauswahl unbedingt die unterschiedlichen Level beachten (1 leicht, 2 mittel, 3 schwer)!!!

10 Unterrichtsstunden, frei wählbar aus Stundenplan: DANCE POINT - Stundenplan

Bitte bequeme Trainingsbekleidung und Socken bzw. Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen!

**Dieses Angebot gilt nicht für Gäste Externe !**

Mo-Fr	10 Stunden	<b>10-Stunden- Ticket</b>	20.02.-23.03.	DANCE POINT	DANCE POINT	55/ 55/ - EUR
Mo-Fr	4 Stunden	<b>4-Stunden-Ticket</b>	20.02.-23.03.	DANCE POINT	DANCE POINT	22/ 22/ - EUR

## Tauchen

### Infos Zielsetzung

Die Zentraleinrichtung Hochschulsport der HTW Berlin bietet in Kooperation mit dem Tauchsportklub Adlershof im PSB24 e.V. die Sportart Tauchen an.

Der Tauchsportklub bietet neben der Mitgliedschaft auch Tauchkurse an. Tauchanfänger können das Tauchen erlernen und Taucher sich weiterqualifizieren und in der Gemeinschaft tauchen.

Zur Ausbildung und Konditionierung kann jeden Montag von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr die Allendeschwimmhalle in Köpenick unter fachkundiger Anleitung versierter Tauchlehrer und Übungsleiter des Klubs genutzt werden.

Jeden Donnerstag wird ab 18.00 Uhr im Klubhaus Wendenschloßstraße 420, 12557 Berlin, ein Klubabend durchgeführt. Hier werden auch die Mitfahrgelegenheiten und die Absprachen sowie die Ausrüstungsausleihe für die Wochenendausfahrten organisiert und besprochen.

Weiter Informationen, Themen und Ziele des Klubs erfährt Ihr auf:

[www.tauchsportklub-adlershof.de](http://www.tauchsportklub-adlershof.de) .

### Hinweise

Der TSK bildet nach den Richtlinien des VEST ? CMAS alle Stufen bis zum Tauchlehrer aus. Weiterqualifikation und Ausbildung ist demzufolge nur in diesem Verband möglich, wobei alle bereits absolvierten anderen Brevetierungen durch uns anerkannt werden oder zur Weiterqualifikation umgeschrieben werden können.

Nach einer ca. 3 wöchigen ?Schnupperphase? ist es notwendig sich einer tauchärztliche Untersuchung (ca. 70,-?) zu unterziehen. Dies dient Eurer eigenen Sicherheit und klärt zudem Euren Fitnessstand ab.

Grundkurs Tauchen Bronze CMAS \* -Taucher , beinhaltet die Theorieausbildung und Prüfung, sowie 20 Tauchgänge im Freiwasser (heimische Gewässer) und 5 Prüfungstauchgänge.

Taucherweiterqualifizierung Silber CMAS \*\* - Taucher , beinhaltet die Theorieausbildung und Prüfung, sowie in Summe mindestens 50 Tauchgänge, die Sonderausbildung Rettungstauchen, Gruppenführung und 5 Prüfungstauchgänge.

Die jeweiligen Ausbildungslevels können je nach persönlichem Einsatz und Zeitinvestition zu den Wochenendausfahrten maximal in 2 Semester abgeschlossen sein. Hier können auch individuelle Vereinbarungen getroffen werden.

## Tennis (Indoor)

### Infos Zielsetzung

Ungebundene spielerische Betätigung, deren Gestaltung den Anwesenden selbst vorbehalten ist. Dabei ist zu beachten, dass unter Umständen je nach Anmeldestand auch Doppel gespielt werden muss.

### Hinweise

Vorkenntnisse werden beim Spiel ohne Anleitung vorausgesetzt.

Auf den Tennisplätzen in der beheizten Traglufthalle des TCBO besteht die Möglichkeit mit Gleichgesinnten sein Können zu stabilisieren. Hilfe bei der Spielpartnersuche gibt es auf der Sportpartnerseite der HTW .

**Speziellen Anfragen und Terminabsprachen können über die Emailadresse des TCBO vorgenommen werden!**

Mo	19:00 - 20:00	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	30.01.-26.03.	Tennisclub Berlin-Oberspree	Spieler/-innen	60/ 65/ 70 EUR
Mo	20:00 - 21:00	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	30.01.-26.03.	Tennisclub Berlin-Oberspree	Spieler/-innen	60/ 65/ 70 EUR
Mo	21:00 - 22:00	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	30.01.-26.03.	Tennisclub Berlin-Oberspree	Spieler/-innen	60/ 65/ 70 EUR
Do	17:00 - 18:00	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	02.02.-29.03.	Tennisclub Berlin-Oberspree	Spieler/-innen	60/ 65/ 70 EUR
Fr	19:00 - 20:00	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	03.02.-23.03.	Tennisclub Berlin-Oberspree	Spieler/-innen	60/ 65/ 70 EUR
Fr	20:00 - 21:00	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	03.02.-23.03.	Tennisclub Berlin-Oberspree	Spieler/-innen	60/ 65/ 70 EUR
Fr	21:00 - 22:00	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	03.02.-23.03.	Tennisclub Berlin-Oberspree	Spieler/-innen	60/ 65/ 70 EUR
So	16:00 - 17:00	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	05.02.-25.03.	Tennisclub Berlin-Oberspree	Spieler/-innen	60/ 65/ 70 EUR

## Volleyball

### Infos Zielsetzung (A2 F Kurs)

**A2** - Aufbauend auf A1-Können werden die Grundfertigkeiten verfeinert und mit den Fertigkeiten Annahme, Angriff, Block, "Aufschlag von oben" mit dem Schwerpunkt "Annahmesituationen" verknüpft. Taktische Elemente wie z.B. Angriffs- und Blocksicherung werden vermittelt. (Voraussetzungen: A1-Können)

**F** - Aufbauend auf Anfängerfähigkeiten werden Spieltaktiken und Systeme, Angriffsvariationen, Feldverteidigung, Verfeinerung der Spieltechniken vermittelt.

### Infos Zielsetzung (Spiel ohne Anleitung)

Ungebundene spielerische Betätigung, deren Gestaltung den Anwesenden selbst vorbehalten ist.

Dabei ist zu beachten, dass unter Umständen - je nach Anmeldestand - mit Auswechselspielern bzw. in Turnierform mit mehreren Teams gespielt wird.

### Hinweise

Vorkenntnisse werden beim Spiel ohne Anleitung vorausgesetzt.

Bitte Sportschuhe mit abriebfester Sohle tragen.

Die Netzanlagen sind selbstständig auf- und abzubauen.

**Drei Volleyballfelder in der Sporthalle Treskowallee bieten die Gewähr, sich in unterschiedlichen Niveaugruppen zusammenzufinden und sein spielerisches Vermögen ohne Angst vor "Profis" einbringen zu können.**

Do	18:00 - 19:25	<b>A2/F Kurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Robert Pultke	5/ 6/ 8 EUR
Mo	19:30 - 20:55	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR
Do	19:30 - 20:55	<b>Spiel ohne Anleitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballspielhalle	Hallenwart/- aufsicht	5/ 6/ 8 EUR

## Wirbelsäulengymnastik

### Infos Zielsetzung

Die Wirbelsäule ist im Alltag hohen Belastungen ausgesetzt. Deshalb ist es angebracht, Schädigungen des Rückens vorzubeugen und den Körper zu sensibilisieren. Wir trainieren gezielt die Rücken- und Bauchmuskulatur und geben dem Körper damit mehr Stabilität.

Es werden funktionelle Übungen zur Mobilisierung der Gelenke und zur Dehnung verkürzter Muskelgruppen erarbeitet. Durch eine abschließende Entspannungsphase lenken wir unsere Atmung zur Lösung von Verspannungen in die entsprechende Muskulatur und schöpfen wieder neue Energie.

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenturnschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Mo	16:00 - 16:55	<b>Kurs mit Anleitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Halka Rühle	5/ 6/ 8 EUR
Mo	18:00 - 18:55	<b>Kurs mit Anleitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Halka Rühle	5/ 6/ 8 EUR

## Yoga (Hatha-Yoga)

### Infos Zielsetzung (Hatha Yoga)

HATHA YOGA ist ein uraltes, ganzheitliches und wissenschaftlich anerkanntes Übungssystem, das aus einer Kombination von Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken, mentalen Übungen (Konzentration, positives Denken, Meditation) sowie Hinweisen zu einer gesunden Lebensführung (Ernährung, Reinigungstechniken) besteht.

Es macht den Körper stark und flexibel, verbessert die Körperwahrnehmung und wirkt vorbeugend und lindernd bei körperlichen und psychischen Beschwerden. Yoga hilft uns, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

### Hinweise

#### Voraussetzung für den Aufbaukurs ist die Teilnahme am Anfängerkurs!

Im Anfängerkurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenturnschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

2 Stunden vor dem Kurs sollte keine zu großen Mahlzeiten mehr zu sich genommen werden.

Di	15:00 - 16:25	<b>Anfängerkurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Sevdalin Trayanov	5/ 6/ 8 EUR
Di	16:30 - 17:55	<b>Aufbaukurs</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Sevdalin Trayanov	5/ 6/ 8 EUR

## Yoga - Body & Soul

### Infos Zielsetzung

#### Federleicht fühlen durch Bewegung

Jeder Körper ist verschieden. Wir alle haben Verspannungen im Körper durch tägliche Hektik und Stress.

Ziel ist es diese Verspannungen los zu werden damit sich der Körper federleicht anfühlt.

Der Kurs besteht aus 3 Teilen:

- intensive Erwärmung
- Übungen aus Pilates, Yoga und Selbstmassage
- Entspannung durch Meditation oder einfache Entspannungsübungen

### Hinweis:

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenturnschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

Mi	18:00 - 18:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Elena Wernicke	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	---------------------------------	----------------	-------------

## Yoga-Pilates

### Infos Zielsetzung

PILATES verbessert die Haltung und Ausstrahlung. YOGA harmonisiert Körper und Geist. Die Kombination beider Methoden bietet ein optimales Training zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen. Pilates beruht auf der Klarheit der Übungen und man kann sich dadurch eine stabile und harmonische Haltung aneignen. Im Yoga-Training kann man die Ruhe in den körperlichen Übungen genießen und die Auswirkungen einer bewussten Atmung spüren bzw. den Bezug zu Raum und Zeit während der Übungen verlieren.

Eine gelungene Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper zu straffen und um zu entspannen.

YouToube - Pilates Yoga mit Margot Dangelmayer

### Hinweise

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - es sind alle Interessenten willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenturnschuhe (Gymnastikschuhe) bzw. rutschfeste Socken mitbringen.

2 Stunden vor dem Kurs sollte keine zu große Mahlzeit mehr zu sich genommen werden.

Mo	19:00 - 19:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Margot Dangel- mayer	5/ 6/ 8 EUR
----	---------------	---------------------------------	---------------	---------------------------------	-------------------------	-------------

Mo	20:00 - 20:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW Treskowallee Ballettraum	Margot mayer	Dangel-	5/ 6/ 8 EUR
Mi	19:00 - 19:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Margot mayer	Dangel-	5/ 6/ 8 EUR
Do	16:00 - 16:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Margot mayer	Dangel-	5/ 6/ 8 EUR
Fr	16:00 - 16:55	<b>Kurs mit An- leitung</b>	20.02.-23.03.	HTW-Sportraum Wilhelminenhof	Margot mayer	Dangel-	5/ 6/ 8 EUR