

HINWEIS: Die Kurse in der Turnhalle des Scheiner-Gymnasiums finden generell **NICHT** während der Schulferien statt!
Genauere Hinweise siehe Kursbeschreibung!



Basketball

Freies Spiel
Basketball für jede und jeden, die/der einen sportlichen Ausgleich zum Uni-Alltag sucht.

Mo 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmann-Halle (Uni)
Do 20.00 - 21.30, Christoph-Scheiner-Halle (Uni)

Übungsleiter: Stephan Saal

E-Mail: saal.stephan@web.de



Beachvolleyball

An der MTV Beachvolleyball-Anlage Ingolstadt sind ab Anfang Mai (Start wird noch bekannt gegeben) 2 Plätze für den Hochschulsport der KU Eichstätt-Ingolstadt und der THI reserviert. Zuerst nehmen wir uns zum Aufwärmen diverse Technikübungen für Aufschlag, Block, Angriff und Stellungsspiel vor. Danach kanns losgehen mit dem Beachen. Sollten viele Studenten da sein, werden die Spieler und Teams getauscht, so dass jeder zum Zug kommt.

Mo 18.00 - 20.00, MTV Beachvolleyball-Anlage (Uni)
Oberschüttweg, 85049 Ingolstadt

Übungsleiter: Christoph Nebl

E-Mail: christoph.nebl@thi.de



Floorball

Freies Spiel
Sportgeräte werden gestellt! Auch für Anfänger geeignet!

Mi 19.30 - 21.00, Christoph-Scheiner-Halle (THI)

Übungsleiterin: Barbara Springwald

E-Mail: bspringwald@web.de

Fußball

Freies Spiel

Mo 18.30 - 20.00, SB-Schutter e.V. (Uni)

Westliche Ringstraße, Gänsschütt

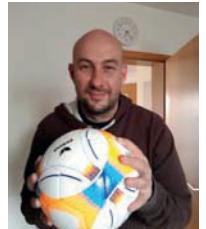
Kursbeginn: 29.04.2019



Mi 18.30 - 20.00, SB-Schutter e.V. (Uni)

Westliche Ringstraße, Gänsschütt

Kursbeginn: 24.04.2019



Mo 18.30 - 20.00, Bezirkssportanlage Nord-West (THI)

Sportplatz TV 1861, Richard-Wagner-Straße 65

Di 18.00 - 19.30, Johann-Nepumuk-von-Kurz-Schule (THI)

(nur für Personal der THI)



Übungsleiter: Marco Mielenz

E-Mail: marco.mielenz@hotmail.de

Übungsleiter: Lars Springwald

E-Mail: lspringwald@web.de

Übungsleiter: Kilian Schneider

E-Mail: kilian.schneider@thi.de

Handball

Wir trainieren in gemischter Mannschaft viel offenes Spielen, aber auch grundlegende Fitness, Technik und Taktik sind Teil unserer Trainingseinheiten. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, aber ein gesundes Ballgefühl und Spaß an Teamsport sollten vorhanden sein. Damen und Herren sind gleichermaßen Willkommen und wer einen Ball hat, kann diesen sehr gerne mitbringen!

Wir freuen uns auf euch!



Di 20.00 - 21.30, Christoph-Scheiner-Halle (Uni) *Kursbeginn: 30.04.2019*

Mi 20.30 - 22.00, Prof.-Fleischmann-Halle (Uni) *Kursbeginn: 24.04.2019*



Übungsleiter: Philipp Häußler

E-Mail: Ph-er@gmx.de

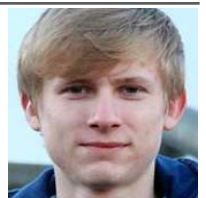
Übungsleiter: Paul Giller

E-Mail: paul.giller@web.de

Volleyball

Freies Spiel

Mo 20.00 - 22.00, Prof.-Fleischmann-Halle (Uni) *Kursbeginn: 29.04.2019*



Fortgeschrittene

Mi 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmann-Halle (Uni) *Kursbeginn: 24.04.2019*



Do 17.00 - 18:30, Christoph-Scheiner-Halle (THI)



Übungsleiter: Maximilian Zuleger

E-Mail: kontakt@max-z.de

Übungsleiter: Philip Berger

E-Mail: Philip.berger93@gmx.de

Übungsleiter: Christian Zapf

E-Mail: chz3431@thi.de





Aerobic / Fitnessgymnastik

Ich biete ein effektives Training mit Schwerpunkt Bauch, Beine und Po zur Kräftigung und Straffung, jede Menge Spaß und Fitness, das ideale Training nach einem langen Studientag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist herzlich willkommen!

Do 17.00 - 18.30, Prof.-Fleischmann-Halle (THI)



Übungsleiterin: Carina Gläser

E-Mail: glaeser.carina@gmx.de



Bauch-Beine-Po-Workout

Bei diesem Workout stehen wechselnde Bauch-Beine-Po-Übungen im Mittelpunkt. Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness gibt es natürlich auch einen Cardio-Teil. Ein lockeres Warm Up und entspannendes Cool Down runden den Kurs ab. Schaut bei uns vorbei, wir freuen uns auf Euch!

Di 19.30 - 21.00, Johann-Nepumuk-von-Kurz-Schule (THI)

Übungsleiterin: Kathrin Schuhmann

E-Mail: kathrin.schuhmann@gmx.de



BBP

BBP ist ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen. Innerhalb von 15 Wochen wollen wir unseren Körper mit diesem Workout gesund durch den Winter bringen.

Do 19.30 - 20.30, Christoph-Scheiner-Halle (Uni) *Kursbeginn: 02.05.2019*

Übungsleiterin: Natalie Wecker

E-Mail: wecker.natalie@gmail.com



Bodystyling

Du hast Lust auf abwechslungsreiches, herausforderndes Training? Bei diesem Workout werden unterschiedliche Übungen zum Muskelaufbau und zur Steigerung der allgemeinen Fitness kombiniert. Unter anderem liegt der Fokus der Übungen insbesondere auf Bauch, Beine und Po. Mit einem Warm Up beginnend, endet der Kurs ebenfalls mit einem entspannenden Cool Down.

Do 18.30 - 19.30, Christoph-Scheiner-Halle (Uni) *Kursbeginn: 02.05.2019*

Übungsleiterin: Susanne Walter

E-Mail: susanne.walter@lambarene.de



Fit mit Intervall

Du suchst einen guten Ausgleich zum Uni-Alltag? Du hast Lust auf ein abwechslungsreiches, intensives Training um dich einfach mal auszupeinern? Dann bist du hier genau richtig! Dieser Kurs ist eine Kombination aus intensivem Cardio-Workout, Muskelaufbau und HIIT – High Intensity Intervall Training. Durch HIIT erzielst du schnelle Erfolge im Fettabbau und gleichzeitig lernst du deinen Körper an seine Grenzen zu bringen. Abschließend enden wir den Kurs mit einem entspannenden Cool-Down.

Mo 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmann-Halle (Uni) *Kursbeginn: 29.04.2019*

Übungsleiterin: Susanne Walter

E-Mail: susanne.walter@lambarene.de

Leo`s Functional Training

In meinem Functional Training geht es um eine Mischung aus Gruppen-, Schnellkraft-, Ausdauer- und Zirkeltraining mit einem breiten Spektrum abwechslungsreicher Übungen, größtenteils durch Beanspruchung des eigenen Körpergewichts. Des Weiteren baue ich meine Trainingseinheit aus intensiven Intervallen auf. Das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen fördert wichtige Stoffwechselprozesse und den Körperfettabbau. Ich freu mich auf dich!



Di 18.30 - 20.00, Christoph-Scheiner-Halle (Uni) *Kursbeginn: 29.04.2019*

Übungsleiter: Leopold Polonius

E-Mail: leo.polonius@web.de

Sprint, Sprung und Agility

Schnellkraft ist eine Grundvoraussetzungen für viele Sportarten. In diesem Kurs wird eine Kombination aus schnellkräftigen Übungen zur Verbesserung der Athletik und Koordination durchgeführt. Gleichzeitig verbesserst du deine Agilität um schnellere Körperbewegungen und Richtungswechsel zu vollziehen, sowie deine allgemeine Sprintschnelligkeit um allen davonzulaufen.



Mo 17.00 - 18.30, Christoph-Scheiner-Halle (Uni) *Kursbeginn: 29.04.2019*

Übungsleiter: Andre Feuerherdt

E-Mail: andre.feuerherdt@ku.de



Tai-Chi

Tai-Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst und wird allgemein als die höchste oder ultimative Hand/ Faust bzw. Kampfkunst übersetzt. Traditionell wurden die Stile nach den Familien benannt, die sie entwickelt haben (z. B. Yang-Familie, Yang-Stil). Mittlerweile wurden unzählige Stile entwickelt und es entstehen weiterhin neue Stilrichtungen. Wie in jeder asiatischen Kampfkunst werden auch im Tai-Chi Chuan Waffen benutzt, um die eigene Distanz zu erweitern und um Bewegungsprinzipien mit einem zweiten Schwerpunkt zu erlernen. Die gängigen Waffen im Tai-Chi sind das Schwert, der Säbel, der Fächer, die Hellebarde, der Langstock und der Speer.



Di 17.00 - 18.30, Christoph-Scheiner-Halle (Uni) *Kursbeginn: 30.04.2019*

Übungsleiterin: Xinchuan Yuan

E-Mail: xinchuan.yuan@ku.de



Xtreme Workout

Ihr wolltet schon immer an eure Grenzen und darüber hinausgehen? Dann seid Ihr bei mir – egal auf welchem Fitnesslevel ihr seid - genau richtig! Ich kombiniere intensives Cardio- und Kraftausdauer-Training mit viel Spaß & coolen Beats. Darüber hinaus entdecken wir gemeinsam die neusten Fitnesstrends. Braucht Ihr noch einen Motivationsschub oder habt Ihr noch Fragen, dann könnt Ihr Euch gerne bei mir melden. Ich und euer innerer Schweinehund freuen sich auf Euch!



Di 18.30 - 20.00, Christoph-Scheiner-Halle (Uni) *Kursbeginn: 30.04.2019*

Übungsleiterin: Virginie Wirth

E-Mail: virginie.wirth@t-online.de



Zumba

Kursbeginn: 02.05.2019

ZUMBA® ist wie eine Party. Jeder kann mitmachen, es macht mega viel Spaß und es sind keinerlei Vorerfahrungen nötig.

Mo 18.30 - 19.30, Christoph-Scheiner-Halle (Uni)



Übungsleiterin: Natalie Wecker

E-Mail: wecker.natalie@gmail.com

HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT

Tanz

Standard & Latein

Kursbeginn: 24.04.2019

Tanzen lernen hat nun wirklich nichts mit den unangenehmen Seiten des Lernens zu tun. Hier wird SPASS groß geschrieben. Egal ob ihr schon Tanzerfahrung habt oder bei euch gerade erst das Interesse geweckt wird - Ihr seid herzlich willkommen. Angeboten werden die gängigen Tänze wie ChaChaCha, Salsa, Walzer und einiges mehr.



Mi 18.30 - 19.30, Prof.-Fleischmann-Halle (Uni) Anfänger

Mi 19.30 - 20.30, Prof.-Fleischmann-Halle (Uni) Fortgeschrittene

Übungsleiter: Benedikt Köger

E-Mail: bene.koeger@web.de

Cheerleading

Girls aufgepasst! Wollt Ihr unsere Mannschaft bei Turnieren unterstützen? Dann lasst uns zusammen für richtig Stimmung sorgen. Dafür nehmen wir Rhythmus, Flexibilität, Fitness, Ausdauer, Dehnbarkeit und coole Stunts in Angriff. Der Team Spirit kommt dabei natürlich nicht zu kurz. Wir würden uns freuen, wenn Du Teil unseres Teams wirst! Bei Fragen kannst Du dich gerne melden. (Keine Vorkenntnisse erforderlich)



Mo 17.00 - 18.30, Acrobatics, Stretching, Fitness Kursbeginn: 29.04.2019

Mo 18.30 - 20.00, Cheer Dance

Kursbeginn: 29.04.2019



Christoph-Scheiner-Halle (Uni)

Übungsleiterin: Virginie Wirth

E-Mail: virginie.wirth@t-online.de

Salsa Rueda Club der THI

Der Rueda Club der THI trifft sich wöchentlich um Studierenden, Mitgliedern und Salsa-Begeisterten (oder denen, die es werden wollen) eine Möglichkeit zum Ausprobieren dieses Tanzes zu geben. Keine Erfahrung notwendig.

Do 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmann-Halle (THI)



Übungsleiter: Joaquin Miralles

E-Mail: jom1089@thi.de

Individualsport

Lauftreff

Der Lauftreff eignet sich für Anfänger (ab ca. 5 km Laufstrecke) und fortgeschrittene Läufer.

Es sind getrennte Umkleiden und Duschen vorhanden.

Fitnesslauf, Einsteigerkurs für Laufinteressierte (ca. 5 km)

Di 19.00 - 20.15, Treffpunkt: THI (Gebäude A) (THI)

Fortgeschrittene (ca. 10 - 15 km)

Do 19.00 - 20.30, Treffpunkt: THI (Gebäude A) (THI)

Übungsleiter: Dr. Paul Spannaus

E-Mail: lauftreff@thi.de



Schwimmen (Kein Schwimmkurs!)

Der Übungsbetrieb findet im Freibad Ingolstadt (Jahnstraße 27) statt.

Do 15.00 - 16.30, Freibad Ingolstadt

Kursbeginn: 02.05.2019

Übungsleiterin: Carina Redel

E-Mail: carina.redel@ku.de

