

## PowerFitness / Thai Bo Fitness

### PowerFitness

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

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

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

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

Das PowerFitness-Team freut sich auf euch!

#### Voraussetzungen:

- A: Verstärkt Anleitungen und Korrekturen für Anfänger - bis Ende November
- L: Anschließend lockeres Auslaufen Rund um den Aasee
- B: Überwiegend Bodenübungen (Kräftigung)
- E: Geringere Intensität für Einsteiger, ältere Teilnehmende und alle, die es etwas ruhiger mögen
- Frauen: Kurs ist ausschließlich für Frauen.
- C: Ausschließlich Cardio

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

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

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

**Obfrau:** Gina Merkel

**Stellvertr. Obfrau:** Ronja Zerbst

### Thai Bo Fitness

Unsere Sportkurse werden unter strenger Einhaltung der **Abstands- und Hygieneregeln** durchgeführt. Was muss ich beachten und mitbringen? Damit ihr für unsere Sportkurse gut vorbereitet seid, haben wir alles Wissenswerte auf einer Info-Seite zusammengefasst.

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

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

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

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

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

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, saubere Hallenschuhe, Iso-/Sportmatte, Handtuch und Getränk, **Mund-Nasenschutz** für die Umkleide- und Flurbereiche.

**Obmensch** : Lisa Röhr

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

**Ausdauer**

**Kraft**

**Anstrengung**

**Koordination**

**Körperkontakt**

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

	<b>A/F</b>	17.10.-05.02.		Gina Merkel, Lisa Röhr	20/ 35/ 50/ 65 €
--	------------	---------------	--	------------------------	------------------

Mo 18.30-19.30		17.10.-05.02.	Universitätssporthalle, Trakt 2	Isabel Jarosch, Luka Heming	entgeltfrei
Mo 18.30-19.30			Universitätssporthalle, Trakt 3		
Mo 18.30-19.45		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Ronja Zerbst, Thomas Kogge	entgeltfrei
Mo 19.30-20.30	<b>Thai Bo Kombi</b>	17.10.-05.02.	Gymnastikraum Univer- sitätssporthalle	Lisa Röhr	entgeltfrei
Mo 19.45-21.00		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Sarah Gerdemann	entgeltfrei
Di 07.30-08.30		17.10.-05.02.	Gymnastikraum Fliednerstraße	Paula Krüger	entgeltfrei
Di 17.00-18.00		17.10.-05.02.	Universitätssporthalle, Trakt 3	Svenja Beisenkötter	entgeltfrei
Di 17.15-18.30		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Carina Franz	entgeltfrei
Di 18.00-19.00		17.10.-05.02.	Universitätssporthalle, Trakt 3	Verena König, Ca- rina Ahrends	entgeltfrei
Di 18.00-19.00	<b>A</b>	17.10.-05.02.	Sporthalle Fliedner- straße	Eyleen Wiese	entgeltfrei
Di 18.30-20.00		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Andreas Damberg	entgeltfrei
Di 19.00-20.00		17.10.-05.02.	Sporthalle Fliedner- straße	Jan Wellmann	entgeltfrei
Di 19.00-20.00	<b>Thai Bo A/F</b>	17.10.-05.02.	Universitätssporthalle, Trakt 3	Saskia Frank	entgeltfrei
Mi 16.00-17.00	<b>Thai Bo A/F</b>	17.10.-05.02.	Gymnastikraum Univer- sitätssporthalle	Kassandra Beckert, Antonia van Eek	entgeltfrei
Mi 17.00-18.15		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Lina Fischer	entgeltfrei
Mi 18.15-19.30		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Ronja Zerbst	entgeltfrei
Mi 19.30-20.45		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Carina Franz, Gina Merkel	entgeltfrei
Do 07.30-08.30		17.10.-05.02.	Gymnastikraum Fliednerstraße	Eyleen Wiese	entgeltfrei
Do 16.45-18.00		17.10.-05.02.	Universitätssporthalle, Trakt 3	Mona Schulz	entgeltfrei
Do 17.45-18.45	<b>A</b>	17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Carina Ahrends	entgeltfrei
Do 18.45-20.00		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Gina Merkel	entgeltfrei
Do 20.00-21.00	<b>Thai Bo Kombi</b>	17.10.-05.02.	Universitätssporthalle, Trakt 3	Esther van der Wals	entgeltfrei
Fr 16.00-17.00	<b>Thai Bo A/F</b>	17.10.-05.02.	Gymnastikraum Fliednerstraße	Miriam Terfort	entgeltfrei
Fr 18.15-19.30		17.10.-05.02.	Universitätssporthalle, Trakt 2	Carina Franz	entgeltfrei
Fr 18.15-19.30			Universitätssporthalle, Trakt 3		
Fr 17.00-18.30		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Verena König	entgeltfrei
Fr 18.30-19.45		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Sarah Gerdemann, Mona Schulz	entgeltfrei
So 17.30-18.45		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharn- horststraße	Paula Krüger, Jan Wellmann	entgeltfrei

So	18.15-19.30		17.10.-05.02.	Schillergymnasium	Mona Schulz, Isabel Jarosch	entgeltfrei
So	18.45-20.00		17.10.-05.02.	Sporthalle Scharnhorststraße	Gina Merkel, Lina Fischer	entgeltfrei