

KURSPROGRAMM WINTERSEMESTER 2021

DIE
SPORTFIBEL



KARL
LANDSTEINER **KL**
PRÄVENTIVVERSICHERUNG FÜR
GESUNDHEIT UND WELTBEWAUSUNG



CAMPUS
SPORT



CORONA INFO

Liebe Kursteilnehmer*innen!

Das Wintersemester 2021 wird aufgrund der Corona Pandemie unter strenger Einhaltung der von der Österreichischen Bundesregierung verhängten Gesetze, Verordnungen und Erlässe durchgeführt. Sportartenspezifische Informationen erhalten Sie vor Kursstart von Ihrer Kursleitung.

Aufgrund möglicher unvorhersehbarer Umstände bitten wir um Verständnis, sollte es zu zeitlichen oder örtlichen Abweichungen zur Originalaus-schreibung kommen. Kosten für nicht abhaltbare Einheiten werden Ihnen selbstverständlich wie immer aliquot rückvergütet.

Wir bitten Sie, die Vorgaben bestmöglich ein-zuhalten, um einen reibungslosen Ablauf der Einheiten zu gewährleisten.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe und viel Spaß mit dem Programm des Wintersemesters,
Ihr Campus Sport Team



VORWORT



Mit knapp 50 Kursen bietet Campus Sport im Wintersemester 2021 das vielfältigste Programm seit Bestehen an, um der Diversität einer ständig wachsenden Universitätsstadt zu entsprechen. Neue Angebote wie Absolute Function hybrid8 oder Piloxing® sind nicht nur Studierenden und Mitarbeiter*innen der Hochschulen, zugänglich.

Ein erfahrenes Trainer*innenteam erwartet Sie, Campus Sport wünscht Ihnen viel Spaß beim Gesundsein!

Daniel Drobil
Leiter Campus Sport



Ich wünsche Campus Sport für das kommende Wintersemester eine erfolgreiche Umsetzung seines vielfältigen Programms. Nützen Sie als Studierende sowie Mitarbeiter*in das Angebot, das Campus Sport jährlich mit besonderem Engagement für Sie erstellt.

Mag. Friedrich Faulhammer
Rektor

KURSANGEBOT

Absolute Function by hybrid8

Neu

Funktionelles Training nach Maß! Trainiert wird mit Langhanteln, Kettlebells, Poker Karten, Sand Bags, Widerstandsbändern, Swing Sticks, eurem eigenen Körpergewicht und was uns sonst noch so einfällt. Wir sind kreativ. Der Trainingsfokus liegt dabei auf Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #16	Keine	06.10.2021	Mittwoch, 16:00–17:00 Uhr	12 x 60 min	Donau-Universität Krems Bewegungsraum (1)	EUR 100,-*
WS #17	Keine	06.10.2021	Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	Donau-Universität Krems Bewegungsraum (1)	EUR 100,-*

Aikido

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts als Synthese unterschiedlicher Kampfkunstdisziplinen gegründet wurde. Der Kurs ist so aufgebaut, dass die Übungen in den Kurswochen eine solide Fallschule (Rollen, Fallen seitwärts, vorwärts und rückwärts) und die Basistechniken (diverse Gelenkshebel und Würfe) des Aikido erlernen. Am Ende des Semesters kann die Prüfung zum 6. Kyu absolviert werden (freiwillig).

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #01	Lange Sporthose, T-Shirt	05.10.2021	Dienstag, 20:00–22:00 Uhr	12 x 120 min	Schulzentrum (7)	EUR 80,-*

Akrobatik – YOUNG-UNG

Kinder

Kids und Teenies stecken voller Energie! Schwerpunkte im Training sind neben High-Kicks und gedreht gesprungenen Kombinationen, Kampftechniken in extremer Geschwindigkeit und vor allem akrobatische Elemente wie Handstand, Überschlag, Salto uvm. In unserer Akrobatikstunde lernt man neben Körperbeherrschung viele coole Moves – für das Level 1 ist keine Vorerfahrung notwendig.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #02	Bequeme Sportbekleidung	05.10.2021	Dienstag, 17:45–18:45 Uhr	12 x 60 min	YOUNG-UNG Taekwondo (14)	EUR 120,-*

Badminton

Aus dem beliebten Freizeitspiel hat sich in den letzten Jahren eine Sportart entwickelt, die seit 1992 olympische Disziplin ist. Nicht nur die Leichtigkeit, mit der der Ball geschlagen wird, auch die Tatsache, dass kein Körperkontakt mit dem Gegner stattfindet, kommt so manchem entgegen. Erlernen der Grundschlagtechniken und Taktiktraining sind Inhalte des Kurses.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #03	Keine	05.10.2021	Dienstag, 18:30–20:00 Uhr	12 x 90 min	HTBLA (4)	EUR 125,-*

Bauch-Bein-Po

> Festigung, Straffung und Kräftigung der oftmaligen Problemzonen Bauch, Bein und Po > Konditionsfördernde Aufwärmübungen > Herz-Kreislauftraining > Gezielte Kräftigung der Beinmuskulatur, gefolgt von Bodenübungen mit Oberschenkel-Innen- und Außentraining, sowie Bauch- und Poübungen > Musikbegleitung.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #04	Keine	04.10.2021	Montag, 20:00–21:30 Uhr	12 x 90 min	much-fit (13)	EUR 125,—*

Bogenschießen

Bogensport vereint Konzentration und Entspannung, stärkt koordinative Fähigkeiten und wird im meditativen und therapeutischen Bogenschießen als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #05	Enge, warme Oberbekleidung (14°C)	04.10.2021	Montag, 19:00–20:30 Uhr	8 x 90 min indoor	Stadtgraben (17)	EUR 135,—*

Boxen

Boxen ist eine der komplexesten Bewegungsformen, die man üben kann. Es entwickelt die Koordination, das Gleichgewicht, die Explosivität, die Ausdauer, das Taktgefühl, hilft auch strategisch zu denken und uns selbst kennenzulernen.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #06	Keine	05.10.2021	Dienstag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	BRG Ringstraße (2)	EUR 120,—*

Core & Cardio

In dieser Einheit arbeiten wir sowohl an unserer Ausdauer, als auch an der gesamten Rumpfmuskulatur. Dieses Training soll vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, um damit lange Sitzphasen im Büro auszugleichen. Intensives Training, welches für jeden geeignet ist.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #07	Keine	05.10.2021	Dienstag, 16:00–16:45 Uhr	12 x 45 min	Donau-Universität Krems Bewegungsraum (1)	EUR 80,—*

Core Training

Coretraining ist ein speziell zusammengestellter Trainingsablauf zur Verbesserung der Kraftausdauer. Als Trainingsgeräte werden zusätzlich zum eigenen Körpergewicht bei einigen Übungen leichte Hanteln verwendet. Abstimmung der Intensität ist dadurch individuell möglich. Ebenso zur Anwendung kommen Kettle Bells, Cardio Ropes, Kletterseile sowie Medi Balls. Ergänzt wird das Training durch spezielle Übungen zur Stärkung der Rumpfkraft sowie der Streckerschlinge.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #08	Keine	05.10.2021	Dienstag, 19:00–20:30 Uhr	12 x 90 min	Dojo der Sporthalle Krems (8)	EUR 100,—*

Cross Fighting – Selbstverteidigung & Fitness

Neu

Werde FIT und SELBST SICHERER mit Cross Fighting, ein einzigartiges System aus reiner Selbstverteidigung und Fitness-Konzepten. Neben einfachen und effektiven Selbstverteidigungsmöglichkeiten wird Ganzkörpertraining in Gruppen bei viel Fun angeboten. Steigere deine Leistungsfähigkeit in Notsituationen, 400 Meter vom Campus entfernt, in der Kampfkunst Akademie Krems.

Kursnummer WS #09	Voraussetzung Bequeme Sportbekleidung	Start 05.10.2021	Wann Dienstag, 19:00–21:00 Uhr	Einheiten 16 x 120 min	Kursort Kampfkunstakademie Krems (5)	Kosten EUR 140,—*
-----------------------------	---	----------------------------	--	----------------------------------	--	-----------------------------

Crossfit

Crossfit ist ein hoch effizientes Training für den ganzen Körper, eine Mischung aus Gewichtheben, Turnen und Ausdauerdisziplinen. Das Training – vergleichbar mit dem Fitness Drills in der Armee – ist meist kurz, dafür aber sehr intensiv.

Kursnummer WS #10	Voraussetzung Keine	Start 07.10.2021	Wann Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort much-fit (13)	Kosten EUR 125,—*
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

Eltern-Kind-Turnen – ab 3 Jahren

Kinder

Abwechslungsreiche Aktivstunde, bei der Bewegung, Spiel und Spaß groß geschrieben werden. Spielerisches Aufwärmen und anschließend gemeinsame Spiele mit verschiedenen Turngeräten und Materialien. Kinder können Selbstvertrauen aufbauen, Bewegungserfahrungen sammeln und dabei ihre motorischen Fähigkeiten und ihr soziales Verhalten entwickeln.

Kursnummer WS #11	Voraussetzung Handtuch, angenehme Sportbekleidung	Start 07.10.2021	Wann Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort BRG Krems (2)	Kosten EUR 50,—*
-----------------------------	---	----------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------

Fechten

Boxen ist eine der komplexesten Bewegungsformen, die man üben kann. Es entwickelt die Koordination, das Gleichgewicht, die Explosivität, die Ausdauer, das Taktgefühl, hilft auch strategisch zu denken und uns selbst kennenzulernen.

Kursnummer WS #12	Voraussetzung Turnbekleidung, Trainingsanzug	Start 05.10.2021	Wann Dienstag, 19:45–21:15 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort Sporthalle Krems (8)	Kosten EUR 144,—*
Kursnummer WS #13	Voraussetzung Turnbekleidung, Trainingsanzug	Start 07.10.2021	Wann Donnerstag, 19:45–20:30 Uhr	Einheiten 12 x 45 min	Kursort Sporthalle Krems (8)	Kosten EUR 72,—*

Geräteturnen, Parkour & Akrobatik

In den Bewegungseinheiten finden sich Elemente aus verschiedensten Sportarten, wie z. B. aus Parkour, Fitness, Training mit dem Körpergewicht, Floor-Improvisation, Breakdance, Sport-Akrobatik, Martial-Art, Klettern, Tanz, Yoga, usw.. Wir trainieren sowohl Outdoor als auch Indoor in bestens ausgestatteten Hallen, nutzen verschiedene Hindernisse, die landschaftlichen Gegebenheiten und vor allem den eigenen Körper.

Kursnummer WS #14	Voraussetzung Keine	Start 07.10.2021	Wann Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort BRG Ringstraße (2)	Kosten EUR 125,—*
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

High Intensity Interval Training

High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau, der inzwischen auch durch wissenschaftliche Studien belegt wurde. HIIT ist ein kurzes und leistungsförderndes Trainingssystem, das mit seiner Intensität noch bessere Ergebnisse erzielen kann, als ein langes und monotones Cardio-Training.

Kursnummer WS #15	Voraussetzung Keine	Start 05.10.2021	Wann Dienstag, 20:00–21:30 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort much-fit (13)	Kosten EUR 125,—*
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

Judo für Erwachsene

Anfänger*innen und Fortgeschrittene willkommen

Durch die komplexen Bewegungsabläufe liefert das Training auch außerhalb des Judosports eine große Bereicherung für Körper und den Geist. Während des Anfängerkurses besteht die Möglichkeit der Absolvierung einer Gürtelprüfung. Judogis können kostenlos ausgeliehen werden!

Kursnummer WS #18	Voraussetzung Keine	Start 04.10.2021	Wann Montag, 19:00–20:30 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort Dojo der Sporthalle Krems (8)	Kosten EUR 85,—*
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	---	----------------------------

Judo für Kinder – ab 6 Jahre

Kinder

Durch die komplexen Bewegungsabläufe liefert das Training auch außerhalb des Judosports eine große Bereicherung für Körper und den Geist. Während des Anfängerkurses besteht die Möglichkeit der Absolvierung einer Gürtelprüfung. Judogis können kostenlos ausgeliehen werden!

Kursnummer WS #19	Voraussetzung Ab dem 6. Lebensjahr, Sportgewand	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 16:15–17:15 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort Dojo der Sporthalle Krems (8)	Kosten EUR 75,—*
Kursnummer WS #20	Voraussetzung Ab dem 6. Lebensjahr, Sportgewand	Start 07.10.2021	Wann Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort Dojo der Sporthalle Krems (8)	Kosten EUR 75,—*

Kali – Filipino Stick Fencing

Wie kann man Stöcke als Waffen verwenden? Die aus vielen Filmen (Bourne Identität, Quantum of Solace, ...) bekannte philippinische Kampfkunst zeigt auf kreative und unterhaltsame Art Möglichkeiten der Selbstverteidigung. Neben dem Training mit Sticks werden auch waffenlose Kampftechniken gelehrt.

Kursnummer WS #21	Voraussetzung Bequeme Sportbekleidung	Start 05.10.2021	Wann Dienstag, 18:00–19:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort BRG Ringstraße (2)	Kosten EUR 100,—*
-----------------------------	---	----------------------------	--	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

Karate

Karate ist für jedermann zugänglich, unabhängig von der Altersklasse und der körperlichen Verfassung. Der gelehrte Stil „Wado Ryu“ (Weg des Friedens, Schule) zeichnet sich durch kraftsparende, ökonomische Bewegungen aus.

Kursnummer WS #22	Voraussetzung Bequeme Sportbekleidung	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 17:30–19:00 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort Volksschule Krems-Stein (10)	Kosten EUR 100,—*
-----------------------------	---	----------------------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------

Kids Self Defence – Achtsamkeit und Bewegung

Kinder

Mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, bessere Hand-Fuß-Koordination und besseres Gleichgewicht. Dies und vieles mehr wird im Kids Self Defence Kurs mit viel Spiel und Spaß untermalt angeboten. Kids Self Defence baut auf bewährte Konzepte der Kampfkunst Akademie auf, natürlich angepasst an jedes einzelne Kind (z. B. bei Einschränkungen). Lassen Sie Ihr Kind neue Bewegungsmuster kennenlernen und zeitgerecht sozial kritische Themen aufgreifen, ohne Wettkampf und Druck.

Kursnummer WS #23	Voraussetzung Bequeme Sportbekleidung	Start 08.10.2021	Wann Freitag, 17:00–18:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort Kampfkunstakademie Krems (5)	Kosten EUR 120,-*
-----------------------------	---	----------------------------	---	---------------------------------	--	-----------------------------

Klettern Indoor für Anfänger*innen

Neu

Beim Anfänger*innenkurs wird größtenteils Wert auf sicheres Klettern gelegt, Hauptschwerpunkt ist das Erlernen der Sicherungstechniken, ebenso wird eine effiziente und ökonomische Klettertechnik erlernt.

Kursnummer WS #24	Voraussetzung Keine	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 19:30–21:00 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort Kletterhalle Krems (9)	Kosten EUR 200,-*
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------

Klettern Indoor für Fortgeschrittene

Neu

Beim Fortgeschrittenenkurs werden zusätzliche Sicherungstechniken trainiert und Vorbereitungen für das Outdoorklettern getroffen.

Kursnummer WS #25	Voraussetzung Toprope Klettern	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort Kletterhalle Krems (9)	Kosten EUR 200,-*
-----------------------------	--	----------------------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------

Krav Maga – YOUNG-UNG

Krav Maga ist ein modernes Selbstverteidigungssystem, optimiert für Situationen, die im alltäglichen Leben passieren können. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren lernen schnell die wichtigsten Befreiungs-, Schlag-, Tritt-, Hebel- und Wurftechniken, kombiniert mit einer Verhaltensschulung in Gefahrensituationen, Rollenspielen, Stimmtraining uvm.

Kursnummer WS #26	Voraussetzung Keine	Start 07.10.2021	Wann Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort YOUNG-UNG Taekwondo (14)	Kosten EUR 120,-*
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------

Lauftechnik Training

Das Training ist eine Mischung aus Beweglichkeits-, Lauftechnik-, Mobilitätstraining, laufspezifisches Kraft- und Stabilisationsübungen, Ausdauer- und Intervalltraining, Materialkunde, Vo2max-Optimierung, Ökonomisierung des jeweils individuellen Laufstils inklusive Laufanalyse, laufspezifisches Myofasziales Training, Warmup Programme, Entspannungstechniken, sowie Stretch- und Dehnübungen für Läufer*innen. Geeignet für alle Leistungsstufen!

Kursnummer WS #27	Voraussetzung Laufgewand entsprechend Witterung	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 20:00–21:30 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort much-fit (13)	Kosten EUR 125,-*
-----------------------------	---	----------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

MO-NA Move Natural

Anfänger*innen willkommen

Bei diesem ganzheitlichen Training in der Natur, legen wir den Fokus auf die Kräftigung unseres natürlichen Bewegungsablaufs. Neben Übungen, die wir mithilfe unseres eigenen Körpergewichts und den natürlichen Strukturen machen, werden auch Elemente aus diversen Outdoor Sportarten wie Klettern, Laufen und Bergsteigen eingebaut. Für alle Outdoor- und Naturbegeisterten ein tolles Training, welches uns einen super Ausgleich zum hauptsächlich sitzenden Alltag in geschlossenen Räumen bietet. Der Kurs findet im schönen felsigen Ambiente von Dürnstein statt. Die Treffpunkte können jedoch von Kurs zu Kurs variieren.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #28	Keine	05.10.2021	Dienstag, 17:00–18:30 Uhr	12 x 90 min	Dürnstein (18)	EUR 125,-*

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär für Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, und es verbessert die Wirbelsäulenhaltung. Pilatustraining kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Der Bewegungsablauf erfolgt fließend mit Musik.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #29	Keine, angenehme Sportbekleidung	06.10.2021	Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr	12 x 60 min	BRG Ringstraße (2)	EUR 100,-*

Piloxing®

Neu

Piloxing® ist eine Kombination aus Boxen und Pilates. Das schweißtreibende Intervalltraining hilft, Fett zu verbrennen, Muskeln auszubauen, den Körper zu straffen und das Herz-Kreislauf Systems zu stärken. Die Übungen kräftigen tiefer liegende Muskelgruppen, die die Körperhaltung verbessern.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #30	Keine, angenehme Sportbekleidung	05.10.2021	Dienstag, 17:00–17:45 Uhr	12 x 45 min	Donau-Universität Krems Bewegungsraum (1)	EUR 80,-*

Power Combat

Dieses Kursprogramm ist dein Füllhorn an verschiedenen, modernen Facetten eines Fitnesstrainings. Einheiten aus Bauch-Beine-Po, Core-Training, High-Intensity-Intervall-Training werden meist im Tabata-Stil abgehalten.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #31	Keine	07.10.2021	Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr	12 x 90 min	Donau-Universität Krems Bewegungsraum (1)	EUR 125,-*

Qi Gong

Qi – mit sanften Bewegungen verbunden mit unserem Atem und Vorstellungsbildern stärken wir unsere Lebenskraft. Der Kurs taucht in die interessante Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein. Lernen Sie die fünf Elemente und zwölf Körpermeridiane kennen. Meditationen und Meridian-Dehnungsübungen spielen eine wichtige Rolle im Qi Gong.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #32	Trinkflasche, Turnbekleidung, Socken	07.10.2021	Donnerstag, 20:00–21:15 Uhr	12 x 75 min	Donau-Universität Krems Bewegungsraum (1)	EUR 110,-*

Rugby

„Speed, strength and respect“ – das sind die Grundpfeiler von Rugby, einem kontrollierten Kontaktsport. Egal ob groß oder klein, dick oder dünn – da es viele unterschiedliche Positionen gibt, benötigt ein Team SpielerInnen jeder Form. Mitglieder des Vereins spielen klassisches Rugby Union und die olympische Disziplin Sevens Rugby. Ladies, Beginners and Internationals welcome too!

Kursnummer WS #33	Voraussetzung Sportbekleidung	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort Ausportplatz Krems (16)	Kosten EUR 75,-*
-----------------------------	---	----------------------------	--	---------------------------------	---	----------------------------

Schwimmen

Verbessern Sie unter fachlicher Anleitung Ihr Können und Ihre Fitness Schritt für Schritt. Schwimmen ist eine gesundheitsfördernde Ausdauersportart und kann in jedem Alter ausgeübt werden. Alle Muskelgruppen werden beansprucht, das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungsapparat werden trainiert, und die Verletzungsgefahr ist sehr gering.

Kursnummer WS #34	Voraussetzung Schwimmkundig, jedes Leistungsniveau	Start 05.10.2021	Wann Dienstag, 19:00–20:15 Uhr	Einheiten 12 x 75 min	Kursort Hallenbad Krems (3)	Kosten EUR 125,-* + EUR 4,- Eintritt
-----------------------------	--	----------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------------	--

STRONG Nation™

STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran. In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab.

Kursnummer WS #35	Voraussetzung Keine	Start 07.10.2021	Wann Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort BRG Krems (2)	Kosten EUR 100,-*
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

Taekwondo – YOUNG-UNG

Bei uns lernen Sie die Vielseitigkeit der koreanischen Kampfkunst zu schätzen: Selbstverteidigung, Koordination, Konzentration, Ausdauer und Fitness! Die Kampfkunst unterscheidet sich von den anderen asiatischen Martial-Arts-Systemen vor allem durch die besondere Betonung der Bein- und Kicktechniken. Traditionelles Taekwondo ist nicht nur ein Kampfsport oder eine Selbstverteidigung, es ist vielmehr ein Lebensweg zu einem gesunden, dynamischen Körper, einer zufriedenen Seele und einem unbesiegbaren Geist.

Kursnummer WS #36	Voraussetzung Kampfanzug (Dobok) um EUR 55,-	Start 04.10.2021	Wann Montag, 19:00–20:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort YOUNG-UNG Taekwondo (14)	Kosten EUR 120,-*
-----------------------------	--	----------------------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------

Taekwondo für die ganze Familie – YOUNG-UNG

Kinder

Keine Zeit für Sport wegen der Familie? Unser Taekwondo-Unterricht kann mit der ganzen Familie besucht werden! Gemeinsam mit den Kindern können Sie in unserer Schule einer vielfältigen und gesunden Freizeitbeschäftigung nachgehen, die vor allem abwechslungsreich ist und viel Spaß macht. Das gemeinsame Training verbindet nicht nur, sondern hier lernt die ganze Familie Selbstschutz, Koordination, Ausdauer, Konzentration und Fitness.

Kursnummer WS #37	Voraussetzung Kampfanzug (Dobok) um EUR 55,-	Start 09.10.2021	Wann Samstag, 10:00–11:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort YOUNG-UNG Taekwondo (14)	Kosten EUR 120,-*
-----------------------------	--	----------------------------	---	---------------------------------	--	-----------------------------

Taekwondo für Kleinkinder ab 3 Jahren – YOUNG-UNG

Kinder

Diese Kampfkunst fördert eine aufrechte Körperhaltung, ein gesundes Selbstvertrauen und vor allem Konzentration. Die Kinder lernen sich in Notsituationen richtig zu verhalten und bauen über die Bewegung und den Kampfschrei ihre Aggressionen ab. Hyperaktivität reduziert sich und hypoaktive Kinder werden aufgeweckt. Die Verbesserung der Raumorientierung, schnelleres Denken und der Abbau von Ängsten sind weitere wichtige Ziele des Unterrichts.

Kursnummer WS #38	Voraussetzung Kampfanzug (Dobok) um EUR 55,-	Start 08.10.2021	Wann Freitag, 16:30–17:30 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort YOUNG-UNG Taekwondo (14)	Kosten EUR 120,-*
-----------------------------	--	----------------------------	---	---------------------------------	--	-----------------------------

Taekwondo für Kinder ab 6 Jahren – YOUNG-UNG

Kinder

Mit unserem Programm lernen die Kleinen spielerisch die Einhaltung von Regeln, es fördert das soziale Miteinander und bereitet Ihr Kind auf den Schuleintritt vor. Mit viel Spaß erreichen unsere Kleinkind-Trainer*innen die primären Ziele: ein gesundes Wachstum, Erhöhung der Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination. Durch den Kampfschrei werden überschüssige Energien abgebaut, Trägheit und Schüchternheit überwunden und ein gesundes Selbstbewusstsein aufgebaut.

Kursnummer WS #39	Voraussetzung Trinkflasche, Turnbekleidung, Socken	Start 07.10.2021	Wann Donnerstag, 16:30–17:30 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort YOUNG-UNG Taekwondo (14)	Kosten EUR 120,-*
-----------------------------	--	----------------------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------

Tai Chi

Neu

Chen Stil Tai Chi Practical Method ist eine chinesische Kampfkunst mit über 400 Jahren Tradition. Der Körper wird dabei so trainiert, dass günstige Hebel in mehreren Ebenen und Richtungen gleichzeitig wirken und der*die Verteidiger*in mit wenig Kraft eine*n stärkere*n Angreifer*in neutralisieren kann. Ziel des Kurses ist das Erlernen einiger Grundübungen und einer kurzen Bewegungsabfolge (Form) von 13 Bewegungen. Beide ermöglichen das selbständige weiterlernen und dienen auch dazu die mechanischen Prinzipien zu erläutern.

Kursnummer WS #40	Voraussetzung Keine	Start 04.10.2021	Wann Montag, 18:00–19:30 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort KL GYM (11)	Kosten EUR 125,-*
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

Tennis für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Egal ob blutige Anfänger*innen oder Fortgeschrittene – der Campus Sport Tenniskurs ist offen für alle Leistungsklassen – das Training wird individuell auf Ihr Können ausgerichtet.

Kursnummer WS #41	Voraussetzung Keine	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort Tennishalle Krems (15)	Kosten EUR 169,-*
Kursnummer WS #42	Voraussetzung Keine	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 21:00–22:00 Uhr	Einheiten 12 x 60 min	Kursort Tennishalle Krems (15)	Kosten EUR 169,-*

Trail Running

Neu

Die Stundeninhalte gestalten sich unterschiedlich mit abwechslungsreichen Fokus auf die Grundlagenausdauer, Schnelligkeit, Trittnauigkeit, Technik beim Bergauf und -ab laufen, etc. Die Treffpunkte variieren je nach Strecke. Das Training findet bei jedem Wetter (ausgenommen Gewitter und Starkregen) statt.

Kursnummer WS #43	Voraussetzung 1 Stunde durchlaufen können	Start 06.10.2021	Wann Mittwoch, 17:00–18:30 Uhr	Einheiten 12 x 90 min	Kursort Dürnstein (18)	Kosten EUR 125,-*
-----------------------------	---	----------------------------	--	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Volleyball – Basic

Je nach Erfahrung können Sie an Kursen in verschiedenen Leistungsklassen teilnehmen und Ihre Fähigkeiten verbessern. In der ersten Einheit werden die Gruppen je nach Spielstärke ermittelt.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #44	Wenig Erfahrung	06.10.2021	Mittwoch, 18:45–20:00 Uhr	12 x 75 min	HTBLA – Halle Süd (4)	EUR 115,-*

Volleyball – Advanced

Je nach Erfahrung können Sie an Kursen in verschiedenen Leistungsklassen teilnehmen und Ihre Fähigkeiten verbessern. In der ersten Einheit werden die Gruppen je nach Spielstärke ermittelt.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #45	Gute Grundtechnik, sichere Annahme	06.10.2021	Mittwoch, 20:00–21:15 Uhr	12 x 75 min	HTBLA – Halle Süd (4)	EUR 115,-*

Yoga für Frauen

Die Yogastunde lädt ein, mit Aufmerksamkeit nach innen zu gehen, den Fluss des Atems wahrzunehmen, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, in die Stille einzutauchen, bei sich selbst anzukommen und zu lauschen. Auf meditative Sequenz folgen sanfte Bewegungen und verschiedene Asanas. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Es wird ebenso Raum fürs Tönen und Singen geben.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #46	Keine	06.10.2021	Mittwoch, 17:30–18:45 Uhr	12 x 75 min	KL GYM (11)	EUR 115,-*

Power Yoga

Kraftvolle Yoga-Asanas werden in fließenden Bewegungsabläufen miteinander verbunden und durch Übungen aus dem Functional Training und Faszientraining ergänzt, wodurch sich die Intensität erhöht. Es beruht auf einem ganzheitlichen Trainingskonzept und fördert Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Balance. Das Training ist für TeilnehmerInnen geeignet, die auch in Body & Mind gefordert werden wollen und stellt eine ideale Ergänzung zu Cardio- und Kräftigungsstunden dar.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #47	Keine	07.10.2021	Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	BRG Krems (2)	EUR 100,-*

ALLGEMEINE INFOS

ANMELDUNG

- > erfolgt **ausschließlich online**, zu finden auf www.donau-uni.ac.at/sport
- > kann **jederzeit** erfolgen

Je früher Sie sich anmelden, desto sicherer haben Sie einen Platz. Sollten Sie spät entschlossen sein und einen Kurs besuchen wollen, ist dies solange noch Platz frei ist dennoch möglich.

KURSFREIE TAGE

26.10. | 01.11. | 8.12. | 20.12.2021 – 06.01.2022

AKTUALISIERUNGEN

Aufgrund unvorhersehbarer Umstände kann es zu Änderungen der Örtlichkeiten bzw. Beginnzeiten der Kurse kommen.

Bitte informieren Sie sich einige Tage vor Kursstart auf der Webseite www.donau-uni.ac.at/sport über etwaige Aktualisierungen.

NEWS

über Workshops, Extrakurse und Special Events erhalten Sie auf www.facebook.com/campusport

KOSTEN

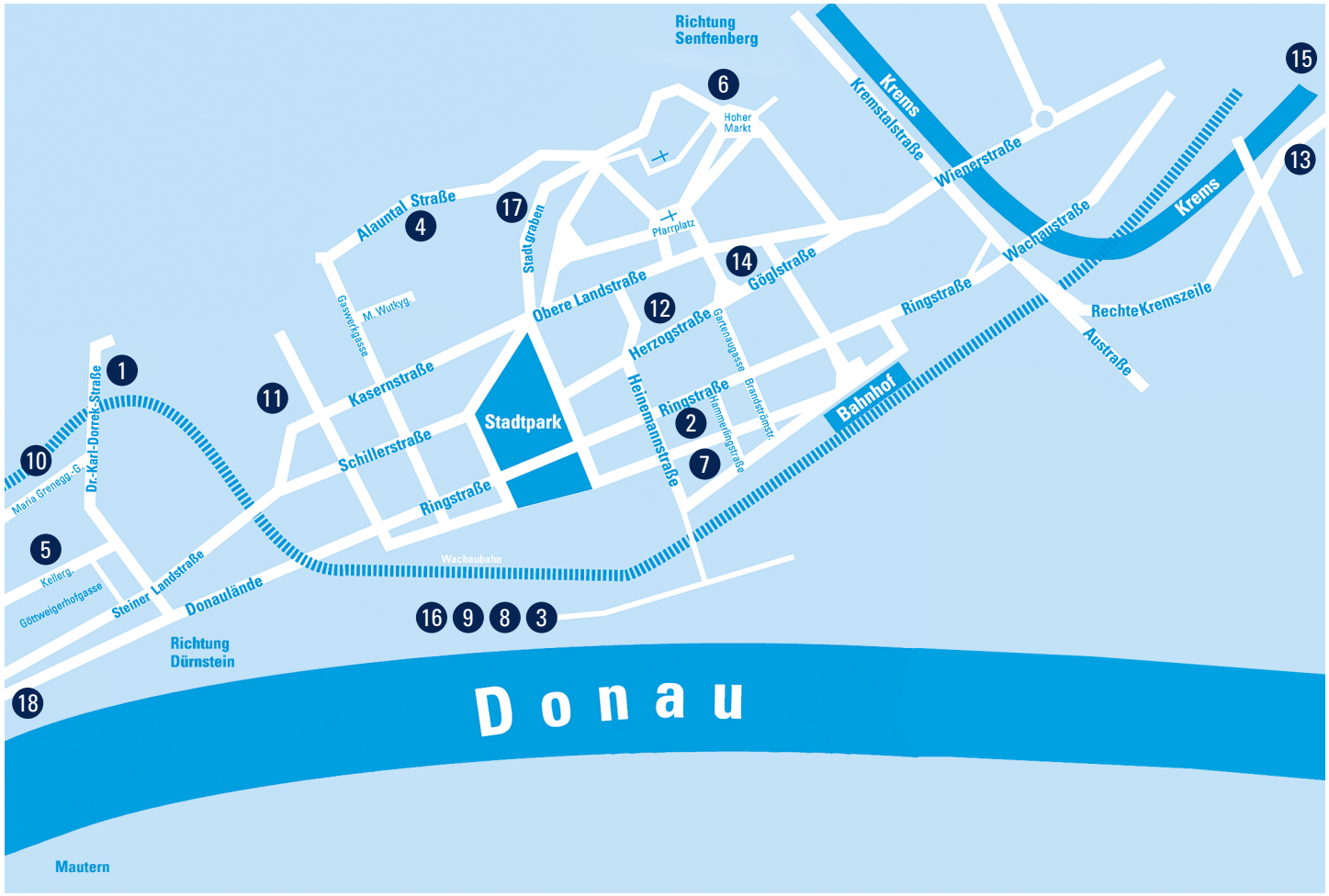
CAMPUS SPORT kooperiert mit der Stadt Krems, mit Schulen und Institutionen des Sports, um Ihnen eine möglichst kostengünstige Teilnahme an den Kursen zu gewährleisten. Sehen Sie hier die möglichen Ermäßigungen für die Semesterkurse ein.

Kinderkurse sind von Rabattierungen ausgenommen.

- | | |
|---|----------------------------------|
| > Mitarbeiter*innen der Donau-Universität Krems | Normalpreis abzüglich 20% Rabatt |
| > Studierende der Donau-Universität Krems
(sponsored by ÖH-DUK) | Normalpreis abzüglich 20% Rabatt |
| > Alumni der Donau-Universität Krems | Normalpreis abzüglich 20% Rabatt |
| > Mitarbeiter*innen der Danube Private Universität | Normalpreis abzüglich 20% Rabatt |
| > Studierende der Danube Private Universität | Normalpreis abzüglich 20% Rabatt |
| > Studierende der IMC FH Krems
(20% Refundierung über IMC-ÖH. Zur Durchführung der Refundierung benötigen Sie die Rechnung und das ausgefüllte Antragsformular, zu finden auf der Website unter „Allgemeine Informationen“) | Normalpreis |
| > Mitarbeiter*innen der Karl Landsteiner Universität | Normalpreis abzüglich 20% Rabatt |
| > Studierende der Karl Landsteiner Universität | Normalpreis abzüglich 20% Rabatt |
| > Unter 18 (ausgenommen Kinderkurse) | Normalpreis abzüglich 20% Rabatt |
| > Andere Personen | Normalpreis |

STORNIERUNG

- > Stornierungen im Wintersemester 2021 können ausschließlich über die Registrierungsplattform erfolgen und werden bis spätestens einen Tag vor der jeweils zweiten Kurseinheit entgegengenommen (Achtung: Selbstbehalt EUR 5,-). Bei Kursabsage bzw. -verkürzung seitens des Veranstalters entfällt der Selbstbehalt.
- > Mitteilungen über Stornierungen an die Kursleitungen können nicht akzeptiert werden.
- > Stornierungen aufgrund von Krankheit/Unfall müssen ehestmöglich gemeldet werden. Die bis dahin konsumierten Einheiten werden aliquot bis zur Bekanntgabe der Verhinderung verrechnet.



KURS- UND VERANSTALTUNGSORTE

- 1** Donau-Universität Krens
Bewegungsraum
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Krens
- 2** BRG Ringstraße
Ringstraße 33, 3500 Krens
- 3** Hallenbad Krens
Strandbadstraße 5, 3500 Krens
- 4** HTBLA
Alauntalstraße 29, 3500 Krens
- 5** Kampfkunstakademie Krens
Steiner Kellergasse 3, 3500 Krens
- 6** Mary Ward Schule
Hoher Markt 1, 3500 Krens
- 7** Schulzentrum
Edmund-Hofbauer-Straße 9, 3500 Krens
- 8** Sporthalle Krens
Strandbadstraße 3, 3500 Krens
- 9** Kletterhalle Krens
Strandbadstraße 3, 3500 Krens
- 10** Volksschule Krens-Stein
Maria-Grengg-Gasse 2, 3500 Krens
- 11** KL GYM
Karl Landsteiner Universität
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Krens
- 12** Volksschule Hafnerplatz
Hafnerplatz 1, 3500 Krens
- 13** much-fit
Wilheringstraße 28, 3500 Krens
- 14** YOUNG-UNG
Dinstlstraße 3, 3500 Krens
- 15** Tennishalle Krens
Admonter Straße 13, 3500 Krens
- 16** Ausportplatz
Strandbadstraße 3, 3500 Krens
- 17** Stadtgraben
Stadtgraben 9, 3500 Krens
- 18** Dürnstein
3601 Dürnstein

WWW.DONAU-UNI.AC.AT/SPORT
WWW.FACEBOOK.COM/CAMPUSSPORT

Information und Anmeldung

Campus Sport

Donau-Universität Krems

Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Krems

Tel. +43 (0)2732 893-2039

Fax +43 (0)2732 893-4260

sport@donau-uni.ac.at

Impressum

Herausgeber: Donau-Universität Krems; Für den Inhalt verantwortlich: Daniel Drobil, Campus Sport

Fotos: Donau-Universität Krems/Archiv, Campus Sport/Archiv, Andrea Reischer, Fotolia

Stand: 08/2021; Alle Rechte vorbehalten. Änderungen vorbehalten.

