

KURSPROGRAMM WINTERSEMESTER 2019

DIE
SPORTFIBEL



KARL
LANDSTEINER **KL**
PRIVATUNIVERSITÄT FÜR
GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

öh
DONAU-UNIVERSITÄT
KREMS

CAMPUS
SPORT

oeh
DONAU-UNIVERSITÄT KREMS

**GEMEINSAM
MEHR
ERREICHEN!**

oehduk **oeh_donau_uni** **www.oeh-duk.at**

VORWORT



Mit rund 60 Kursen bietet Campus Sport im Wintersemester 2019 das vielfältigste Programm seit Bestehen an, um der Diversität einer ständig wachsenden Universitätsstadt zu entsprechen. Neue Angebote wie Golf oder Indian Balance sind nicht nur Studierenden und MitarbeiterInnen der Hochschulen, sondern auch der Kremser Bevölkerung zugänglich.

Ein erfahrenes Trainerteam erwartet Sie, Campus Sport wünscht Ihnen viel Spaß beim Gesundsein!

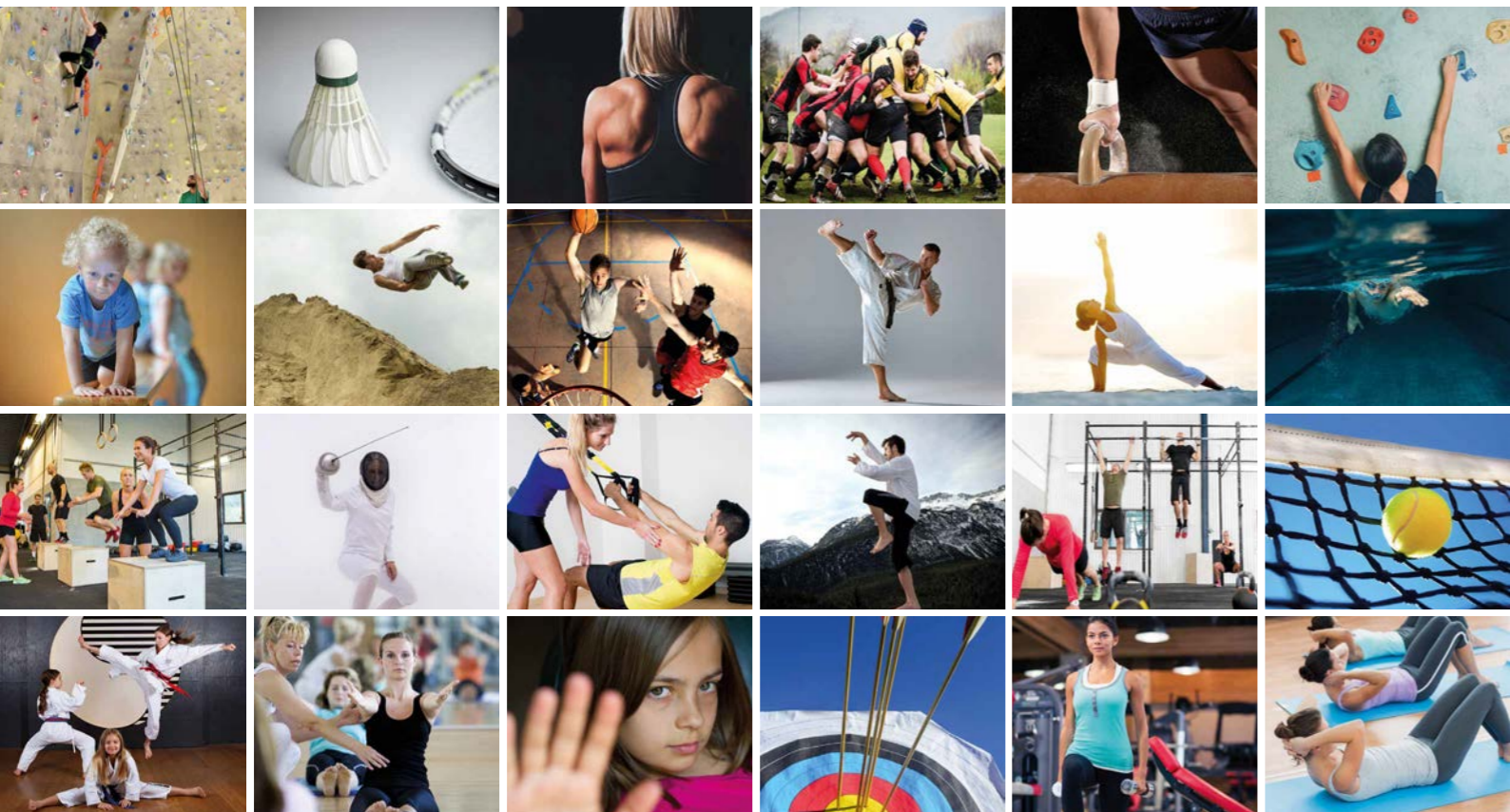
Daniel Drobil
Leiter Campus Sport



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

Mag. Friedrich Faulhammer
Rektor der Donau-Universität Krems

KURSANGEBOT



Aikido

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts als Synthese unterschiedlicher Kampfkunst-Disziplinen 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	08.10.2019	Dienstag, 20:00–22:00 Uhr	12 x 120 min	Schulzentrum (8)	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	08.10.2019	Dienstag, 17:45–18:45 Uhr	12 x 60 min	YOUNG-UNG Taekwondo (15)	EUR 120,-*

Animal Flow

NEU

Mit verschiedenen, von Tieren inspirierten Bewegungsabläufen, soll dein Körper zu seinen Wurzeln zurückkehren, jeder Muskel wird beansprucht und gestärkt, Flexibilität gefördert und Ausdauer aufgebaut. Das Beste an Animal Flow: Man braucht keinerlei Ausrüstung oder Hilfsmittel – einzig dein Körper kommt zum Einsatz.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #03	Keine	07.10.2019	Montag, 17:30–19:00 Uhr	12 x 90 min	much-fit (14)	EUR 100,-*

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 #04	Keine	08.10.2019	Dienstag, 18:30–20:00 Uhr	12 x 90 min	HTBLA (4)	EUR 100,-*

Bauch-Bein-Po für Anfängerinnen

Leichtes Krafttraining, das gezielt hilft, die typischen Problemzonen zu bekämpfen. Viel Spaß und Frauenpower, ergänzt durch leichte Ausdauereinheiten.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #05	Keine	10.10.2019	Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*

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 #06	Keine	07.10.2019	Montag, 20:00–21:00 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*
Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #07	Keine	09.10.2019	Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*

BodyArt

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining, das auf den 5 Elementen der chinesischen Medizin basiert. Im Fokus steht der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Kombination von Kraft-, Flexibilitäts- und Balanceübungen wird Stress abgebaut, die Muskeln werden gekräftigt und das Körperbewusstsein verbessert. Im bodyART kann jede Übung in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden, weshalb es für jeden geeignet ist – egal ob jung oder alt, Gesundheits- oder Leistungssportler.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #08	Sportgewand	09.10.2019	Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	KL Gym (12)	EUR 80,-*

Body Fitness

Nach kurzem Aufwärmen mit Mobilisierungsübungen oder einem Cardio-Trainingsgerät wird gezielt die Muskulatur gekräftigt. Danach individuelles Training mit Aufsicht und Unterstützung eines Sportwissenschaftlers in der Gruppe > Einschulung in das Training im Fitnessstudio > Erklärung der vorhandenen Kraftgeräte > Weiterführende Ganzkörper- und Freihantelübungen.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #09	Sportgewand	08.10.2019	Dienstag, 18:00–19:00 Uhr	12 x 60 min	Koerperkult Fitnessstudio (6)	EUR 80,-*

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 #10	Enge, warme Oberbekleidung (14°C)	07.10.2019	Montag, 19:00–20:15 Uhr	8 x 90 min	Stadtgraben (10)	EUR 110,-*

Boxen

Auf den ersten Blick wird der Kampf zweier Boxer von vielen Menschen als brutal empfunden. Wenn man Boxen aber ein wenig kennenlernt, sieht man, wieviel Spaß Boxen machen kann. Boxen ist eine vielseitige Fitnessaktivität, entwickelt Koordination, Gleichgewicht, Explosivität, Ausdauer, Taktgefühl, und hilft, strategisch zu denken und sich selbst kennenzulernen.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #11	Keine	09.10.2019	Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr	12 x 60 min	BRG Krems (2)	EUR 80,-*

Boxen Kali

Kali (auch Escrima oder Arnis) ist eine philippinische Kampfkunst. Es gibt verschiedene Varianten dieser Kampfkunst – bei dieser Art der Praktik beginnt man mit Waffen zu üben, in einem weiteren Schritt erfolgt das waffenlose Kämpfen. Die Waffen bei Kali sind hauptsächlich Schwerter, Stöcke und Messer. In diesem Kurs werden wir uns auf Stöcke konzentrieren und auch die waffenlose Technik kennenlernen.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #12	Keine	08.10.2019	Dienstag, 18:00–19:00 Uhr	12 x 60 min	BRG Krems (2)	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 #13	Keine	09.10.2019	Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr	12 x 90 min	Dojo der Sporthalle Krems (9)	EUR 100,-*

Cross Fighting – Kampf Kunst Akademie

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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #14	Bequeme Sportbekleidung	07.10.2019	Montag, 19:00–21:00 Uhr	16 x 120 min	Kampfkunstakademie Krems (5)	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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #15	Keine	07.10.2019	Montag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*
Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #16	Keine	09.10.2019	Dienstag, 17:00–18:00 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend. Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass ein Wechselspiel von Spannung und Entspannung stattfindet. Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den fünf Elementen aufgebaut. Techniken werden auch in der Meditationstherapie genutzt. deepWORK® unterliegt den Gesetzen von Yin und Yang.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #17	Keine	08.10.2019	Dienstag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*

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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #18	Handtuch, angenehme Sportbekleidung	10.10.2019	Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr	12 x 60 min	BRG Krems (2)	EUR 50,-*

Fechten

Das moderne Sportfechten bietet gegenüber anderen Sportarten viele Vorteile, beinhaltet konzentrierte körperliche Übungen in kurzen Zeitintervallen, und entwickelt das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist in höchstem Maße. Verbesserung der Körperhaltung, des Gleichgewichtssinns und der koordinierten Muskelsteuerung. Motorische Grundeigenschaften wie Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit werden besonders entwickelt.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #19	Normale Turnbekleidung/Trainingsanzug	08.10.2019	Dienstag, 19:45–21:15 Uhr	12 x 90 min	Sporthalle Krems (9)	EUR 144,-*
Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #20	Normale Turnbekleidung/Trainingsanzug	10.10.2019	Donnerstag, 19:45–20:30 Uhr	12 x 45 min	Sporthalle Krems (9)	EUR 72,-*

Fit for all NEU

Gymnastik und abwechslungsreiches Fitnessprogramm für Herren und Damen in jedem Alter. Training für Haltungsschwäche, Koordination, Reaktion und Gleichgewicht. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #21	Keine	07.10.2019	Montag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	Donau-Universität Krems/Bewegungsraum (1)	EUR 80,-*

Functional Training NEU

Funktionelles Training ist eine sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #22	Keine	10.10.2019	Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*

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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #23	Keine	08.10.2019	Dienstag, 18:00–19:00 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*

Judo für Erwachsene – Anfänger 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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #24	Keine	07.10.2019	Montag, 19:15–20:45 Uhr	12 x 90 min	Dojo der Sporthalle Krems (9)	EUR 85,-*

Judo für Kinder Kinder

> Großartige Abwechslung und Entwicklungsmöglichkeiten > Auch für Kinder ist Gürtelprüfung möglich > Training im Verein nach Kursabschluss möglich > Ab dem 6. Lebensjahr > Judogis können kostenlos ausgeliehen werden.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #25	Ab dem 6. Lebensjahr, Sportgewand	09.10.2019	Mittwoch, 15:30–16:20 Uhr	12 x 50 min	Dojo der Sporthalle Krems (9)	EUR 75,-*
Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #26	Ab dem 8. Lebensjahr, Sportgewand	09.10.2019	Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr	12 x 60 min	Dojo der Sporthalle Krems (9)	EUR 75,-*

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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #27	Bequeme Sportbekleidung	09.10.2019	Mittwoch, 17:30–19:00 Uhr	12 x 90 min	Volksschule Krems-Stein (11)	EUR 100,-*

Kids Self Defence – Kampf Kunst Akademie 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 untermauert 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 kennen lernen & zeitgerecht sozial kritische Themen aufgreifen, ohne Wettkampf und Druck.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #28	Bequeme Sportbekleidung	11.10.2019	Freitag, 17:00–18:00 Uhr	16 x 60 min	Kampfkunstakademie Krems (5)	EUR 120,-*

Kinesiologie und Selbsterfahrung

Kinesiologie, Trance, hypnosystemisches Coaching, Meditation, Arbeit mit Farben, Gedanken, Intuition, Energiearbeit, Körperarbeit, Atemübungen und vieles mehr helfen, das innere Gleichgewicht herzustellen. Methoden steigern die Zufriedenheit am Arbeitsplatz, in Beziehungen oder im Alltag. Lernprobleme, Stress und mangelnde Konzentrationsfähigkeit können gelöst werden.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #29	Bequeme Sportbekleidung	07.11.2019	Donnerstag, 18:15–19:45 Uhr	10 x 90 min	Donau-Universität Krems/Bewegungsraum (1)	EUR 85,-*

Klettern Indoor für Anfänger

NEU

Beim Anfängerkurs wird größtenteils Wert auf sicheres Klettern gelegt, Hauptschwerpunkt ist das Erlernen der Sicherungstechniken, ebenso wird eine effiziente und ökonomische Klettertechnik gelehrt.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #30	Keine	09.10.2019	Mittwoch, 19:30–21:00 Uhr	12 x 90 min	Sporthalle Krems (9)	EUR 165,-*

Klettern Indoor für Fortgeschrittene

NEU

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

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #31	Toprope Klettern	09.10.2019	Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr	12 x 90 min	Sporthalle Krems (9)	EUR 165,-*

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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #32	Keine	10.10.2019	Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	YOUNG-UNG Taekwondo (15)	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. Geeignet für alle Leistungsstufen!

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #33	Laufgewand entsprechend Witterung	09.10.2019	Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr	12 x 90 min	much-fit (14)	EUR 100,-*

One2Flow mit Arno Fürnsinn

NEU

In der neuen Bewegungskunst „One2Flow“ 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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #34	Keine	10.10.2019	Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr	12 x 90 min	BRG Krems (2)	EUR 100,-*

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 #35	Trinkflasche, Turnbekleidung, Socken	10.10.2019	Donnerstag, 20:00–21:15 Uhr	12 x 75 min	Donau-Universität Krems/Bewegungsraum (1)	EUR 90,-*

Rückentraining für Alle

NEU

Funktionelles Rückentraining für ALLE Leistungsstufen- und Altersgruppen! Dieses Training dient sowohl als Prävention als auch zum Ausgleich muskulärer Schwächen und Fehlhaltungen. Es verbessert die Stabilität, die Beweglichkeit, die Kraft, die Koordination und die Ausdauer. Man braucht dazu keinerlei Equipment und kann einige Übungen auch eigenständig zu Hause trainieren.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #36	Keine	10.10.2019	Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr	12 x 60 min	much-fit (14)	EUR 80,-*

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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #37	Sportbekleidung	07. / 09.10.2019	Montag / Mittwoch, 19:00–21:00 Uhr	24 x 120 min	Ausportplatz Krems (17)	EUR 72,-*

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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #38	Schwimmkundig, jedes Leistungsniveau	08.10.2019	Dienstag, 19:00–20:15 Uhr	12 x 75 min	Hallenbad Krems (3)	EUR 100,-* + EUR 4,- Eintritt

Slingtraining – TRX

Das hochfunktionelle Core-Training kommt besonders beim Muskel- und Kraftaufbau zum Einsatz. Dies ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training, bei dem du neben deiner Kraft auch deine Muskelkoordination und Stabilisation trainierst. Zudem stärkt es auf effektiv die Tiefenmuskulatur.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #39	Slingtrainer mitnehmen, wenn vorhanden	08.10.2019	Dienstag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	Donau-Universität Krems/Bewegungsraum (1)	EUR 80,-*

Smovey NEU

Die Swing-and-Smile Bewegungsübungen trainieren nicht nur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination des Körpers, durch die Elemente der Gehirngymnastik wird auch die geistige Fitness gefördert.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #40	Keine / EUR 20,- Smovey Leihgebühr	07.10.2019	Montag, 18:00–19:00 Uhr	12 x 60 min	Donau-Universität Krems/Bewegungsraum (1)	EUR 80,-*

Street Defence – Russian Martial Arts (Kampfkunst Akademie)

Lerne SYSTEMA, eine russische Kampfkunst aus der Sicht von Martin Wheelers erster europäischer Schule, der Kampfkunstakademie Krems. Martin Wheeler ist einer der bekanntesten Systema Trainer aus Los Angeles. Das Training ist teilweise so „verrückt“, dass es einer Spezialausbildung für Einsatzkräfte ähnelt. Im Training werden intuitive Verteidigungsmöglichkeiten gemeinsam trainiert, aber auch Verspannungen gelöst, Atmung verbessert und viel Selbstverteidigungskraft aufgebaut. Lerne ein absolut zeitgemäßes einzigartiges Selbstverteidigungskonzept, 400 Meter vom Campus entfernt, in der Kampfkunst Akademie Krems.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #41	Bequeme Sportbekleidung	08.10.2019	Dienstag, 19:00–21:30 Uhr	16 x 150 min	Kampfkunstakademie Krems (5)	EUR 140,-*

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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #42	Kampfanzug (Dobok) um EUR 55,-	07.10.2019	Montag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	YOUNG-UNG Taekwondo (15)	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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #43	Kampfanzug (Dobok) um EUR 55,-	07.10.2019	Samstag, 10:00–11:00 Uhr	12 x 60 min	YOUNG-UNG Taekwondo (15)	EUR 120,-*

Taekwondo für Kinder ab 6 Jahre – 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 aufgeweckter. Die Verbesserung der Raumorientierung, schnelleres Denken und der Abbau von Ängsten sind weitere wichtige Ziele des Unterrichts.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #44	Kampfanzug (Dobok) um EUR 55,-	10.10.2019	Donnerstag, 16:30–17:30 Uhr	12 x 60 min	YOUNG-UNG Taekwondo (15)	EUR 120,-*

Taekwondo für Kleinkinder von 3 bis 5 Jahre – 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-TrainerInnen 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	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #45	Kampfanzug (Dobok) um EUR 55,-	11.10.2019	Freitag, 16:30–17:30 Uhr	12 x 60 min	YOUNG-UNG Taekwondo (15)	EUR 120,-*

Tauchen – Open Water Diver NEU

Campus Sport bietet in Kooperation mit der Tauschschule „Scubanautic“ zu vergünstigten Preisen die Ausbildung zum Open Water Diver an. Kursdauer 3 Tage nach individueller Vereinbarung. Der Grundkurs berechtigt zum Tauchen bis 18m Tiefe und ist interantional gültig.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #46	Keine	Individuelle Vereinbarung	Individuelle Vereinbarung	3 Tage	St. Pölten/Neufeldersee	EUR 399,-*

Tennis – Anfänger und Fortgeschrittene

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

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #47	Keine	09.10.2019	Donnerstag, 20:00–21:00 Uhr	12 x 60 min	Tennishalle Krems (16)	EUR 169,-*
WS #48	Keine	09.10.2019	Donnerstag, 21:00–22:00 Uhr	12 x 60 min	Tennishalle Krems (16)	EUR 169,-*

Thai Boxen

Thai Boxen ist der Nationalsport Thailands. Sie erlernen Schnurspringen, Skippings mit Hanteln, und verschiedener Tritt- und Schlagtechniken gegen Schlagpölster. Das macht das Training abwechslungsreich und anstrengend.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #49	Boxhandschuhe, Springschnur	08.10.2019	Dienstag, 19:30–21:00 Uhr	12 x 90 min	Volksschule Hafnerplatz (13)	EUR 100,-*

Volleyball – Basic, Advanced und Pro

Je nach Erfahrung können Sie an Kursen in drei verschiedenen Leistungsklassen teilnehmen und Ihre Fähigkeiten verbessern.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #50	Advanced Gute Grundtechnik, sichere Annahme	09.10.2019	Mittwoch, 18:00–19:15 Uhr	12 x 75 min	HTBLA – Halle Süd (4)	EUR 95,-*
WS #51	Basic Wenig Erfahrung	09.10.2019	Mittwoch, 19:15–20:30 Uhr	12 x 75 min	HTBLA – Halle Süd (4)	EUR 95,-*
WS #52	Pro Mehrfährige Praxis, sichere Technik	09.10.2019	Mittwoch, 20:30–21:45 Uhr	12 x 75 min	HTBLA – Halle Süd (4)	EUR 95,-*

Yoga am Morgen

Sanftes Erwachen in den Tag mit instrumentaler Begleitung. Mit Atemübungen und achtsamen Dehnübungen (aus dem Ashtanga Yoga) wird der Körper geweckt und mobilisiert.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #53	Keine	09.10.2019	Mittwoch, 08:00–08:45 Uhr	12 x 45 min	Donau-Universität Krems/Bewegungsraum (1)	EUR 70,-*

Yoga mit Marwin Tildach – Anfänger

NEU

Klassisches Ashtanga Yoga. Mit Unterstützung der Atmung werden Asanas eingenommen und so lange wie möglich gehalten. Gelegentlich werden Flow Elemente miteinbezogen. Kernstück der Einheiten ist das Surya Namaskar (Sonnengebet). Für BeginnerInnen geeignet, es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Instrumentale Begleitung mit Handpan am Ende der Einheit.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #54	Keine	15.10.2019	Dienstag, 17:30–19:00 Uhr	12 x 90 min	Donau-Universität Krems/Bewegungsraum (1)	EUR 100,-*

Yoga mit Georg Wöginger – Fortgeschrittene

Dynamisches Hatha Yoga – fließender Bewegungsablauf von Yogastellungen im Einklang der Atmung unter Zuhilfenahme bestimmter Atemtechniken angelehnt an Ashtanga Vinyasa Yoga. Diese Yogaform gilt als eine der körperlich fordernden und ursprünglichsten Arten von Hatha Yoga. Berühmt wurde diese Yoga Form, weil viele bekannte Personen (Madonna, Sting, ...) damit Körper und Geist fit halten.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #55	Keine	09.10.2019	Dienstag, 18:00–20:00 Uhr	12 x 120 min	KL GYM (12)	EUR 120,-*

Power Yoga

NEU

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 #56	Keine	10.10.2019	Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr	12 x 60 min	BRG Krems (2)	EUR 80,-*

Zumba® Fitness

Zumba Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Das Intervalltraining kombiniert langsamere und schnellere Rhythmen. Zumba ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Kilos ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht auch keinen Tanzpartner!

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #57	Keine	08.10.2019	Dienstag, 19:00–20:15 Uhr	12 x 75 min	Mary Ward Schule (7)	EUR 90,-*

Zumba® Toning

NEU

Muskeltrainings mit speziellen körperformenden Techniken. Mit lateinischen Musikstilen, den Zumba Moves und den Zumba Toning Sticks werden Laune und Kalorienverbrauch gesteigert. Zumba Toning ist auch für Anfänger eine gute Möglichkeit, in die Welt des Zumba einzusteigen.

Kursnummer	Voraussetzung	Start	Wann	Einheiten	Kursort	Kosten
WS #58	Keine	10.10.2019	Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr	12 x 60 min	BRG Krems (2)	EUR 80,-*

CAMPUS SPORT TRIALS

23.–27. SEPTEMBER 2019

Noch bevor es mit den Kursen des Wintersemesters richtig losgeht, können Sie vier Tage lang kostenlos so viele Kurse, wie Sie wollen, besuchen.

Lernen Sie neue Sportarten kennen, stellen Sie Fragen an die Kursleiter, und sichern Sie sich im Anschluss rasch Plätze in Ihren Lieblingskursen. Die Beginnzeiten und Örtlichkeiten entsprechen den Terminen des normalen Kursprogramms, es ist keine Anmeldung notwendig.

Bei folgenden Kursen kann aus organisatorischen Gründen keine Schnuppereinheit durchgeführt werden:

- > Bauch-Bein-Po WS #7
- > Bogenschießen WS #10
- > Crossfit WS #16
- > Fechten WS #19
- > Kinesiologie WS #29
- > Schwimmen WS #38
- > Tauchen WS #46

Das Campus Sport Team freut sich auf Ihren Besuch!

KOSTENLOS

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 spätentschlossen sein und einen Kurs besuchen wollen, ist dies solange noch Platz frei ist dennoch möglich.

KURSFREIE TAGE

16.10.2019 | 01.11.2019 | 08.12.2019 | 23.12.2019 – 06.01.2020

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

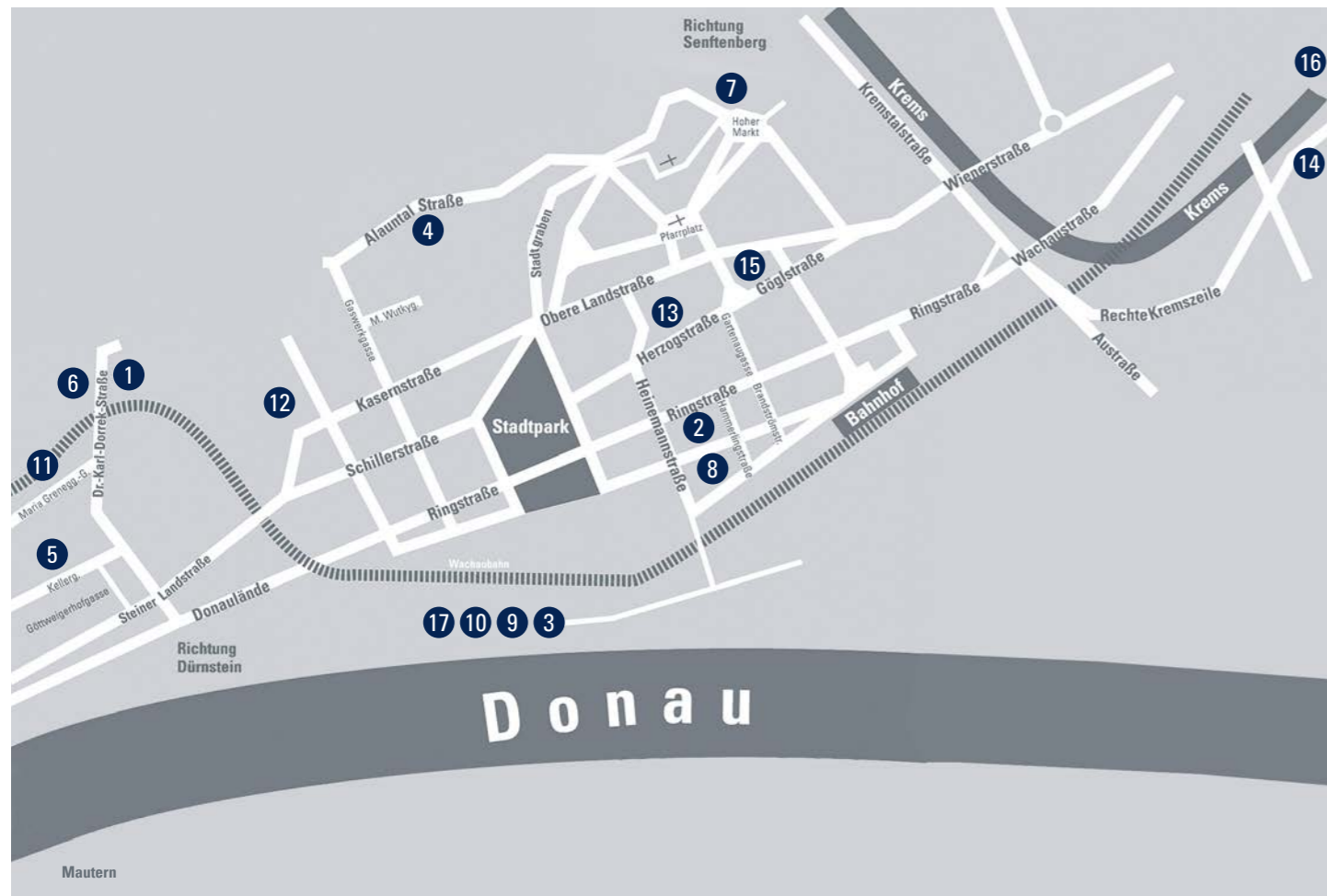
CAMPUS SPORT kooperiert mit der Stadt Krems, mit Schulen und Institutionen des Sports, um Ihnen eine möglichst kostengünstige Teilnahme an den Kursen zu gewährleisten. Sehen Sie hier die möglichen Ermäßigungen für die Semesterkurse ein.

Kinderkurse sowie der Kurs „Tauchen #46“ sind von Rabattierungen ausgenommen.

- > MitarbeiterInnen der **Donau-Universität Krems** Normalpreis abzüglich 20% Rabatt
- > Studierende der **Donau-Universität Krems** Normalpreis abzüglich 20% Rabatt
- > Alumni der **Donau-Universität Krems** Normalpreis abzüglich 20% Rabatt
- > MitarbeiterInnen der **Danube Private Universität** Normalpreis abzüglich 20% Rabatt
- > Studierende der **Danube Private Universität** Normalpreis (20% Refundierung über IMC-ÖH)
- > Studierende der **IMC FH Krems** Normalpreis (20% Refundierung über IMC-ÖH)
- > MitarbeiterInnen 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 2019 können ausschließlich über die Registrierungsplattform erfolgen und werden bis 04.10.2019 entgegengenommen (Achtung: Selbstbehalt 5€).
- > Mitteilungen über Stornierungen an die Kursleitungen können nicht akzeptiert werden.
- > Stornierungen aufgrund von Krankheit / Unfall müssen ehestmöglich gemeldet werden. Die bis dato konsumierten Einheiten werden aliquot bis zur Bekanntgabe der Verhinderung verrechnet.



KURS- UND VERANSTALTUNGSORTE

- | | | |
|--|---|---|
| <p>1 Donau-Universität Kress
Bewegungsraum
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Kress</p> <p>2 BRG Kress
Ringstraße 33, 3500 Kress</p> <p>3 Hallenbad Kress
Strandbadstraße 5, 3500 Kress</p> <p>4 HTBLA
Alantalstraße 29, 3500 Kress</p> <p>5 Kampfkunstakademie Kress
Steiner Kellergasse 3, 3500 Kress</p> <p>6 Koerperkult Fitnessstudio
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 23, 3500 Kress</p> <p>7 Mary Ward Schule
Hoher Markt 1, 3500 Kress</p> | <p>8 Schulzentrum
Edmund-Hofbauer-Straße 9, 3500 Kress</p> <p>9 Sporthalle Kress
Strandbadstraße 3, 3500 Kress</p> <p>10 Kletterhalle Kress
Strandbadstraße 3, 3500 Kress</p> <p>11 Volksschule Kress-Stein
Maria-Grengg-Gasse 2, 3500 Kress</p> <p>12 KL GYM
Karl Landsteiner Universität
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Kress</p> <p>13 Volksschule Hafnerplatz
Hafnerplatz 1, 3500 Kress</p> <p>14 much-fit
Wilheringstraße 28, 3500 Kress</p> | <p>15 YOUNG-UNG
Dinstlstraße 3, 3500 Kress</p> <p>16 Tennishalle Kress
Admonter Straße 13, 3500 Kress</p> <p>17 Ausportplatz
Strandbadstraße 3, 3500 Kress</p> |
|--|---|---|

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: Fotolia, Arno Fürnsinn, Rugby Club Krems, YOUNG-UNG Taekwondo, Andrea Reischer, Stadt Krems/Weinfranz, Donau-Universität Krems/Archiv, Campus Sport/Archiv

Druck: 08/2019; Alle Rechte vorbehalten. Änderungen vorbehalten.

