

Stundenübersicht adh-Hochschulsport-Schnupperwoche

Kurs	Hochschulsport	Tag und Uhrzeit	Kursleiter	Kursinhalt	Tool	Freie Plätze	Link zur Anmeldung
Ashtanga Yoga	HSP Osnabrück	Mi, 9:00 - 10:30	Sophia	Beim Ashtanga Yoga wird eine festgelegte Übungsreihe erlernt, bei der die Asanas (Körperübungen) miteinander verbunden werden. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Achtsamkeit und Kraft. Durch die begleitende, tiefenwirkende Atemtechnik (Ujjayi-Pranayama) und eine Abschlussspannung wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.	Big Blue Button	150	https://buchung.zfh.uni-osnabrueck.de/angebote/aktueller_zeitraum/Ashtanga_Yoga_Livestream.html
Achtsamkeitspraxis	HSP FU Berlin	Fr, 14:00 - 14:30	Matthias	Ziel der Achtsamkeit ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt - Ganz im Moment sein. Achtsamkeit ist eine wichtige Basis der Meditations- und Entspannungspraxis in der Selbstwahrnehmung und in der Wahrnehmung des aktuellen persönlichen Kontextes. Gelassenheit und Akzeptieren: "Du kannst die Wellen im Ozean nicht verhindern, aber Du kannst lernen auf ihnen zu surfen."			https://www.hochschulsport-fu-berlin.de/news/adh-Hochschulsport-Schnupperwoche.html
athleticflow *	HSP Hamburg	Mi, 19:00 - 20:00		High Intensity Training, Krafterelemente, Ausdauer und komplette Yoga-Flows	Zoom		https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/athleticflow-adh.html
Ayur-Yoga	HSP Clausthal	Fr, 8:00 - 9:00	Annett		Zoom		https://us04web.zoom.us/j/8751366555?pwd=aFZlU2hna2ZWSGVTRzF6cFVlWEw3U0t09
Bauch, Beine, Po	HSP Vechta	Mi, 17:00 - 18:00	Laura	Klassischer Bauch, Beine, Po-Kurs	Big Blue Button		https://conf.uni-vechta.de/bigbluebutton/api/join?meetingID=d166292f8c83c154f735e64fd6bcf343&fullName=adh&password=6A1H%2FccRaWumd%2BGoYrWn&webVoiceConf=&guest=true&checksum=068ba7e12ced66c706d5b4f42aab5693bac5b24b
Bauch, Beine, Po	HSP Rhein Neckar	Fr, 18:00 - 19:00	Sabrina	BBP ist ein funktionelles Workout für den ganzen Körper. Neben gezielten Übungen zur Stärkung der Muskulatur in Beinen und Po werden Rumpfmuskulatur, Bauch und Rücken intensiv gestärkt und tragen so zu einer aufrechten Körperhaltung bei. Therabänder werden unterstützend eingesetzt, um die Trainingseffekte zu steigern, wie z. B. Körperfettreduktion und Figurstraffung.	Vimeo	unbegrenzt	https://vimeo.com/event/334540
Bauch, Beine, Po & Co.	HSP Dortmund	Mi, 19:15 - 20:15		Wir werden uns zur Musik ausführlich aufwärmen und zunächst im Stehen, später auf der Matte Bauch, Beine und Po trainieren. Und um dabei nicht das innere Gleichgewicht zu verlieren, werden natürlich auch die anderen Muskelgruppen nicht völlig vergessen.	Zoom	200	https://www.buchsys.ahs-tu-dortmund.de/angebote/aktueller_zeitraum/adh_Sportwoche_online.html
Body Shape	ZfH Hannover	Mi, 20:15 - 21:15	Sophia	Im Mittelpunkt des Body Shape Kurses steht ein Kräftigungstraining. Sowohl die großen Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Rücken, Hüfte, Brust, Arme und Po als auch kleinere Muskelgruppen werden gezielt trainiert. Kraftausdauer- und Kräftigungsübungen wechseln einander ab oder sind in einem Übungsblock miteinander verknüpft. In verschiedenen Sätzen von Kräftigungsübungen wird der ganze Körper in Form gebracht. Der Muskelaufbau wird durch ein Training im Kraftausdauerbereich mit zusätzlichen Gewichten oder Widerstandsbändern deiner Wahl erzielt. Hinzu kommen verschiedene Übungen zur Lockerung und Dehnung. Gerne kannst Du Dein Training mit Kurzhanteln, Gewichten, zwei Wasserflaschen, Büchern oder einem Widerstandsband ergänzen.	YouTube		Keine Anmeldung notwendig: https://www.youtube.com/channel/UC8I7OelXugbGHpvtVF4TuQ
Body-Fit	HSP Clausthal	Do, 17:00 - 17:30	Anna		Big Blue Button		https://webconf.tu-clausthal.de/b/ste-3v4-whj
Bodyforming	HSP Kaiserslautern	Mo, 17:00 - 17:50	Tanita	Ganzkörperworkout für jedes Trainingslevel	Zoom		https://www2.hochschulsport.uni-kl.de/Workshop.aspx?id=167
Bodystyling/ Bodyworkout	HSP Braunschweig	Mi, Do, 18:00 - 19:00		- Kein Einsteigerkurs! Teilnehmende sollten nicht erst mit Sport angefangen haben, da einige Übungen oder HIIT-G8Frequenzen überfordernd sein könnten - Intervall-Stil - Speziell für die Schnupperwoche im Angebot	Big Blue Button	100	https://www1.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/adh-Online_Sportwoche.html
Boxen Fitness	HSP Konstanz	Mi, 10:00 - 11:00	Anton				https://www.uni-konstanz.de/hochschulsport/hspkn/stayactive/
Business Yoga	HSP FU Berlin	Do, 12:00 - 12:30	Sven	Beim Business Yoga macht man einfache Yoga-Übungen direkt am Arbeitsplatz. Man muss sich keine Sportkleidung anziehen oder eine Yoga-Matte unterlegen, denn man führt alle Übungen stehend oder sitzend durch. Jeder kann mitmachen, unabhängig vom Alter oder körperlichen Einschränkungen.			https://www.hochschulsport-fu-berlin.de/news/adh-Hochschulsport-Schnupperwoche.html
Dance Mix	HSP Tübingen	Di, 16:00 - 16:45		Dance Mix baut sich aus verschiedenen Grundbewegungen des Tanzes zusammen. Ausgeschmückt werden die Tänze aus einem abwechslungsreichen Mix aus modernen und klassischen Grundschritten. Im Vordergrund steht der Spaß und die Freude zum Tanzen mit Musik aus verschiedenen Genres und Zeitaltern. Dance Mix eignet sich für jedermann, der Tanz in seinen verschiedenen Formen kennen lernen möchte und ein Grundschrittrepertoire aufbauen möchte für weitere Classes.			https://buchung.hsp.uni-tuebingen.de/angebote/aktueller_zeitraum/Dance_Mix_Onlinekurs_adh_Sportwoche.html

Stundenübersicht adh-Hochschulsport-Schnupperwoche

Deck of cards workout	HSP THM	Di, 19:00 - 20:00	Chrissi				https://sport.thm.de/angebote/Ferienprogramm_Fruehjahr_2021_0/ kostenloses Spezial Deck of Cards Workout.html
deepWork *	HSP Hamburg	Do, 19:00 - 20:00		Schweißtreibende Intervalltrainings mit abwechselnden Cardio- und Kraftelementen	Zoom		https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/ deep WORK - adh.html
Faszien Workout	HSP Rhein-Waal	Fr, 10:00 - 11:00	Peter	Was sind Faszien? Ein Begriff der heutzutage in aller Munde ist! Aber was steckt eigentlich dahinter? Faszien sind das Bindegewebe, welches unsere Muskeln umgibt. Diese können verkleben, dadurch die Durchblutung in den Muskeln verringern und zu Verspannungen sowie Schmerzen führen. Wir wirken dagegen! Das funktionelle Faszientraining, das wir Euch anbieten, umfasst in diesem Zusammenhang nicht nur die aktive Regeneration, sondern fördert zusätzlich die Balance, die Mobilität und Stabilität unseres Körpers. Wir werden Übungen mit den BLACKROLL®-Produkten zur Kräftigung und Stabilisation, zur Mobilisation, aber auch zur Regeneration und Entspannung zusammen durchführen. Das Training eignet sich perfekt als Ergänzung zu euren anderen sportlichen Aktivitäten. Voraussetzungen: Keine gesundheitlichen Bedenken	Skype oder Zoom		https://hsp-buchung.hochschule-rhein-waal.de/angebote/aktueller_zeitraum/0/ ADH Online_Sportwoche.html
Fit and Fun	HSP Rhein Neckar	Do, 18:15 - 19:15	Maja	Fit and Fun bietet ein intensives Kraftausdauertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor zum Aufbau von Fitness, Figur, Muskeln, guter Laune und Wohlbefinden und zum Abbau von Frust und Fett durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper.	Vimeo	unbegr enzt	https://vimeo.com/event/334540
Functional Morning Workout	HSP FU Berlin	Di, 7:00 - 8:00	Franzi	Dieser intensive Fitnesskurs fördert mit anspruchsvollen Übungen die Beweglichkeit des Körpers. Muskulatur, Gelenke, Faszien und andere bindegewebige Strukturen werden gezielt gedehnt und mobilisiert, sodass der Bewegungsumfang (range of motion) gesteigert und langfristig erhalten bleibt. Das Training ist mit und ohne zusätzlicher Gewichte/Geräte gestaltet und wird mit Serien von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen ergänzt.			https://www.hochschulsport-fu-berlin.de/news/adh-Hochschulsport-Schnupperwoche.html
Good Morning Yoga	HSP Rhein-Waal	Mi, 8:00 - 9:30	Anna	Yoga umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, die auf die Vereinigung von Körper und Geist abzielen. Im Laufe der Jahre haben sich verschiedene Yoga-Wege herausgebildet, die unterschiedliche Teilaspekte der Yoga Lehre betonen. Voraussetzungen: Keine gesundheitlichen Bedenken	Skype oder Zoom		https://hsp-buchung.hochschule-rhein-waal.de/angebote/aktueller_zeitraum/0/ ADH Online_Sportwoche.html
Guten Morgen Mobility	HSP Braunschweig	Mo - Fr, 8:00 - 8:15		Es werden verschiedene kontrollierte Rotationen (CARs) vorgestellt. Anschließend wird sich auf eine gezielte Körperregion zur Verbesserung der Beweglichkeit fokussiert.	Big Blue Button	60	https://www1.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/ adh-Online_Sportwoche.html
Hip Hop	HSP Dortmund	Fr, 17:30 - 18:30		HipHop "Newstyle" ist eine aus den USA stammende Tanzrichtung, die vor allem durch den Millennium Dance Complex bekannt geworden ist. Unsere Kurse orientieren sich an diesem Tanzstil. Es geht darum, die Musik richtig zu fühlen und das Rhythmusgefühl zu fördern und die Ergebnisse ggf. in Tanzvideos und bei Auftritten zu präsentieren. Der Kurs ist für jede/n, auch ohne Vorerfahrungen, geeignet.	Zoom	200	https://www.buchsys.ahs.tu-dortmund.de/angebote/aktueller_zeitraum/ adh_Sportwoche_online.html
Hip Hop für Einsteiger*innen	HSP Osnabrück	Di, 18:00 - 19:30		Hip-Hop tanzen wie die Stars? JLo, Missy Elliot, Chris Brown, Jason Derulo und viele mehr... Wer schon immer einmal so tanzen wollte wie die Popstars in ihren Videos, ist hier genau richtig.	Big Blue Button	150	https://buchung.zfh.uni-osnabrueck.de/angebote/aktueller_zeitraum/ Hip_Hop_Livestream.html
Kater-Fitness-Gymnastik	HSP Konstanz	Mo, 10:10 - 11:11	Vanessa		Zoom		https://zoom.us/j/98511720847?pwd=LOJVK05KV GpTYTcrUCtMVTThRNTZ2Zz09 Meeting-ID: 985 1172 0847 Kenncode: #HoNarro!
Kickboxen	HSP Rhein-Waal	Di, 19:00 - 20:00	Frank	Kickboxen ist eine Kampfsportart und zudem eine Form der Selbstverteidigung, bei der das Treten mit Füßen und das Schlagen mit Händen wie bei den Kampfsportarten Karate oder Taekwondo mit konventionellem Boxen verbunden wird. Außerdem werden körperliche Fitness, filigrane Technik und mentale Stärke vereint. Voraussetzungen: Keine gesundheitlichen Bedenken	Skype oder Zoom		https://hsp-buchung.hochschule-rhein-waal.de/angebote/aktueller_zeitraum/0/ ADH Online_Sportwoche.html
Kickboxen (Einsteiger, en)	HSP Rhein Neckar	Di, 17:00 - 18:00	Mireille	This course will focus on the K1 "Dutch style" Kickboxing. It is catered to teach beginners the first steps on their kickboxing journey in a risk free and fun environment. In this course you will learn basic techniques, coordination, attack and defensive movements while gaining the fitness that goes hand in hand with this sport. Previous knowledge/experience is not necessary.	Vimeo	unbegr enzt	https://vimeo.com/event/334540
Leibniz Pausenexpress	ZfH Hannover	Di, 11:30 - 11:45 Mi, 11:30 - 11:45	Katharina Heidi	Der Leibniz Pausenexpress, auch bekannt als "Aktive Bewegungspause", ist ein 15-minütiges Mobilisations-, Bewegungs- und Entspannungsangebot. Die kurzen und effektiven Übungen sind zwischendurch und ohne zusätzliche Materialien durchführbar. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und mit neuer Energie und Konzentration zurück an den Schreibtisch zu kehren.	YouTube		Keine Anmeldung notwendig: https://www.youtube.com/channel/UC8i7OelXug bGHpictVF4TuQ
Meditation	HSP Braunschweig	Di, 18:00 - 19:00		Es wird geübt, die Selbstbeobachtung in die Wahrnehmung mit einzubeziehen, Zwanghaftigkeit zu erkennen und aufzulösen, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und der Welt aufzubauen sowie Einheit und lebendigen Frieden zu erfahren.	Big Blue Button	60	https://www1.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/ adh-Online_Sportwoche.html

Stundenübersicht adh-Hochschulsport-Schnupperwoche

Mobility	ZfH	Fr, 20:15 - 21:15	Patricia	Der Kurs Mobility besteht aus gezielten Kräftigungsübungen, sowie aus einem entspannten, zielgerichteten Dehnprogramm, das euch auf Dauer wieder schön beweglich und geschmeidig werden lässt und gegen fiese Schmerzen oder muskulären Dysbalancen ankämpft. Mit regelmäßigem Dehnen könnt ihr eure Beweglichkeit verbessern und auf Dauer effektiver und zielgerichteter trainieren.	YouTube	Keine Anmeldung notwendig: https://www.youtube.com/channel/UC8i7OelXugbGHpIxtVF4TuQ
Orientalischer Bauchtanz	HSP Hamburg	Fr, 19:00 - 20:00		Grundtechniken und -bewegungen des orientalischen Tanzes	Zoom	https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Orientalischer_Tanz_-_adh.html
Orientalischer Tanz (Kairo Stil Level I)	HSP FU Berlin	Mi, 18:00 - 18:45	Angela	Orientalischer Tanz ist ein ganzheitliches Fitnessstraining für Körper, Geist und Seele. Die Basis für den Kairo Stil ist der klassische orientalische Tanz. Kokett und verspielt, sinnlich und gefühlvoll - das ist das Besondere am Kairo Stil. Ausdruck von Selbstbewusstsein und purer Lebensfreude.		https://www.hochschulsport-fu-berlin.de/news/adh-Hochschulsport-Schnupperwoche.html
Orientalischer Tanz - American Tribale Style	ZfH Hannover	Fr, 16:30 - 17:30	Daniela	Man nehme eine Prise Flamenco, einen Hauch indischen Tanz, einen Schwung Orientalischen Tanz und jede Menge Spaß: Fertig ist American Tribal Style! Tribal Style Bellydance ist eine moderne US-amerikanische Weiterentwicklung des Orientalischen Tanzes, die diesen mit Elementen aus dem Flamenco, indischem Kathak und Ballett mischt. Durch ein ausgefeiltes System aus nonverbalen Kommandos bleiben die Tänzer*innen stets in Kommunikation miteinander und tanzen synchron, teilweise mit komplexen Formationswechseln. Anmutige, kraftvolle und dynamische Bewegungen in verschiedenen Formationen - und das ganz ohne Choreografie! Alle Levels sind herzlich willkommen. Du brauchst keine Tanzerfahrung, um Deine Freude im ATS zu entdecken. Und das geht alles auch zu Hause - auch jetzt müsst Ihr nicht aufs Tanzen verzichten, könnt vielleicht sogar etwas Neues für Euch entdecken!	YouTube	Keine Anmeldung notwendig: https://www.youtube.com/channel/UC8i7OelXugbGHpIxtVF4TuQ
Pausenexpress	HSP Hamburg	Mo, 11:00 - 11:15		Bewegungsprogramm, zur Mobilisation, Dehnung und Entspannung	Zoom	https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Pausenexpress_-_adh.html
Pausenexpress	HSP FU Berlin	Mo, Mi, Fr, 15:00 - 15:15 Di, Do, 14:45 - 15:00	Sylvia, Marc Vasiliki			https://www.hochschulsport-fu-berlin.de/news/adh-Hochschulsport-Schnupperwoche.html
Pilates	HSP FU Berlin	Fr, 11:15 - 12:00	Liz	Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Neben Beweglichkeit, Durchblutung und einem kräftigen, schlanken Muskelaufbau fördert dieses Angebot die Wahrnehmung für den eigenen Körper.		https://www.hochschulsport-fu-berlin.de/news/adh-Hochschulsport-Schnupperwoche.html
Power Move	HSP Rhein Neckar	Mo, 17:00 - 18:30	Corinna	Power Move ist ein intensives Kraftausdauertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor, bei dem durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper die Fitness gesteigert und Körperperfekt abgebaut wird. Die Übungen und ihre Intensität können von den TeilnehmerInnen variiert werden, daher ist Power Move für Einsteiger und trainierte SportlerInnen gleichermaßen geeignet.	Vimeo	unbegrenzt https://vimeo.com/event/334540
Rückenschule	HSP FU Berlin	Di, 16:15 - 17:15	Franzi	In diesem Kurs wird der Abstand zur meist einseitig belastenden Schreibtisch- und Büroarbeit gesucht und zielt damit auf einen bewegten, kurzen Rückenurlaub.		https://www.hochschulsport-fu-berlin.de/news/adh-Hochschulsport-Schnupperwoche.html
RückenXpress	HSP FU Berlin	Do, 9:30 - 10:00	Laura	Im RückenXpress geht es darum, in kurzer Zeit effektiv etwas für dich und deinen Rücken zu tun. Dabei sprechen wir alle Bewegungsrichtungen deiner Wirbelsäule an und stärken nicht nur deine Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Beweglichkeit und Mobilität spielen in diesem Kurs ebenfalls eine große Rolle. Daher ist der Kurs für alle geeignet, die entweder präventiv oder auf Grund von bereits vorhandenen Beschwerden etwas für sich und ihren Rücken tun wollen.		https://www.hochschulsport-fu-berlin.de/news/adh-Hochschulsport-Schnupperwoche.html
Soft Yoga Flow	ZfH Hannover	Do, 20:15 - 21:15	Annika	Beim Soft Low Yoga wird der Körper aufgewärmt, die Muskeln müssen dafür ein wenig arbeiten. Sanft fließende Bewegungen im Rhythmus eines tiefen, befreienden Atems schaffen Ausgleich zum stressigen Alltag. Soft Flow Yoga enthält aber auch kräftigende Elemente.	YouTube	Keine Anmeldung notwendig: https://www.youtube.com/channel/UC8i7OelXugbGHpIxtVF4TuQ
Stretching/ Spagat	HSP Dortmund	Fr, 18:45 - 19:30		Eine gute Beweglichkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen beim Sport. Leider wird das Stretching in vielen Sporteinheiten vernachlässigt, was zu Verletzungen führen kann. Wenn du die Beweglichkeit deiner Muskulatur verbessern möchtest, hemmende Reflexe abbauen und deine Bewegungsamplitude vergrößern willst, solltest du dich regelmäßig dehnen. Studien belegen, dass regelmäßiges Stretching die sportliche Leistungsfähigkeit verbessert, das Risiko für Verletzungen minimiert und Achtsamkeit während des Sports fördert. In diesem Kurs wirst du deine Beweglichkeit deutlich verbessern, den Spagat erlernen und Verletzungen vorbeugen.	Zoom	200 https://www.buchsys.ahs.tu-dortmund.de/angebote/aktueller_zeitraum/_adh_Sportwoche_online.html

Stundenübersicht adh-Hochschulsport-Schnupperwoche

STRONG Nation (englisch)	HSP Bochum	Mi, 18:00 - 19:00		STRONG Nation kombiniert funktionelle Übungen mit eigenem Körpergewicht, Cardio und plyometrische Trainingsbewegungen. So verbrennst Du ordentlich Kalorien und trainierst den ganzen Körper. Alle Übungen werden zum Rhythmus der Musik ausgeführt, sodass der Beat Dir stets hilft, auch die letzten Wiederholungen durchzuhalten. Explosive Übungen (z.B. Knieheben, Burpees oder Jumping Jacks) wechseln sich mit isometrischen Übungen (z.B. Lunges, Squats, Kickbox-Bewegungen) ab. Der Kurs wird in englischer Sprache unterrichtet.	Zoom		https://buchung.hochschulsport.ruhr-uni-bochum.de/angebote/aktueller_zeitraum/_STRO NG_Nation_adh_Online_Sportwoche_.html
Taekwondo	HSP Bayreuth	Di, 18:15 - 19:15		Einblicke in die Teildisziplinen des WT Taekwondo - einmaliger Vorabtermin für komplette Neueinsteiger	Zoom		https://www.buchsys.de/bayreuth/angebote/aktueller_zeitraum_0/Taekwondo_adh_Schnupperwoche_.html
Taekwondo	HSP Bayreuth	Di, 19:30 - 21:00		Grundlegende Stellungen, Arm- und Beintechniken, Grundlagen Wettkampf, Fallschule, Technikoptimierung - wöchentlich für Anfänger und Fortgeschrittene	Zoom		https://www.buchsys.de/bayreuth/angebote/aktueller_zeitraum_0/Taekwondo_Grundlagen_und_Techniktraining_online_.html
Taekwondo	HSP Bayreuth	Di, 21:00 - 22:00		Formen, Einsrittkampf, Technikoptimierung - wöchentlich für Anfänger und Fortgeschrittene	Zoom		https://www.buchsys.de/bayreuth/angebote/aktueller_zeitraum_0/Taekwondo_Techniktraining_online_.html
Vinyasa Yoga	HSP Rhein Neckar	Mo, 18:30 - 19:30	Kirsten	Vinyasa ist ein kraftvoller und dynamischer Yoga-Stil. Die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asana sind fließend und folgen dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung. Mit diesem runden Ganzkörpertraining könnt Ihr euch so richtig auspowern. Deine Ausdauer wird gefordert und dein Geist wird gestärkt. Durch die Beanspruchungen der unterschiedlichsten Muskeln habt Ihr einen guten Ausgleich zum Alltag, es werden Blockaden im Körper gelöst und Energien freigesetzt. Gleichzeitig kommt Ihr durch die Konzentration auf den Atem und die Anfangsmeditation und Entspannung am Ende der Yogastunde zur Ruhe.	Vimeo	unbegr enzt	https://vimeo.com/event/334821
Vinyasa Power Yoga	HSP Wiesbaden	Mo, 18:00 - 19:00	Andrea		YouTube		https://hochschulsport.hs-rm.de/angebote/aktueller_zeitraum/_adh_Online_Sportwoche_.html
Yin Yoga	HSP Rhein Neckar	Mo, 19:45 - 20:45	Kirsten	Beim Yin Yoga geht es nicht um das Arbeiten mit der Muskelkraft. Die einzelnen Asanas werden passiv gehalten ohne Krafteinsatz. Dadurch erfolgte eine optimale Dehnung und auch die verklebten Faszien können auf diese Art und Weise sanft gelöst werden. Unsere Beweglichkeit hängt zu einem größeren Teil von unseren Faszien als von unseren Muskeln ab.	Vimeo	unbegr enzt	https://vimeo.com/event/334821
Yoga Flow	HSP Wiesbaden	Mo, 19:00 - 20:00	Andrea		YouTube		https://hochschulsport.hs-rm.de/angebote/aktueller_zeitraum/_adh_Online_Sportwoche_.html
Zumba ®	HSP Rhein-Waal	Mo, 18:45 - 20:00 Sa, 11:30 - 12:45	Elena	Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining. Ein Zumba®-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Das Zumba®-Programm verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab. Tänzer und Nichttänzer gleichermaßen meistern einen Zumba®-Kurs schnell und leicht, vorherige Tanzerfahrung ist nicht nötig. Zu beachten: eine Teilnahme am Zumba Kurs online ist nur mit Kamera möglich. Voraussetzung: Keine gesundheitlichen Bedenken	Skype oder Zoom		https://hsp-buchung.hochschule-rhein-waal.de/angebote/aktueller_zeitraum_0/ADH_Online_Sportwoche.html