

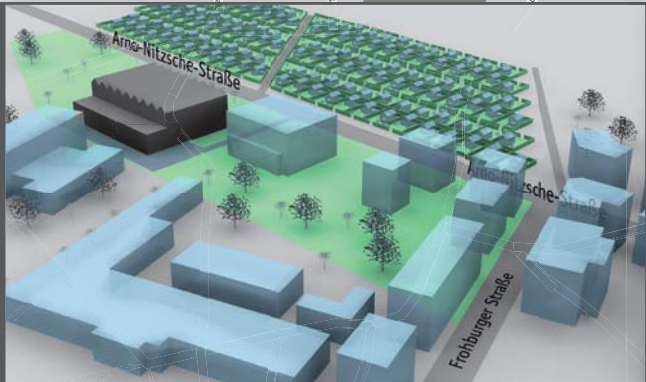
Hochschulsport

Programm Studienjahr 2010/2011

Wissen *schafft* Verbindung



Lageplan des Hochschulsportzentrums



Sporthalle



Inhalt

4 EIN RÜCKBLICK
Dein Hochschulsportteam

25 CAMPS
25 Kanucamp, Mountainbikecamp, Skicamp-Alpin
26 Skicamp-Nordic, Skicamp Telemark

6 ALLGEMEINE INFORMATIONEN
6 Kontakt, Sportstätten, Öffnungszeiten
7 Hochschulsportteam, Anmeldung
8 Teilnahmebestimmungen, Screenshot der Homepage
9 Einschreibeziträume, Beiträge
10 STURA, Sportreferat, Sportler und Übungsleiter

27 PROJEKTE
27 Das PROJEKT MARATHON²⁰¹¹
27 Studium generale

11 SPORTANGEBOTE
11 Ballsport
15 Gesundheitssport
19 Tanz
20 Kampfsport
21 Outdoorsport
24 Mitarbeitersport / Vereine

28 WETTKÄMPFE / VERBÄNDE
28 HTWK Wettkämpfe, Sächsische Hochschulmeisterschaften
29 Landeskonferenz Hochschulsport Sachsen e. V., Deutsche Hochschulmeisterschaften, Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband

30 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN
30 Versicherung, Haftung, Unfall
31 Hallenordnung

B 2 / B 95



Sport frei,

der Hochschulsport der HTWK Leipzig entwickelt sich zu einer festen Größe im Studienalltag der Studierenden. Der im Hochschulleitbild formulierte Vernetzungsgedanke ist an keiner Stelle einfacher zu verwirklichen als im Sport. Das Hochschulsportteam, bestehend aus zwei Sportlehrern, einem Hallenmeister, zwei Sportreferenten und unterstützt von 70 Übungsleitern bietet nicht nur 3800 Sportlerinnen und Sportlern in über 50 Sportarten eine interessante Freizeitgestaltung, sondern gestaltet auch aktiv das Hochschulleben mit. Egal, ob beim Hochschulsommerfest, beim Alumni-Tag, bei Primusculus, bei PhänoMEDIA, der ERASMUS-Woche oder bei den 20 hochschulinternen Turnieren, fast wöchentlich treffen sich Studierende und Mitarbeiter verschiedener Fakultäten der HTWK Leipzig durch den Hochschulsport.

Eine Sonderstellung nimmt dabei das Projekt Marathon ein. Am 25. April 2010 schwitzten 284 Läuferinnen und Läufer für ihre Hochschule. Die anschließende Marathonparty mit ihren 350 Gästen am 5. Mai wurde durch die hervorragende Unterstützung der Fakultät Medien zum Highlight des Sommersemesters 2010.

Im Wintersemester veranstaltete der Hochschulsport, unterstützt vom Hochschulsprachenzentrum, dem Akademischen Auslandsamt und 18 Studierenden des Studium generale, einen „Internationalen Tag der Sprachen und des Sports“ und einen „Asiatischen Abend im Hochschulsport“. Beides sind ausgezeichnete Beispiele für die kommunikative und integrative Wirkung des Sports.



Der Hochschulsport der HTWK Leipzig nahm darüber hinaus mit 120 Sportlerinnen und Sportlern an 13 Sächsischen Hochschulmeisterschaften teil. Dabei erkämpften sie sich zahlreiche Plätze in der vorderen Reihe. Die größten Erfolge waren:

1. Platz: Volleyball Damen
Beachhandball Herren
Leichtathletik 5000 m-Lauf
2. Platz: Volleyball Herren
TT-Doppel Herren
Judo Damen – 78kg
Leichtathletik 5000 m-Lauf
Hallenfußball Herren
3. Platz: Beachhandball Damen
Leichtathletik 4 x 100 m-Staffel

Ein Jahr der Rekorde liegt hinter uns, die Messlatte für das Studienjahr 2010/2011 liegt enorm hoch. Mit Deinem Engagement werden wir noch besser! Egal, ob als Teilnehmer, Übungsleiter, Wettkämpfer, Student des Studium generale oder als Unterstützer und Förderer des Hochschulsports der HTWK Leipzig, sei mit dabei! Verschiebe mit uns Grenzen, denn Rekorde sind dafür da, überschritten zu werden.

Auf die Plätze – Fertig – Los.

Dein Hochschulsportteam

Allgemeine Informationen



Die Nachrichten des Hochschulsports über Deine HTWK E-Mail-Adresse unter: <https://webmail.htwk-leipzig.de/src/login.php>

» Kontakt

Besucher:
Arno-Nitzsche-Straße 29,
04277 Leipzig

Telefon: (03 41) 30 26-820
Fax: (03 41) 30 26-821

E-Mail:
schiffler@hs.htwk-leipzig.de
pausch@hs.htwk-leipzig.de

Internet:
<https://sport.htwk-leipzig.de>

» Sportstätten

HTWK-Sporthalle
Arno-Nitzsche-Straße 29,
04277 Leipzig

Schwimmhalle
Mainzer Straße 4,
04109 Leipzig

LVB Sportanlage »Neue Linie«
Neue Linie 1,
04277 Leipzig

» Öffnungszeiten

Die HTWK-Sporthalle ist mit Beginn der Sportangebote im Winter- und Sommersemester zu folgenden Zeiten geöffnet:

Mo 9:00 – 22:00 Uhr
Di 9:00 – 22:00 Uhr
Mi 9:00 – 22:00 Uhr*
Do 9:00 – 22:00 Uhr
Fr 9:00 – 15:00 Uhr

**nur während der HTWK Mittwochsturniere, sonst bis 19:00 Uhr*

Außerhalb der Vorlesungszeit, vor und nach Feiertagen sind die Öffnungszeiten verändert. Dies wird im Internet und über Aushänge rechtzeitig bekannt gegeben.

(Aushänge und neueste Informationen befinden sich in den Schautafeln im Foyer des Lipsiusbaus, Karl-Liebknecht-Straße 145.)



» Das Hochschulsportteam



Peter Pausch
Dipl.-Sportlehrer



Robert Schiffler
Dipl.-Sportlehrer



Sandra Domann
Sportreferentin



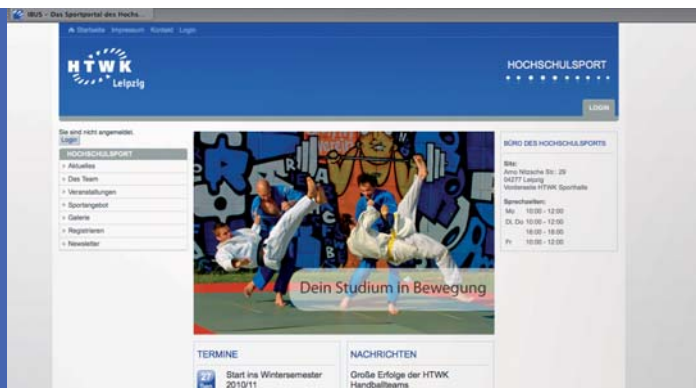
Andreas Görner
Hallenmeister

» Anmeldung

Jeder Studierende der HTWK Leipzig oder anderer Universitäten/Hochschulen, sowie Mitarbeiter oder Gast, der das Sportangebot in Anspruch nehmen möchte, muss sich online anmelden unter:
<https://sport.htwk-leipzig.de>

Zur erstmaligen Anmeldung ist eine Registrierung notwendig.

Studierende der HTWK Leipzig müssen hierbei Ihre HTWK-E-Mail-Adresse benutzen und haben mit dem Status »HTWK Student« bevorzugte Einschreibezimmer. Die Informationen des Hochschulsports per HTWK-E-Mail können unter folgender Adresse abgerufen werden:
<https://webmail.htwk-leipzig.de>



» Teilnahmebestimmungen

Die Teilnahme an den Sportangeboten ist für Studierende der HTWK Leipzig, für Mitarbeiter der Hochschule, Studierende anderer Einrichtungen und Gäste möglich. Die Anmeldung erfolgt für alle Hochschulsportveranstaltungen, egal ob Treff, Training, Kurs, Camp oder Wettkampf im Internet. <https://sport.htwk-leipzig.de>

Treff: selbstständiges Sporttreiben zu den ausgewiesenen Zeiten

Training: selbstständiges Sporttreiben nach vorheriger Einweisung bzw. Trainingsplanung

Kurs: Sporttreiben unter Anleitung eines Übungsleiters, regelmäßige Teilnahme und pünktliches Erscheinen ist erforderlich

Camp: Sportreise in Verbindung mit Kompaktkursen in der jeweiligen Sportart

Wettkämpfe: hochschulinterne Turniere, Termine unter <https://sport.htwk-leipzig.de>

Für Studierende gelten der Immatrikulationsnachweis und der Nachweis über die Beitragszahlung für kostenpflichtige Angebote (z. B. Kurse, Training, Camps etc.) als Teilnahmeberechtigung am Hochschulsport. Das Hochschulsportzentrum führt dazu Teilnehmerlisten. Mitarbeiter der HTWK Leipzig lösen zusätzlich zum Beitrag für kostenpflichtige Angebote eine jährliche Mitarbeiterkarte. Gäste entrichten den entsprechenden Beitrag. Es gilt die Beitragsordnung. Die Immatrikulationsbescheinigungen (Studentenausweise) sind auf Verlangen den Mitarbeitern des Hochschulsportzentrums oder den Kursleitern vorzuzeigen. Teilnehmer ohne gültige Legitimation halten sich widerrechtlich in den Sportstätten der HTWK Leipzig auf und können verwiesen werden.



» Einschreibezeiträume

Die Einschreibung für Kurse findet semesterweise statt, für Trainingsangebote (z. B. Klettern, Kraftsport) kann sie ganzjährig erfolgen.

Wintersemester 2010/2011
HTWK Studierende/Mitarbeiter:
ab 27.09.2010
Sonstige Studierende/Gäste:
ab 07.10.2010

Sportangebote zum Wintersemester 2010/11 starten
am 11.10.2010

Sommersemester 2011
HTWK Studierende/Mitarbeiter:
ab 07.03.2011
Sonstige Studierende/Gäste:
ab 17.03.2011

Sportangebote zum Sommersemester 2011 starten
am 21.03.2011

Die Einschreibung erfolgt für das gesamte Semester und muss vor dem ersten Sporttreiben stattfinden. Bei den Kursangeboten sind die Teilnehmerzahlen begrenzt. Es werden die zuerst eingeschriebenen Studierenden berücksichtigt. Ist der Kurs ausgebucht, besteht die Möglichkeit, sich in Wartelisten einzutragen. Werden Kapazitäten frei, wirst Du per E-Mail darüber verständigt.

» Beiträge

Es werden in vielen verschiedenen Sportarten beitragsfreie Sporttreffs angeboten. Die Erhebung eines Beitrags wird fällig bei:

- materialintensiven Sportarten
- personalintensiven Sportarten (kleine Gruppen, Organisation etc.)
- Angeboten mit besonderem Anspruch an die Qualifikation der Übungsleiter
- Sportarten, die eine Anmietung von Fremdoobjekten erforderlich machen.

Alle Beiträge werden nach dem Login im Internet angezeigt.

Allgemeine Informationen



Kontakt:

<http://www.stura.htwk-leipzig.de>

» STURA – Studentenrat

Der Studentenrat ist die Interessenvertretung der Studierenden der HTWK Leipzig und ein wichtiger Partner des Hochschulsports. Das Sportreferat ist Bestandteil des STURA.

» Sportreferat

Neben den beiden hauptamtlichen Sportlehrern des Hochschulsportzentrums ist das Referat Sport des Studentenrates der HTWK Leipzig für die sportliche Interessenvertretung der Studierenden zuständig.

Kontakt:

refspo@stura.htwk-leipzig.de

📌 **Sportler gesucht! Du bist Sportlerin oder Sportler und studierst oder arbeitest an der HTWK Leipzig? Falls Du Zeit und Interesse hast, unsere Hochschule in Deiner Sportart bei Sächsischen und Deutschen Hochschulmeisterschaften zu vertreten, melde Dich umgehend bei uns!**

» Übungsleiter gesucht!

Um das Sportangebot weiterhin qualitativ und quantitativ zu verbessern, suchen wir stets auch gute Übungsleiter/innen und Trainer/innen, die in ihren Spezialsportarten ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben möchten. Dabei sind wir an einer längerfristigen Zusammenarbeit interessiert. Unsere Honorarordnung erlaubt, abhängig von der jeweiligen Qualifikation der Übungsleiterin/des Übungsleiters, eine differenzierte Vergütung für die geleistete Arbeit. Hast Du Lust dazu? Bitte melde Dich im Hochschulsportzentrum!



Badminton

Zurecht ist Badminton als eines der schnellsten Rückschlagspiele bekannt und wird auch Dich ins Schwitzen bringen. Unser Motto lautet: Vom Freizeitspaß zum Spiel nach Regeln im Einzel, Doppel oder Mixed. Neben dem Kursangebot haben wir jede Menge Zeit für Treffs und Training. Denn spätestens zum legendären Bowle-Mixed-Turnier solltest Du topfit sein.

⚠️ Achtung!

Für Badminton sind Bälle und Schläger mitzubringen.



Baseball/ Softball

Baseball und Softball, das heißt natürlich werfen, fangen und Bälle schlagen, aber bei uns geht es vor allem um Spaß am Spiel! Baseball und Softball kannst auch Du spielen, es gibt keine Einschränkung in Bezug auf Geschlecht, Alter oder Statur der Spieler. Anfänger sind ausdrücklich willkommen.

Sportangebote im Winter- und Sommersemester

Ballsport



Basketball

Slam Dunk und Rebound – welcher Basketballfan träumt nicht davon? Einmal wie die Großen spielen! Zu unseren Treffzeiten versammelt sich die HTWK Basketballgemeinde zum Trainieren und zu einem gepflegten Spielchen. Egal ob Du Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r bist – jeder ist gern gesehen.

Ballsport



Beachsoccer

Beachsoccer ist, wie die englische Bezeichnung bereits vermuten lässt, Fußball auf Sand. Und doch ist es mit dem gewöhnlichen Fußball keineswegs gleichzusetzen. Durch den sandigen Untergrund (der übrigens sehr gelenkschonend und beinahe verletzungsneutral ist) sind hier vielmehr Technik und gute Koordination gefragt. Du musst diese andere Art des Fußballspiels einfach erleben, um Dich von ihr begeistern zu lassen!



Fußball

Bei uns wird nicht gebolzt: Es geht um Technik und faires Spiel. Die Fußballtreffs sind der ideale Ort, um Leute aus anderen Fakultäten kennenzulernen. Hast Du Lust auf einen kleinen Wettkampf? Mehrmals im Semester veranstalten wir mittwochs Fußballturniere. Bei genügend Interessentinnen ist auch Frauenfußball möglich.

☑ **Du bist ambitionierte/r Fußballer/in? Dann laden wir Dich herzlich ein, unsere Hochschulauswahl zu unterstützen!**



Beachvolleyball

Beachvolleyball hat sich mittlerweile zu einer attraktiven Outdoorsportart entwickelt – die Volleyballfelder in den Hallen sind in der warmen Jahreszeit verwaist. Wir bieten Dir Trainings- und Spielmöglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene, kurzum Volleyballspaß im Sand und unter freiem Himmel.



Handball

Handball ist der Zehnkampf der Ballsportarten. Neben Laufen, Springen, Werfen, Fangen und Zweikampfvverhalten werden vor allem Reaktion und taktisches Verständnis gefördert. Handball hat eine lange Tradition im Hochschulsport der HTWK Leipzig und die Handballgemeinschaft wird auch Dich aufnehmen, egal ob Du Anfänger/in oder Profi bist.

☑ **Du bist ambitionierte/r Handballer/in? Dann laden wir Dich herzlich ein, unsere Hochschulauswahl zu unterstützen!**



OK-Rugby

OK-Rugby ist Freizeitsport pur, hat einfache Regeln und ermöglicht Dir, eine neue Sportart unkompliziert und schnell auszuprobieren. Das OK steht für „Ohne Kontakt“. Diese kontaktlose Rugbyform hat sich zwar aus Trainingsspielen entwickelt, dennoch beinhaltet sie die grundsätzlichen Spielzüge von Rugby. Die Einfachheit und der Spaß am Spiel haben bereits viele Mitspieler angezogen, die zuvor noch nie Rugby spielten.



Tennis

Im Wintersemester findet Tennis in der HTWK Sporthalle statt. Ob beim Tennistreff für Frühaufsteher oder in unserem Kurs – auch Du bist gern gesehen. Spätestens nach Ostern treffen wir uns auf den herrlich im Auwald gelegenen Tennisplätzen der LVb.

Winterzeit / Hallentennis:

November bis April

Sommerzeit / Tennis im Freien:

April bis Oktober



Tischtennis

Vorhand-Topspin und Rückhand-Schupf – zu unseren Treff- und Kurszeiten im Tischtennis bist Du gern gesehen. Egal ob Du Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r bist, schnell finden sich entsprechende Spielpartner. Auf Anfrage kann frei gespielt werden.

☑ **Achtung!**

Für Tischtennis sind Bälle und Schläger mitzubringen.

Ballsport



Ballsport



Floorball

Falls Du Interesse hast, eine Stockballsportart kennenzulernen oder Du bereits Floorball spielst – wir haben es im Programm. Mit den sich rasch ändernden Spielsituationen auf dem Spielfeld gehört Floorball zu den schnellsten Hallensportarten und ist leicht zu erlernen.



Volleyball

Das beliebteste Spiel am Netz! Alle Interessenten, ob Anfänger oder Könner, sind bei uns richtig! Neben einem Kurs bieten wir für Dich die Möglichkeit, zu den Treffzeiten zu spielen. Im Rahmen der Hochschulauswahl finden separate Trainingszeiten statt.

📌 **Bist Du ambitionierte/r Volleyballer/in? Dann laden wir Dich herzlich ein, unsere Hochschulauswahl zu unterstützen! Melde Dich im Büro des Hochschulsportzentrums!**



Body Shaping

Body Shaping ist ein Trainingsprogramm, das ohne Zusatzgeräte und komplizierte Choreographien auskommt. Übungen aus dem Tanz werden mit Elementen aus Pilates, Yoga und Stretching am Boden, im Stand und durch den Raum kombiniert. Die vermittelten Körpertechniken sind ein wirksames Training, die den ganzen Körper herausfordern, schonend für Muskeln und Gelenke sind und eine gesunde Haltung, elastische und wohlgeformte Muskeln, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und ein neues Körpergefühl ausbilden.



Aerobic

Das ideale präventive Fitnessstraining verbessert Deine Ausdauer, schult das Herz- und Kreislaufsystem, kräftigt die wichtigsten Muskelgruppen und macht außerdem bei fetzigen Rhythmen viel Spaß.



Akrobatik

Akrobatik stellt hohe koordinative und konditionelle Anforderungen an den Übenden. In unserem Kursangebot lernst du wichtige Grundlagen, angefangen von turnerischen Elementen und Hebefiguren bis hin zu spektakulären Tricks, kennen.

📌 Freie Treffzeiten

Allen Sportlerinnen und Sportlern die im Vormittags- und frühen Nachmittagsbereich die Sporthalle nutzen möchten, bieten wir freie Treffzeiten an. Die Zeiten gelten für Badminton, Basketball, Fußball, Handball, Klettern, Tennis, Tischtennis, Floorball und Volleyball. Die Einschreibung erfolgt für das gesamte Studienjahr, muss allerdings vor dem ersten Sporttreiben im Internet geschehen.

Gesundheits-sport



Gesundheits-sport



Jonglage

Jonglieren ist mehr als ein variantenreiches Spiel mit Gegenständen verschiedenster Art und der Fantasie. Es beinhaltet unendlich viele Herausforderungen an Psyche und Körperbeherrschung. Jonglieren, Poispielen und Spaß daran haben, Neues auszuprobieren. Falls Du mal etwas anderes lernen möchtest oder etwas zeigen kannst, bist Du herzlich eingeladen.



Kindersport

Gestresst vom Studium? Dein Kind ist unausstehtlich, weil du wieder keine Zeit hast? Mit diesem Angebot lernen die Kleinen ab 3 Jahren die wichtigsten Grundformen der Bewegung kennen: Springen, Werfen, Laufen und Klettern – dazu kommt jede Menge Spaß. Ihr, liebe Eltern, bekommt einmal Zeit zum Durchatmen oder eigenem Sporttreiben.



Kraftsport/ Fitness

Du möchtest etwas für Deine Figur tun, Muskeln aufbauen und durch gezieltes Üben zu einem athletischen Körper kommen? Falsche Bewegungsausführungen, zu viele Gewichte und zu hoher Ehrgeiz schaden dabei. Wir vermitteln Dir deshalb wichtige Aspekte eines funktionellen Krafttrainings: nicht nur für das starke, sondern auch das schöne Geschlecht!



Lady-Fitness

Ob zur allgemeinen Fitness, für die Figur oder um einfach etwas Sport zu treiben – in unserem Lady-Fitness-Kurs ist alles auf die Belange des weiblichen Geschlechts zugeschnitten. Für die Männer ist hier kein Platz.



Nordic Walking

Nordic Walking ist der sanfte Weg zu einer guten Kondition. Unter fachkundiger Anleitung erlernst Du Technik und wichtige Grundlagen dieses herrlichen Ausdauersports kennen.

Pilates

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Pilates ist deswegen ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



Powerfitness

Powerfitness bietet Dir ein Intervalltraining, bei dem Elemente wie Laufen, Hüpfen und Springen kreativ und anspruchsvoll miteinander verbunden werden und eine umfassende Steigerung der Ausdauer bewirken. Funktionelle Kräftigungsübungen führen zu einer ganzheitlichen Muskelstraffung, ohne komplizierte Choreographien: leicht nachvollziehbar und schweißtreibend. Kraft und Ausdauer – für Dich ein Fitnesstraining pur!



Rückenfit

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheits-sportzentrum Mitte-Süd bieten wir Dir ein präventives Rückentraining, mit und ohne Geräte, unter fachkundiger Anleitung. Du trainierst in 10 Kurseinheiten inkl. Back-Check-Rückenanalyse, Wohlfühlatmosphäre und entsprechender Motivation. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Die gesetzlichen Krankenkassen z. B. AOK, IKK, Barmer, DAK, TTK und alle Betriebskrankenkassen erstatten Dir ca. 75,00 Euro der Kursgebühr (ohne Rezept, auf Grundlage von § 20 SGB V). Der verbleibende Eigenanteil beträgt für 10 Wochen 20,00 Euro.



Rückentraining

Rückenprobleme sind keine Frage des Alters. Geht es Dir ähnlich? Langes Sitzen, Bewegungsmangel und falsches Alltagsverhalten lassen Schmerzen entstehen. Trainiere deshalb Deine Stütz-muskulatur! Durch Muskelaufbau, Dehnung und Entspannung machst Du dabei auch noch eine gute Figur.

Gesundheits-sport



Gesundheits- sport



Schach

Falls Du Spaß am Denksport hast, verfügen wir über das nötige »Know-how« zum Schachspielen. Als »Spiellokal« nutzen wir einen Raum innerhalb der Sporthalle. Schach bieten wir als Treffangebot an, das stattfindet, wenn sich genügend Interessenten einschreiben.



Schwimmen

Im Bereich Schwimmen wird eine breite Palette an Möglichkeiten geboten. Für Schwimmer, die nur eine Schwimmart beherrschen und sich in Technik und Ausdauer verbessern möchten, genauso wie für Interessenten, die eine Zweit- oder Drittschwimmart erlernen wollen. Des Weiteren wird auch das Schwimmen für Fortgeschrittene und Wettkampfschwimmer angeboten. Es besteht die Möglichkeit zum individuellen Ausdauerschwimmen für die persönliche Fitness und zum Rehabilitationsschwimmen.



Yoga

Dieser Kurs bietet Dir eine Einführung in die Yoga-Praxis. Die wichtigsten Elemente sind Atembewusstheit (Pranayama), aktivierendes Üben und Entspannung. Auf die Körperwahrnehmung wird besonderer Wert gelegt. Die Übungsfolgen des Yoga (Asanas) sind wirkungsvoll für Körper und Geist.

⚠ Achtung!

Zu den freien Trainingszeiten besteht die Möglichkeit, den Krafraum individuell zu nutzen. Das Training kann nur nach vorheriger Einweisung und in Verbindung mit einem Kraftsportausweis erfolgen. Der Kraftsportausweis ist ein Studienjahr gültig und den Verantwortlichen des Hochschulsports auf Verlangen vorzuzeigen. Anfänger sind verpflichtet, einen Einweisungskurs zu besuchen. Für alle Kraftsportangebote wird ein Beitrag erhoben.

Afrikanischer Tanz

Livemusik und Tanz stehen stets in enger Beziehung zueinander und erzeugen eine freudvolle und energiegeladene Atmosphäre, die Raum für Choreographie aber auch Improvisation schafft. Afrikanischer Tanz bedingt durch seine kraftvollen Schritte und Schrittkombinationen die Körperkräftigung und beeinflusst das Körperbewusstsein.



Bauchtanz

Orientalischer Tanz ist Balsam für Körper und Geist. Bauchtanz macht Spaß, verbessert das Körpergefühl und ist gleichzeitig ein sanftes Training. Um diesen weiblichsten aller Tänze zu erlernen, benötigst Du ein Tuch, das Du Dir um die Hüfte binden kannst.



Gesellschaftstanz

Ob langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha, Wiener Walzer, Rumba oder Jive – vielleicht ärgert Dich schon lange, dass Du diese Tänze nicht beherrschst. Mit diesem Angebot kannst Du es lernen oder Deine Kenntnisse auffrischen.

⚠ **Anmeldungen bitte paarweise.**



Hip Hop

Hip Hop ist durch viele verschiedene Tanzstile beeinflusst (Popping, Locking, B-boying, etc.). In diesem Kurs werden wir auf die Funkstyles, Socialdances und verschiedenen HipHop-Tänze (New School Hip Hop, Old School Hip Hop) eingehen. Nach einem Aufwärm- und Techniktraining mit Schritten, Isolations-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen wird eine Choreografie erarbeitet. Wir tanzen zu Musik des Funk, R&B, Hip Hop etc. Für die Teilnahme solltest du tänzerische Grundkenntnisse haben.



Rock'n'Roll

In diesem Kurs wollen wir Euch für eine Tanzsportart begeistern, die für ihre Sportlichkeit, Energie und Vielfalt bekannt ist. In den Kursen werden die Grundtechniken des gesprungenen Rock'n'Roll mit 9er Grundschrift erlernt. Mit kleinen Akros und Tanzfiguren verbinden wir diese zu einfachen Choreografien. Geschult werden auch Koordination, Ausdauer und Kraft. Der Spaß am Tanzen wird bei all den Mühen nicht zu kurz kommen. Paarweise Anmeldung wird empfohlen, ist aber keine Bedingung.

Tanz



Kampfsport



Aikido

Aikido ist eine moderne japanische Selbstverteidigungsmethode, die unabhängig von Geschlecht, Größe und Gewicht auch für Dich erlernbar ist. Durch fließende Dreh- und Ausweichbewegungen wird ein Angriff in die »Leere« geleitet und anschließend durch eine Wurf- oder Hebeltechnik kontrolliert. Das klassische BUDO-Prinzip »Siegen durch Nachgeben« ist die Grundlage jeder Aikido-Technik.



Capoeira

Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz der von drei Ebenen geprägt wird: dem Kampf, der Musik und der „Roda“ (portugiesisch „Kreis“) als gesellschaftlichem Rahmen, in dem der Kampf stattfindet. Die Kampftechniken selbst zeichnen sich durch extreme Flexibilität aus; es gibt viele Drehtritte, eingesprungene Tritte und Akrobatik.



Judo

Ob zur persönlichen Fitness, zum Wettkampf oder Selbstverteidigung, vom Judo kannst auch Du profitieren. Teilnehmerorientiert werden Dir die wichtigsten Grundlagen und Techniken dieser Kampfsportart vermittelt.



Karate

Karate-Do bedeutet „der Weg der leeren Hand“ (kara=leer, te=Hand, Do=Weg) und ist ein Verteidigungs-System bestehend aus Selbstverteidigung, Kampfsport, Körper- und Geistschulung. Gekämpft wird mit Händen, Armen, Beinen und Füßen, also waffenlos. Bei der traditionellen Stilrichtung „Shotokan-Karate“ werden die Angriffe vor dem Ziel gestoppt (No-Kontakt). Geschult wird dabei auch Ausdauer, Willen, Konzentration, Fitness und Selbstbewusstsein.



Kung-Fu

Die Kampfkunst Kung Fu ist eine vielseitige und für jeden erlernbare Sport- und Lebensart, sowie ein sehr guter Ausgleich zum Studienalltag. Parallel zu speziellen Fitnessübungen wirst Du in die Kampftechnik und das Selbstverteidigungstraining am Beispiel eines vietnamesischen Stils eingeführt.



Won Hwa Do

„Der Weg der Harmonie“ – in diesem komplexen koreanischen Selbstverteidigungssystem werden kreis-förmig-ellipsoide Bewegungen für die Anwendung sehr effektiver Kampfkunsttechniken benutzt. Won Hwa Do umfasst Schlag-, Tritt-, Wurf- und Hebeltechniken sowie Bewegungsformen zum Entdecken der eigenen Grenzen.



Bouncen

Mal richtig abgehen mit Siebenmeilenstiefeln? Mit diesem ultimativen Fitness- und Funnsportgerät brichst Du alle Regeln der Fortbewegung. Bis zu 2 m hohe und 4 m weite Sprünge sind möglich. Geschwindigkeiten bis 30 km/h geben Dir den absoluten Kick. Bouncen ist vom Kalorienverbrauch 5x effektiver als Joggen und trainiert beinahe alle Muskelgruppen Deines Körpers.



Frisbee

»Frisbee? Ist das nicht langweilig, die Scheibe immer hin- und herzuwerfen?« NEIN! Denn bei uns lernst Du außer dem Hin- und Herwerfen mit verschiedenen Wurf- und Fangtechniken auch noch ein schnelles und faires Mannschaftsspiel kennen: Ultimate Frisbee.



Inlineskating

Inlineskating ist keine reine Sommersportart. Wenn Du Deine Skate-Technik verfeinern und fit werden willst, erwartet Dich neben einer Auffrischung der grundlegenden Lauf-, Brems- und Kurventechniken ein bunter Mix aus Imitationsübungen, Tipps für das eigene Ausdauertraining und der ein oder andere Griff in die Trick-Kiste auf acht Rollen.



Kanusport

Unser Partner der SC DHfK Leipzig versucht Dir eine der schönsten Outdoorsportarten, mit ihrer ganzen Vielfalt nahe zu bringen. Du lernst die unterschiedlichen Techniken der Kajak- oder Canadierboote, fährst mit Einer-, Zweier- oder Mannschaftsbooten und das ganze auf Leipzigs Gewässern, ein Gefühl wie in Venedig.



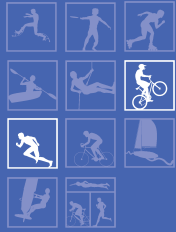
Klettern

Die HTWK Sporthalle verfügt über eine eigene Kletterwand. Hier vermitteln wir Dir die wichtigsten Grundlagen des Klettersports. Dabei sind der sachgerechte Umgang mit dem Material, wichtige Aspekte der Sicherheits- und Klettertechniken, sowie die objektive Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten entscheidend.

Outdoorsport



Outdoorsport



Achtung!

Das Klettern zu den freien Trainingszeiten ist nur nach vorheriger Einweisung und in Verbindung mit einem Kletterausweis möglich. Der Kletterausweis ist ein Studienjahr gültig und den Verantwortlichen des Hochschulsports auf Verlangen vorzuzeigen. Anfänger sind verpflichtet, zunächst einen Kurs zu besuchen. Für alle Kletterangebote wird ein Beitrag erhoben.



Mountainbike

Trotz fehlender Berge gibt es in Leipzig genug Möglichkeiten zum Mountainbiken. Ob Wald- und Feldwege oder abseits der befestigten Strecken – bei uns geht es vor allem darum, gemeinsam Spaß am Radfahren zu haben. Neben dem gemeinsamen Erkunden interessanter Strecken gibt es auch Tipps für ein gesundes und ausgewogenes Training.



Leichtathletik/ Lauftraining

Zur Vorbereitung auf das **Projekt Marathon**²⁰¹¹ bieten wir Dir die Möglichkeit weiter an Deiner Laufleistung zu arbeiten. Neben der Ausdauerkomponente wird auch ein Schwerpunkt auf Technik, Koordination und Rumpfkraft gelegt. Dabei wird auch auf Trainingsmittel und Disziplinen der Leichtathletik zurück gegriffen.



Radsport

Einmal wöchentlich findet unser Radsporttreff statt. Gefahren wird mit Rennrädern. Etwas gemütlicher geht es zu unserer Radtour im Frühjahr zu. Dort werden in einem sportlichen Sonntagsausflug Technik, Geschichte, Natur, kulinarische Köstlichkeiten und angenehme Gespräche vereint.



Segeln

Sommer, Sonne, Spaß am Segeln! Nach diesem Motto bieten wir Kurse für Anfänger und schon vom Segelvirus Infizierte an. Die Segelveranstaltungen im Wintersemester werden durch unseren Partner vom Club Nautique organisiert. Bereite Dich für den Sommer vor, denn mit Segelschein besteht die Möglichkeit mit dem »HTWK Segelboot« am Cospudener See zu segeln.



Surfen

Wind im Haar, Wasser im Gesicht, ein Brett unter den Füßen und ein Rigg in der Hand. Du kannst mit erfahrenen Surflehrern Surfen lernen: inklusive Material und Surfanzügen in der Schladitzer Bucht mit ihrem mediterranen Flair – und das zum Schnäppchenpreis.

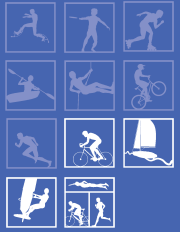


Triathlon

Lust auf eine Herausforderung? Alles was Du brauchst ist eine Badehose, einen Drahtesel und ein Paar Schuhe mit denen Du laufen kannst. Schon bist Du dabei. Das Training findet in Zusammenarbeit mit den Übungsleitern der Sportarten Schwimmen, Leichtathletik und Mountainbike bzw. Radsport statt.



Outdoorsport





» Mitarbeitersport

Der Hochschulsport der HTWK Leipzig bietet allen Mitarbeitern der Hochschule gesundheitsorientierte Sportangebote an. Alle Mitarbeiter haben auch die Möglichkeit, an sämtlichen Kursen, Trainingsangeboten, Treffs, Camps und Turnieren der Studierenden teilzunehmen. Mitarbeiter erwerben für die Teilnahme am Hochschulsport eine Mitarbeiterkarte und entrichten dafür einen pauschalen Jahresbeitrag. Der Erwerb erfolgt zu Beginn des Studienjahres, spätestens vor Aufnahme des Sportbetriebes.

Die Mitarbeiterkarte gilt auch in der vorlesungsfreien Zeit. Die Reduzierung des Beitrags bei Beginn der Teilnahme im Laufe des Semesters oder zur vorlesungsfreien Zeit erfolgt nicht. Ferner ist der in der Ordnung ausgewiesene Kursbetrag zu entrichten.

» Hochschulsport der Universität Leipzig / Vereine

Es besteht weiterhin die Möglichkeit an Sportkursen teilzunehmen, die nicht im Angebot der HTWK Leipzig enthalten sind. Interessenten können sich beim Zentrum für Hochschulsport der Universität Leipzig eintragen.

Nähere Infos:

www.uni-leipzig.de/sport

Der Hochschulsport unterhält Kontakte zu zahlreichen Leipziger Sportvereinen. Bei Interesse vermitteln wir Dich gern weiter.



» Kanucamp

Gelegen im Mittweidaer Zschopautal mit seiner wildromantischen Flusslandschaft, schroffen Felsen und engen Tälern, ist die Talsperre Kriebstein eine Oase der Natur unweit von Leipzig. Wir bieten im Sommer 2011 wieder ein Kanuwochenende an. Dabei geht es per Boot auf die Talsperre und die Zschopau, wenn es das Wildwasser zulässt!

» Mountainbikecamps

Für alle Outdoorsportler bietet das Hochschulsportzentrum der HTWK Leipzig in Oberwiesenthal (Erzgebirge) ein Mountainbikelager an. Es beinhaltet Übernachtung, geführte Biketouren und verschiedene Technik- und Workshops. Das Camp ist nicht nur für Spitzensportler gedacht, sondern auch für Hobbyradler, welche sich im Sinne eines Aktivurlaubes Kondition für die Prüfungszeit holen wollen.

» Skicamp-Alpin

Im kommenden Winter geht es gemeinsam mit der Hochschule Zittau / Görlitz nach Saalbach-Hinterglemm in Österreich. Wir wohnen in einem Jugendgästehaus mit Vollpension direkt im Skigebiet. Egal ob Du Skifahrer / in oder Snowboarder / in bist, in unseren Kursen kommst Du unabhängig von Deinem Können voll auf Deine Kosten.

Ort: Saalbach-Hinterglemm (Österreich)

Nähere Infos: <http://sport.htwk-leipzig.de>

Termin: 26.02. – 05.03.2011

Achtung!

Nach erfolgreicher Einschreibung ist eine Anzahlung in Höhe von 100 € notwendig.

Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.



» Skicamp-Nordic

In den Weiten des Erzgebirges, im Einklang mit Natur und Ski den Winter genießen. Hier findet sich für Anfänger und Fortgeschrittene unter fachmännischer Anleitung die Gelegenheit zur aktiven Erholung vom anstrengenden Semester und von nervigen Prüfungen. Hast Du Lust bekommen? Dann auf in den Schnee!

Ort: Fällbach/Steinheidel (Erzgebirge)

nähere Infos:

<http://sport.htwk-leipzig.de>

Termin: 19. – 26. Februar 2011

☒ Achtung

Nach erfolgreicher Einschreibung ist innerhalb von 14 Tagen eine Kautionshöhe von 25 € im Büro des Hochschulsports (Arno-Nitzsche-Straße 29) zu hinterlegen.

» Skicamp-Telemark

»Das Leben ist zu kurz für eine feste Bindung« – unter diesem Motto wollen wir Dir das Skilaufen im Telemarkstil näher bringen. Seit einigen Jahren erfreut sich diese traditionelle Wintersportart wieder größerer Beliebtheit. Spätestens nach diesem Wochenende begrüßen wir Dich in der »Free Heel« Gemeinde.

Ort: Holzhau/Osterzgebirge

nähere Infos:

<http://sport.htwk-leipzig.de>

Termin: Ende Januar



» PROJEKT MARATHON 2011

Das Marathonprojekt der HTWK Leipzig ist ein Höhepunkt in jedem Studienjahr. Alle Studierenden und Mitarbeiter sind aufgerufen, unter dem Motto „Die HTWK bewegt ... kluge Köpfe laufen“ am 17.04.2011 zum 35. Leipzig Marathon an den Start zu gehen. Falls diese Bilder bei Dir Lust auf mehr wecken und Du läuferisch oder als Inlineskater aktiv werden möchtest, dann schließ Dich uns an!

Du kannst in folgenden

Distanzen starten:

- 4 km Lauf/Walking
- 10 km
- Halbmarathon
- Inlineskating Halbmarathon
- Halbmarathon Rollstuhlfahrer/Handbikes
- Marathon

Als Vorbereitung bieten wir wieder unsere Lauftreffs, das Laufseminar und den 4. HTWK Auwaldlauf

» Studium generale

Im Rahmen des Studium generale bietet wir drei Lehrveranstaltungen an. Zum einen das Seminar Projektmanagement – Organisation, Kommunikation, Teamarbeit. Hierbei wird theoretisch als auch praktisch ein größeres Projekt geplant und durchgeführt. Im Wintersemester unterstützen die Studierenden dabei den Internationalen Tag der Sprache und des Sports und im Sommersemester das Projekt Marathon.

Ebenfalls im Sommersemester findet das Seminar Gesundheit – Voraussetzung für Erfolg im Studium und Beruf – statt. In dieser Lehrveranstaltung wollen wir uns sowohl theoretisch als auch sportpraktisch mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen.

Ziel ist es das Bewusstsein zu schulen, wie man besser mit den eigenen Ressourcen umgeht.



Das PROJEKT MARATHON 2011 ruft! » Lauf mit am 17. April 2011 beim 35. Leipzig Marathon!



» Veranstaltungen / Wettkämpfe der HTWK Leipzig

Sehr beliebt im Hochschulsport der HTWK Leipzig sind die Mittwochabend-Turniere, die in verschiedenen Sportarten ausgetragen werden und bei denen die Besten, vom Stura der HTWK Leipzig gesponsert, »kleine Präsente« erhalten. Neben den Turnieren in den traditionellen Mannschaftssportarten Volleyball, Basketball, Handball und Fußball, bieten wir zahlreiche andere Wettkämpfe, z. B. im Tischtennis, Badminton, Orientierungslauf oder eine Kombination verschiedener Sportarten, wie bei den »Three Games« (Fußball, Volleyball und Völkerball) an. Ein besonderer Höhepunkt ist das »Bowl-Mixed-Turnier« zu Weihnachten und zum Ende der Vorlesungszeit im Sommersemester.

Alle Turniere stehen im Zeichen des Fairplay. Sowohl »Profis« als auch Freizeitsportler finden dabei die entsprechende sportliche Herausforderung. Der Spaß kommt selbstverständlich nicht zu kurz.

Die Turniere sind Orte der Begegnung und ein wichtiger Teil des studentischen Lebens abseits von Prüfungsstress, Vorlesungen und Seminaren. Das Mitmachen lohnt sich! Die Wettkämpfe an der HTWK Leipzig finden jeweils mittwochs von 19:00 bis 23:00 Uhr statt. Die genauen Termine sind auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt »Wettkämpfe« einzusehen.

» Sächsische Hochschulmeisterschaften

Der Hochschulsport der HTWK Leipzig engagiert sich in Zusammenarbeit mit der LHS (Landeskonferenz Hochschulsport Sachsen e. V.) bei der Ausrichtung und Teilnahme an Sächsischen Hochschulmeisterschaften.

Der Wettkampfkalender ist unter: www.hochschulsport-sachsen.de einzusehen.

» Landeskonferenz Hochschulsport Sachsen e. V.

Die Landeskonferenz Hochschulsport Sachsen e. V., kurz LHS, ist die Interessenvertretung des Hochschulsports aller sächsischen Mitgliedshochschulen auf Landesebene. Im Vordergrund steht die Organisation der Wettkampfserie, bei der pro Jahr ca. 25 Sächsische Hochschulmeisterschaften stattfinden. Höhepunkt ist zweifelsohne das Sächsische Hochschulsportfest Anfang Juni an der TU BA Freiberg. Weiterhin werden auch Fortbildungsmaßnahmen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen des Hochschulsports durchgeführt.

Weitere Infos:

www.hochschulsport-sachsen.de

» Deutsche Hochschulmeisterschaften

Für sehr gute Sportler/innen im höheren Leistungsbereich besteht die Möglichkeit, über die Grenzen Sachsens hinaus bei den Deutschen Hochschul- bzw. Fachhochschulmeisterschaften zu starten.

Die Wettkämpfe werden vom adh (Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband) organisiert.

» adh – Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband ist der Dachverband des Hochschulsports in Deutschland. Er vertritt die Interessen der Mitgliedshochschulen deutschlandweit und auf internationaler Ebene. Der adh bietet ebenfalls ein umfangreiches Wettkampf- und Ausbildungsprogramm.

Nähere Infos: www.adh.de

Versicherung, Haftung, Unfall

Die Hochschulmitglieder der HTWK Leipzig sind bei der Teilnahme am angebotenen, unter Aufsicht und Anleitung stehenden Übungs- und Wettkampfbetrieb des Hochschulsportzentrums gesetzlich unfallversichert (Beamte fallen unter das Beamtenversorgungsrecht). Sonstige Teilnehmer sind nicht unfallversichert. Wenn Sie am Hochschulsport teilnehmen, können Sie im Schadensfall keine Ersatzansprüche gegenüber dem Freistaat Sachsen, der Hochschule, insbesondere deren Mitgliedern geltend machen. Treiben Studierende und Mitarbeiter/innen in ihrer Freizeit Sport, der nicht dem Veranstaltungsplan des Hochschulsports während der Vorlesungszeit unterfällt, besteht kein gesetzlicher Versicherungsschutz. Dazu gehört auch die Sportausübung in der unterrichtsfreien Zeit. Der Abschluss einer privaten Unfallversicherung wird empfohlen.

Haftung

Für Diebstähle und Beschädigung von Privateigentum in der Sporthalle sowie in anderen genutzten Räumen und Hallen wird keine Haftung übernommen. Wir empfehlen, keine Wertsachen mitzubringen. Im begrenzten Umfang stehen in der Sporthalle Schließfächer für Wertsachen zur Verfügung.

Unfälle

Jeder Sportunfall, der mit einem Arztbesuch verbunden ist, muss unverzüglich den Verantwortlichen für Hochschulsport im entsprechenden

Formblatt angezeigt werden (Unfallmeldebögen sind im Hochschulsportzentrum erhältlich). Verletzungen und Maßnahmen der Ersten Hilfe werden in einem Verbandbuch dokumentiert.

Schäden

Während der Teilnahme am angebotenen, unter Aufsicht und Anleitung stehenden Übungs- und Wettkampfbetrieb des Hochschulsportzentrums sind entstandene Schäden sofort den Mitarbeitern des Hochschulsportzentrums, dem Hallenmeister oder anderen aufsichtsführenden Personen zu melden. Für Schäden durch nicht ordnungsgemäßen Gebrauch der Sportstätteneinrichtung und Sportgeräte haftet der Verursacher. Für Schäden, die sich Teilnehmer gegenseitig zufügen, haftet der Verursacher direkt gegenüber dem Geschädigten. Der Abschluss einer privaten Haftpflichtversicherung wird empfohlen.

Weisungsrecht

Den Weisungen der Sportlehrer, des Hallenmeisters und der Übungsleiter ist im Interesse eines reibungslosen Ablaufs und der eigenen Sicherheit nachzukommen.



▣ Hallenordnung

Um die Ordnung, Sicherheit und Sauberkeit sowie einen reibungslosen Ablauf des Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetriebes zu gewährleisten, gilt folgende Hallenordnung:

1. Es wird darum gebeten, den Anweisungen aller Mitarbeiter des Hochschulsportzentrums Folge zu leisten.
2. In allen Räumen der Sporthalle ist das Rauchen untersagt.
3. Das Betreten der Sporthalle (Parkett), der Gymnastikräume und des Krafraumes ist nur mit sauberen, abriebfreien Sportschuhen gestattet. (Sportschuhe bitte erst im Umkleieraum anziehen!)
4. Das Abstellen von Fahrrädern in den Räumen der Sporthalle ist nicht gestattet.
5. Bitte keine Wertsachen in den Kabinen unbeaufsichtigt

liegen lassen. Wertsachen können in Schließfächern hinterlegt werden (Wichtig: Erst nach dem Duschen die Wertsachen aus dem Fach holen!).

6. Die Schließfächer müssen nach Beendigung der Übungseinheit geleert werden.
7. Die Benutzung der Sportgeräte ist nur nach Genehmigung des Verantwortlichen möglich.
8. Aus Gründen der Unfallgefahr dürfen in den Duschräumen und in der Sporthalle keine Glasflaschen benutzt werden.
9. Die Fluchtwege sind freizuhalten, wie auf dem Flucht- und Rettungswegeplan zu sehen ist.
10. Alle Defekte und Beschädigungen an den Geräten und Einrichtungsgegenständen der Halle bitte umgehend den Mitarbeitern des Hochschulsportzentrums melden.

Generell wird auf die Einhaltung der Sportstätten- bzw. Hallenordnung, sowie der Haus- und Parkordnung der HTWK Leipzig verwiesen.

Impressum

Herausgeber

HTWK Leipzig
Hochschulsportzentrum
www.htwk-leipzig.de

Textredaktion

Peter Pausch, Robert Schiffler

Satz / Layout

simons & schreiber WA GmbH
im Stelzenhaus, Leipzig
Redaktionsschluss
31.08.2011

Fotonachweis:

Fotopool HTWK Leipzig
Marcus Hermann
Fotolia



HTWK Leipzig

Hochschulsportzentrum

Postfach 30 11 66

04251 Leipzig

Besucher:

Arno-Nitzsche-Straße 29

04277 Leipzig

Tel.: +49 (0) 341/302 6820

Fax: +49 (0) 341/302 6821