Endlich wieder gemeinsam trainieren

Hochschulsport WiSe 22/23

Montag: Dance

Schwingen Sie zusammen mit Ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen in der Siemens Villa das Tanzbein. Es erwartet Sie ein ausgelasseneser Mix aus Experimental, Contemporary und Hip Hop. Die perfekte Möglichkeit, sich den Lernstress von der Seele zu tanzen und zugleich neue kurs- und hochschulübergreifende Kontakte zu knüpfen.

Alle Studierenden können mitmachen, ganz egal, ob Sie schon Tanzerfahrungen mitbringen oder von Grund auf neue Schritte lernen möchten.

Geleitet wird der Kurs von den Studierenden Sarah Delphine Schulmeyer (Rechtswissenschaft) und Simon Jonas Roscher (Costume and Make-up Design).

- → Zeitraum in der Vorlesungszeit:
  05.12.2022 bis 27.02.2023 jeweils 17 – 19 Uhr
  (Änderungen werden von den Kursleitungen angepasst)
- → Ort: Siemens Villa, Raum 004/005
- → Kosten: 10 €
- → Anmeldung via TraiNex, »HSS WiSe22/23 Kurs Dance«
- → **Überweisung an:**
  BSP Business and Law School
  Verwendungszweck: Name, Vorname / HSS Kurs Dance
  IBAN DE86 1203 0000 1008 3660 62
  BIC BYLADEM001

Dienstag: Mobility & Stretching

Ob in der Uni, bei der Arbeit oder beim Lernen – einen Großteil des Tages verbringen wir alle sitzend in starrer Position. Abends fühlen sich deswegen viele von uns wie eingerostet und alles tut weh.

Der Kurs Mobility & Stretching soll dem entgegenwirken und Ihnen helfen, all die Muskeln zu bewegen und zu dehnen, die sonst oft vernachlässigt werden. Er beinhaltet eine Mischung aus Warm-Up, Mobility und Stärkungsübungen sowie dem klassischen Dehnen verschiedenster Muskelgruppen. Spaß und gute Musik sollen dabei natürlich nicht zu kurz kommen.

Geleitet wird dieser Kurs von Maren Würtenberger (Studentin Master Soziale Arbeit). Dieser Kurs wird ehrenamtlich angeboten, sodass das gesamte Semester über keine Gebühren anfallen. Alle Studierenden sind herzlich willkommen.

- → Zeitraum in der Vorlesungszeit:
  29.11.2022 bis 28.02.2023 jeweils 19 – 20 Uhr
  (Änderungen werden von den Kursleitungen angepasst)
- → Ort: MSB in der Rüdesheimer Straße 50, Raum 1.3
  Hinweis: am 17.01.23 in Raum 0.3
- → Anmeldung via TraiNex, »HSS WiSe22/23 Kurs Mobility & Stretching«

Donnerstag: Massenzappeln

Shake it off – strampeln Sie sich zusammen mit Ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen den Alltagsstress von Leib und Seele. Das »Massenzappeln« ist ein gemeinsames Workout, das u.a. Lunges, Squats und Jumping Jacks umfasst. Alle Studierenden sind herzlich willkommen.

Geleitet wird der Kurs von den Studierenden der Psychologie Melanie Maddux, Xenia Haberland und Sofia Stender. Dieser Kurs wird ehrenamtlich angeboten, sodass das gesamte Semester über keine Gebühren anfallen. Alle Studierenden sind herzlich willkommen.

- → Zeitraum in der Vorlesungszeit:
  01.12.2022 bis 02.03.2023 jeweils 18 – 19 Uhr
  (Änderungen werden von den Kursleitungen angepasst)
- → Ort: MSB in der Rüdesheimer Straße 50, Raum 0.3
  Hinweise: am 15.12.22 und 19.01.23 in Raum 1.3,
  am 02.02.23 in Raum 1.1und am 02.03.23 in Raum 1.3
- → Anmeldung via TraiNex, »HSS WiSe22/23 Kurs
  Massenzappeln«

Donnerstag: Fußball

Teamsport fördert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern macht auch jede Menge Spaß und stärkt das Gemeinschaftswesen. Durch das vielseitige Sportangebot haben Sie die Möglichkeit, sich aktiv und abwechslungsreich sportlich zu betätigen und zugleich neue kurs- und hochschulübergreifende Kontakte zu knüpfen.

Geleitet wird der Kurs von Konrad Gardemin (Student der Wirtschaftspsychologie).

- → Zeitraum in der Vorlesungszeit:
  Start: 02.12.2022 von 18 – 19.30 Uhr, dann jeden Donnerstag 08.12. / 15.12. / 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02.2023 jeweils 18 – 19.30 Uhr (Änderungen vorbehalten)
- → Ort: Soccerwold Berlin
  (Richard-Tauber-Damm 36, 12277 Berlin)
- → Kosten: 25 €
- → Anmeldung via TraiNex, »HSS WiSe22/23 Kurs Fußball«
- → **Überweisung an:**
  BSP Business and Law School
  Verwendungszweck: Name, Vorname / HSS Kurs Fußball
  IBAN DE86 1203 0000 1008 3660 62
  BIC BYLADEM001

Freitag: Yoga (auf Englisch)

Jivamukti Yoga ist ein moderner, fließender Yogastil aus New York, der eine ununterbrochene Vinyasa-Yoga-Sequenz, Atemübungen und Tiefenentspannung enthält. Damit integriert es den physischen, psychischen und spirituellen Aspekt der Yoga-Praxis.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs auf Englisch stattfindet. Anfänger:innen wie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Geleitet wird dieser Kurs Vera Birke (Studentin der Psychologie).

- Zeitraum in der Vorlesungszeit:
  02.12.2022 bis 03.03.2023 jeweils 19 – 20 Uhr
  (Änderungen werden von den Kursleitungen angepasst)
- Ort: MSB in der Rüdesheimer Straße 50, Raum 1.3
- Kosten: 10 € / Monat
- Anmeldung via TraiNex, »HSS WiSe22/23 Kurs Yoga«
- **Überweisung an:**
  BSP Business and Law School
  Verwendungszweck: Name, Vorname / HSS Kurs Yoga
  IBAN DE86 1203 0000 1008 3660 62
  BIC BYLADEM001