

Kursprogramm: "mit Bewegung durch das Semester"



Unsere Kurse sind für alle Studierenden kostenfrei – egal, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind.



Mit freundlicher Unterstützung!

Laufkurse

Beschreibung: Der Einsteigerlaufkurs richtet sich an untrainierte Personen, die innerhalb von 10 Wochen den Einstieg in ein gesundheitsförderndes Laufen schaffen möchten. Der Techniklaufkurs ist die Fortführung vom Einsteigerkurs. Für ein gesundes und effizientes Laufen wird hierbei die richtige Lauftechnik vermittelt. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist, dass Teilnehmer und Teilnehmerinnen in der Lage sind, 30 Minuten am Stück zu laufen!

Datum/Uhrzeit	Kurs	Hinweise
ab 16. April 2019 16:45 bis 17:45 Uhr	<i>Laufeinsteigerkurs für Laufanfänger</i>	Deine Laufschnule
ab 16. April 2019 16:45 bis 17:45 Uhr 10 Einheiten á 60 min.	<i>Lauftechnikkurs für Fortgeschrittene</i>	Treffpunkt: Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig Anmeldung erfolgt online: https://deine-laufschnule.de/kursplan-leipzig/

Rückenschule mit Yoga Elementen

Beschreibung: Während in der klassischen Rückenschule vor allem das Training der Muskulatur im Vordergrund steht, nimmt in der Rückenschule mit Yogaelementen der Dehnungsteil einen deutlich größeren Raum ein. Zudem geht es hier vermehrt um die Harmonisierung von Atmung und Bewegung. Diese Kombination dient in erster Linie der Entspannung. Körper, Seele und Geist werden als Einheit betrachtet und gleichermaßen angesprochen.

Datum/Uhrzeit	Kurs	Hinweise
ab 09. April 2019 18:00 bis 19:00 Uhr UND	<i>Rückenschule mit Yoga Elementen</i>	Physiotherapie ProPhil Fockestraße 6, 04275 Leipzig
ab 10. April 2019 19:00 bis 20:00 Uhr 10 Einheiten á 60 min.	<i>Rückenschule mit Yoga Elementen</i>	Anmeldung erfolgt unter: E-Mail: info@physio-prophil.de Telefon: 0341 308 171 01

Faszientraining

Beschreibung: Der Kurs vermittelt Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Kräftigung der Muskulatur sowie Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Aufgrund dieser vermittelten Inhalte können sich bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Effekte einstellen, wie zum Beispiel - Linderung von Schmerzen, Lösen von Verspannungen, Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training.

Datum/Uhrzeit	Kurs	Hinweise
ab 08. April 2019 20:15 bis 21:15 Uhr 10 Einheiten á 60 min.	<i>Faszientraining</i>	Matthias Sport Center Scherlstraße 1, 04103 Leipzig Anmeldung erfolgt unter: E-Mail: https://matthias-sportcenter.de/kontakt.html mit der Angabe: „Studierendenkurs Sommer 2019“

Funktionelles Training

Beschreibung: Beim Funktionellen Training werden mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Das Funktionelle Training verbessert die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Das Freie dreidimensionale Training bereitet den Körper auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient der

Prophylaxe von Sport - und Alltagsverletzungen. Im Kurs werden unterstützend neben dem eignen Körpergewicht auch Kleingeräte mit verwendet.

Datum/Uhrzeit	Kurs	Hinweise
ab 08. April 2019 19:40 bis 20:40 Uhr 10 Einheiten á 60 min.	<i>Funktionelles Training</i>	Sportetage Süd Simildenstraße 20, 04277 Leipzig Anmeldung erfolgt unter: E-Mail: info@sportetage-sued.de

Pilates

Beschreibung: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Der Zellstoffwechsel wird angeregt und damit Fett reduziert.

Datum/Uhrzeit	Kurs	Hinweise
ab 08. April 2019 15:00 bis 16:00 Uhr 10 Einheiten á 60 min.	<i>Pilates</i>	Zeitgeist - Gesundheit & Lebensqualität Stieglitzstraße 83, 04229 Leipzig Anmeldung erfolgt online unter: http://zeitgeist-consulting.de/fit-4-life/gesundheitskurse/termine-buchung/buchung-einzelansicht/events/tk-pilateskurs-fuer-studenten-ab-mo-08042019-15-uhr

Hatha Yoga

Beschreibung: Hatha Yoga ist das Yoga der Gegensätze, Ha = Sonne, Tha = Mond. Durch die Yoga Asanas und Pranayama (=spezielle Atemübungen) lernen wir von innen zu entspannen. Entspannung im Körper führt zu Entspannung im Geist und Gemüt. Aus Konzentration und Ausdauer erwachsen Hingabe und Stille. Ziel des Yoga ist unsere eigene Begrenztheit auf allen Ebenen zu überwinden, uns wohlfühlen und unsere Umwelt und vor allem uns selbst achtsam wahrzunehmen.

Datum/Uhrzeit	Kurs	Hinweise
ab 09. April 2019 11:00 bis 12:30 Uhr 8 Einheiten á 90 min.	<i>Hatha Yoga</i>	Zeitgeist - Gesundheit & Lebensqualität Stieglitzstraße 83, 04229 Leipzig Anmeldung erfolgt online unter: http://zeitgeist-consulting.de/fit-4-life/gesundheitskurse/termine-buchung/buchung-einzelansicht/events/tk-yogakurs-fuer-studenten-ab-di-09042019-11-uhr

Progressive Muskelrelaxation

Beschreibung: Progressive Muskelentspannung zur Stressbewältigung. Erlernung und Durchführung von Entspannungsmöglichkeiten zur Bewältigung von Stress im Alltag. Förderung von Entspannung um physische und psychische Ressourcen zu stärken, Stress vorzubeugen und damit zu reduzieren.

Datum/Uhrzeit	Kurs	Hinweise
ab 11. April 2019 18:00 bis 19:00 Uhr 10 Einheiten á 60 min.	<i>Progressive Muskelrelaxation</i>	Gesundheitssportverein Fit4Life Eisenbahnstraße 1-3, 04315 Leipzig Anmeldung erfolgt unter: E-Mail: fit4life@mediplus-gesundheitssport.de

TK-RückenTraining

Beschreibung: Sie erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab.

Datum/Uhrzeit	Kurs	Hinweise
ab 11. April 2019 17:00 bis 18:00 Uhr 9 Einheiten á 60 min.	<i>TK-RückenTraining - "Rücken basic - Das Allroundtraining für den Rücken"</i>	Gesundheitssportverein Fit4Life Eisenbahnstraße 1-3, 04315 Leipzig Anmeldung erfolgt unter: E-Mail: fit4life@mediplus-gesundheitssport.de