

Stand: September 2022 | WS2022

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

YOGA

Regelmäßiges Yoga entgiftet den Körper auf natürliche Art, indem es den Lymphfluss anregt. So werden angestaute Blockaden gelöst und abtransportiert und der Körper bleibt gesund. Im Hatha Yoga werden Körperübungen (asanas) im Einklang mit dem Atem (pranayama) ausgeführt. Dies führt zu einem verstärkten Körperbewusstsein und schult die Achtsamkeit. Eine gedehnte Haltung stärkt den Körper, erhöht die Gelenkigkeit und kräftigt die Muskulatur. Mit Hilfe der Meditation wird die Konzentration verbessert. Dadurch kann sich die Lernfähigkeit erhöhen. Die Einheit wird mit einer Entspannung abgeschlossen.

Entgegen vieler Meinungen, ist Yoga kein reiner Frauensport, auch die Männerwelt profitiert von jeglichen Auswirkungen, wie der bewussten Ent- und Anspannung, der Dehnungen und aller, oben genannten, gesundheitlichen Aspekte.

Gerade die Vielfältigkeit von Yoga spricht für ein großes Spektrum seiner Anwendungsgebiete. Relaxen oder Auspowern, Körperwahrnehmung schulen oder einfach zum gezielten Stressabbau – jeder findet was er/sie braucht. Das Ziel von Yoga ist Körper und Seele in Einklang zu bringen.

No Stress - Just relax!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldung für Mitarbeiter*innen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

YOGA

Kosten: € 45,00
Trainerin: Lydia Kieslinger
Wann: MO: 19:30-20:30
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 26.09.2022-23.01.2023

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: September 2022 | WS2022

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

ZUMBA & PIIT

P.I.I.T. -Das Intervalltraining, das nichts auslässt. Es handelt sich um ein 30-minütiges Group Fitness Format, bei welchem Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert werden. Einfaches, schnelles, schweisstreibendes Intervalltraining für alle mit speziell abgemischter Musik, welches den Spaßlevel auf eine neue Stufe bringt. Die Übungen werden mit und ohne Steps ausgeführt. Es werden vor allem die Bein-/Gesäßmuskulatur sowie der Oberkörper und die Rumpf (Core)- Muskulatur trainiert.

Der Zumba Kurs basiert auf dem „FUN AND EASY TO DO“ Prinzip. Für den Kurs muss man nicht gut tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu lateinamerikanischen Rhythmen zu bewegen und Spaß zu haben. Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in welchen schnelle und langsame Rhythmen mit Kraffteinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen. Gleichzeitig wird Fett verbrannt.

Wenn du möchtest, kannst du dich auch nur für PIIT oder Zumba anmelden. Bringe auf jeden Fall gute Laune, viel zu Trinken und stabiles Schuhwerk mit.

Burn the calories!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldung für Mitarbeiter*innen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

ZUMBA & PIIT

Kosten: € 50,00
Trainerin: Senta Werner-Mischak, Gaby Schuh, Gitti Bammer
Wann: DI: 16:50-18:30
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 20.09.2022-24.01.2023

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: September 2022 | WS2022

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

BOOTCAMP

Der Name soll nicht abschrecken, sondern motivieren: Es handelt sich hier um ein hocheffizientes High-Intensity-Workout mit einer Mischung aus Bodyweight-Übungen und Core-Stabilitäts-Übungen. Trainiert wird ohne Gewichte oder Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht, denn wer sein eigenes Gewicht richtig einsetzt, kann den ganzen Körper in Form bringen und seine Koordination fördern.

Egal ob Muskelaufbau, Ausdauer oder Abnehmen – Nico Hoeltl begleitet dich als Trainer durch den Kurs und stellt die richtigen Übungen für dich zusammen. Regelmäßiges sportliches Training stärkt unter anderem das Immunsystem, hält das Herz-Kreislauf-System fit und kann einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen. Hinzukommt, dass es auch eine gesunde Abwechslung zum stressigen FH-Alltag ist und man viele nette Menschen kennenlernt.

Simpel. Einfach. Effektiv. Bootcamp ist für jeden etwas. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, du wirst stärker und schneller sein als je zuvor!

Fun - Motivation - Success!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldung für Mitarbeiter*innen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

BOOTCAMP

Kosten: €45,00
Trainer: Nico Höltl
Wann: DO: 18:30-19:30
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 29.09.2022-26.01.2023

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: September 2022 | WS2022

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

FITNESSBOXEN

In diesem Kurs geht es darum, speziell Frauen die Möglichkeit zu geben sich nach einem anstrengenden Tag auszupowern. Der grobe Trainingsablauf wird vom Kursleiter vorgegeben, jedoch ist jede/r TeilnehmerIn angehalten selbst zu entscheiden, mit welcher Intensität sie/er trainiert. Hauptaugenmerk ist, die körperliche Fitness zu steigern, Stress und Aggressionen abzubauen und dabei Spaß zu haben.

Wie wird das Training gestaltet?

Prinzipiell wird gemeinsam trainiert. Das Aufwärmen wird vom Kursleiter geleitet und als Gruppe durchgeführt. Dann folgen einige Einzel- bzw. PartnerInnenübungen und dann eine kurze gemeinsame Dehnheit, um Verspannungen vorzubeugen

Strong and powerful!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).
Anmeldung für Mitarbeiter*innen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

FITNESSBOXEN

Kosten: €40,00
Trainer: Marko Kozlica
Wann: DO: 17:30-18:45
Ort: MIKO Trainingsstudio (Schulring 13)
Zeitraum: 29.09.2022-26.01.2023

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin**:

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: September 2022 | WS2022

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

KLETTERN (ANFÄNGER)

Voraussetzung: keine

Inhalte: Sicherungstechnik Toprope, Klettergrundtechniken

Du möchtest den ersten Schritt in Richtung selbstständiges Seilklettern in der Halle setzen?

Hier lernst du das sichere Klettern im Toprope, sowie das korrekte Sichern deiner KletterpartnerInnen. Weiters wirst du in die Techniken des Klettern eingeführt, damit du dich kraftsparender und effizienter an der Wand bewegen kannst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Material kann kostenlos ausgeliehen werden!

Es geht hoch hinaus!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).
Anmeldung für Mitarbeiter*innen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

KLETTERN (ANFÄNGER)

Kosten: €45,00
Trainer: Karl Hiesberger & Philipp Kadlec
Wann: DO: 18:00-19:30
Ort: Sportzentrum Kletterwand
Zeitraum: 06.10.2022-22.12.2022

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin**:

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: September 2022 | WS2022

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

KLETTERN (FORTGESCHRITTEN)

Voraussetzungen: Sicherungstechnik Toprope, Klettergrundtechniken

Inhalte: Sicherungstechnik Vorstieg, Erweiterung Klettergrundtechniken

Nach dem Toprope ab zum Vorstieg! Ihr lernt das Vorstiegssichern und -klettern, das rasche und richtige Klinken, das sichere Halten von Stürzen sowie alles notwendige was ihr braucht um sicher im Vorstieg in der Halle unterwegs zu sein.

Material kann kostenlos ausgeliehen werden!

Immer höher, immer weiter!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).
Anmeldung für Mitarbeiter*innen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

KLETTERN (FORTGESCHRITTEN)

Kosten: €45,00
Trainer: Karl Hiesberger & Philipp Kadlec
Wann: DO: 19:45-21:15
Ort: Sportzentrum Kletterwand
Zeitraum: 06.10.2022-22.12.2022

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin**:

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: September 2022 | WS2022

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

DANCEFITNESS

„Bikinifit – Dancefitness, die den Sommer in die Halle bringt.“

Dieses Workout motiviert, lässt dich den Alltagsstress vergessen und hilft der Bikini-(oder Badehosen-)Figur auf die Sprünge. Mit einer Stunde Bikinifit kommen wir nicht nur ordentlich ins Schwitzen, wir starten auch mit mehr Energie, einem guten Gewissen sowie mit dem einen oder anderen Ohrwurm in den Rest der Woche.

Wir erhöhen zu mitreißender Musik unseren Puls und verbessern erst Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, danach geht's ans Eingemachte und wir kräftigen Bauch, Beine, Rücken, Arme und Po für feste und definierte Muskeln. Zu guter Letzt rundet ein Stretching die Stunde ab.

Was die Stunde besonders macht sind die unterschiedlichen Choreografien, zu denen man sich fit tanzt. Bringt euren Körper mit Lena in Form und freut euch auf eine Mittwoch-Stunde voller Spaß, in Bewegung!

Vielleicht möchtest du dieses Semester einmal hineinschnuppern, denn nächstes Semester kommen wir wieder mit mehr Einheiten zurück.

Come and join the Party!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldung für Mitarbeiter*innen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

DANCEFITNESS

Kosten: € 15,00

Trainerin: Lena Gießwein

Wann: MI: 19:45-20:45

Ort: HLW Halle

Zeitraum: 07.12.2022-15.01.2023

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: September 2022 | WS2022

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

AIKIDO

eine friedliche Kampfkunst – die Kunst des Nichtkämpfens
shin shin toitsu do – Einheit von Körper und Geist

Wahrnehmen, nicht Agieren!
entspannt sein und Ki fließen lassen!

Was erwartet Dich beim Kurs?

- Ein körperliches und geistiges Training, das Koordination, Verbundenheit, Führungskompetenz und Fallen trainiert.
- Techniken, die den Umgang mit Angriffen verschiedener Art bzw. gefährlichen Situationen schult. Den Geist ändern und führen!
- Ein Rahmen sich frei von Wettbewerb und Leistungsanspruch harmonisch nach eigener Geschwindigkeit zu entwickeln.
- Atemübungen, Meditation und die Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit.

Kursleiter: Ryan Jepson (Gründer des Vereins "Ki, Aikido und Gesundheit" und Lehrer seit 2013).

www.kiaikido.at

Erweitere deinen Horizont & deine Fitness!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).

Anmeldung für Mitarbeiter*innen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

AIKIDO

Kosten: € 45,00

Trainer: Ryan Jepson

Wann: MI: 17:15-18:15

Ort: HLW Halle

Zeitraum: 28.09.2022-25.01.2022

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Mehr Infos unter:

www.fhstp.ac.at/campus/campuslife/campusport/angebot

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at