

Stand: Februar 2023 | SS2023

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: 27.02.2023-19.06.2023

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2023 | SS2023

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 Kräfteinheiten 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: 21.02.2023-20.06.2023

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2023 | SS2023

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: 02.03.2023-22.06.2023

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2023 | SS2023

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: € 40,00
Trainerin: Lena Gießwein
Wann: Mi: 20:00-21:00
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 01.03.2023-21.06.2023

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2023 | SS2023

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: € 40,00
Trainer: Ryan Jepson
Wann: Mi: 17:15-18:30
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 01.03.2023-21.06.2023

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