

Stand: Februar 2020 | SS 2020

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterte, auch für FH-externe Personen, Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € / 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 MitarbeiterInnen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

YOGA

Kosten: € 45,00
Trainerin: Lydia Kieslinger
Wann: Mi: 17:15 - 18:15
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 04.03.2020 – 17.06.2020

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2020 | SS 2020

WORKSHOPS

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

ZUMBA

Bist du bereit dich fit zu tanzen? Dann bist du bei unseren Zumba Kurs genau an der richtigen Adresse. Zumba ist die neue Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft. Durch die Teilnahme am Programm wird die Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert.

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 zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in welchen schnelle und langsame Rhythmen mit Kraffeinheiten kombiniert werden um den ganzen Körper zu stärken und zu formen. Gleichzeitig wird Fett verbrannt. Zumba Fitness Stunden sind für Alle geeignet, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. In den Zumba Fitness Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um den Spaß. Wenn du bei einer Stunde voll verbrannter Kalorien dabei sein möchtest, dann bringe gute Laune, viel zu Trinken und stabiles Schuhwerk mit.

Come and join the Party!

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

Anmeldung für MitarbeiterInnen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

ZUMBA

Kosten: € 50,00
Trainerin: Senta Mischak
Wann: Di: 17:30 -18:30
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 25.02.2020- 16.06.2020

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2020 | SS 2020

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterte, auch für FH-externe Personen, Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € / 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, Core-Stabilität und Jump-Rope-Intervalltraining. 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 - Linda Franz begleitet dich als Trainerin 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. Mache Bootcamp zusammen mit anderen! Du wirst stärker und schneller sein als je zuvor!

FUN - MOTIVATION - SUCCESS!

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

Anmeldung für MitarbeiterInnen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

BOOTCAMP

Kosten: €45,00
Trainerin: Linda Franz
Wann: Do: 18:30–19:30
Ort: HLW Halle
Zeitraum: 27.02.2020- 18.06.2020

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2020 | SS 2020

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterte, auch für FH-externe Personen, Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € / 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 auszuholen. 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 MitarbeiterInnen 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: 27.02.2020- 18.06.2020

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin**:

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2020 | SS 2020

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterte, auch für FH-externe Personen, Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € / 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 MitarbeiterInnen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

KLETTERN (ANFÄNGER)

Kosten: €40,00
Trainer: Mario Kaufmann & Philipp Kadlec
Wann: DO: 18:00-19:30
Ort: Sportzentrum Kletterwand
Zeitraum: 26.03.2020- 28.05.2020

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin**:

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at

Stand: Februar 2020 | SS 2020

WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterte, auch für FH-externe Personen, Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € / 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 MitarbeiterInnen und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

KLETTERN (FORTGESCHRITTEN)

Kosten: €40,00
Trainer: Mario Kaufmann & Philipp Kadlec
Wann: DO: 19:45-21:15
Ort: Sportzentrum Kletterwand
Zeitraum: 26.03.2020- 28.05.2020

Mehr Infos unter:

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

Fragen an unsere **Sport Assistentin**:

E-Mail: astsport@fhstp.ac.at