

# Sportprogramm der Hochschule für Musik Franz Liszt Weimar im SS 2010

## AUSDAUERLAUF

Eine gute Ausdauer ist die Grundlage für den Spaß an jeder Sportart. Kursinhalt ist das Laufen mit Gleichgesinnten, Anregungen zur Belastungsgestaltung sowie gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die muskulären Dysbalancen entgegen wirken.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Montag ab 19.04.10	15.30 – 17.00 Uhr	Christine Laser	Treffpunkt Falkenburg
-----------------------	----------------------	-----------------	--------------------------

## ALLROUNDER-SPORTKURS

Dieses Angebot bietet abwechslungsreiche Stundeninhalte (u.a. Fitnessgymnastik, Pilates, Bauch-und Rückenmuskel-Training, Training mit kleinen Gewichten). Eine besondere Bedeutung kommt der Dehnung zu, da hier auf ideale Weise die körperliche, geistige und seelische Entspannung gefördert wird. Vor allem Sporteinsteiger sollen mit diesem Kurs aktiviert werden, wieder zu einem regelmäßigen Training zu finden.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Freitag ab 16.04.10	12.00 - 13.15Uhr	Christine Laser	Jakobsplan
------------------------	------------------	-----------------	------------

## BASKETBALL

Ein 26 x 14 m großes Basketball-Feld fordert viel Kondition und Einsatzbereitschaft .Nach einer Gruppenerwärmung und individuellen Wurfübungen steht der Spaß am Spielen im Mittelpunkt. Männliche und weibliche Mitspieler/innen sind willkommen.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Donnerstag ab 15.04.10	19.15 – 20.40 Uhr	Christine Laser	Pestalozzi-Schule
---------------------------	----------------------	-----------------	-------------------

## CIRCUIT-TRAINING

Ein abwechslungsreiches und anstrengendes Kreistraining. Leicht erlernbare, aber wirkungsvolle Übungen, im Stationsbetrieb führen zu einer optimalen Belastung des Bewegungsapparates. Ein Trainingseffekt ist die Verbesserung der Ausdauer, Schnellkraft -und Kraftausdauerfähigkeit. Neu ist die Nutzung von stationären Kraftsportgeräten. Entspannungsübungen beenden den Kurs.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Dienstag ab 20.04.10	17.15– 18.15 Uhr	Christine Laser	Jacobsplan
Freitag ab 16.04.10	10.30 – 11.45 Uhr	Christine Laser	Jakobsplan

## FITNESS-GYMNASTIK

Neue Sporttrends, klassische Elemente und Musik sind eine gute Kombination, um das persönliche Fitnessniveau zu verbessern. Konditions- und Koordinationsübungen. Es werden zusätzlich Übungen ohne Hilfsgeräte für alle Körperregionen durchgeführt, die nur mit der eigenen Körperkraft längst »eingerostete« Muskelgruppen »wiederbeleben«. Eine wohltuende Massage beendet den Kurs.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Mittwoch ab 21.04.10	16.15 – 17.15 Uhr	Christine Laser	Jakobsplan
-------------------------	----------------------	-----------------	------------

## FUSSBALL

Ein nicht nur bei Musikern beliebter und unkomplizierter Ausgleichssport.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Montag ab 19.04.10	19.00 – 20.30 Uhr	Christine Laser	Sporthalle an der Hart
-----------------------	----------------------	-----------------	---------------------------

## JAZZ-DANCE

Immer neuen Anregungen gegenüber offen, vereint der Jazz-Dance Einflüsse verschiedener Tanztechniken. Die Grundlagenschulung der Körpertechnik wird unter Berücksichtigung der Aspekte Rhythmik, Dynamik und Motorik nach dem Isolationsbetrieb für Jazz-Gymnastik und Jazzdance vermittelt.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Donnerstag ab 21.04.10	15.00 – 16.30 Uhr	Klaus Massalsky	Jakobsplan

## LERNKURS KRAFTTRAINING

Für Einsteiger, die sich mit dem Kraft-Training beschäftigen möchten, eignet sich dieser Lernkurs: Hier werden sehr individuell die Grundlagen des Krafttrainings vermittelt, die optimale Handhabung der Kraftgeräte erklärt und nach Übungsprogrammen trainiert. Dehn- und Entspannungsübungen beenden den Kurs.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Donnerstag ab 21.04.10	16.45 – 18.00 Uhr	Christine Laser	Kraftraum Falkenburg
---------------------------	----------------------	-----------------	-------------------------

## PILATES

Pilates leiht sich Elemente aus dem Yoga, Tanz oder der Gymnastik und hat trotzdem viele eigenständige Bewegungsabläufe, die sich von anderen Techniken unterscheiden. Pilates ist ein Ganzkörper-Training. Hier werden Atemtechnik, Stretching,

Kraftübungen und die Koordination kombiniert. Die Übungen berücksichtigen die individuelle Anatomie, stärken das Körperzentrum, bauen den Muskelkorpus auf und bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 10 Euro / Bedienstete 15 Euro / Gäste 25 Euro

Montag ab 19.04.10	17.30 – 18.30 Uhr	Christine Laser	Raum o.10 am horn
Mittwoch ab 21.04.10	15.00- 16.00 Uhr	Christine Laser	Jakobsplan

## RÜCKEN-AUSGLEICHS-TRAINING

Der Kurs beschäftigt sich mit der Prävention und dem Ausgleich von Rückenproblemen. Es werden Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen gezeigt. Dabei wird mit der eigenen Körperkraft, zum Teil auch mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitness-Kleingeräten trainiert.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Dienstag ab 20.04.10	16.00 – 17.00 Uhr	Christine Laser	Jakobsplan
-------------------------	----------------------	-----------------	------------

## WALKING/NORDIC WALKING

Walking ist vielfältig: gemütlich oder flott, auspowernd oder entspannend. In diesem Kurs steht die eigene Leistungsfähigkeit und persönlichen Ziele im Mittelpunkt.

Bitte witterungsgerecht kleiden. Nordic Walking-Stöcke können ausgeliehen werden.

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Mittwoch ab 20.04.10	17.30 – 19.00 Uhr	Christine Laser	Jakobsplan Goethepark
-------------------------	----------------------	-----------------	--------------------------

## SCHWIMMEN

Teilnahmeberechtigt ist jeder, der den Semesterbeitrag (12 Euro) entrichtet, eine Nutzerkarte und einen Coin (wird direkt in der Schwimmhalle vor dem Kurs ausgegeben) erhalten hat.

Wichtig:

Die in der Schwimmhalle aushängende Benutzerordnung ist einzuhalten

Jeder Studierende muss beim Betreten der Halle einen Coin vorweisen, um allen Rechts- und Versicherungsrichtlinien zu entsprechen (Verschließen der Kleidung)

Die Schwimmhalle kann ab 20.45 Uhr betreten werden, muss aber spätestens bis 22.15 Uhr verlassen sein (Nachgebühr).

Teilnehmerentgelte:

Studierende 12 Euro (1,50 pro Termin) / Bedienstete 20 Euro (2,00 pro Termin) / Gäste 25 Euro (2,50 pro Termin)

Montag ab 19.04.10	21.00 – 22.00 Uhr	Bahn 1 und 2 Christine Laser	Schwimmhalle am Asbach
Dienstag ab 20.04.10	21.00 – 22.00 Uhr	Bahn 1 und 2 Christine Laser	Schwimmhalle am Asbach
Donnerstag ab 22.04.10	21.00 – 22.00 Uhr	Bahn 1 und 2 Christine Laser	Schwimmhalle am Asbach

## SONDERVERANSTALTUNG

### »F. M. ALEXANDER-TECHNIK«

Die Alexander-Technik gibt uns ein Werkzeug, mit dem wir den Körper für das Musizieren so einstellen, dass die eingebrachte Energie optimal umgesetzt werden kann. Störungen im Körper verursachen Spannungen und beeinträchtigen den musikalischen Ausdruck und können langfristig zu ernsthaften Problemen führen. In diesem Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit denen die Einheit des Körpers zum Instrument gestärkt werden kann, damit die Freude am Musik machen sich frei entfalten darf.

Kursleiter ist Herr Johannes Daerr

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Teilnehmerentgelte: 10 Euro ( Barzahlung )

Kurs 1	Donnerstag 22.4.	19.30-21.00 Uhr -	Gruppenarbeit -	Raum 0.10
	Freitag 23.4.	10.00-13.00 Uhr 13.30-15.00 Uhr	Gruppenarbeit Einzelarbeit	am horn
Kurs 2	Donnerstag 6.5.	19.30-21.00 Uhr -	Gruppenarbeit -	Raum 0.10
	Freitag 7.5.	10.00-13.00 Uhr 13.30-15.00 Uhr	Gruppenarbeit Einzelarbeit	am horn
Kurs 3	Donnerstag 24.6.	19.30-21.00 Uhr -	Gruppenarbeit -	Raum 0.10
	Freitag 25.6.	10.00-13.00 Uhr 13.30-15.00 Uhr	Gruppenarbeit Einzelarbeit	am horn

## SONDERVERANSTALTUNG »FELDENKRAIS«

Die als Feldenkrais-Methode bekannt gewordene Bewegungslehre von M. Feldenkrais strebt mit geringem Aufwand eine deutliche Verbesserung der motorischen Funktion an. Im Zentrum der Methode steht das kreative und spielerische Lernen. Durch verschiedene Bewegungsabläufe wird die Wahrnehmung geschult eigene Bewegungsgewohnheiten bewusster festzustellen.

Im Gruppenunterricht wird eine Vielzahl von alternativen Bewegungsmöglichkeiten erarbeitet. Dadurch werden Körper und Geist angeregt neue Muster zu bilden. Es entsteht eine Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires. Die Integration von differenzierten Einzelbewegungen in die Gesamtheit des Körpers ist besonders für Musiker von großer Wichtigkeit.

Kursleiterin ist Frau Andrea Keller

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Teilnehmerentgelte: 10 Euro (Barzahlung)

Workshop 1	Donnerstag 22.04.10 18.00-19.30	Freitag 23.04.10 18.00-19.30	Sonnabend 24.04.10 11.00-12.30	Raum 0.10 am horn
Workshop 2	Mittwoch 26.05.10 18.00-19.30	Donnerstag 27.05.10 18.00-19.30	Freitag 28.05.10 15.00-16.30	Raum 0.10 am horn
Workshop 3	Mittwoch 23.06.10 18.00-19.30	Donnerstag 24.06.10 18.00-19.30	Freitag 25.06. 15.00-16.30	Raum 0.10 am horn