

Bewegtes Qi Gong

- **Qi Gong – Gelassenheit, Klarheit und Energie**
- Qi Gong ist eine jahrtausendealte traditionelle Entspannungs- und Bewegungsmethode aus China. Sie eignet sich ideal zum Stressabbau und als kleine regenerative Pause, um innere Kraft und Gelassenheit zu stärken.
- Sanfte, fließende Bewegungen verbinden sich mit ruhiger Atmung und Visualisierung. Die Übungen wirken auf mehreren Ebenen: Sie stärken Körper und Geist, fördern eine aufrechte Haltung und lösen allmählich innere Blockaden. Durch wiederholte Praxis können wir ein neues, wohltuendes Gleichgewicht fördern, in dem das „Qi“ (was manchmal als „Lebenskraft“ übersetzt) dynamisch und frei fließen kann.
- Übungen im Stehen und Sitzen wechseln sich ab und sind für jedes Alter und Fitnessniveau geeignet. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – ganz ohne Vorkenntnisse. Spezielle Kleidung, eine Matte oder Sitzkissen sind nicht nötig
- Komm einfach vorbei und entdecke, was Qi Gong ist und wie du mehr Gelassenheit, Klarheit und Energie und Klarheit im Alltag gewinnen kannst.

Dance & Bodyweight

- **Dance & Bodyweight mit Alena - Dein energiegeladenes Ganzkörper-Workout!**
- Bewegung, Rhythmus und Power – bei Dance & Bodyweight verschmelzen Musik, Tanz und funktionelles Training zu einer mitreißenden Einheit. Zu abwechslungsreicher Musik kombinieren wir einfache Dance-Moves mit effektiven Kräftigungs-, Ausdauer- und Koordinationsübungen.
- Ganz nebenbei stärkst du deine Muskulatur, formst deinen Körper und verbrennst Kalorien – mit Spaß, ohne Druck!
- Wir starten mit einem aktivierenden Warm-up und enden mit einem entspannten Cool-down.
- Mach mit, tanz dich fit und spür die gemeinsame Energie – ich freu mich auf dich!

Paartanz

- **Tauche ein in die Welt des Tanzes – von Latein über Standard bis Discofox**
- 👉 Das Beste daran:
 - Kein Tanzpartner nötig: Ob allein oder zu zweit – alle sind herzlich willkommen!
 - Kein Vorwissen erforderlich: Unser Tanzlehrer Marlon holt wirklich jeden ab – vom Rhythmus-Neuling bis zum Naturtalent.
 - Kein Leistungsdruck: Einfach Spaß haben, bewegen und die Musik genießen. 🎵
- 🧑🕺 Tanzen verbindet! Neben neuen Tanzschritten lernst du dabei auch neue Menschen kennen, ganz unkompliziert und auf eine Art, die wirklich verbindet.
- ✨ Unsere Vision: Ein gemeinsamer Winterball – vielleicht bald eine neue Hochschul-Tradition!
- Also: Raus aus der Vorlesungsroutine, rein in die Musik!
- Komm vorbei und probier's aus!

Sport Martial Arts

- **Ganzheitliche Fitness und Community!**
- Diese moderne und innovative Sportart hat ihre Wurzeln bei den klassischen Kampfkünsten ("Martial Arts").
- Vermischt mit aktuellen Erkenntnissen der Sportwissenschaft und der Trainingslehre ergibt sich ein abwechslungsreiches und attraktives Workout, welches die Verbesserung der eigenen Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination zum Ziel hat.
- Hierzu werden ausgewählte Bewegungen und Techniken aus den Sportarten Boxen, Karate, Taekwondo, Kickboxen und sogar Capoeira trainiert.
- Die Techniken werden anhand von Zielpolstern geübt. Einen ersten Eindruck bekommst du in diesem Trainingsvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=mdACPcy4J1U>
- Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – alle sind willkommen!