HOCHSCHUL SPORTSEMINAR

FINDE DEIN SPORT, LEBE DEIN HOBBY

SPORTLICH WIE BISHER VON HIERAUS!

Liebe Sportseminarler,

auch in Corona-Zeiten ist es wichtig, sich fit zu halten. Deshalb haben wir uns auch mit alternativen Ideen und an die Sport- und Gesundheitsbedingungen angepasst. Wir haben für euch ein Angebot von Sport, Spiel und Spaß zusammengestellt. Dabei haben wir Sportarten, Spiele und Ideen für Jung und Alt, Anfänger und Profis, Einzelsportler und Mannschaftssportler, Ausdauer- und Kraftsportler, Ruhesportler und Adrenalinjunkies, Indoor- und Outdoorsportler und -Spielen, Kreativ- und Entspannungsangebote und -Ideen, Kurse und Vorträge zusammengestellt.

Wir wünschen viel sportlichen Miteinander und viel Spaß!

Euer Hochschulsportteam

Spielgemeinsam

Vorlesungsspiel Wie oft?

Egal ob Tiere, Pflanzen, Sportgeräte oder Sportarten Wenn Ihr euch gegenseitig Begriffe zuwerft, dann ist es wichtig, dass Ihr euch an die Regeln halt. Wenn Ihr euch an die Regeln halt, dann ist es ganz einfach. Ihr wisst ja, wie es geht.

Tischtennis Jeder gegen Jeder

Lust auf gemütliches Tischtennis? Dann ist das Tischtennis Jeder gegen Jeder Turnier genau das Richtige für euch. Ein Tischtennisspiel dauert nur 11 Punkte und ist schnell gespielt. Wenn ihr euch anmeldet, dann spielt jeder gegen jeden. Ihr seid Mitmachen, Ihr spielt mit.

Jumpyx

Jumpyx ist eine Sportart für anspruchsvolle und kreative Menschen. Jumpyx verbindet Elemente aus Gymnastik, Tanz und Akrobatik. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen trainiert und zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden und einer ausgeglichenen Lebensweise führt.

Tai Chi

Tai Chi ist eine Bewegungskunst, die Entspannung und Konzentration miteinander verbindet. Es wird meist sehr langsam und fließend geübt. Es ist eine sanfte Sportart, die gut für alle geeignet ist. Es ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt.

Capoeira

Capoeira Bewegungen sind halb Tanz, halb Kampfkunst. Es ist eine Sportart, die aus Brasilien stammt und zu den Traditionellen Chinesischen Kampfkünsten gehört. Capoeira ist eine Sportart, die sowohl Geist, Seele und Körper stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Jokerix

Jokerix Bewegungen sind halb Tanz, halb Kampfkunst. Es ist eine Sportart, die aus Brasilien stammt und zu den Traditionellen Chinesischen Kampfkünsten gehört. Jokerix ist eine Sportart, die sowohl Geist, Seele und Körper stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Yoga

Yoga ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Paddel

Paddel ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Kreatives Malen

Kreatives Malen ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Kreatives Basteln

Kreatives Basteln ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Kreatives Kochen

Kreatives Kochen ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Kreatives Tanzen

Kreatives Tanzen ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Kreatives Singen

Kreatives Singen ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Kreatives Musizieren

Kreatives Musizieren ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist eine Sportart, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert und Selbstbewusstsein stärkt.

Kreatives Lesen

Kreatives Lesen ist eine Sportart, die Ruhe und Gelassenheit fördert und die Gesundheit stärkt. Es