



Ferienprogramm im Wintersemester 2009/10



17. Februar bis 26. März 2010

Im Wintersemester 2009/10 bietet das Hochschulsportzentrum mit finanzieller Unterstützung durch den AStA am Standort Homburg erstmals ein **Ferisportprogramm** an. Das Programm läuft **vom 17. Februar 2010 bis zum 26. März 2010**. Die Kurse des Ferienprogramms sind **kosten- und anmeldefrei***. Also einfach hingehen und mitmachen!

Folgende Kurse werden angeboten:

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
19:00 – 20:00 Uhr Move Around Fitness Turnsaal in Geb. 33 Shabnam Rahimi	19:30 – 20:30 Uhr Body & Mind Fitness Lesesaal in Geb. 74 Sabrina Müller	18:30 – 19:30 Uhr Body Fit Turnsaal in Geb. 33 Katrin Rubly
		19:30 – 20:30 Uhr Dance Aerobic Turnsaal in Geb. 33 Katrin Rubly

NEU!

NEU!

* Bedienstete und Gäste benötigen zur Teilnahme am Ferienprogramm eine gültige Nutzerkarte (Wintersemester 2009/10)

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.uni-saarland.de/hochschulsport .

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

MOVE-AROUND-FITNESS

NEU!

Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr, Turnsaal der Orthopädie (Geb. 33), Übungsleiterin: Shabnam Rahimi

In diesem Kurs erwartet euch eine bunte Mischung aus allem, was man zu Musik machen kann. Einfache Kicks und Punches aus den Kampfsportarten Karate und Boxen werden mit abwechslungsreichen Elementen aus der Aerobic und dem Tanzen kombiniert.

BODY-AND-MIND-FITNESS

NEU!

Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr, großer Lesesaal (Geb. 74), Übungsleiterin: Sabrina Müller

Fließende Bewegungen und Elemente aus Yoga und Pilates machen dich fit und wach zugleich. Durch einen Mix aus Kräftigung, Dehnung, Tanz und Entspannung trainierst du auf besondere Weise deinen Körper und entspannst deine Seele. Also "Wellness pur" für Körper und Geist.

BODY-FIT

NEU!

Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr, Turnsaal der Orthopädie (Geb. 33), Übungsleiterin: Katrin Rubly

Trainiere deinen Body und halte dich fit! In diesem Kurs wird von allem etwas geboten! Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation, Koordination, Entspannung. Lass dich überraschen.

DANCE-AEROBIC

NEU!

Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr, Turnsaal der Orthopädie (Geb. 33), Übungsleiterin: Katrin Rubly

Es erwartet euch ein Mix aus Aerobic und Tanzelementen aus den verschiedensten Bereichen. U.a. Jazzdance, HipHop, Reggae, Discofever. Jede Stunde wird eine neue Choreografie unterrichtet.