

Kursangebot

BADMINTON [Kooperation mit der Betriebssportgemeinschaft des BMELV, Ansprechpartner: Albert Wulff]

Zeiten: Montags, 19.30 - 22.00 Uhr

Ort: Halle des Berufskollegs Duisdorf, Rochusstraße 30, 53123 Bonn-Duisdorf ([Anfahrt](#))

Termine: 16.04. bis 25.06. fortlaufend, ausgenommen NRW-Schulferien

Anmeldung: [Über das Online-Formular](#)

Sonstiges: Bitte eigenen Badmintonschläger mitbringen

DEEPWORK [Sigi Risse]

Zeiten: Dienstags, 17.00 bis 18.00

Ort: Halle des Berufskollegs Duisdorf, Rochusstraße 30, 53123 Bonn-Duisdorf ([Anfahrt](#))

Termine: 17.04. – 04.07. (10 Termine)

Semesterticket: Erforderlich

Anmeldung: [Über das Online-Formular](#)

Sonstiges: Deepwork ist ein athletisches, anstrengendes und sehr effektives Intervall-Training, das Elemente von Yoga, Herz-Kreislauf-Training und muskulärer Kräftigung verbindet. Es verspricht sowohl ein körperliches Auspowern, als auch eine mentale Energiegewinnung.

FUßBALL [Jakob Krauss]

Zeiten: Dienstags, 17.30 – 19.30 Uhr

Ort: Halle des Berufskollegs Duisdorf, Rochusstraße 30, 53123 Bonn-Duisdorf ([Anfahrt](#))

Bei guten Wetter auf dem Kunstrasenplatz neben dem Campus II

Termine: ab 10.04. fortlaufend, ausgenommen NRW-Schulferien

Semesterticket: Erforderlich, [es gibt Fahrgemeinschaften während der Hallensaison]

Anmeldung: Über das [Online-Formular](#)

Sonstiges: Bitte in der **Facebook-Gruppe „Alanus Kicker“** anmelden, da dort Termine und Uhrzeiten koordiniert werden. Bei „Nicht-FB-Usern“ bitte die eigene Handynummer zum persönlichen Kontaktieren weitergeben.

LATIN JAZZ FITNESS [Anna Vögele]

Zeiten: Dienstags, 19.00 bis 20.00

Ort: Semi3 am Campus II

Termine: 17.04. bis 26.06 (ausgenommen 1.Mai)

Semesterticket: Erforderlich

Anmeldung: [Über das Online-Formular](#)

Sonstiges: Wir nutzen Techniken und Tanzelemente aus dem Latin und dem Jazz Dance, um uns Fitness, Kraft, Mobilität - und nicht zuletzt ein gutes Lebensgefühl - zu schenken.

Mitzubringen sind: Sportschuhe (mit geteilter Sohle), Schläppchen oder Stoppersocken, ein Handtuch und eine Wasserflasche. Yoga Matten werden gestellt

PILATES [Dorothee Lux]

Zeiten: Mittwochs, 17.30 bis 19.00

Ort: Semi3 an Campus II

Termine: 18.04. bis 27.06.

Semesterticket: Erforderlich

Anmeldung: [Über das Online-Formular](#)

Sonstiges: Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training beinhaltet kräftigende und dehnende Übungen und wird begleitet von einer bewussten Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, eine Verbesserung der Koordination, der Körperhaltung und des Gleichgewichtes. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt.

STRETCH & BREATHE [Heloisa Cron]

Zeiten: Montags, 17.30 bis 18.30

Ort: Semi3 am Campus II

Termine: 16.04. bis 25.06. (ausgenommen 21.Mai)

Semesterticket: Erforderlich

Anmeldung: [Über das Online-Formular](#)

Sonstiges: Euch erwartet intensives Warmup (mit tänzerischen Elementen), ausgiebiges Dehnen zu zweit und alleine und zum Schluss die Wimhof-Atemtechnik. Die Wimhof-Methode ist eine wirkungsvolle Atemübung, die die Sauerstoffversorgung des Körpers erhöht und den

pH-Wert steigert. Sie ist aktivierend und vor allem stärkt sie unser Immunsystem.

YOGA [Vivian Welge]

Zeiten: Mittwochs, 19.30 bis 20.30

Ort: Semi3 Campus II

Termine: 18.04. bis 27.06.

Semesterticket: Erforderlich

Anmeldung: [Über das Online-Formular](#)

Sonstiges: Yogamatten werden gestellt

ZIRKELTRAINING [Sigi Risse]

Zeiten: Freitags, 16.00 bis 17.00

Ort: Halle des Berufskollegs Duisdorf, Rochusstraße 30, 53123 Bonn-Duisdorf ([Anfahrt](#))

Termine: 13.04. – 29.06. (10 Termine)

Semesterticket: Erforderlich

Anmeldung: [Über das Online-Formular](#)

Sonstiges: hier gibt es ein abwechslungsreiches Konditions- und Krafttraining an verschiedenen Stationen, ein Wechsel von Belastung und Entlastung. Bei den Übungen kann in differenzierter Form auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden.

FUßBALLGOLF EVENT

Termin: 16.06. 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Heiderhof 1 ; 53639 Königswinter

Kosten: 5,- Euro für Teilnehmer am Kursangebot des Hochschulsports; 10,- Euro für alle anderen Teilnehmer; Kinder 5,- Euro

Anmeldung: E-Mail an: Hochschulsport@alanus.edu

Sonstiges: Wir freuen uns auf ein sportliches Alanus-Event zu dem wir alle Mitarbeiter/innen, Studierende mit Kind und Kegel einladen! Wir spielen einen Fußball auf einem golfplatzähnlichen Gelände mit möglichst wenigen Schüssen über einen Hindernis-Parcours in Ziele. Die Anlage ist so groß wie 12 Fußballplätze und hat 18 Rasenspielfelder. Die Hindernisse sind so herausfordernd wie fantasievoll und passen gut in die

wunderschöne Umgebung mit Blick auf das sagenumwobene
Siebengebirge. Fußballgolf fordert und fördert Geschicklichkeit und
Konzentration und macht vor allem richtig Spaß!
Bitte keine STOLLENSCHUHE, NOCKEN- oder MULTINOCKEN
mitbringen.