

Übersicht Hochschulsport SoSe 26 HfWU Nürtingen

Was	Wann 🕒	Wo 📍	Wer 👤✉️
Badminton	Dienstags, 19:00 - 20:30	Johannes-Wagner-Schule	Keval Manjarek st80003416@stud.hfwu.de
Beachvolleyball	Mittwochs, 18:00 – 21:00	Sportgeländer Neckarau in der Mühlstraße	Tristan Zeitner Zeitnert@stud.hfwu.de
Bhangra	Dienstags, 18:00 – 19:30	Panoramasaal	Jasmin Singh st80003985@stud.hfwu.de
Bodyweight Training	Montags, 18:30 – 20:00 Uhr	Panoramasaal	Sarah Peters info.sarah.peters@web.de
Bouldern	Siehe Seite 5		
Brazilian Zouk	Freitags, 17:30 – 19:00 Uhr	Panoramasaal	Louise Antrack st80001732@stud.hfwu.de
Calesthenics	Montags, 17:45 – 18:30 Uhr	Panoramasaal	Jan-Niklas Čulo st80004601@stud.hfwu.de
Fußball	Donnerstags, 20:00- 21:30 Uhr	Phillip-Matthäus-Hahn-Halle	Swapnil Madane +91 98508 58150
Laufgruppe	Nach Absprache	Nürtingen	Michael Laksberg st80006504@stud.hfwu.de
Meditatives Tanzen	Donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr	Panoramasaal	Johannes Kratzsch st80004982@stud.hfwu.de
Roundnet / Spikeball	Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr	Phillip-Matthäus-Hahn-Halle	Chiara Repp st80005132@stud.hfwu.de
Standardtanz	Montags, 20:00 – 21:30 Uhr	Panoramasaal	Emily Buczynski st80001326@stud.hfwu.de
Tanztheater	Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr	Panoramasaal	Leonie Günther st80001104@stud.hfwu.de
Tennis	nach Absprache	Wendlinger Str. 71, 72622 Nürtingen	Dietrich Breunlin KDBreunlin@aol.com
Theatersport	Dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr	CB1 007	Jan-Niklas Čulo st80004601@stud.hfwu.de
Triathlon-Training	Siehe Seite 11		Michael Roth michael.roth@hfwu.de
Volleyball	Mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr	Johannes-Wagner-Schule	Finn Hoersch st80001206@stud.hfwu.de
Völkerball u.A. Klassiker	Montags, 19:00- 20:30Uhr	Phillip-Matthäus-Hahn-Halle	Louis Widmer st80002585@stud.hfwu.de
Yoga	Mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr	Panoramasaal	Debra Gruner st80002991@stud.hfwu.de
Zirkus-Kurs	Dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr	Panoramasaal	Andreas Piper st80001546@stud.hfwu.de

HOCHSCHULSPORTPROGRAMM NÜRTINGEN

SoSe 2026

Hier findest du Beschreibungen zu den einzelnen Sportangeboten, ein FAQ zum Hochschulsport mit allem, was du zum Hochschulsport wissen musst.

Bei allgemeinen Fragen zum Hochschulsport in **Nürtingen** melde dich bei asta-nt@hfwu.de.

Bei allgemeinen Fragen zum Hochschulsport in **Geislingen** melde dich bei asta-gs@hfwu.de.

Folgt der Verfassten Studierendenschaft (VS), Eure studentische Vertretung der HfWU, um keine News mehr von uns zu verpassen!

Instagram: https://www.instagram.com/vs_hfwu/?hl=de

Facebook: <https://www.facebook.com/VS.HfWU>

Homepage: <https://www.hfwu.de/vs>

HfWU HOCHSCHULSPORT NT DER VS - WHATSAPP COMMUNITY

Trete der WhatsApp Community **HfWU Hochschulsport NT der VS** bei und habe leichten Zugang zu allen Sportgruppen des Aktuellen Semesters! WhatsApp-Community:

<https://chat.whatsapp.com/F2dmIOPdIgTKDz8nVLI30W>



HALLEN

WICHTIG: Alle Hallen dürfen ausschließlich mit **Hallenschuhen** betreten werden!

Panoramasaal: Schelmenwasen 10, 72622 Nürtingen;

⇒ Der Panoramasaal befindet sich im obersten Stock des Studentenwohnheim Schelmenwasen

Johannes-Wagner-Schule: Neuffener Straße 143, 72622 Nürtingen

Phillip Matthäus Hahn Schule: In der Bronnader 1, Nürtingen 7262

FAQ ZUM HOCHSCHULSPORT AN DER HFWU

An wen richtet sich das Angebot?

An alle immatrikulierten Studierenden der HfWU – inklusive Austauschstudierender (Exchange Students).

Bin ich verpflichtet, jede Woche zu kommen?

Nein, du bist zu nichts verpflichtet! Du kannst jederzeit bei einem Sportangebot vorbeischauen, es dir ansehen und ganz nach Lust und Laune teilnehmen – oder auch nicht.

Wie läuft die Anmeldung?

Am besten meldest du dich direkt bei den Übungsleitenden, damit diese besser planen können, wie viele Teilnehmende kommen werden. So können sie dich auch über kurzfristige Ausfälle oder Änderungen informieren. Viele Angebote haben eine WhatsApp-Gruppe, in der wöchentlich abgefragt wird, wer teilnehmen möchte.

Sind die Angebote kostenlos?

Ja, alle Angebote sind für Studierende der HfWU kostenlos – mit Ausnahme vom Tennis im Tennisclub Oberensingen, Bouldern und dem Triathlon-Training beim TSV.

Beschreibungen zu den Sportangeboten

Badminton.....	4
Beachvolleyball	4
Bhangra	4
Bodyweight - Kraft- und Ausdauertraining.....	5
Bouldern.....	5
Brazilian Zouk	6
Calesthenics	6
Fußball.....	7
Laufgruppe	7
Meditatives Tanzen	8
Roundnet / Spikeball.....	8
Standardtanz	9
Tanztheater	10
Tennis beim Tennisclub Oberensingen e.V.	10
Theatersport.....	11
Triathlon-Training im TSV Frickenhausen	11
Volleyball.....	12
Völkerball und andere Klassiker-Ballspiele.....	13
Yoga	13
Zirkuskurs	14

Badminton

📍 **Wo?** Johannes-Wagner-Schule, Neuffener Straße 143, Nürtingen

🕒 **Wann?** Dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr – einstieg jederzeit möglich

👤 **Leitung:** Keval Manjarek

✉️ **Kontakt:** st80003416@stud.hfwu.de

🔥 **Was erwartet dich?**

Hey zusammen! Holt eure Schläger raus – Badminton startet wieder! 🗨️ 🔥

Egal ob du schon Erfahrung hast oder einfach mal reinschnuppern willst – **alle sind willkommen!**
Du brauchst keine Vorkenntnisse oder eignen Schläger, nur gute Laune und Lust aufs Spiel!

Lasst uns smashen, rallien und diese Saison unvergesslich machen! 🚀

Beachvolleyball

📍 **Wo?** Sportgeländer Neckarau in der Mühlstraße

🕒 **Wann?** Mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

👤 **Leitung:** Tristan Zeitner

✉️ **Kontakt:** Zeitnert@stud.hfwu.de

🔥 **Was erwartet dich?**

Diesen Sommer geht es wieder auf den Beachvolleyballplatz der TG Nürtingen an der Neckarau.
Packt eure Sonnenbrillen ein, schnappt euch eure Mitstudierenden und kommt vorbei – wir freuen uns auf eine energiegeladene Saison im Sand. **Egal ob mit oder ohne Vorerfahrung: Hauptsache, ihr habt Lust auf Bewegung, Teamplay und gute Laune.**

Bhangra

📍 **Wo?** Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen

🕒 **Wann?** Dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

👤 **Leitung:** Jasmin Singh

✉️ **Kontakt:** st80003985@stud.hfwu.de

🔥 **Was erwartet dich?**

Lust auf gute Musik, Bewegung und richtig viel gute Laune? Dann komm zu unserem Bhangra-Angebot. Wir tanzen gemeinsam einfache, kraftvolle Moves – **kein professioneller Tanzunterricht, sondern ein offenes, fröhliches Miteinander**. *Bhangra ist ein energiegeladener Tanzstil aus dem Punjab (Nordindien/Pakistan), der traditionell zu festlicher Musik getanzt wird. Er lebt von rhythmischen Schritten, großen Bewegungen und einer mitreißenden Dynamik. Komm einfach vorbei und schau es dir an.*

Bodyweight - Kraft- und Ausdauertraining

 **Wo?** Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen

 **Wann?** Montags, 18:30 – 20:00Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Sarah Peters

 **Kontakt:** info.sarah.peters@web.de

 **Was erwartet dich?**

Du willst **Kraft, Ausdauer und Körperspannung** verbessern – und das **nur mit deinem eigenen Körpergewicht**?

Dann bist du hier genau richtig! Egal ob **Anfänger** oder **Fortgeschrittener**, bei uns zählt der Wille, nicht die Vorerfahrung.

 **Was brauchst du?**

- Wasser
- Hallenschuhe
- Ein Handtuch
- Motivation
- Lust, zu lernen und dich weiterzuentwickeln

Wir trainieren nach den **Grundsätzen der Trainingslehre**, mit Fokus auf Technik, Körpergefühl und Spaß an der Bewegung.

Bouldern

Du hast Lust mit anderen Studierenden Bouldern zu gehen? Dann trete der WhatsApp-Gruppe bei, um dich mit anderen Studierenden zum Bouldern zu verabreden und Fahrgemeinschaften zu bilden: <https://chat.whatsapp.com/LpiKEL3npdS3MwPiKfwWYZ>

Im Stuntwerk Kirchheim gibt es **ab September 2025** ein  **Early Bird Eintritt für 9,50 €** – täglich bis 13:00 Uhr gültig.

Webseite: [Gemeinsam fürs Bouldern, Parkour, Ninja - Stuntwerk](#)

Adresse: Stuttgarter Straße 47, 73230 Kirchheim unter Teck

Brazilian Zouk

 **Wo?** Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen

 **Wann?** Freitags, 17:30 – 19:00 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Louise Antrack

 **Kontakt:** st80001732@stud.hfwu.de

Was erwartet dich?

Du willst echte Verbindung zur Musik statt Small Talk und hast Lust auf Paartanz - ohne festen Tanzpartner?

Brazilian Zouk ist ein vielseitiger Paartanz, der sich unterschiedlichsten Musikrichtungen anpasst – mal verspielt, mal sinnlich, mal verträumt.

In diesem Kurs lernst du die Basics eines einzigartigen Tanzes – Suchtgefahr inklusive 😊

- Connection, Flow und Musikalität
- Zouk-Basics & Grundschrirte
- Führen & Folgen verständlich erklärt
- saubere Technik von Anfang an

Was du brauchst:

- Freude an Bewegung und Musik
- bequeme Kleidung
- keine Vorkenntnisse
- keinen festen Tanzpartner

Calesthenics

 **Wo?** Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen

 **Wann?** Montag 17:45 – 18:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Jan-Niklas Čulo

 **Kontakt:** st80004601@stud.hfwu.de

Was erwartet dich?

Du willst deinen Körper mit deinem eigenen Körpergewicht formen?

Dann komm zum Calisthenics-Angebot mit Jan-Niklas Čulo – Theatertherapie-Student mit 5 Jahren Calisthenics-Erfahrung!

- Max. 15 Min Warm-Up + 30 Min Skill-Training (z. B. L-Sit, Handstand, Pistol-Squat, Front-Lever)
- Timer-basiertes Training mit klaren Erklärungen & gemeinsamen Übungen (wobei 30 sek. Erklärt & weitere 30 sek Trainint wird)

Was brauchst du?

- Sportkleidung, Trinkflasche & zwei Handtücher – und Lust auf Bewegung!

Vorerfahrung? Nicht nötig.

Anmeldung? Jederzeit möglich – früher ist besser!

 **Mach mit und entdecke, wie stark du wirklich bist!**

Fußball

 **Wo? Phillip-Matthäus-Hahn-Halle**, In der Bronnader 1, Nürtingen

 **Wann?** Donnerstags, 20:00- 21:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Swapnil Madane

 **Kontakt:** +91 98508 58150

 **Was erwartet dich?**

Hey zusammen! Schnürt eure Fußballschuhe  

Unsere wöchentlichen Fußball-Sessions finden jeden Donnerstag von **19:00 bis 20:30 Uhr** an der **PMH (Philipp-Matthäus-Hahn-Schule)** statt.

Egal ob erfahrener Spieler oder einfach nur aus Spaß dabei – **jeder ist herzlich willkommen!**

Lasst uns gemeinsam Vollgas geben und diese Saison unvergesslich machen!  

Trete direkt der WhatsApp-Gruppe bei: <https://chat.whatsapp.com/KHAt3W5RMh26WyfXLUm5bg>

Laufgruppe

 **Wo?** Nürtingen und Umgebung

 **Wann?** Nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Michael Laksberg

 **Kontakt:** st80006504@stud.hfwu.de

Was erwartet dich?

Du möchtest regelmäßig etwas für dich tun, den Kopf nach dem Studium freibekommen und dich mit anderen Studierenden bewegen? Dann bist du hier genau richtig! Wir laufen gemeinsam in entspannter Atmosphäre rund um Nürtingen – ganz ohne Leistungsdruck. Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittener: Bei uns kann jede und jeder mitmachen. Du brauchst keine Vorerfahrung im Laufen – wichtig ist nur die Lust, dich gemeinsam zu bewegen und Spaß zu haben.

Treffpunkt und Zeiten: Diese werden regelmäßig über unsere WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben: <https://chat.whatsapp.com/IPZxsZDrRKn6USCkKkdDqK> Mach mit – wir freuen uns auf dich!

Meditatives Tanzen

 **Wo?** Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen

 **Wann?** Donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Johannes Kratzsch

 **Kontakt:** st80004982@stud.hfwu.de

 **Anmeldung:** Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Die Kommunikation läuft über eine WhatsApp-Gruppe, in der wir aktuelle Infos teilen. Melde dich bei Fragen oder wenn du in die Gruppe aufgenommen werden möchtest.

Was erwartet dich?

Wir treffen uns, um uns frei und ohne Choreografie zu Musik zu bewegen. Das Ziel ist das eigene Wohlbefinden zu stärken und Spaß zu haben.

Jede Einheit beginnen wir mit einem kleinen Einstieg aus Meditation, Bodyscan oder Atemübungen.

Was brauchst du?

Kleidung, in der du dich frei bewegen kannst und etwas zu trinken, für den Fall, dass du ins Schwitzen kommst.

Roundnet / Spikeball

 **Wo?** Phillip-Matthäus-Hahn-Halle, In der Bronnader 1, Nürtingen

 **Wann?** Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Chiara Repp

 **Kontakt:** st80005132@stud.hfwu.de

Was erwartet dich?

Hallo zusammen!

Ich bin **Chiara Repp**, studiere Landschaftsarchitektur im 3. Semester und leite die **Roundnet-Gruppe** im Hochschulsport.

Was ist Roundnet?

Roundnet ist ein dynamischer Teamsport, bei dem vier Personen in 2er-Teams gegeneinander spielen. Gespielt wird mit einem kleinen Ball und einem runden Netz, das wie ein Trampolin aussieht – schnell, Spaßig und absolut anfängerfreundlich!

Mitmachen ist ganz einfach:

- Keine Vorerfahrung nötig – jede*r ist willkommen!

Ich freue mich über jede*n, der Lust hat, mitzumachen – kommt vorbei und probiert es aus!

Standardtanz

 **Wo?** Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen

 **Wann?** Montags, 20:00 – 21:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Emily Buczynski

 **Kontakt:** st80001326@stud.hfwu.de |  Instagram: [em_ily.oerdboer](https://www.instagram.com/em_ily.oerdboer)

 **Anmeldung:** Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Die Kommunikation läuft über eine **WhatsApp-Gruppe**, in der wir aktuelle Infos teilen.

Was erwartet dich?

Lust auf Rhythmus, Bewegung und Spaß?

Dann ist unser Tanzkurs genau das Richtige für dich! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier lernst du coole Moves, verbesserst dein Körpergefühl und triffst tolle Leute aus dem Campusleben.

Ich bin Emily Buczynski, studiere Pferdewirtschaft und gestalte dieses Semester zum dritten Mal einen Tanzkurs, dieses Semester gemeinsam mit Julian, der schon sehr viel Erfahrung im Tanzen, auch im Turniertanz mitbringt. Zusammen lernen wir die Grundschrte und Figuren von Paartänzen wie Discofox, ChaChaCha, Rumba, Wiener Walzer, Jive, Samba und viele weitere.

Was musst du mitbringen?

Nur **Hallenschuhe, gute Laune, Neugier und Lust auf Tanzen!**

Du brauchst keinen Tanzpartner und keine Vorkenntnisse – einfach vorbeikommen und mitmachen.

Tanztheater

 **Wo?** Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen

 **Wann?** Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr (erster Termin am 01. April 26)

 **Leitung:** Leonie Günther

 **Kontakt:** st80001104@stud.hfwu.de

 **Was erwartet dich?**

In diesem Kurs verbinden wir Contemporary Dance mit Bewegungsexperimenten und kreativen Ausdruck, um gemeinsame Tanzszenen zu entwickeln.

Die erste Stunde am 01. April 26 dient als Probestunde, in der alle Interessierten das Format kennenlernen können. Der Kurs richtet sich an Studierende, die Freude an Tanz, Bewegung und kreativer Selbstentfaltung haben. Vorerfahrungen im Tanz sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Ziel des Kurses ist es, die eigene tänzerische Ausdruckskraft zu stärken und im Austausch mit der Gruppe neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Am Ende des Projekts entsteht eine Tanzperformance, die die gemeinsame Arbeit sichtbar macht.

Tennis beim Tennisclub Oberensingen e.V.

 **Wo?** Wendlinger Str. 71, 72622 Nürtingen

 **Wann?** Nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich

 **Vorstand:** Dietrich Breunlin

 **Kontakt:** KDBreunlin@aol.com

Möglichkeit einer WhatsApp-Gruppe mit anderen Studierenden die Tennis Spielen beizutreten über die WhatsApp-Community. *HfWU Hochschulsport NT der VS.*

 **Was erwartet dich?**

Tennis - Tennisclub Oberensingen – 45€ für Mai bis Juli – Das und alles weitere bespreche ich mit denjenigen, die sich bei mir, Dietrich Breunlin, melden.

Eventuell die Möglichkeit bereits ab April Kostenlos Mitzuspielen.

Theatersport

 **Wo?** CB1 007

 **Wann?** Dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Jan-Niklas Čulo

 **Kontakt:** st80004601@stud.hfwu.de

 **Was erwartet dich?**

 **Bühne frei für deine Spontanität!**

Lust auf Improvisation, Kreativität und heiteres Scheitern?

Dann tauch ein in die Welt des Theatersports mit Jan-Niklas Čulo – Impro-Spieler & Stand-Up-Comedian mit 4 Jahren Bühnenerfahrung!

- 20 Min Warm-Up-Spiele + 25 Min Bühnenaction
- Training für deinen Mut-Muskel, Spontanität & kreative Rollen
- Geschichten, die aus dem Moment entstehen – ganz ohne Skript

 **Was brauchst du?**

- Bequeme Kleidung, Trinkflasche – gerne auch Kostüme!

Vorerfahrung? Nicht nötig.

 **Komm vorbei und spiel dich frei – Bühne statt Hörsaal!**

Triathlon-Training im TSV Frickenhausen

Triathlon im Hochschulsport – Vielseitig. Flexibel. Gemeinsam.

Du hast Lust auf Ausdauer, Abwechslung und ein starkes Team?

Dann ist das Triathlonangebot im Hochschulsport genau das Richtige für dich!

Egal ob du schwimmen, laufen, radfahren – oder alles zusammen trainieren willst: Bei uns bist du herzlich willkommen! Wir bieten wöchentliche Trainings in allen drei Disziplinen – von professionell betreutem Schwimmtraining bis hin zu gemeinsamen Radausfahrten am Wochenende. Du kannst an beliebig vielen Angeboten teilnehmen.

 **Unser Trainingsangebot:**

- **Dienstag:** Schwimmen mit Trainer | 20:15–22:15 Uhr | Inselbad Zizishausen

- **Mittwoch:** Lauftraining mit Trainer (für alle Levels) | 18:30–20:00 Uhr | Stadion Frickenhausen
- **Donnerstag:** Schwimmen mit Trainer | 21:15–22:15 Uhr | Inselbad Zizishausen
- **Samstag:** MTB, Gravel oder Rennrad, im Winter auch Spinning/Indoor-Cycling | Uhrzeit nach Vereinbarung
- **Sonntag:**
 - Rennrad-Ausfahrt | 9:30–13:00 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz Inselbad Zizishausen
 - Freies Schwimmtraining | 16:20–18:00 Uhr | Inselbad Zizishausen

Voraussetzungen:

Für das Schwimmtraining solltest du sicher schwimmen können (auch mehrere hundert Meter am Stück), Kraul-Grundkenntnisse (mind. 25 m) sind von Vorteil – alles Weitere entwickeln wir gemeinsam mit unserem erfahrenen Trainer.

Laufen & Radtraining:

Hier brauchst du keine besonderen Vorerfahrungen – ob Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r, wir passen das Training an dein Niveau an. Für das Sonntags-Rennradtraining ist allerdings eine gute Grundkondition und ein eigenes Rennrad erforderlich.

Wettkampf oder einfach fit bleiben?

Beides geht! Du kannst bei uns einzelne Disziplinen trainieren oder dich gezielt auf Triathlons oder Laufevents vorbereiten. Wir fahren regelmäßig gemeinsam zu Wettkämpfen und Schwimmevents – aber nur, wenn du Lust hast.

Du willst reinschnuppern?

Kein Problem! Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Melde dich einfach vorher bei uns – so können wir dich optimal ins Training integrieren.

Kontakt & Info:

Michael Roth

Trainer, Abteilungsleiter & Ansprechpartner Hochschulsport Triathlon

 michael.roth@hfwu.de

Volleyball

 **Wo?** Johannes-Wagner-Schule, Neuffener Straße 143, Nürtingen

 **Wann?** Mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Finn Hoersch

 **Kontakt:** st80001206@stud.hfwu.de

 **Anmeldung** : Bitte vorab per E-Mail Anmelden

 **Was erwartet dich?**

Lust auf Bewegung, Spaß und lockeres Zusammenspiel ohne Leistungsdruck? Dann komm zum Volleyball!

Das Angebot richtet sich an alle, die nach einem langen Unitag einfach abschalten und gemeinsam spielen möchten – ganz ohne Leistungsdruck oder Vorkenntnisse.

Bring Sportsachen mit, gute Laune – und sei dabei!

Völkerball und andere Klassiker-Ballspiele

 **Wo?** Phillip-Matthäus-Hahn-Halle, In der Bronnader 1, Nürtingen

 **Wann?** Montags, 19:00-20:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Louis Widmer

 **Kontakt:** st80002585@stud.hfwu.de

 **Was erwartet dich?**

Bei unserem Sportprogramm bieten wir ein abwechslungsreiches Ballsport-Training an, das garantiert **Kindheitserinnerungen** weckt. Im Mittelpunkt stehen **Klassiker wie Völkerball, Zombieball oder Brennball** – also genau die Spiele, die man früher im Sportunterricht in der Grundschule oder in der weiterführenden Schule gespielt hat.

Bei uns geht es vor allem um **Spaß, Teamgeist und Bewegung**. Egal ob ehrgeiziger Wettkampf oder lockeres Zusammenspielen – **jede und jeder kann mitmachen**, ganz ohne Leistungsdruck. Wir bringen die alten Schulhof-Hits zurück in die Halle und sorgen dafür, dass alle gemeinsam aktiv sind, lachen und eine richtig gute Zeit haben.

Yoga

 **Wo?** Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen

 **Wann?** Mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr – Einstieg jederzeit möglich

 **Leitung:** Debra Gruner

 **Kontakt:** st80002991@stud.hfwu.de

 **Was erwartet dich?**

Im SoSe 26 haben wir die Möglichkeit, gemeinsam die Matte auszurollen. Vorkenntnisse brauchst du keine – wichtig ist nur das Interesse, etwas tiefer in die Yogapraxis einzutauchen und offen für

Neues zu sein.

Die Stunden finden einmal pro Woche abends zur selben Zeit am selben Ort für 45 Minuten statt. Alle 14 Tage gibt es zusätzlich eine längere Einheit von 90 Minuten.

Ich würde mich freuen, wenn wir eine feste Gruppe auf die Beine gestellt bekommen, um gemeinsam eine kontinuierliche Praxis aufzubauen. Gleichzeitig ist selbstverständlich jeder herzlich willkommen, auch wenn es mal nur ab und an geht – fühl dich also frei, so dabei zu sein, wie es gerade für dich passt.

Zu Beginn des Semesters erstelle ich eine WhatsApp-Gruppe, damit wir unkompliziert miteinander kommunizieren können.

Bis dahin bin ich über die offizielle E-Mail-Adresse über Outlook erreichbar und natürlich jederzeit für Fragen offen.



Was brauchst du?

Eine Flasche Wasser. Bitte achtet außerdem darauf, direkt vor der Praxis nichts Schweres zu essen.

Für den Fall, dass du keine eigene Yogamatte besitzt, gibt es eine für dich vor Ort. Ansonsten braucht es nur noch ein kleines Handtuch.

Ich freue mich auf dich und auf eine entspannte, gemeinsame Zeit auf der Matte

Zirkuskurs



Wo? Panoramasaal, Schelmenwasen 10, Nürtingen



Wann? Dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr – Einstieg jederzeit möglich



Leitung: Andreas Piper



Kontakt: st80001546@stud.hfwu.de



Was erwartet dich?

Die Clownsnase ist die kleinste Maske der Welt. Sie verbirgt am wenigsten und offenbart am meisten. Das Wesen des Clowns ist sein Zustand emotionaler Freiheit. Durch den Kontakt mit unserem Selbst und mit anderen – dem Publikum – finden wir unseren Clown. Neugier, Spielfreude und ein spontaner, echter emotionaler Ausdruck sowie Vertrauen, Humor, Empathie, Mut, Demut und Ehrlichkeit sind die mächtigen Werkzeuge, die zur Freiheit des Clowns führen.

In diesem Workshop kannst Du Jonglage, Slapstick und Bewegungskunst praktizieren und wir lernen sowohl unser emotionales Universum als auch unsere Umwelt zu akzeptieren und damit zu spielen. Die Spannung zwischen den Gegensätzen löst sich auf und bringt Lachen und poetische Darbietungen hervor. Dies ist ein Workshop zum Sein, Tun, Spielen, Einfachsein und Wahrhaftigsein. Es ist eine Begegnung, bei der du überrascht sein wirst, was du in dir entdecken

kannst – und vor allem, wo du dich trauen kannst, ein Idiot zu sein und die Freude dieser Freiheit zu spüren.