



**UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN**

Universitätsbibliothek Paderborn

Personal- und Vorlesungsverzeichnis für die Universität Paderborn

Universität Paderborn

Worms, SS 1980 - WS 2006/07(2006)

Hochschulsport

urn:nbn:de:hbz:466:1-8182

Hochschulsport

„Hochschulsport – ein offenes Sportangebot für alle“. Unter diesem Motto steht allen Mitgliedern der Universität-GH-Paderborn ein ganzjähriges Sportangebot mit vier Einzelprogrammen (2 Semester-, 2 Ferienprogramme) zur Verfügung.

Mehr als 50 Sportarten aus allen Bereichen des Sports unter einem „Dach“ vereint berücksichtigen auch ausgefalleneren Wünsche – unabhängig von Vereinsbindungen, bei offenem, unbürokratischem Zugang und spontanen Einstiegsmöglichkeiten.

Gute räumliche Bedingungen im universitätseigenen Sportzentrum sowie eine große Zahl sportfachlicher Mitarbeiter erlauben neben einem Standardangebot eine kurze Reaktion auf Trends und Schwerpunktsetzungen (siehe z. B. Tennis;).

Trotz stagnierender Förderungsmittel kann der überwiegende Teil der Kurse auch weiterhin **kostenfrei** gehalten werden.

Der Interessenlage der Mehrheit der Teilnehmer folgend, ist das Angebot überwiegend freizeit- und Breitensportlich angelegt. Demnach ist die Förderung des kostenintensiven Wettkampfbetriebes nur in angemessenem Rahmen möglich.

Unterschieden wird nach folgenden inhaltlichen und organisatorischen Strukturen:

- Freier Spiel- und Übungsbetrieb ohne Anleitung
- Breitensportlich orientierter Spiel- und Übungsbetrieb mit Anleitung
- Kurse, die je nach Leistungsstand eine Anfänger- oder Fortgeschrittenenausbildung umfassen
- Lehrgänge mit intensivem Übungsbetrieb und festem Lehrprogramm
- Training für Wettkampfmannschaften
- Turniere und Wettkampfreisen
- Ferienkurse und Freizeiten

Die Sportprogramme der Abteilungen Meschede, Soest und Höxter werden zu Beginn des Semesters durch die regionalen Sportreferenten veröffentlicht.

TERMINE:

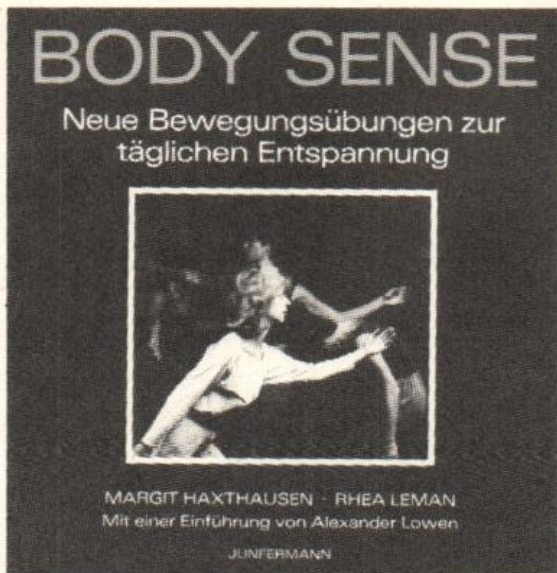
10. 10. 1989, 8.00 Uhr	Beginn des zentralen Anmeldeverfahrens
16. 10. 1989	Beginn des Winterprogramms
2. 02. 1990	Ende des regelmäßigen Semesterprogramms

Über diesen allgemeinen Überblick hinaus entnehmen Sie die aktuellen Details zum Programm bitte der Broschüre „Hochschulsport WS 89/90“, die kostenlos im Universitätssportzentrum, beim AStA, der zentralen Studienberatung und im Hochschulsportbüro erhältlich ist.

Weitere Informationen: Hochschulsportbüro in der Villa, Gebäude V
Raum V 1. 104, Tel. 0 52 51/60-24 56
Hochschulsportbeauftragter Dieter Thiele

Sprechzeiten: Mo 9 – 11, 13 – 15
Di 9 – 11, 13 – 15
Mi 9 – 11
Do 10 – 12
und nach Vereinbarung

Änderung des Programms vorbehalten!



Margit Haxthausen, Rhea Leman

Body Sense

Neue Bewegungsübungen
zur täglichen Entspannung

132 Seiten, DM 24,80
ISBN 3-87387-295-1

Zu diesem Buch:

Unsere tägliche Anspannung führt vielfach zu Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, weil wir stets in der gleichen Position jeweils liegen, sitzen und stehen. Dieses Buch zeigt, wie wir mit einfachen Bewegungsübungen die Belastung unseres Körpers ausgleichen können.

Die vorgestellten Übungen helfen entspannen, mit ihrer Hilfe richtet sich ein runder Rücken auf und vorgewölbte Bauchmuskeln werden flach. Hochgezogene Schultern oder ein herausragendes Gesäß finden ihre natürliche Position wieder, ein verspannter Nacken wird locker. Wie das geschieht? Einfach dadurch, daß man den Körper in eine gute Linie bringt. Allein zu lernen, die Hüftgelenke richtig zu bewegen, kann das Aussehen des ganzen Körpers verändern. Die Übungen führen zu einem Gefühl müheloser Beweglichkeit. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei dem Atmen, denn der Körper wird starr, wenn der Atem nicht frei fließt.

Diese Übungen können den Körper gesünder und in jeder Hinsicht leistungsfähiger machen, und das besonders da, wo es auf den Ausdruck von Gefühlen ankommt. Im ersten Teil des Buches erklärt Margit Haxthausen das Übungsprogramm in Wort und Bild. Im zweiten Teil zeigt Rhea Leman, wie man das Gelernte mit Bewegungen des Modern Dance kombinieren kann.

Rhea Leman, geboren 1954, wuchs in New York City auf. Schon mit 16 Jahren unterrichtete sie Modern Dance. Sie besuchte das Bostoner Musikkonservatorium. 1976 ging sie nach Dänemark, um mit Tanz- und Theatergruppen zu arbeiten. Anschließend verbrachte sie einige Zeit an der Jacques le Coq-Schule für Bewegung und Theater in Paris und kehrte 1981 nach Dänemark zurück. Dort begann sie, mit Margit Haxthausen zusammenzuarbeiten und Theorie und Praxis des Afspaending in ihre Tanzarbeit zu integrieren. Gegenwärtig leitet sie die Tanzgruppe *Teater Tango* und arbeitet als Tänzerin und Choreographin.

Margit Haxthausen wurde 1949 in Kopenhagen geboren und erhielt ihre Afspaending-Ausbildung an der Schule für Ganzheitliches Afspaending, die sie 1975 abschloß. Eine Zeitlang arbeitete sie als selbständige Afspaending-Therapeutin und unterrichtete und behandelte nebenbei geistig behinderte Kinder. Gegenwärtig leitet sie die Schule für Körpertherapie und Afspaending in Kopenhagen.



Junfermann-Verlag • Paderborn

Sportangebot im organisierten Hochschulsport

