

## Kurzbeschreibung der angebotenen Trainingskurse

### Spinning

Bei einem 60 minütigen gemeinsamen Training auf Spinning Rädern, bringen Sie effektiv Ihr Herz-Kreislauf- System in Bewegung.

Geeignet ist diese Trainingseinheit für alle, die Spaß am Radfahren haben, da der Widerstand individuell geregelt werden kann.

Starten Sie durch und lassen Sie uns zusammen „die Strecke“ bezwingen!

### Klettern

An der hochmodernen Kletterwand können Sie erste Erfahrungen im Klettern sammeln. Angeleitet werden Sie durch erfahrene Trainer aus dem Hochschulsport der CAU.

Testen sie aus, wie höhenfest sie sind!

### Tabata

Ist ein anstrengendes Training mit dem eigenen Körpergewicht zur Steigerung der Kraft und Ausdauer. Schwitzen und neue Körpererfahrungen sammeln ist hier garantiert.

### Stability Training – Präventionssport für Lebensältere

Sind Sie über 50 und wollen ein Training zur Steigerung des Gleichgewichtsinns, der Körperwahrnehmung und der Beweglichkeit ausprobieren? Dann sind Sie hier genau richtig!

### Rücken vs. Bauch

Hier erlernen Sie viele Übungen für den Alltag, die zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur beitragen.

### Funktionales Workout

Nehmen Sie an einem Ganzkörpertraining ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht teil! Es erwartet Sie eine anstrengende Stunde mit hohem Körpereinsatz, in der Sie an Ihre Grenzen gehen können.

### Zirkeltraining PUR

Probieren Sie ein Ganzkörpertraining ganz in Ihrem eigenen Rhythmus aus! Nur die Zeit wird vorgegeben, die Geschwindigkeit bestimmen Sie selbst.

### Tischtennis, Bogenschießen, Badminton, Tennis und Beachvolleyball

Lernen Sie neue Kolleginnen und Kollegen aus der CAU oder der Polizeidirektion Kiel bei gemeinsamen Gruppenspielen kennen oder treten Sie in Teams gegeneinander an.

Spaß steht hier an erster Stelle!

### Ergänzung:

Beim Tennis und Bogenschießen wird ein Trainer vor Ort sein, der ihnen die Sportart näher bringt!

### Duathlon

Sie wollten schon immer wissen, wie es sich anfühlt an einem Triathlon teilzunehmen und trauen sich nicht es auszuprobieren? Mit diesem Angebot haben Sie die Möglichkeit klein einzusteigen. Sie werden in der Gruppe 3 km Laufen, dann 20 km Rad fahren und zum Ende noch einmal 3 km Laufen. Der Treffpunkt dafür ist nach der Eröffnung, draußen vor dem Sportforum.

Sie benötigen ein eigenes Fahrrad und einen Fahrradhelm.

Der Zeitaufwand wird ca. 1:45 h sein.

Wir laufen in der Gruppe und fahren auch in der Gruppe Rad. Es ist also kein Wettkampf.

### 3000 und 5000m Lauf

Haben Sie mal wieder Lust zu Laufen oder wollen Ihr „Nachmittagstraining“ vorziehen, hier bietet sich die perfekte Gelegenheit.

Viel Spaß und ‚schnelle Schuhe‘!

### Qigong

Genießen Sie die Atmosphäre im Botanischen Garten und tanken Sie Kraft bei Qigong.

Die Kurse finden von: 11.30 Uhr bis ca. 12.00 Uhr und von 12.15 Uhr bis ca. 12.45 Uhr statt.

Treffpunkt ist kurz vor Kursbeginn der Haupteingang des Botanischen Gartens. Bei schlechtem Wetter findet das Angebot in einem der Gewächshäuser statt.

An diesem Kurs können Sie in bequemer „Arbeitskleidung“ teilnehmen.

### Aktive Pause

Wie wäre es damit, Ihre Pause einmal aktiv zu gestalten? Hier erhalten Sie kleine Tipps und Anregungen, die sich sehr gut in Ihren Arbeitsalltag integrieren lassen. Sportkleidung ist für dieses Angebot nicht notwendig.

An folgenden Standorten werden die Kurse angeboten:

9.45 Uhr Sportforum/ Foyer

10.15 Uhr Leibnizstraße 1/ Erdgeschoss, Foyer

10.45 Uhr Olshausenstraße 75/ Haus 1, Flur

11.15 Uhr Universitätshochhaus, Foyer

12.30 Uhr, Technische Fakultät, Rasenfläche hinter dem Gebäude C (bei schlechtem Wetter wird kurzfristig an einen anderen Standort in der Technischen Fakultät ausgewichen)

Konnten wir Ihnen schon etwas Lust auf Bewegung machen? Gern beantworten wir Ihre Fragen zu den Angeboten!

Sportliche Grüße

Anja Keller  
Bundeskriminalamt Kiel  
Tel.: 1603482

Diana Grimm  
Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement der CAU  
[d.grimm@uv.uni-kiel.de](mailto:d.grimm@uv.uni-kiel.de)  
Tel: 0431-880-5285  
<http://www.personalentwicklung.uni-kiel.de/de>