

Bouldern

- **Bouldern – Technik, Kraft und Bewegung**
- Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe über Weichbodenmatten – ohne Seil, aber mit viel Technik, Kraft und Köpfchen. Neben dem praktischen Klettern vermitteln wir auch sicherheitsrelevante Grundlagen wie richtiges Spotten, kontrolliertes Abspringen und das Einschätzen eigener Grenzen.
- Inhalte: Einführung in Hallenregeln und Sicherheit, Grundtechniken Stand, Flaggen, Drehen, Greifen, Körperpositionierung und effiziente Bewegungsabläufe, Routenlesen u.v.m.
- Zielgruppe: Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse bis leicht Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern möchten.
- Kletterschuhe können vor Ort ausgeliehen werden.
- Aufgrund der Gegebenheiten in der DAV Boulderhalle können **an jedem Termin nur maximal 10 Teilnehmer** mitmachen. Eine Anmeldung zum jeweils nächsten Termin ist daher erforderlich. Die Anmeldung erfolgt über die Gruppe „**TH Sport – Bouldern**“ innerhalb der Whatsapp-Community der Studierendenvertretung.

Paartanz

- **Tauche ein in die Welt des Tanzes – von Latein über Standard bis Discofox**
- 🤝 Das Beste daran:
 - Kein Tanzpartner nötig: Ob allein oder zu zweit – alle sind herzlich willkommen!
 - Kein Vorwissen erforderlich: Unser Tanzlehrer Marlon holt wirklich jeden ab – vom Rhythmus-Neuling bis zum Naturtalent.
 - Kein Leistungsdruck: Einfach Spaß haben, bewegen und die Musik genießen. 🎵
- 🤝 Tanzen verbindet! Neben neuen Tanzschritten lernst du dabei auch neue Menschen kennen, ganz unkompliziert und auf eine Art, die wirklich verbindet.
- ✨ Unsere Vision: Ein gemeinsamer Winterball – vielleicht bald eine neue Hochschul-Tradition!
- Also: Raus aus der Vorlesungsroutine, rein in die Musik!
- Komm vorbei und probier's aus!

Parkour

- **Parkour – Freiheit in Bewegung!**
- Der Parkour-Kurs vermittelt sowohl Grundlagen der urbanen Bewegungskunst, bei der Hindernisse effizient überwunden werden, als auch Grundlagen im Freerunning.
- Das Training richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung haben und ihre Bewegungskompetenzen und ihr Körpergefühl verbessern wollen.
- Der Kurs findet Indoor statt und die Turnhallenausstattung wird genutzt, um Hindernisse zu bilden und das sichere Erlernen der Grundlagen zu erleichtern.
- Also kommt vorbei und macht mit – auch Anfänger sind herzlich eingeladen.