

Stand: September 2024 | WS2024

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.  
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### YOGA

Im Hatha Yoga werden Körperübungen (asanas) im Einklang mit dem Atem (pranayama) ausgeführt. Dies führt zu einem verstärkten Körperbewusstsein und schult die Achtsamkeit. Eine gedehnte Haltung stärkt den Körper, erhöht die Gelenkigkeit und kräftigt die Muskulatur. Mit Hilfe der Meditation wird die Konzentration verbessert. Dadurch kann sich die Lernfähigkeit erhöhen. Die Einheit wird mit einer Entspannung abgeschlossen.

Entgegen vieler Meinungen ist Yoga kein reiner Frauensport, auch die Männerwelt profitiert von jeglichen Auswirkungen, wie der bewussten Ent- und Anspannung, der Dehnungen und aller, oben genannten, gesundheitlichen Aspekte.

Gerade die Vielfältigkeit von Yoga spricht für ein großes Spektrum seiner Anwendungsgebiete. Relaxen oder Auspowern, Körperwahrnehmung schulen oder einfach zum gezielten Stressabbau – jeder findet was er/sie braucht. Das Ziel von Yoga ist Körper und Seele in Einklang zu bringen.

### No Stress - Just relax!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).  
Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### YOGA

Kosten: € 45,00  
Trainerin: Lydia Kieslinger  
Wann: MO: 17:15-18:15  
Ort: HLW Halle  
Zeitraum: 23.09.2024-27.01.2025

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)  
Fragen an unsere **Sport Assistentin**:  
E-Mail: [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)

Stand: September 2024 | WS2024

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.  
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### ZUMBA & PIIT

P.I.I.T. -Das Intervalltraining, das nichts auslässt. Es handelt sich um ein 30-minütiges Group Fitness Format, bei welchem Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert werden. Einfaches, schnelles, schweisstreibendes Intervalltraining für alle mit speziell abgemischter Musik, welches den Spaßlevel auf eine neue Stufe bringt. Die Übungen werden mit und ohne Steps ausgeführt. Es werden vor allem die Bein-/Gesäßmuskulatur sowie der Oberkörper und die Rumpf (Core)- Muskulatur trainiert.

Der Zumba Kurs basiert auf dem „FUN AND EASY TO DO“ Prinzip. Für den Kurs muss man nicht gut tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu lateinamerikanischen Rhythmen zu bewegen und Spaß zu haben. Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in welchen schnelle und langsame Rhythmen mit Krafeinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen. Gleichzeitig wird Fett verbrannt.

Wenn du möchtest, kannst du dich auch nur für PIIT oder Zumba anmelden. Bringe auf jeden Fall gute Laune, viel zu Trinken und stabiles Schuhwerk mit.

### Burn the calories!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).  
Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### ZUMBA & PIIT

Kosten: € 50,00  
Trainerin: Senta Werner-Mischak, Gaby Schuh, Gitti Bammer  
Wann: DI: 17:00-18:30  
Ort: HLW Halle  
Zeitraum: 17.09.2024-28.01.2025

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)  
Fragen an unsere **Sport Assistentin**:  
E-Mail: [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)

Stand: September 2024 | WS2024

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.  
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### BOOTCAMP

Der Name soll nicht abschrecken, sondern motivieren: Es handelt sich um ein hocheffizientes High-Intensity-Workout mit einer Mischung aus Bodyweight-Übungen und Core-Stability-Übungen. Trainiert wird ohne Gewichte, hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht, denn wer sein eigenes Gewicht richtig einsetzt, kann den ganzen Körper in Form bringen und die Koordination verbessern.

Mit Nico Höttl als Trainer und anspornender Musik bist du motiviert, deine Ziele zu erreichen und an deine Grenzen zu gehen. Die abwechslungsreichen Übungen und Trainingskonzepte sorgen für viele neue Reize und ein Training, das nie langweilig wird und Spaß macht. Egal ob für Muskeln oder Ausdauer und egal ob es dein einziges Training in der Woche ist oder nicht, Bootcamp passt immer und bringt dich garantiert zum Schwitzen. Außerdem ist es eine gesunde Abwechslung zum stressigen FH-Alltag und man lernt viele nette Leute kennen.

Also lass dich motivieren und bring Schuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Bootcamp ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet und du wirst stärker und schneller sein als je zuvor!

### Fun - Motivation - Success!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).  
Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### BOOTCAMP

Kosten: €45,00  
Trainer: Nico Höttl  
Wann: DO: 18:30-19:30  
Ort: HLW Halle  
Zeitraum: 26.09.2024-30.01.2025

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)  
Fragen an unsere **Sport Assistentin**:  
E-Mail: [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)

Stand: September 2024 | WS2024

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### DANCEFITNESS

„Bikinifit – Dancefitness, die den Sommer in die Halle bringt.“ Dieses Workout motiviert, lässt dich den Alltagsstress vergessen und hilft der Bikini-(oder Badehosen-)Figur auf die Sprünge. Mit einer Stunde Bikinifit kommen wir nicht nur ordentlich ins Schwitzen, wir starten auch mit mehr Energie, einem guten Gewissen sowie mit dem einen oder anderen Ohrwurm in den Rest der Woche. Wir erhöhen zu mitreißender Musik unseren Puls und verbessern erst Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, danach geht's ans Eingemachte und wir kräftigen Bauch, Beine, Rücken, Arme und Po für feste und definierte Muskeln. Zu guter Letzt rundet ein Stretching die Stunde ab.

Was die Stunde besonders macht sind die unterschiedlichen Choreografien, zu denen man sich fit tanzt. Bringt euren Körper mit Lena in Form und freut euch auf eine Stunde voller Spaß, in Bewegung!

### Come and join the Party!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### DANCEFITNESS

Kosten: € 45,00  
Trainerin: Lena Gießwein  
Wann: MO: 18:15-19:15  
Ort: HLW Halle  
Zeitraum: 23.09.2024-27.01.2025

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)  
Fragen an unsere **Sport Assistentin**:  
E-Mail: [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)

Stand: September 2024 | WS2024

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### STRONG NATION

Strong Nation: Mehr als ein klassisches Workout. Das HIIT-Training für Menschen mit Liebe zu Taktgefühl, das dich ins Schwitzen bringt. Es kombiniert Cardio, Krafttraining, Kampfsportelemente, Koordination und Schnelligkeit zu einem einzigartigen Trainingserlebnis on Beat.

Egal welches Fitnesslevel – durch drei verschiedene Intensitätslevel ist für Jede:n was dabei. Ob Level Low, Base oder Max, hier kannst du dich so richtig auspowern und deine Grenzen neu definieren. Werde mit jedem Beat, jeder Bewegung und jeder Wiederholung stärker, fitter und ausdauernder.

**Zusatzinfo:** Da Kerstin im Herbst bei ein paar Terminen dienstlich leider nicht in St. Pölten sein kann, wird Clara Baudis in Vertretung an vier Tagen (21.10., 11.11., 18.11., 25.11.) für deine Fitness sorgen.

### Get stronger together!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### STRONG NATION

Kosten: € 40,00  
Trainerin: Kerstin Prock  
Wann: MO: 19:30-20:30  
Ort: HLW Halle  
Zeitraum: 23.09.2024-27.01.2025

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)  
Fragen an unsere **Sport Assistentin**:  
E-Mail: [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)

Stand: September 2024 | WS2024

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen. Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### STREETDANCE

Bei Streetdance erwartete dich eine Mischung aus verschiedenen urbanen Tanzstilen, dem Hip-Hop. Dabei lernst du Choreografien zu den unterschiedlichen Tanzstilen kennen, aber darfst dich auch an Improvisationen probieren.

Egal ob du zum ersten Mal tanzt, oder schon Tanzerfahrung hast, komm vorbei und werde Teil der Streetdance-Gruppe von Petra. Das Wichtigste ist Spaß beim Tanzen und Freude an der Bewegung zur Musik!

!! Kursende am 19.12.2024

### Shake it off!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“). Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### STREETDANCE

Kosten: €35,00  
Trainer: Petra Eigelsreiter  
Wann: DO: 20:00-21:00  
Ort: HLW Halle  
Zeitraum: 26.09.2024-19.12.2024

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)  
Fragen an unsere **Sport Assistentin**:  
E-Mail: [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.  
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### VOLLEYBALL

Du möchtest nach einem anstrengenden FH-Tag einen coolen Teamsport machen und Spaß mit deinen Freund\*innen haben? Dann bist du im Volleyball-Kurs genau richtig.  
Bitte bringe Volleyball-Vorerfahrung für den normalen Kurs mit. Wenn du regelmäßig spielst und in einem der letzten Semester schon im Kurs dabei warst, entscheide dich für den Profi-Kurs.

Melde dich schnell an, denn Volleyball zählt zu den beliebtesten Sportarten an der FH St. Pölten!

#### Voraussetzungen

**Profis:** Regelmäßiges Spielen oder Besuch der Kurse in den letzten Semestern; Beherrschung der Techniken Baggern, Pritschen und eines Services; Kenntnis der Aufstellung und Aufgaben der einzelnen Spieler\*innen-Positionen

### One team, one dream!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).  
Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### VOLLEYBALL

Kosten: €30,00

Trainerin: Roswitha Lammerhuber

Wann: Normal: MI 19:00-20:15  
Profis & freies Spiel: MI 20:15-21:45

Ort: HLW Halle  
Zeitraum: 25.09.2024-29.01.2025

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

**E-Mail:** [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.  
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### SCHACH

**Anfänger:** Dieser Kurs ist perfekt für Personen, die neu im Schach sind oder nur wenig Erfahrung haben. Es werden die Grundlagen des Spiels, einschließlich Figurenbewegung, grundlegende Strategien und grundlegende Taktiken abgedeckt. Die Teilnehmer:innen lernen die Spielregeln sowie die Schachnotation kennen und lerne die Grundlagen für Eröffnungsprinzipien und Endspiele.

**Fortgeschritten:** Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ein grundlegendes Verständnis des Schachspiels haben und ihre Fähigkeiten verbessern möchten. Der Fokus liegt auf fortgeschrittenen Strategien, einschließlich komplexer Eröffnungen, Mittelspieltaktiken und positionellem Spiel. Die Teilnehmer:innen werden klassische Partien und häufige Fälle analysieren und ihr eigenes strategisches Denken entwickeln, um sich zu verbessern.

### Smart move!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).  
Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### SCHACH

Kosten: €30,00

Trainerin: Sofiia-Khrystyna Borysiuk

Wann: Anfänger: DI 18:00-19:20  
Fortgeschritten: DI 19:20-20:40

Ort: FH St.Pölten, Seminarraum  
24.9. – A.3.09 | 1.10. – A.3.08 | 8.10. – A.3.09 | 15.10. – A.1.10 |  
22.10. – A.2.13 | 29.10. – A.3.09 | 5.11. – A.3.09 | ...

Zeitraum: 24.09.2024-28.01.2025

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

**E-Mail:** [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)

## WORKSHOPS

Sportangebot für alle Sportbegeisterten, auch für FH-externe Personen.  
Voraussetzung bei allen Angeboten ist die Mitgliedschaft (15 € bzw. 30€ / Semester) im Sportverein der FH St. Pölten!

### SCHACH

**Anfänger:** Dieser Kurs ist perfekt für Personen, die neu im Schach sind oder nur wenig Erfahrung haben. Es werden die Grundlagen des Spiels, einschließlich Figurenbewegung, grundlegende Strategien und grundlegende Taktiken abgedeckt. Die Teilnehmer:innen lernen die Spielregeln sowie die Schachnotation kennen und lerne die Grundlagen für Eröffnungsprinzipien und Endspiele.

**Fortgeschritten:** Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ein grundlegendes Verständnis des Schachspiels haben und ihre Fähigkeiten verbessern möchten. Der Fokus liegt auf fortgeschrittenen Strategien, einschließlich komplexer Eröffnungen, Mittelspieltaktiken und positionellem Spiel. Die Teilnehmer:innen werden klassische Partien und häufige Fälle analysieren und ihr eigenes strategisches Denken entwickeln, um sich zu verbessern.

### Smart move!

Anmeldeverfahren für Studierende im CIS (Bereich „meine Anmeldungen“).  
Anmeldung für Mitarbeiter\*innen, Incomings und FH-Externe im CSC zu den Öffnungszeiten.

#### SCHACH

Kosten: €30,00

Trainerin: Sofiia-Khrystyna Borysiuk

Wann: Anfänger: DI 18:00-19:20  
Fortgeschritten: DI 19:20-20:40

Ort: FH St.Pölten, Seminarraum  
24.9. – A.3.09 | 1.10. – A.3.08 | 8.10. – A.3.09 | 15.10. – A.1.10 |  
22.10. – A.2.13 | 29.10. – A.3.09 | 5.11. – A.3.09 | ...

Zeitraum: 24.09.2024-28.01.2025

#### Mehr Infos unter:

[www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport](http://www.fhstp.ac.at/de/campus/services-am-campus/campus-sport)

Fragen an unsere **Sport Assistentin:**

**E-Mail:** [astsport@fhstp.ac.at](mailto:astsport@fhstp.ac.at)