

## DVD-/Musikausleihe im Allgemeinen Hochschulsport

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter,

der Allgemeine Hochschulsport stellt seit dem Sommersemester 2016 den Übungsleiter/innen in den Bereichen Gesundheit- und Fitnesssport eine CD-Auswahl mit aktueller Musik und DVDs mit Übungsworkouts zur Verfügung.

Für die Nutzung im entsprechenden Kurs wendet ihr Euch rechtzeitig an die Hausmeister, die die CD-Mappen für die jeweilige Halle aufbewahren. Die CD-Mappen stehen für die Gymnastik-, Turn-, Spielhalle und das Schwimmbad zur Verfügung. Als Pfand hinterlasst ihr Euren Personal- oder Studenausweis. Ansprechpartner für die Nutzung der Medien im Schwimmbad ist neben den Hausmeistern Susanne Reinl/Selina Ofer. Bitte frühzeitig vor Kursbeginn erscheinen, um die CDs abzuholen. Des Weiteren könnt ihr Euch die CDs im ahs-Büro (Beachtung der Sprechzeiten!) ausleihen. Die DVDs sind nur im ahs-Büro ausleihbar.

Neben Entspannungs-CDs werden auch Aerobic-CDs zur Verfügung gestellt.

Aerobic- CDs für TrainerInnen sind speziell für diese Form der Kurse abgemischt. Der große Vorteil ist, dass sie ohne Unterbrechung bis zum Ende des Kurses durchlaufen können. Die einzelnen Aerobic-Lieder gehen ineinander über, ohne dass man eine Pause hört. Es gibt also keine unfreiwilligen Stopps, während die Gruppe beispielsweise gerade mitten in einer Choreographie ist. Gewöhnlich beginnen die Aerobic-CDs mit einer langsamen Geschwindigkeit, steigern sich zum Hauptteil und bieten ein bis zwei Songs fürs Cool-down.

Die Geschwindigkeit und das Tempo der Musik werden in bpm (Beats per Minute) angegeben. Der Begriff Beats per Minute (bpm) gibt an wie viele Grundschläge das Musikstück innerhalb einer Minute hat (Slomka, Haberlandt, Harvey & Michels-Plum, 2002).

Tab. 1: Musiktempo für die einzelnen Stundenphasen (Slomka et al., 2002, S. 67)

Phasen der Aerobic-Stunde	Charakter der Musik	Taktschläge pro Minute (Beats per Minute, bpm)
Warm-up	Motivierend	124-136 bpm
Cardiophase: Low Impact	Impulsgebend für die Bewegung	130-152 bpm
Cardiophase: Mixed Impact	Impulsgebend für die Bewegung	140-160 bpm
Cardiophase: Step-Aerobic	Impulsgebend für die Bewegung	118-128 bpm (Einsteiger) 118-132 bpm (Fortgeschrittene)
Cool down (I + II)	Lockernd, funky, latino,... (alles, was gefällt)	Bis 136 bpm
Workout	Klarer, nicht zu dominanter Beat, Gewährleistung einer funktionellen und korrekten Ausführung	100-132 bpm
Post-Stretch	Fließend, ruhig	Musik mit Entspannungscharakter

**Folgende Bedingungen gelten für das DVD-/CD-Ausleihsystem:**

- Die Medien werden **ausschließlich** für hochschulsportspezifische Zwecke genutzt. Die Nutzung zu anderen Zwecken (privat oder gewerblich) ist unzulässig.
- Eine Ausleihe ist **ausschließlich** an aktuelle ÜbungsleiterInnen des Hochschulsports möglich.
- Die Ausleihe erfolgt nur unter Vorlage des Studien- oder Personalausweises
- Die CDs bei den Hausmeistern können nur für die jeweilige Kurseinheit ausgeliehen werden (beim ahs für 3 Tage)
- Bei fahrlässig verursachten Schäden sowie bei Diebstahl behält der Allgemeine Hochschulsport sich vor, den Ausleiher in Haftung zu nehmen.
- Alle aufgetretenen Schäden sind bei Rückgabe der Medien mitzuteilen.
- Eventuelle Sonderregelungen, die über die hier festgelegten Bedingungen hinausgehen, müssen beim Ausleihen zusätzlich schriftlich festgehalten werden.
- Bei Nichtbeachtung der Rückgabefrist wird eine Mahnung ausgesprochen, was im Wiederholungsfall zu einer Ausleihsperrung führt.

Kontakt Hausmeister (H. Pitz, H. Weiß, H. Schug):

E-Mail: [hausverwaltung-sport@admin.uni-giessen.de](mailto:hausverwaltung-sport@admin.uni-giessen.de)

Telefon: 0641-99 25280

Wir wünschen Euch viel Spaß in Euren Kursen und ein sportliches Semester!

Euer ahs-Team