

## P R E S S E M I T T E I L U N G

### **Von Yoga bis Selbstbehauptung – die Workshops beim Studierendenwerk Heidelberg**

*Auch in diesem Wintersemester hat das Studierendenwerk Heidelberg wieder viele tolle Workshops im Angebot. Egal ob Tango, Yoga, Swing oder der Dichter-Workshop – das Angebot ist wie gewohnt breit gefächert. Somit ist sicherlich für jede/n etwas dabei, das etwas Abwechslung in den Hochschul-Alltag bringt.*

#### **Tango**

Zwischen 1850 und 1900 in Argentinien entstanden, handelt es sich beim Tango um eine Mischung aus europäischen und lateinamerikanischen Musikstilen. Bis heute ist die Faszination für die Musik wie für den Tanz auch weit über die Grenzen Lateinamerikas hinaus ungebrochen. So kann man sich bei den beiden Tango-Workshops des Studierendenwerks Heidelberg wieder zu heißen Rhythmen über die Tanzfläche bewegen. Die Kurse beginnen am Mittwoch, den 8. November. Während die AnfängerInnen von diesem Termin an jeden Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr im Dachgeschoss über dem Marstallcafé die ersten Schritte erlernen, folgen die Fortgeschrittenen direkt im Anschluss zwischen 18.00 und 19.00 Uhr. Für nur 25 Euro pro Kurs ist man bei allen zehn Terminen dabei. Also nicht zögern und unter [muk@stw.uni-heidelberg.de](mailto:muk@stw.uni-heidelberg.de) für einen der beiden Kurse anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

#### **Salsa**

Als lateinamerikanischer Gesellschaftstanz wird der Salsa seit Anfang der 1980er Jahre auch in Deutschland getanzt. Bei den Salsa-Workshops des Studierendenwerks Heidelberg können alle AnfängerInnen ab dem 6. November immer montags von 20.00 bis 21.00 Uhr das Tanzbein schwingen. Die Fortgeschrittenen folgen direkt im Anschluss von 21.00 bis 22.00 Uhr im Dachgeschoss über dem Marstallcafé. Einen zweiten Anfängerkurs gibt es zudem ab dem 8. November jeden Mittwoch von 20.00 bis 21.00 Uhr im Chez Pierre (INF 304). Die Teilnahmegebühr beträgt pro Kurs mit je 10 Terminen nur 25 Euro. Also schnell unter [muk@stw.uni-heidelberg.de](mailto:muk@stw.uni-heidelberg.de) für einen Platz anmelden. Auch hier gibt es nur eine begrenzte Teilnehmerzahl.

#### **Swing-Workshop**

Der Swing ist eine Stilrichtung des Jazz, die eng mit der Entstehung der Big Band als Musikerformation zusammenhängt. Und so wird auch in diesem Wintersemester im Dachgeschoss über dem Marstallcafé wieder geswingt. Vom 9. November an wird an zehn Donnerstagen immer von 18.00 bis 19.30 Uhr ausgelassen das Tanzbein geschwungen. Für eine Teilnahmegebühr von nur 25 Euro ist man kostengünstig dabei. Anmeldungen werden unter [muk@stw.uni-heidelberg.de](mailto:muk@stw.uni-heidelberg.de) entgegengenommen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

#### **Yoga**

Es gibt viele verschiedene Yoga-Arten, die man ausprobieren kann, um zu entspannen und den Stress des Alltags für eine Weile zu vergessen. Beim Studierendenwerk Heidelberg hat man in diesem Semester die Wahl zwischen dem Vinyasa Flow und dem Hatha Yoga. Letzteres findet zum einen immer dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr und zum anderen donnerstags von 20.00 bis 21.30 Uhr im Dachgeschoss des

#### **Kontakt**

Bianca Fasiello  
Marketing und Kommunikation  
Tel.: 06221 54-2657  
E-Mail: [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@stw.uni-heidelberg.de)  
[www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de)

Marstallcafés statt. Das Vinyasa Flow wird ebenfalls donnerstags von 20.00 bis 21.30 Uhr im Chez Pierre (INF 304) angeboten. Die Kurse beginnen am 7. bzw. 9. November. Bitte daran denken, lockere, bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte mitzubringen. Die Teilnahmegebühr beträgt je Kurs 25 Euro. Anmeldungen werden unter [muk@stw.uni-heidelberg.de](mailto:muk@stw.uni-heidelberg.de) entgegen genommen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### **Selbstbehauptung für Heidelberger Studentinnen**

Wahrscheinlich hat sich jede Studentin spätabends auf dem Nachhauseweg schon einmal unwohl gefühlt. Denn was tun, wenn plötzlich Gefahr besteht? Das Selbstbehauptungstraining zeigt für genau solche Situationen Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten auf, vermittelt rechtliche Grundlagen und einfache Abwehrtechniken. Der erste zweiteilige Kurs dieser Art wird jeweils am Freitag, den 1. und 15. Dezember, von 13.00 bis 16.00 Uhr im Dachgeschoss über dem Marstallcafé veranstaltet. Der zweite Kurs folgt dort am 12. und 19. Januar ebenfalls von jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr. Je nachdem, für welchen Kurs sich die Studentinnen interessieren, können sie sich zum 17. November oder 16. Dezember unter [muk@stw.uni-heidelberg.de](mailto:muk@stw.uni-heidelberg.de) anmelden. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### **Dichter-Workshop**

Der studentische Dichterkreis KAMINA bietet auch in diesem Wintersemester wieder verschiedene Lesungen und Workshops an. Alle sind willkommen! Hier können Studis ihre Werke vorstellen und wertvolle Rückmeldungen von Gleichgesinnten erhalten. Die Lesungen und Workshops des Dichterkreises finden jeweils am letzten Freitag im Monat, sprich am 27. Oktober, 24. November, 15. Dezember und 26. Januar, ab 19.00 Uhr im Lesecafé statt. Wer sich anmelden will, schreibt einfach eine Mail an [katharina@kamina-dichter.de](mailto:katharina@kamina-dichter.de).

### **Hello Knitty – Der Stricktreff**

Der beliebte Stricktreff „Hello Knitty“ ist wieder da. Ab dem 18. Oktober wird jeden Mittwoch von 18.00 bis 20.00 Uhr im Lesecafé gemeinsam gestrickt. In gemütlicher Atmosphäre vor dem Kaminofen bietet sich hier die perfekte Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen und vielleicht noch benötigte Weihnachtsgeschenke zu produzieren. Auch fachkundige Ratschläge zum Stricken sind jederzeit zu bekommen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, und der Eintritt ist frei!

<http://www.stw.uni-heidelberg.de/workshops>

#### **Kontakt**

Bianca Fasiello  
Marketing und Kommunikation  
Tel.: 06221 54-2657  
E-Mail: [pr@stw.uni-heidelberg.de](mailto:pr@stw.uni-heidelberg.de)  
[www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de)