

Reftreff für alle

Freizeitaktivitäten an der Hochschule Furtwangen



Neben dem Studium gibt es an der Hochschule Furtwangen viele Freizeitangebote. Auf der Reftreff Seite des Allgemeine Studierendenausschuss, kurz: AStA, bieten verschiedene Referate tolle Freizeitprogramme und -aktivitäten an. Ob Sport-, Musik- oder Technikinteressierte für jeden Studierenden ist etwas dabei! Zwei stellen wir hier vor.

Dance Crew-Referat

An der Hochschule Furtwangen studiert Minh Truong Wirtschaftsingenieurwesen. Der 26-jährige Student ist neben seinem Studium Leiter des Hip Hop Tanzreferates „Dance Crew“ und berichtet, was das Referat so besonders macht: Hip Hop Musik hört Minh Truong „eigentlich schon immer“, sagte er. „Es ist für mich ein sehr wichtiger Teil in meinem Leben.“ Das Tanzen lernte er anhand von Videos und von Freunden. Die ersten Schritte beim Hip Hop-Tanzen waren die Grundschriffe des „C-Walks“; danach lernte er Schritt für Schritt weitere Tanzstile kennen.

Aber erst durch die Teilnahme beim „Dance Crew“ Referat bekam er die Möglichkeit, sich mit anderen Tänzern auszutauschen, sich weiter zu entwickeln und einen eigenen Stil zu kreieren.

Beim Dance-Crew Referat lernen die Teilnehmer das „Hip Hop tanzen“ kennen. Wichtig ist dabei nicht, ob Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Referates Vorerfahrungen mitbringen. Viel wichtiger ist es, Spaß zu haben und sich beim Tanzen selbst kennenzulernen. Außerdem lernt man in diesem Referat auch viele andere Leute kennen, um Erfahrungen auszutauschen. Das Schöne am Referat „Dance Crew“ ist die Dynamik der Gruppe und die gegenseitige Unterstützung.

Dance Crew ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Was zählt, sind Motivation und die Freude am Tanzen!

Minh Truong, WING Student



Aikido-Referat

Aikido ist eine junge japanische Kampfkunst, die dennoch fest in den Traditionen der Samurai und im Bushido, dem Weg des Kriegers, verwurzelt ist. Einem Konflikt wird im Aikido nicht mit Aufrüsten, mit Gewalt oder Aggression begegnet. Denn bevor es zum Äußersten kommt, durchläuft ein Konflikt in der Regel verschiedene Stufen der Eskalation, auf die man reagieren kann. Im Training lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Aikido-Referates diese Stufen zu erkennen und mit klarem Geist, ausgeglichenem Gemüt, emotionaler Stabilität, aufrechter Haltung und physischer Fitness zu agieren. Gesundes Sozialverhalten ist eine wichtige Grundlage der Gesellschaft; dazu gehören die natürlichen Skrupel, andere zu verletzen. Sie dürfen nicht abgebaut werden. Daher üben die Studierenden keine menschenverachtenden Techniken. Es geht darum, einen möglichen Angriff zu neutralisieren, nicht die Angreifer, und dabei sich selbst und alle Beteiligten zu schützen. Grundlage der Übungen ist die intensive, physische Auseinandersetzung mit sich selbst, mit einem oder mehreren Partnern, mit oder ohne Waffen.

Erfahrungsberichte

Marion: „Als ich mit meinem Studium anfang, habe ich nach einem Sport gesucht, den ich als Ausgleich machen kann und bin dabei auf Aikido gestoßen. Die Beschreibung hat mich direkt angesprochen, auch da es eine Kampfkunst und weniger auf einen Wettbewerb aus ist, wie so viele Kampfsportarten. Mir gefällt die friedliche Einstellung, die dort vorherrscht; man arbeitet mit dem Gegenüber und nicht gegen ihn. Im Training fängt man an, sein inneres Gleichgewicht zu finden, das sich auch nach und nach auf den Alltag überträgt. Wenn man einen Ausgleich zum Alltag sucht, um fit zu bleiben, beweglicher zu werden, die Koordination zu trainieren, aber auch um als Person zu wachsen und an sich selbst zu arbeiten, dann ist Aikido genau das Richtige!“

Stefan: „Aikido ist eine Kampfkunst, die nicht auf Aggression, sondern auf Schutz und Zusammenarbeit beruht. Das hat mich gleich zu Beginn beeindruckt und hält mich nun schon seit vier Jahren im Training. Als Informatik-Student sitze ich die meiste Zeit des Tages vor meinem PC und bekomme nicht viel Bewegung. Deshalb brauche ich einen sportlichen Ausgleich. Also habe ich zu Beginn meines Studiums nach Kampfsportangeboten gesucht und Aikido für mich entdeckt. Doch Aikido ist viel mehr für mich geworden als der Sport, den ich gesucht habe. Das Training beschäftigt sich zwar mit Muskelaufbau, Flexibilität, Koordination und Technik, führt aber gleichzeitig auch noch zu einer starken Charakterbildung. Seit ich angefangen habe, Aikido zu trainieren, bin ich sehr viel selbstsicherer im Umgang mit anderen Menschen geworden, versuche Konflikte zu vermeiden und halte aber trotzdem meinen eigenen Standpunkt.“

Das entwickelt sich aus dem Umgang miteinander im Training, aber auch durch die ausgeprägte Lebensphilosophie, die in Aikido steckt. Ich persönlich hoffe mein Aikido-Training auch über mein Studium hinaus fortsetzen zu können und kann allen, die nach einem Hobby in dieser Richtung suchen, Aikido nur empfehlen.“

Prof. Jirka Dell'Oro-Friedl, Studiendekan Medieninformatik

Mehr Infos kriegen Interessierte auf der Reftreff-Website: reftreff.hs-furtwangen.de oder beim AStA, Tel. 07723 9202302