

Vorlesungsverzeichnis

Universitätssportzentrum

Sommer 2013

Stand 08.10.2014

Universitätssportzentrum	5
Aikido	5
Akrobatik	5
Athletic Workout	6
Ausdauerlauf	6
Badminton	6
Bauch-Beine-Po	8
Beach-Volleyball	8
Basketball	8
Behindertensport	9
Bodyfit	9
Bodyshap	9
Bodystyling	9
Breakdance	9
Capoeira	9
Cardiofitness	10
Cheerleading	11
Circuit	11
Feldenkrais Workshop	12
Fitness-Mix	13
Flexi-Fit	13
Flagfootball	14
Funktionsgymnastik	14
Fußball	14
Fußball-Frauen	15
Gesellschaftstanz	15
Golf	16
Handball	16
Herz-Kreislauf-Training	17
Hip Hop	17
Hockey - Angebot des SSV Vimaria Hockey-Vereins Weimar	17
Indoor Cycling	17
Inline Skating	18
Jazzdance	19
Jonglieren	19

Ju-Jutsu	19
Jumpstyle	20
Karate	20
Kickboxen	20
Klettern	21
Kraftsport	22
Lacrosse	24
Leichtathletik	24
Meditation	24
Mountainbike	25
Multifitness	25
Pilates	25
Rettungsschwimmen	26
Rücken-Balance	26
Rücken - Gesunder Rücken	26
Rücken-Power	26
Rückenschule	26
Rückentraining	27
Schach	27
Schwimmen	27
Segeln	28
Ski Alpin / Snowboard	29
Skigymnastik	29
Sonderkurse für Studierende der HfM	29
Feldenkrais	29
F.M. Alexander-Technik	29
Spielemix	29
Step-Aerobic	29
Stressbewältigung	30
Swingtime	30
Taeh Bo	31
Taekwon-Do	31
Tai Chi Chuan	31
Tango-Argentino	32
Tanzvariationen	32
Tennis	33

Tischtennis	34
Triathlon	34
Turnen	34
Ultimate - Frisbee	35
Unihockey	35
Volleyball	35
Wirbelsäulengymnastik	36
Workout	36
Yoga	37
Yoga-Mix	37
Yoga-Ashtanga	37
Zumba	38
Events, Turniere und Wettkämpfe	38

Universitätssportzentrum

*EINSCHREIBETERMIN SPORTANGEBOTE FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITER: *

11.04.2013 von 15:00 - 19:00 Uhr und am

12.04.2013 von 09:00 - 13:00 Uhr

Die Einschreibung für unsere Kurse findet in der Sporthalle Falkenburg statt!

Wichtig für alle kostenpflichtigen Kurse ist die Bezahlung mit der "thoska"!!

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 € / Bedienstete 10 € / Gäste 25 €

Höhere Entgelte als die Grundentgelte sind den einzelnen Sportangeboten zu entnehmen.

Während der Einschreibung können Studierende und Bedienstete für eine weitere Person den Kursbeitrag entrichten.

Aikido

Aikido

C. Buder

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 15.04.2013 - 08.07.2013

2-Gruppe Do, wöch., 20:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Claudia Buder - 3. Dan Aikikai Shinki Rengo

Kommentar

Aikido ist der Weg (Do), die Energie (Ki) in Harmonie (Ai) zu führen. Diese Kampfkunst entspringt den Budo-Traditionen der japanischen Samurei und verwendet u.a. Wurf- und Hebeltechniken. Dabei geht es nicht um Sieg oder Niederlage. Aikido möchte in der Schulung des Körpers und Geistes darüber hinaus gehen, um den Kreis von aggressiver Gewalt aufzulösen. Wie bei vielen asiatischen Künsten liegt das Ziel im schlichten und aufmerksamen Üben.

Akrobatik

Akrobatik

Kurs

Do, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Maria Steiner

Kommentar

Akrobatik ist ein Bereich aus dem Zirkus, bei dem in Balance mit anderen Personen turnerische Elemente und spektakuläre Tricks präsentiert werden. Ziel dieses Kurses ist es, statische Figuren, kunstvolle Pyramiden und dynamische Bewegungsabläufe mit Partnern auszuprobieren, weiter zu entwickeln und zu trainieren. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Athletic Workout

Athletic Workout

U. Türk-Noack

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 22.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kommentar

Intensives Konditionstraining zur Verbesserung der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Teilnehmer können sich auf anspruchsvolle Übungen und abwechslungsreiche Belastungsformen freuen. Der Athletic-Workout ist nicht für Einsteiger geeignet. Es sollen sich diejenigen angesprochen fühlen, die hochintensives Training mögen und keine Grenzbelastungen scheuen. Das Erreichte wird den Einzelnen und die Gruppe für weitere spannende und anspruchsvolle Belastungen motivieren. Der Workout findet je nach Witterungsbedingungen im Freien oder in der Sporthalle statt.

Der Kurs beginnt erst am 22.04.2013.

Ausdauerlauf

Badminton

Badminton - Anfänger

Kurs

2-Gruppe Mi, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiter: Arno Krug

Kommentar

Ein attraktives, dynamisches Rückschlagspiel, das leicht erlernbar ist und schnell Erfolgserlebnisse bringt.

Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

Kursbeginn am 24.04.2013!

Badminton - Fortgeschrittene

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiter: Florian Kaus

Kommentar

Ein attraktives, dynamisches Rückschlagspiel, das leicht erlernbar ist und schnell Erfolgserlebnisse bringt.

Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

Badminton freie Spielzeiten

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Mo, wöch., 13:00 - 14:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

2-Gruppe Mo, wöch., 14:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

3-Gruppe Mi, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013

4-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013

5-Gruppe Mi, wöch., 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013

6-Gruppe Fr, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 19.04.2013 - 12.07.2013

7-Gruppe Fr, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III (Montag und Mittwoch) und Feld I - III (Freitag)

Kommentar

Ein attraktives, dynamisches Rückschlagspiel, das leicht erlernbar ist und schnell Erfolgserlebnisse bringt.

Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

Als Voraussetzung für die freie Spielmöglichkeit im Semester muss eine Nutzerkarte erworben werden.

Badminton für Bedienstete

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Mo, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

2-Gruppe Mo, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

3-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: 25 Euro / Feld

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III (Montag) und Feld I (Dienstag)

Kommentar

Ein attraktives, dynamisches Rückschlagspiel, das leicht erlernbar ist und schnell Erfolgserlebnisse bringt. Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po

S. Ringel

Kurs

Mi, wöch., 19:15 - 20:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Bitte Handtuch mitbringen!

Kommentar

Bauch-Beine-Po ist ein Cardio-Workout, welches gezielt den Mittelkörper belastet. In diesem Kurs werden Cardioeinheiten kombiniert mit Kräftigungsübungen für die sogenannten »Problemzonen«. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, die Muskulatur gestärkt und gleichzeitig die Fettverbrennung angekurbelt. Nebenbei werden positive Effekte, wie verbesserte Koordination und Körperspannung, erzielt.

Beach-Volleyball

Beach-Volleyball - Platznutzung

Sonstige Veranstaltung

Bemerkung

Zwei Sandplätze hinter der Sporthalle Falkenburg laden bei schönem Wetter ab 29. April 2013 zum Beach-Volleyball bis 21:30 Uhr ein. Die Benutzung der Anlage bedarf der vorherigen Anmeldung und Einweisung durch einen Übungsleiter oder Mitarbeiter des Universitätssportzentrums. Die Nutzung der Anlage ist entgeltpflichtig! Tarife und Nutzerordnung sind den Aushängen in der Sporthalle Falkenburg zu entnehmen. Ausgenommen von der Entgeltspflicht sind die im Belegungsplan 2013 eingetragenen Gruppen des USZ - siehe Aushang SH Falkenburg!

Anmeldung und Bezahlung für andere Interessierte:

Einmalnutzung: Dienst habende Hallenwarte

Mehrfachnutzung (Abo): Sekretariat des USZ (Frau Fritsch;franziska.fritsch@uni-weimar.de, Tel.: 03643-582451)

Ansprechpartner: siehe Aushänge Beach-Volleyballanlage!

Basketball

Basketball - Fortgeschrittene

Kurs

Mi, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld II

Übungsleiter: Nils Ufermann

Basketball - Spielgruppe / Einsteiger**Kurs**

1-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013
2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende: 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld II

Übungsleiter: Sven Kaus (Di), Fabian Schwanzar (Do)

Behindertensport**Bodyfit**

Um gezielt Trainingstipps geben zu können findet der Krafttrainingskurs unter fachlicher Anleitung statt. Dabei kann individuell trainiert werden. Fragen zur effektiven Trainingsgestaltung, optimalen Bewegungsausführung und richtigen Ernährung werden hier beantwortet. Gleichmaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Bodyshap**Bodystyling****Breakdance****Capoeira**

"Der Kreis der Capoeiristas schließt sich und es ertönt der langsame, hypnotische Klang der Berimbaus. Pandeiros und die Trommel, Agogô und Reco-Reco stimmen mit ein. Zwei Spieler beginnen den Dialog – kein Zwiegespräch mit Worten sondern mit Bewegungen.

Die brasilianische Kampfkunst Capoeira fordert sowohl den Körper als auch den Geist derjenigen, die sie erlernen und derer, die sie leben. Zum Training sind alle eingeladen, die Spaß an der Bewegung und am Rhythmus haben."

Cardiofitness

Cardiofitness - Einweisungstermine

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

- 1-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 16.04.2013 - 16.04.2013
- 2-Gruppe Mi, Einzel, 16:30 - 17:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 17.04.2013 - 17.04.2013
- 3-Gruppe Fr, Einzel, 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 19.04.2013 - 19.04.2013
- 4-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 23.04.2013 - 23.04.2013
- 5-Gruppe Mi, Einzel, 16:30 - 17:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 24.04.2013 - 24.04.2013
- 6-Gruppe Fr, Einzel, 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 26.04.2013 - 26.04.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 25 Euro

Kommentar

Rad fahren, sportliches Gehen (Walking), Laufen (Jogging) und Rudern (Rowing) sind ideale Übungsformen für das Herz- und Kreislauftraining, zur Gewichtsreduzierung und die Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes, ohne dass Gelenke, Sehnen, Bänder oder die Wirbelsäule zu hohen Belastungen ausgesetzt wird.

Das USZ verfügt über Fahrradergometer, Ellipsentrainer, Laufbänder und Ruderergometer mit entsprechenden Kontrollinstrumenten für ein individuell steuerbares Training.

Ziel ist ein individuelles Üben, vor allem für Untrainierte, Anfänger bzw. Neueinsteiger. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Einweisung und die Vorlage einer gültigen Nutzerkarte. Bei Ablauf der Nutzermöglichkeit ist lediglich ein Umtausch der Berechtigungskarte einschließlich Teilnehmerentgelt notwendig (bei Einschreibung oder im Sekretariat des USZ).

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Einweisung oder die Vorlage einer gültigen Nutzerkarte.

Cardiofitness - Individuelle Übungszeiten

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

- 1-Gruppe Mo, wöch., 08:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 15.04.2013 - 08.07.2013
- 2-Gruppe Di, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 16.04.2013 - 09.07.2013
- 3-Gruppe Mi, wöch., 07:00 - 09:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 17.04.2013 - 10.07.2013
- 3-Gruppe Mi, wöch., 11:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 17.04.2013 - 10.07.2013
- 4-Gruppe Do, wöch., 12:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 18.04.2013 - 11.07.2013
- 5-Gruppe Fr, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 25 Euro

Sperrzeit durch Übungsgruppe:

Mittwoch: 09:45 -11:00 Uhr (Workout)

Einschränkungen durch Einweisungstermine im April (Di, Mi, Fr) beachten.

Kommentar

Rad fahren, sportliches Gehen (Walking), Laufen (Jogging) und Rudern (Rowing) sind ideale Übungsformen für das Herz- und Kreislauftraining, zur Gewichtsreduzierung und die Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes, ohne dass Gelenke, Sehnen, Bänder oder die Wirbelsäule zu hohen Belastungen ausgesetzt wird.

Das USZ verfügt über Fahrradergometer, Ellipsentrainer, Laufbänder und Ruderergometer mit entsprechenden Kontrollinstrumenten für ein individuell steuerbares Training.

Ziel ist ein individuelles Üben, vor allem für Untrainierte, Anfänger bzw. Neueinsteiger.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Einweisung und die Vorlage einer gültigen Nutzerkarte. Bei Ablauf der Nutzermöglichkeit ist lediglich ein Umtausch der Berechtigungskarte einschließlich Teilnahmegebühr notwendig (bei Einschreibung oder im Sekretariat des USZ).

Cheerleading

Cheerleading

Kurs

Do, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Dennis Trutty

Kommentar

Cheerleading ist eine Sportart, die aus Elementen des Turnens, der Akrobatik und des Tanzens besteht. Diese Sportart bedeutet nicht nur das Anfeuern vom Spielfeldrand, sondern viel mehr ein selbstständiger Wettkampfsport. Der Frauen dominierende Sport wird von tatenkräftigen Männern, in sogenannten Coed-Teams, unterstützt.

Hierbei nehmen die Männer die Rolle der "Bases" ein und stemmen sowie werfen die weiblichen Flyer in die Lüfte.

Cheerleading fordert Kraft, Kondition, Vertrauen und Teamgeist.

Circuit

Circuit - Training

S. Ringel

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 18:10 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 15.04.2013 - 08.07.2013

2-Gruppe Do, wöch., 18:45 - 19:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 18.04.2013 - 11.07.2013

3-Gruppe Fr, wöch., 10:00 - 11:00, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kursleiter/in: Susan Ringel (Mo) und (Do), Hanka Weih (Fr)

Kommentar

Eine ideale Belastungsform für Herz-Kreislauf-System und Muskulatur durch ein Kreistraining an verschiedenen Stationen, mit und ohne Trainingsgeräte. Bei dieser abwechslungsreichen Trainingsform werden Kraft, Ausdauer,

Beweglichkeit und Schnelligkeit gleichermaßen verbessert. Ziel des Trainings ist eine, bei minimalem Zeitaufwand, maximale Ausbeute an körperlicher Gesamtfitness.

Feldenkrais Workshop

Feldenkrais- Workshop

Kurs

Mi, wöch., 18:00 - 19:30, 17.04.2013 - 19.04.2013

Mi, wöch., 18:00 - 19:30, 22.05.2013 - 24.05.2013

Mi, wöch., 18:00 - 19:30, 19.06.2013 - 21.06.2013

Kommentar

Die als Feldenkrais-Methode bekannt gewordene Bewegungslehre von Moshé Feldenkrais, strebt mit geringem Aufwand eine deutliche Verbesserung der motorischen Funktion an.

Durch verschiedene Bewegungsabläufe wird die Körperwahrnehmung geschult und es entsteht die Möglichkeit, die eigenen Bewegungsgewohnheiten bewusster wahrzunehmen und zu verändern. Im Kurs wird eine Vielzahl von alternativen Bewegungsmöglichkeiten erarbeitet. Dadurch werden Körper und Geist angeregt neue Muster zu bilden. Es entsteht eine Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires.

Zitat von Moshé Feldenkrais:

„...das Unmögliche möglich, Das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen...“

Teilnehmerentgelte für alle 3 Workshops: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 40 Euro

1. Workshop:

Mi und Do 17., 18.04.2013 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Fr 19.04.2013 15.00 - 16.30 Uhr

Themen:

Verhältnis Becken Schultern

Aufrichtung der Wirbelsäule

Bewusstheit für das Zentrum

2. Workshop:

Mi und Do 22., 23.05.2013 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Fr 24.05.2013 15.00 - 16.30 Uhr

Themen:

Dynamisches Zentrum in Verbindung mit beweglichen Schulter und weichen Händen

Bewegliche Rippen für freies Atmen

Erforschen der Atemräume

3. Workshop:

Mi und Do, 19., 20.06.2013 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Fr 21.06.2013 15.00 - 16.30 Uhr

Themen:

Nacken Kiefer

Atmung

Teilnehmerzahl: max. 12

Kursleiterin: Andrea Keller (andrea-keller@gmx.de)

Ort: Am Horn, Raum 0.10

Einschreibung: Do, 11.04. 15 - 19 Uhr und Fr, 12.04. 9 - 13 Uhr in der SH Falkenburg

Fitness-Mix

Fitness-Mix

S. Ringel

Kurs

Mo, wöch., 19:20 - 20:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 15.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kommentar

Der Sommer naht und du willst deine Bikini-Form trainieren? Dann bist du genau richtig in diesem Fitnesskurs. Das Ganzkörpertraining zielt nicht nur auf die typischen Problemzonen Bauch, Beine und Po ab, sondern formt auch schöne Arme und strafft den gesamten Oberkörper. Verschiedene Kleingeräte (z.B. Pezzi-Ball, Flexi-Bar, Tubes & Kleinhanteln) kommen dabei zum Einsatz. Mitzubringen sind gute Laune und ein Handtuch!

Flexi-Fit

Flagfootball

Flagfootball

Kurs

Di, wöch., 17:30 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Dennis Trutty

Kommentar

Flagfootball ist eine Ballsportart, die aus dem American Football entstanden ist. Wesentlicher Unterschied zum American Football ist, dass die Verteidigung den ballführenden Angreifer stoppt, indem sie ihm ein Fähnchen (Flag) aus dem Gürtel zieht, statt eines körperlichen Tacklings wie im American Football. Der Fokus liegt hierbei auf dem Spielprinzip, Umgang mit dem Ball sowie Spielzüge. Es umfasst das komplette Spiel sowie Schnellkraft, Kondition, Taktik und Teamplay.

Funktionsgymnastik

Funktionsgymnastik

U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 15:30 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kommentar

Bewegung ist die beste Medizin. Die besten Voraussetzungen für ein angemessenes Bewegungsverhalten werden durch ein funktionelles Üben realisiert. Muskeln müssen entsprechend ihrer Funktion vermehrt gekräftigt bzw. gedehnt werden. Genau diese speziellen Belastungen enthält die Funktionsgymnastik. Vielfältige Übungsformen stehen auf dem Programm. Hierzu zählen auch Tipps zur besseren Bewältigung körperlicher Belastungen im Alltag und Beruf .

Fußball

Fußball

U. Türk-Noack

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 15:30 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

2-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013

3-Gruppe Mi, wöch., 17:00 - 18:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013

4-Gruppe Do, wöch., 20:30 - 22:00, 18.04.2013 - 11.07.2013

5-Gruppe Sa, wöch., 17:00 - 18:30, 20.04.2013 - 06.07.2013

6-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kommentar

Erfahrungsgemäß besteht für die ausgewiesenen Sportzeiten eine sehr große Nachfrage. Deshalb sollten neben den freien Sport- und Spielzeiten bei günstigem Wetter nach vorheriger Absprache mit dem Personal des USZ auch die zwei Kleinfelder auf dem Sportplatz genutzt werden.
Turniermöglichkeiten siehe Terminkalender!

Montag: Spieltreff (ÜL: n.n.)

Mittwoch: Spieltreff, 14.00-15.30 Uhr (ÜL: Dominic Dives)

Mittwoch: Uniauswahl, 17.00-18.40 Uhr (ÜL: Vincent Tietz, Lutz Rummel)

Mittwoch: Spieltreff, 20.30-22.00 Uhr (ÜL: Sebastian Lösche)

Donnerstag: ÜL: Christian Scheibe

Samstag: vorrangig für ausländische Studierende, ÜL: Mohamad Salehi

Fußball-Frauen

Fußball-Frauen

Kurs

Di, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Anna Rodermund

Gesellschaftstanz

Gesellschaftstanz - Anfängerkurs

S. Felber

Kurs

Mi, wöch., 17:15 - 18:15, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 30 Euro | Gäste 40 Euro |
Doppelkurs für Studierende lediglich 10 Euro für den 2. Kurs bei freien Kapazitäten

Übungsleiterin: Susanne Felber

Kommentar

Schon fit für den nächsten Ball oder einfach Lust zu tanzen?

...in den Armen eines Mannes liegen und sich im Walzerrhythmus wiegen..., oder mögt Ihr es lieber heiß..., dann gibt es auch noch Cha Cha, Rumba, Jive...

Auch in diesem Semester gibt es wieder einen Kurs für Anfänger, Fortgeschrittene inklusive des Tanzkreises für Standard- und lateinamerikanische Tänze.

Im Anfängerkurs könnt Ihr Grundlagen erlernen, die in leichten Schrittfolgen geübt werden.

Bitte Wechselschuhe mitbringen!

Es gibt keine Schnupperstunde. Einschreibung in der Sporthalle Falkenburg beachten!

Gesellschaftstanz - Fortgeschrittene

S. Felber

Kurs

Mi, wöch., 18:15 - 19:15, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 30 Euro | Gäste 40 Euro |
Doppelkurs für Studierende lediglich 10 Euro für den 2. Kurs bei freien Kapazitäten

Übungsleiterin: Susanne Felber

Kommentar

Schon fit für den nächsten Ball oder einfach Lust zu tanzen?

...in den Armen eines Mannes liegen und sich im Walzerrhythmus wiegen..., oder mögt Ihr es lieber heiß..., dann gibt es auch noch Cha Cha, Rumba, Jive...

Auch in diesem Semester gibt es wieder einen Kurs für Anfänger, Fortgeschrittene inklusive des Tanzkreises für Standard- und lateinamerikanische Tänze.

(Mittelstufe bis Tanzkreis). Dieser Kurs bietet allen, die bereits einige Tanzerfahrungen mitbringen die Möglichkeit, ihr bisheriges Können aufzufrischen und zu erweitern. Teilnehmer sollten in allen Tänzen die Grundlagen beherrschen.

Bitte Wechselschuhe mitbringen!

Es gibt keine Schnupperstunde. Einschreibung in der Sporthalle Falkenburg beachten!

Golf

Handball

Handball

A. Winkler

Kurs

Di, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Anja Winkler

Kommentar

Interessierte und ehemals aktive HandballerInnen treffen sich zur Spielstunde mit Anleitung. HandballerInnen haben Power, sind dynamisch und konditionell immer gut drauf - eine Herausforderung insbesondere auch für diejenigen, die sich in eine Mannschaft integrieren möchten. Frauen und Männer nutzen die gleiche Trainingszeit.

Herz-Kreislauf-Training**Herz-Kreislauf-Training****Kurs**

Do, wöch., 11:15 - 12:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Vroni Schmiedel

Kommentar

... vorrangig für Bedienstete und Gasthörer.

Beim Herz-Kreislauf-Training werden verschiedene Übungen und Spielformen eingesetzt, um den gesamten Körper zu belasten. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die viel Freude an abwechslungsreichen Übungsformen haben.

Hip Hop**Hip Hop****Kurs**

Do, wöch., 20:30 - 21:30, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Julia Müller

Kommentar

Hip Hop ist Action, Musik, Spaß und Lebensfreude! Dieser Kurs ist für alle; egal ob `blutige Anfänger` oder Fortgeschrittene. Als Tanzstil entstand Hip Hop in den 1980ern auf den Straßen New Yorks - seitdem sind viele Sub-Stile entstanden, wie Raggeaton, New Style oder Krumping. Die Vielfältigkeit dieses Tanzstils wird im Zentrum stehen und ist perfekt für alle, die Spaß, Sport und auf der Tanzfläche eine gute Figur machen.

Hockey - Angebot des SSV Vimaria Hockey-Vereins Weimar**Indoor Cycling****Indoor Cycling - Anfänger**

U. Mai, S. Ringel

Kurs

Di, wöch., 17:00 - 18:00, 16.04.2013 - 09.07.2013

Do, wöch., 19:00 - 20:15, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 40 Euro

Kursleiterin Di: Susan Ringel (Kurs1: Einsteiger, Kurs 2: Fortgeschrittene)

Kursleiterin Do: Ute Mai (Kurs 1: Fortgeschrittene, Kurs 2: Einsteiger)

Kommentar

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem auch der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Trainiert wird auf feststehenden Indoor Bikes, deren Widerstand sich individuell einstellen lässt. Die Simulation unterschiedlicher Streckenprofile (Flachpassagen, Berge) bei mitreißender Musik garantiert Spaß und Abwechslung von der ersten Kursstunde an. In den Kursen werden die Grundtechniken des Indoor Cycling vermittelt und trainiert, aber auch -Könner- kommen auf ihre Kosten. Die Teilnahme ist daher ohne Vorerfahrungen (Einsteigerkurs) möglich. Voraussetzung sind neben entsprechender Sportkleidung lediglich Sportschuhe mit einer stabilen Sohle, Handtuch und eine (gefüllte) Trinkflasche.

Indoor Cycling - Fortgeschrittene**U. Mai, S. Ringel**

Kurs

2-Gruppe Di, wöch., 18:15 - 19:15, 16.04.2013 - 08.07.2013

3-Gruppe Do, wöch., 17:45 - 19:00, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 40 Euro

Kursleiterin Di: Susan Ringel

Kursleiterin Do: Ute Mai

Kommentar

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem auch der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Trainiert wird auf feststehenden Indoor Bikes, deren Widerstand sich individuell einstellen lässt.

Die Simulation unterschiedlicher Streckenprofile (Flachpassagen, Berge) bei mitreißender Musik garantiert Spaß und Abwechslung von der ersten Kursstunde an. In den Kursen werden die Grundtechniken des Indoor Cycling vermittelt und trainiert, aber auch "Könner" kommen auf ihre Kosten. Die Teilnahme ist daher ohne Vorerfahrungen (Einsteigerkurs) möglich.

Voraussetzung sind neben entsprechender Sportkleidung lediglich Sportschuhe mit einer stabilen Sohle, Handtuch und eine (gefüllte) Trinkflasche.

Voraussetzungen

Voraussetzung sind neben entsprechender Sportbekleidung lediglich Sportschuhe mit einer stabilen Sohle, Handtuch und eine (gefüllte) Trinkflasche.

Inline Skating

Jazzdance

Jazzdance

Kurs

Do, wöch., 15:45 - 17:15, 02.05.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Kurs beginnt erst am 2. Mai 2013!

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Klaus Massalsky

Kommentar

Immer neuen Anregungen gegenüber offen, vereinigt der Jazzdance Einflüsse verschiedener Tanztechniken. Die Grundlagenschulung der Körpertechnik wird unter Berücksichtigung der Aspekte Rhythmik, Dynamik und Motorik nach dem Isolationsprinzip für Jazz-Gymnastik und Jazzdance vermittelt.

Jonglieren

Jonglieren

Kurs

Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Übungsleiter: Stepan Boldt

Kommentar

Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolos, Einrädern ... Was faszinierend und schwierig aussieht, kann mit etwas Anleitung selbst geübt und ausgeführt werden. Fortgeschrittene können untereinander Tipps und Tricks austauschen. Der Spaß sollte für alle im Vordergrund stehen.

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu

Kurs

Di, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Jürgen Schneider

Kommentar

Ju-Jitsu ist eine moderne waffenlose Selbstverteidigung, in der Elemente aus Judo, Karate und Aikido nicht für den Wettkampf, sondern gegen realistische Angriffe auf der Straße (oder im eigenen Wohnzimmer) trainiert werden. Die Teilnehmer lernen einen (später auch mehrere) Angreifer abzuwehren. Zum Kursinhalt gehört auch die Abwehr von Angriffen mit Waffen.

Info's auch über: Jürgen Schneider, 4. Dan Ju-Jitsu, 1. Dan Judo, 1. Kyu Hanbo-Jitsu: Telefon: +49 (0) 1 70 / 8 15 86 66

Jumpstyle

Jumpstyle - Fortgeschrittene

Kurs

Mo, wöch., 21:05 - 22:05, 15.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Sandra Utermöhlen

Kommentar

Jumpstyle ist ein elektronischer Tanzstyle, der sehr schnell und anstrengend werden kann. Bei der Choreographie dominieren die Beine. Es gibt Basisschrittfolgen, wo die Beine nach vorn und hinten geschwungen werden. Darauf bauen alle weiteren Sprünge und Drehungen auf. Also, einfach kommen, mal drauf los springen und den Körper auspowern.

Karate

Kickboxen

Kickboxen

Kurs

1-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2013 - 10.07.2013

2-Gruppe Fr, wöch., 18:30 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro (pro Kurs)

Übungsleiter : Rene Fischer

Kommentar

Kickboxen findet seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten Karate und Tae Kwon Do, wobei in diesem »neuen Stil« sehr schnell Erfahrungen aus traditionellen, westlichen Kampfsportarten verwertet wurden: dem englischen und französischen Boxen. Kickboxen ist ein sportlich fairer Zweikampf nach strengen Regeln, wobei Füße (Kicken) und Fäuste (Boxen) zum Kämpfen eingesetzt werden. Es setzt hohes technisches Können, taktische Intelligenz, gute Kondition, hohe moralische Qualifikation und starke Willenseigenschaften voraus. In den

Übungsstunden werden Elemente der Selbstverteidigung einbezogen. Das Training erfordert eine Schutzausrüstung, die man sich im Laufe des Semesters unbedingt zulegen sollte.

Klettern

Individuelles Klettern

R. Schmiedel

Sonstige Veranstaltung

- 1-Gruppe Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013
- 2-Gruppe Di, wöch., 18:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013
- 3-Gruppe Mi, wöch., 09:15 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013
- 4-Gruppe Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013
- 5-Gruppe Do, wöch., 11:15 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013
- 6-Gruppe Do, wöch., 19:40 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013
- 7-Gruppe Fr, wöch., 07:15 - 11:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 50 Euro

Ohne gültige Kletterkarte kein Versicherungsschutz! Kletterkartentausch zur Einschreibung!

Sportklettergurte und Sicherungsachter können nur für Studierende / Bedienstete für 1,50 Euro / 2 Euro pro Kletterzeit oder für 7 Euro / 10 Euro Semesterpauschale ausgeliehen werden.

Für gelegentliches Klettern oder Gäste ist der Beitrag vor dem Klettern beim Hallenpersonal zu bezahlen: Studierende 2,50 Euro; Übrige 5 Euro.

Ohne gültige Kletterkarte kein Versicherungsschutz! Kletterkartentausch zur Einschreibung!

Neueinweisungen: Donnerstag, 18.04.13 und 25.04.13, 20.00 Uhr

Abnahme DAV-Kletterschein: Donnerstag, 18.04.13 und 25.04.13, 20.00 Uhr

Ansprechpartner:

Dipl.-Sportl. Rudolf Schmiedel

rudi.schmiedel@web.de

Veränderte Zeiten in der Semesterpause: Aushänge beachten!

Kommentar

Voraussetzung sind ein praktischer Nachweis der Sicherungstechnik und eine einmalige Einweisung.

Uni-Kletterwand: etwa 120 qm strukturierte Glasfaserkunststoff-Kletterwand kombiniert mit besandeten Sperrholzplatten (überhängende Wand, Riss, Verschneidung, sinusförmiger Überhang, 8 qm Dachfläche, 12 qm Boulderdach) ermöglichen ein abwechslungsreiches, anspruchsvolles Klettern für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Voraussetzungen

Voraussetzung sind ein praktischer Nachweis der Sicherungstechnik und eine einmalige Einweisung.

Klettern - Neueinweisungen

R. Schmiedel

Sonstige Veranstaltung

- 1-Gruppe Do, Einzel, 20:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 18.04.2013
- 2-Gruppe Do, Einzel, 20:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.04.2013 - 25.04.2013

Bemerkung

Uni-Kletterwand: etwa 120 qm strukturierte Glasfaserkunststoff-Kletterwand kombiniert mit besandeten Sperrholzplatten (überhängende Wand, Riss, Verschneidung, sinusförmiger Überhang, 8 qm Dachfläche, 12 qm Boulderdach) ermöglichen ein abwechslungsreiches, anspruchsvolles Klettern für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Abnahme DAV Kletterschein**R. Schmiedel**

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Do, Einzel, 20:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 18.04.2013

2-Gruppe Do, Einzel, 20:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.04.2013 - 25.04.2013

Bemerkung

Uni-Kletterwand: etwa 120 qm strukturierte Glasfaserkunststoff-Kletterwand kombiniert mit besandeten Sperrholzplatten (überhängende Wand, Riss, Verschneidung, sinusförmiger Überhang, 8 qm Dachfläche, 12 qm Boulderdach) ermöglichen ein abwechslungsreiches, anspruchsvolles Klettern für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Klettern - Anfängerkurse

Kurs

1-Gruppe Do, wöch., 15:30 - 16:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013

2-Gruppe Do, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013

3-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 40 Euro

Übungsleiter:

Kurs 1: Rudolf Schmiedel / Wolfram Hädicke

Kurs 2: Rudolf Schmiedel / Maximilian Netter

Kurs 3: Rudolf Schmiedel / Dr. Veit Bayer

Kommentar

Es werden Grundfertigkeiten des Kletterns, das Einbinden u.a. Kletterknoten, das Topropesichern, elementare Vorstiegstechnik und Abseilen erlernt, die für ein weiterführendes, individuelles Klettern Voraussetzung sind (Erwerb DAV-Kletterschein)!

Das Klettermaterial (außer Schuhe) wird vom USZ gestellt. Der Kursbeitrag wird bei der Einschreibung bezahlt.

Kraftsport

Kraftsport - Neueinweisung und Belehrung

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

- 1-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 15.04.2013 - 15.04.2013
- 2-Gruppe Do, Einzel, 16:00 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 18.04.2013 - 18.04.2013
- 3-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 22.04.2013 - 22.04.2013
- 4-Gruppe Do, Einzel, 16:00 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 25.04.2013 - 25.04.2013
- 5-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 29.04.2013 - 29.04.2013
- 6-Gruppe Do, Einzel, 16:00 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 02.05.2013 - 02.05.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte für die Nutzerkarte (siehe Individuelle Übungszeiten): Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Saubere Sportschuhe und Handtuch mitbringen!

Kommentar

Das Krafttraining wird durch Studierende und MitarbeiterInnen zu den ausgeschriebenen Zeiten nach vorhergehender Einweisung / Belehrung im wesentlichen individuell gestaltet

Die Nutzung des Kraftraumes und der Geräte ist an folgende Bedingungen geknüpft:

- Die Nutzung ist wegen des Versicherungsschutzes nur nach aktenkundiger Belehrung, Einweisung und mit einer für das jeweilige Semester gültigen Nutzerkarte möglich.

Die Nutzerkarte ist dem Personal des USZ auf Verlangen vorzulegen.

- Aus Sicherheitsgründen ist bei Benutzung aller Geräte die Anwesenheit von mindestens zwei Personen im Kraftraum erforderlich. Alleintrainierende können eingeschränkt üben.

- Die Geräteordnung ist während des gesamten Trainings strikt einzuhalten!

- Ein Handtuch ist aus hygienischen Gründen mitzubringen!

Ungültige Nutzerkarten sind gegen einen Teilnehmerbeitrag von 5,- EURO zur Einschreibung in der SH oder zu den Sprechzeiten im Sekretariat des USZ zu tauschen.

Keine Trainingsmöglichkeit für Gäste!

Krafttraining - Individuelle Übungszeiten

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

- Mo, wöch., 08:00 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 15.04.2013 - 08.07.2013
- Mo, wöch., 19:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 15.04.2013 - 08.07.2013
- Di, wöch., 07:15 - 14:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 16.04.2013 - 09.07.2013
- Di, wöch., 15:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 16.04.2013 - 09.07.2013
- Mi, wöch., 07:15 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 17.04.2013 - 10.07.2013
- Mi, wöch., 19:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 17.04.2013 - 10.07.2013
- Do, wöch., 11:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 18.04.2013 - 11.07.2013
- Fr, wöch., 07:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 19.04.2013 - 12.07.2013
- Fr, wöch., 19:30 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Bitte im Oktober/November 2012 die Kraftsport-Einweisungstermine am Montag um 15.00 Uhr und am Donnerstag um 16.00 Uhr beachten!

Info für das Training in der semesterfreien Zeit: Die Hallenschließung im Februar (Semesterferien) ist den Aushängen in der Sporthalle und auf der Pinnwand zu entnehmen.

Kommentar

Die Nutzung des Krafraumes und der Geräte ist an folgende Bedingungen geknüpft: Die Nutzung ist wegen des Versicherungsschutzes nur nach aktenkundiger Belehrung, Einweisung und mit einer für das jeweilige Semester gültigen Nutzerkarte und Handtuch möglich. Aus Sicherheitsgründen sollten während des Krafttrainings immer mindestens zwei Personen im Krafraum anwesend sein. Die »Nutzerordnung« ist strikt einzuhalten! Ungültige Nutzerkarten können zur Einschreibung oder zu den Sprechzeiten im Sekretariat des USZ getauscht werden.

Lacrosse

Lacrosse

Kurs

Di, wöch., 19:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 16.04.2013 - 09.07.2013
Do, wöch., 19:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, 2. Halbfeld

Übungsleiter Männer: Stefan Crobok

Übungsleiterin Frauen: Jennifer Schuster

Kommentar

Lacrosse ist eine vielseitige und schnelle Sportsportart auf zwei Beinen. Für jeden ist etwas dabei, egal ob für den Ausdauersportler, den Schnellen oder den Taktiker. Lacrosse verbindet Teamsport mit Einzelkämpferqualitäten. Der Sport wurde zuerst von den Ureinwohnern Nordamerikas gespielt und besitzt damit eine sehr lange Spielkultur. Alle Interessenten, egal ob weiblich oder männlich, sind recht herzlich eingeladen sich auszuprobieren.

Leichtathletik

Meditation

Meditation

Kurs

Fr, wöch., 13:50 - 14:50, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Haya Romanowsky

Kommentar

Kurs zur Entspannung und Hinführung in die Meditation. Durch einfaches Üben können wir Kraft schöpfen für unsere innere Ruhe und Gelassenheit, Fokussierung und Klarheit. Meditation stärkt die Empathie, Achtsamkeit und Kreativität, sorgt für mehr Lebendigkeit und Wachheit im Leben und ganz nebenbei für entspannte Gesichter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke oder Handtuch mitbringen.

Mountainbike

Multifitness

Multifitness

Kurs

Mi, wöch., 16:40 - 17:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Winfried Simmat

Kommentar

Bevorzugt Bedienstete und Gasthörer.

Ziel des Kurses ist es, das allgemeine Wohlbefinden durch vielseitige und vorsichtig dosierte Belastungsreize (Ausdauer, Dehnen, Kräftigen, Entspannen) zu steigern. Es ist ein kombiniertes Programm, auch musikalisch begleitet, für Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit.

Pilates

Pilates

S. Ringel

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 19:45 - 20:45, 16.04.2013 - 09.07.2013

2-Gruppe Mi, wöch., 16:00 - 17:00, 08.05.2013 - 10.07.2013

3-Gruppe Do, wöch., 14:30 - 15:30, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte Di und Do: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Teilnehmerentgelte Mi (Beginn erst am 8. Mai!): Studierende 8 Euro | Bedienstete 12 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Susan Ringel (Di/Do), Ella Seiffert (Mi)

Kommentar

Im Pilates-Training werden zusammenhängende Muskelgruppen trainiert, mit dem Ziel, lange und schlanke Muskeln zu formen. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. In diesem Körpertraining wird die Haltung verbessert und die Flexibilität sowie das Gleichgewicht erhöht. Eine entscheidende Rolle im Training spielt die Atmung. Sie unterstützt die Bewegungsintention, aktiviert den Stoffwechsel, fördert die Konzentration und trägt zur inneren Ruhe bei. Das Pilates-Training ist heute eine wichtige Facette des Fitness-Trainings und der Rehabilitation weltweit. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Bitte Handtuch mitbringen!

Rettungsschwimmen

Rücken-Balance

Rücken-Balance

Kurs

Fr, wöch., 11:15 - 12:15, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Hank Weih

Kommentar

Die Grundlage dieses abwechslungsreichen Kurses bilden Übungen der klassischen Wirbelsäulengymnastik, welche mit der eigenen Körperkraft, aber auch mit verschiedenen Kleingeräten ausgeführt werden. Verschiedene Elemente von kräftigenden und entspannenden Übungen für den Rücken erhöhen die Rücken-Sensibilität und fördern einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Musik begleitet unsere Übungen zum entspannten Wohlbefinden.

Rücken - Gesunder Rücken

Rücken-Power

Rücken-Power

S. Ringel

Kurs

Mi, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Bitte Handtuch mitbringen.

Kommentar

Voraussetzung für einen starken und gesunden Rücken ist eine trainierte Tiefenmuskulatur (tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur). Zur Aktivierung der rumpfstabilisierenden Muskeln wird ein spezielles präventives Trainingsprogramm auf die Teilnehmer abgestimmt. Ergänzt mit vielseitigen Übungen für die Koordination, Stabilisation und das Gleichgewicht wird gleichzeitig die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert. All diejenigen, die sich in der Gruppe leichter zum Training motivieren lassen und die zudem gezielte Übungsanregungen für zuhause mitnehmen möchten, werden von diesem Kurs profitieren.

Rückenschule

Rückenschule

U. Mai

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 15.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Kommentar

Nach stundenlangem Sitzen in Vorlesungen merkt so mancher seinen Rücken.
In der Rückenschule erfahren Sie Tipps und Anregungen, wie und mit welchen Übungen die geschwächte Muskulatur zu trainieren ist und rückenfreundliche Alltagsbewegungen das Wohlbefinden verbessern.

Rückentraining**Schach****Schwimmen****Schwimmen / Individuelles Schwimmen****S. Ringel**

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:00, 15.04.2013 - 17.06.2013

Di, wöch., 21:00 - 22:00, 16.04.2013 - 18.06.2013

Do, wöch., 21:00 - 22:00, 18.04.2013 - 20.06.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte:

Tageskarte: Studierende 12 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 30 Euro (gilt nur für Montag oder Dienstag oder Donnerstag)

3er-Karte: Studierende 6 Euro | Bedienstete 8 Euro | Gäste 10 Euro (gilt für alle ausgewiesenen Wochentage)

Übungsleiter/in:

Montag: Susan Ringel / Carolina Kolodziej

Dienstag: Sophie Henning / Carolina Kolodziej

Donnerstag: Carolina Kolodziej / Hannes Schmidt

Kommentar

Teilnahmeberechtigt ist, wer sich eingeschrieben, das Semesterentgelt entrichtet und für den jeweiligen Schwimmtag eine Nutzerkarte erworben hat. Zusätzlich ist ein Coin notwendig, der ausschließlich in der Schwimmhalle jeweils vor dem Schwimmen erhältlich und nur für die vom Universitätssportzentrum gemieteten Hallenzeiten gültig ist! Das Schwimmen dient ausschließlich der Technikverbesserung, es findet kein Lernkurs statt! Die in der Schwimmhalle aushängende Benutzerordnung ist einzuhalten. Jeder Studierende muss beim Betreten der Schwimmhalle einen Coin vorweisen, um allen Rechts- und Versicherungsrichtlinien zu entsprechen (Verschließen der Kleidung!).

Achtung! Die Halle ist spätestens 22.15 Uhr (Mo, Di und Do) zu verlassen!

Schwimmende: 22. Juni 2013!

Die Semester-Schwimmkarten (Tageskarte oder 3er-Karte) können nur während der Einschreibung am 11./12.04.2013 oder danach im Sekretariat des USZ in der Sporthalle Falkenburg erworben werden. Am Abend vor den Schwimmzeiten findet kein Verkauf von Schwimmtickets statt.

Schwimmen Mitarbeiter

P. Goertz

Kurs

Sa, wöch., 09:00 - 10:00, 20.04.2013 - 22.06.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 25 Euro | Gäste 30 Euro

Beginn: 09.02.2013!

Ansprechpartnerin: Petra Görtz, Tel.: +49 (0) 3643 / 58 31 17

Kommentar

Teilnahmeberechtigt ist, wer sich eingeschrieben, das Semesterentgelt entrichtet und für den jeweiligen Schwimmtag eine Nutzerkarte erworben hat. Zusätzlich ist ein Coin notwendig, der ausschließlich in der Schwimmhalle jeweils vor dem Schwimmen erhältlich und nur für die vom Universitätssportzentrum gemieteten Hallenzeiten gültig ist! Die in der Schwimmhalle aushängende Benutzerordnung ist einzuhalten. Jeder Studierende muss beim Betreten der Schwimmhalle einen Coin vorweisen, um allen Rechts- und Versicherungsrichtlinien zu entsprechen (Verschließen der Kleidung!).

Schwimmende: 22. Juni 2013

Segeln

Segeln - Club Nautique

Workshop

Do, Einzel, 15:00 - 19:00, 11.04.2013 - 11.04.2013

Bemerkung

Infoveranstaltung :

Infostand am Donnerstag, 11.04.2013, 15 - 19 Uhr

Ort: in der Sporthalle Falkenburg, Bauhaus-Universität Weimar (anlässlich Einschreibung Sport)

weitere Infos im Programmheft (Werbung) oder unter www.clubnautique.de (Olaf Schädlich)

Ski Alpin / Snowboard

Skigymnastik

Sonderkurse für Studierende der HfM

Feldenkrais

F.M. Alexander-Technik

Spielemix

Spielemix

Kurs

Do, wöch., 18:30 - 19:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kommentar

Ideal für diejenigen, die ihre Freizeit aktiv gestalten wollen und sich dabei nicht auf eine Sportart festlegen möchten. Umrahmt von "kleinen Spielen" werden im Verlauf des Semesters verschiedene Genres vorgestellt. Von Spielsportarten von Badminton bis zum Unihockey wird eine Palette an spaßbetonten Spielmöglichkeiten geboten.

Step-Aerobic

Step Aerobic - Anfänger

Kurs

Mo, wöch., 18:45 - 19:45, 15.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Ort: Jakobsplan

Übungsleiterin: Catharina Lenke

Kommentar

Vielfältige Übungskombinationen, verschiedene Grundschritte und heiße Rhythmen am Steppbrett werden erlernt. Das konditionell und koordinativ anspruchsvolle Step Aerobic-Training dient der Körperstraffung. Der Kurs für fortgeschrittene Anfänger setzt Kurserfahrungen voraus. Bitte saubere Wechselschuhe und Handtuch mitbringen.

Step Aerobic - Fortgeschrittene Anfänger

Kurs

Mo, wöch., 20:00 - 21:00, 15.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Kursleiterin: Catharina Lenke

Kommentar

Vielfältige Übungskombinationen, verschiedene Grundschritte und heiße Rhythmen am Steppbrett werden erlernt. Das konditionell und koordinativ anspruchsvolle Step Aerobic-Training dient der Körperstraffung. Der Kurs für fortgeschrittene Anfänger setzt Kurserfahrungen voraus.

Bitte saubere Wechselschuhe und Handtuch mitbringen.

Stressbewältigung

Stressbewältigung

Kurs

Mi, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Anmeldung:

INFOtake:

Telefon: +49 (0) 36 43/58 16 80

Adelheid Gernhardt

Marienstraße 15a

Raum 210, 1. Etage

99423 Weimar

Kommentar

Der Entspannungskurs richtet sich vorrangig an Studierende, die einfache und leichte Übungen unter sanfter Belastung bevorzugen. Das 30-min Programm umfasst Übungen aus der Lockerungsgymnastik und gemeinsamen Entspannungsübungen, die das Wohlbefinden sowie die Körperwahrnehmung steigern.

Eine willkommenen Pause um dem Studienstress zu begegnen.

Swingtime

Swingtime - Authentic Jazz

Kurs

Mi, wöch., 20:30 - 21:30, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 30 Euro | Gäste 40 Euro

Übungsleiterin: Susanne Felber

Kommentar

Tanzen wie Fred Astaire und Ginger Rogers....

Authentic Jazz ist ein Mix der populären Tänze vor, während und nach der Swing Ära, dazu gehören Schritte aus dem Cake Walk, Black Bottom und Charleston. Es wird nicht als Paar getanzt, sondern alleine. Du magst die Musik der 20er Jahre und möchtest dich dazu bewegen lernen und eine individuelle Note verleihen. Spaßfaktor garantiert!

Bitte Wechselschuhe mitbringen!

Swingtime - Lindy Hop und Westcoast Swing

Kurs

Mi, wöch., 19:30 - 20:30, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 30 Euro | Gäste 40 Euro

Übungsleiterin: Susanne Felber

Kommentar

Swing let's swing!

West coast swing - der discofox amerikanischer Art oder Lindsey Hop - der swing in seiner ursprünglichen Form. Die in den 20er Jahren der zur Musik der Big Bands entstandenen Tänze, erfreut sich in den USA heute noch grosser Beliebtheit. Der Kurs lädt alle Neugierigen ein, der hier noch relativ wenig verbreiteten Tänze vertraut zu machen. Sie begeistern durch ihren eigenen Charaktere und sind genauso vielseitig einsetzbar wie Discofox.

Spaßfaktor garantiert!

Taeh Bo**Taekwon-Do****Tai Chi Chuan****Tai Chi Chuan**

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:30, 15.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Stephan Potengowski

Hinweise: bequeme Kleidung

Kommentar

Tai Chi Chuan, auch Schattenboxen genannt, ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst aus China. Bekannt ist das Tai Chi für seinen gutartigen, beruhigenden und heilsamen Einfluss auf Organismus und Gesamtbefinden. Für das Üben bedarf es keiner besonderen Voraussetzungen. Für ein tieferes Verständnis dieser Kunst sind Geduld und waches Bewusstsein entscheidend. Vermittelt werden Grundlagen der Tai Chi Bewegung, Lockerungsübungen, Körperhaltung, Schwerpunkt, Energiefluss. Tai Chi/Qi Gong (18 Bewegungen, 8 Brokatübungen) und dann weiterführend z.B. die Pekingform, Grundlagen der schiebenden Hände und Partnerübungen(Tuishou) der inneren Kampfkunst.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Tango-Argentino**Tango-Argentino - Fortgeschrittene Anfänger****Kurs**

1-Gruppe Di, wöch., 19:30 - 21:00, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Kurs : Fortgeschrittene Anfänger (19:30 - 21.00 Uhr)

Ort: SC Schützengasse

Übungsleiterin: Verena Skuk, Henriette Gruber

Kommentar

»Der Tango - das sind zwei ernste Mienen und vier Beine, die sich amüsieren.« (Carlo Labin) Im Unterricht werden erweiterte Grundlagen des Tango-Argentino vermittelt mit dem Ziel, leicht und entspannt zur Musik zu tanzen. Möglich wird dies durch Verständnis der eigenen Bewegungen sowie der des Partners. Lockerungs- und Körperübungen zu Beginn jeder Stunde sollen helfen, das Gleichgewicht und die Sicherheit im Stand zu finden und zu bewahren. Voraussetzung für eine Teilnahme am Aufbaukurs 1 ist das Beherrschen von Ochos, Kreuz, einfache Barridas und Drehungen. Im Aufbaukurs 1 werden die Basiselemente (Schritte und Drehungen) zu neuen Folgen kombiniert und komplexere Elemente (z.B. Saccadas und Ganchos eingeführt).

Mitzubringen sind gute Laune, Achtsamkeit, Bewegungsfreude, Schuhe mit Ledersohle (ggf. Tanzschuhe), bequeme Kleidung und dicke Socken zum Tanzen und Wahrnehmen ohne einengendes Schuhwerk.

Tanzvariationen

Tanzvariationen

Kurs

Di, wöch., 21:00 - 22:00, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Sandra Utermöhlen

Kommentar

Angeboten werden verschiedene Tanzvariationen, wie z.B. Hip Hop, Jazz, Videoclipdance, zum Kennenlernen und ausprobieren.

Tennis

Tennis

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 07:15 - 08:45, Fuldaer Straße 113 - Wimaria Stadion, 16.04.2013 - 09.07.2013

2-Gruppe Di, wöch., 09:15 - 10:45, Fuldaer Straße 113 - Wimaria Stadion, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 30 Euro | Bedienstete 40 Euro

Übungsleiter: Lutz Weih

Bälle und Schläger werden gestellt.

Kommentar

Kleinfeldtennis mit Verzögerungsbällen in der Sporthalle Falkenburg auf drei Spielfeldern. Übungskurse mit Anleitung für Anfänger (A) und Fortgeschrittene (F) in 3er- und 4er-Gruppen mit folgenden ausgewählten Inhalten:

A: Vorhand- und Rückhand-Grundschatz und Vorhand- und Rückhand-Volley, im Vordergrund steht das frühzeitige Erreichen der Spielfähigkeit!

F: freie Spielmöglichkeit, auf Wunsch: VH-Topspin, RH-Slice und Aufschlag

Hinweise:

- das Betreten der Plätze des TC Weimar, Fuldaer Straße, Nähe Schwanseebad, ist nur mit Tennisschuhen für Sandplätze erlaubt (flächige Sohle und innenliegendes Profil)

- die Platzordnung des TCW ist für die Nutzung der Anlage in allen Punkten verbindlich

- bei Unbespielbarkeit der Plätze kann ersatzweise die SH Falkenburg genutzt werden

- 3er- und 4er-Gruppen werden bevorzugt eingeschrieben, Paare und Einzelspieler können unter Berücksichtigung des Spielniveaus über eine Warteliste zusammengeführt werden

- das bezahlte Kursentgelt berechtigt einzig und allein zur Nutzung der gebuchten Kurszeit

vorliegendes Angebot gilt nur bis 09. Juli 2013

Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs.

Tischtennis

Tischtennis - Freie Spielzeiten

Kurs

Mo, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

Di, wöch., 13:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013

Di, wöch., 18:30 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013

Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2013 - 10.07.2013

Do, wöch., 15:30 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013

Do, wöch., 18:20 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Di - Do parallel mit Klettern

Kommentar

Das Spiel mit dem kleinen Zelluloidball ist eines der beliebtesten Freizeitspiele für Studierende und Bedienstete. Bitte Schläger und Bälle mitbringen!

Als Voraussetzung für die freie Spielmöglichkeit im Semester muss eine Nutzerkarte erworben werden.

Triathlon

Turnen

Turnen

Kurs

Mo, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Herrentrainer: Friedhelm Wolfram

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Kommentar

Kooperation mit dem HSV - Wer kann noch sicher auf dem Kopf oder den Händen stehen? - If it was easy ... anyone could do it! Den eigenen Körper durch interessante ganzkörperliche Bewegungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden koordiniert und kontrolliert zu bewegen, »nebenbei« Kraft- und Willensausdauer zu erlangen und damit Körper und Geist beweglicher zu erhalten, sind nur einige Gründe beim studentischen Turnen

vorbeizuschauen. Sowohl interessierte Einsteiger als auch ehemals wettkampforientierte und noch aktive Turner können auf Grund variabler Trainingsgestaltung und Kleingruppen gemeinsam trainieren und kommunizieren.

Interessierte Damen melden sich bitte beim HSV-Turnen (Frau Ghandour).

Ultimate - Frisbee

Ultimate-Frisbee

Kurs

Mi, wöch., 18:00 - 20:00, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Niels Marten

Kommentar

Der Teamsport Ultimate-Frisbee setzt auf Fairplay und fördert die Athletik. Intensives Freilaufen, gezielte Würfe über kurze Distanzen aber auch lange Pässe über 50 Meter gehören zum Spiel. Das andere Team versucht diese Pässe abzufangen oder abzulenken und kommt dann sofort selbst in Scheibenbesitz. Ultimate-Frisbee ist ein Teamsport, der ohne Schiedsrichter auskommt. Dies gilt für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Treff am Beethovenplatz!

Unihockey

Unihockey

Kurs

Mo, wöch., 19:00 - 20:30, 15.04.2013 - 08.07.2013

Di, wöch., 20:30 - 22:00, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Jakob Taraben

Kommentar

Ist ein einfach zu erlernender Mix aus Hallen- und Eishockey, der nur mit einem speziell abgewandelten Schläger und Ball gespielt wird. Durch das sehr leichte Equipment und ein einfaches Regelwerk ist Unihockey für Einsteiger eine ideale Sportart mit hohem Spaßfaktor. In diesem Kurs werden alle Grundkenntnisse vermittelt. Die Ausrüstung wird vom USZ gestellt!

Volleyball

Volleyball

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013

2-Gruppe Mo, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2013 - 08.07.2013
3-Gruppe Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2013 - 09.07.2013
5-Gruppe Do, wöch., 20:00 - 22:00, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter/in:

Mo (Kurs 1) : Laura Martens (Mixed Fortgeschrittene), Sporthalle Falkenburg, Feld III

Mo (Kurs 2) : Maximilian Einert (Mixed Fortgeschrittene), Sporthalle Falkenburg, Feld II

Di : Alexander Tischendorf (Mixed Fortgeschrittene), Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Di : n.n. (Spielgruppe Da & He), Sporthalle Falkenburg, Feld I

Do : Knut Krenzer (Spielgruppe), Sporthalle Goethegymnasium

Kommentar

Volleyball gehört an unserer Studieneinrichtung zu den beliebtesten Sportarten. Neueinsteiger und Interessierte können unter fachlicher Anleitung in der ersten Hälfte der Übungszeit ihre Technik gezielt verbessern und Tipps für das Spiel erhalten.

Volleyball-Beach

Kurs

Kommentar

Zwei Sandplätze hinter der Sporthalle Falkenburg laden bei schönem Wetter ab 29. April 2013 zum Beach-Volleyball bis 21:30 Uhr ein. Die Benutzung der Anlage bedarf der vorherigen Anmeldung und Einweisung durch einen Übungsleiter oder Mitarbeiter des Universitätssportzentrums. Die Nutzung der Anlage ist entgeltpflichtig! Tarife und Nutzerordnung sind den Aushängen in der Sporthalle Falkenburg zu entnehmen. Ausgenommen von der Entgeltspflicht sind die im Belegungsplan 2013 eingetragenen Gruppen des USZ - siehe Aushang SH Falkenburg!

Anmeldung und Bezahlung für andere Interessierte:

Einmalnutzung: Dienst habende Hallenwarte

Mehrfachnutzung (Abo): Sekretariat des USZ (Frau Fritsch;franziska.fritsch@uni-weimar.de, Tel.: 03643-582451)

Ansprechpartner: siehe Aushänge Beach-Volleyballanlage!

Wirbelsäulengymnastik

Workout

Workout

Kurs

Mi, wöch., 10:00 - 11:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2013 - 10.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Vroni Schmiedel

Kommentar

Vorrangig für Bedienstete und Gasthörer. Ein Workout ist eine Kombination von Herz-Kreislauf-Training im ersten Teil und Kräftigungs-, Entspannungs- bzw. Koordinationsübungen im zweiten Teil der Übungsstunde.

Yoga

Yoga

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 16:15 - 17:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 16.04.2013 - 09.07.2013

2-Gruppe Di, wöch., 17:40 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 16.04.2013 - 09.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiter : Oliver Räumelt

Kurs 1: Einsteiger

Kurs 2: Fortgeschrittene

Bitte immer eine kleine Decke oder Handtuch mitbringen!

Kommentar

Hatha-Yoga, Entspannung für Körper und Geist! - Durch Üben von Haltungen (Asanas), von Atmungsrythmen (Pranayamas) und Entspannungstechniken wird es möglich, den eigenen Körper bewusst zu erleben, die Muskeln zu dehnen und zu kräftigen und in kürzester Zeit einen guten Erholungseffekt gegen Alltags- und Studienstress zu erreichen. (Bitte immer eine kleine Decke oder Handtuch mitbringen!).

Yoga-Mix

Yoga-Ashtanga

Yoga-Ashtanga

Kurs

Fr, wöch., 12:30 - 13:45, 19.04.2013 - 12.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Haya Romanowsky

Kommentar

Yoga bringt Körper und Geist zur Ruhe und wir können dabei zu unserer inneren Gelassenheit finden. Dieser einzigartige Yoga-Stil fördert Selbstdisziplin, Konzentration und Wohlbefinden und ist sowohl für Männer als auch für

Frauen konzipiert. In diesem Kurs werden die einzelnen grundlegenden Asana-Abfolgen dieser Yogaform vermittelt. Ashtanga Yoga ist ein kraftvolles Yoga mit anspruchsvoller Praxis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eventuell eigene Yogamatte mitbringen.

Zumba

Zumba

Kurs

Do, wöch., 19:15 - 20:15, 18.04.2013 - 11.07.2013

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Tina Machleb

Events, Turniere und Wettkämpfe

Terminkalender, Events, Turniere und Wettkämpfe

Sonstige Veranstaltung

Bemerkung

Die jeweils Mittwoch in der Sporthalle Falkenburg stattfindenden Veranstaltungen sind sowohl für Freizeitsportler als auch für Meisterschaften der Universitätsauswahlmannschaften geplant. Die Breitensportlichen Veranstaltungen sind so konzipiert, dass sich jeder sportinteressierte Hochschulangehörige unabhängig von seinem Leistungsstand daran beteiligen kann. Für die Veranstaltungen erscheinen rechtzeitig Ausschreibungen per Aushang/Pinnwand oder als Infoblätter. Noch freie Mittwochzeiten können durch die Sportverantwortlichen rechtzeitig beim USZ beantragt werden.

Kommentar

Events, Turniere und Wettkämpfe

1. Mittwoch, 17.04.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball
2. Mittwoch, 24.04.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball
3. Mittwoch, 01.05.2013 Feiertag
4. Mittwoch, 08.05.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball
5. Mittwoch, 15.05.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball
6. Mittwoch, 22.05.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball
7. Mittwoch, 29.05.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball
8. Uni Sportwoche
Montag, 03.06.2013
18:00-20:30 Uhr Unihockey Turnier,

20:30-23:00 Uhr Basketball Night fever

Dienstag, 04.06.2013

18:00-21:00 Uhr Indoor Cycling,

21:00-23:00 Uhr Handball Turnier

Mittwoch, 05.06.2013

15:00-20:00 Uhr Fußball Kleinfeld Turnier

17:00-24:00 Uhr Volleyball-Mixed-Nacht

Donnerstag, 06.06.2013

18:00-19:00 Uhr Halb- und Stundenlauf

17:00-22:00 Uhr Badminton Turnier

9. Mittwoch, 12.06.2013 15:00-21:00 Uhr Beach-Volleyball Turnier

10. Mittwoch, 12.06.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball

11. Mittwoch, 19.06.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball

12. Mittwoch, 26.06.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball

13. Mittwoch, 03.07.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball

14. Mittwoch, 10.07.2013 17:00-18:40 Uhr Uniauswahl Fußball

Thüringer Studentenmeisterschaften, Wettkämpfe zum adh-Pokal und weitere Sportevents bitte den aktuellen Aushängen entnehmen oder auf der Pinnwand des Universitätssportzentrums informieren: www.uni-weimar.de/pinnwand und www.uni-weimar.de/usz