

Vorlesungsverzeichnis

Universitätssportzentrum / University Sports Centre

Sommer 2015

Stand 08.10.2015

Universitätssportzentrum / University Sports Centre	5
Afrikanischer Tanz	5
Aikido	6
Akrobatik	6
Athletic Workout	6
Ausdauerlauf	6
Badminton	7
Basketball	8
Bauch-Beine-Po	9
Bauch weg	9
Beach-Volleyball	10
Beachminton	10
Behindertensport	10
Bildungsangebote Krafttraining	10
Bodyfit	10
Bodyshap	10
Bodystyling	10
Breakdance	11
Capoeira	11
Cardiofitness	11
Cheerleading	12
Circuit	13
Embodied Life (TM)	13
Feldenkrais	14
Feldenkrais Workshop	14
Fitness-Mix	15
Fitness "50 plus"	15
Flagfootball	16
Flexi-Fit	16
Funktionsgymnastik "40 plus"	16
Fußball	17
Fußball-Frauen	17
Futsal	17
Gesellschaftstanz	17
Golf	18

Handball	18
Herz-Kreislauf-Training "50 plus"	19
Hip Hop	19
Indoor Cycling	20
Inline Skating	21
Intervalle laufen	21
Jazzdance	21
Jonglieren	21
Judo	22
Ju-Jutsu	22
Jumpstyle	23
Karate	23
Kickboxen	23
Klettern	23
Kraftsport	25
Lacrosse	27
Leichtathletik	27
Meditation	27
Mountainbike	28
Multifitness "50 plus"	28
Pilates	28
Pilates plus Rücken	29
Qi Gong	29
Rettungsschwimmen	30
Rücken-Balance	30
Rücken - Gesunder Rücken	30
Rücken-Power	30
Rückenschule	30
Rückentraining	30
Salsa	30
Schach	31
Schwimmen	31
Segeln	33
Ski Alpin / Snowboard	34
Skigymnastik	34
Slackline	34

Sonderkurse für Studierende der HfM	34
Feldenkrais	34
F.M. Alexander-Technik	35
Spielemix	35
Step-Aerobic	35
Streetdance	35
Stressbewältigung	36
Swingtime	36
Taeh Bo	36
Taekwon-Do	36
Tai Chi Chuan	37
Tango-Argentino	37
Tanzvariationen	38
Tennis	38
Tischtennis	38
Triathlon	38
Turnen	38
Ultimate - Frisbee	39
Unihockey	39
Volleyball	40
Volleyball-Beach	41
Wirbelsäulengymnastik	41
Workout "50 plus"	41
Yoga-Vinyasa	41
Yoga-Hatha	42
Yoga-Mix	42
Zeitgenössischer Tanz	42
Zumba	43
Events, Turniere und Wettkämpfe	43

Universitätssportzentrum / University Sports Centre

Die Einschreibungen in die Sportkurse finden zentral in der Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a statt:

Mittwoch, 15.04.15 von 15.00 - 16.15 Uhr

(nur ausgewählte Kurse: Bauch-Beine-Po / Bauch weg / Bodystyling / Circuit / Meditation / Qi Gong / Pilates / Pilates plus Rücken / Rücken-Power / Rückenschule / Step Aerobic / Tai Chi / Yoga-Hatha / Yoga-Vinyasa / Zumba)

Mittwoch, 15.04.15 von 16.15 - 19.00 Uhr

(alle Kurse: von Aikido bis Zumba)

Donnerstag, 16.04.15 von 9.00 - 13.00 Uhr

(Kurse: Restplätze für alle Sportkurse)

Die Kursbeiträge sind bargeldlos mit der thoska zu entrichten!

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

Nachträgliche Einschreibungen sind im Sekretariat des USZ (Öffnungszeiten beachten!) im Zeitraum vom 20. - 30.04.2015 möglich. Bei verspäteter Entrichtung des Kursbeitrages ab dem 04.05.15 erhebt das Universitätssportzentrum einen zusätzlichen Säumniszuschlag in Höhe von 5 € .

Afrikanischer Tanz

Afrikanischer Tanz

Kurs

Do, wöch., 17:30 - 19:00, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Studentclub Kasseturm

Kursleiterin: Nana Kesewaa Dankwa

Kommentar

Afrikanischer Tanz ist im Laufe der Jahre von der afrikanischen Musik bestimmt worden. Tanzschritte wie Azonto, Awilo, Mapouka, Makosa, Kukere sind in der afrikanischen Gemeinschaft und durch den jugendlichen Einfluss sehr

beliebt. In dieser traditionellen Tanz-Klasse konzentrieren wir uns auf das Verständnis von afrikanischen Rhythmen und den Körperrhythmus. Zeitgenössische afrikanische Tanzschritte werden erlernt. Es wird Spaß machen, lehrreich und unterhaltsam sein!

Aikido

Aikido

C. Buder

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 20:45 - 22:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 20.04.2015 - 06.07.2015

2-Gruppe Do, wöch., 20:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Claudia Buder - 4. 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

Athletic Workout

Athletic Workout

U. Türk-Noack

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 20.04.2015 - 06.07.2015

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.

Ausdauerlauf

Badminton

Badminton - Anfänger

Kurs

Mi, wöch., 19:45 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

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!

Badminton - Fortgeschrittene

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter: Kangyi Xu

Kommentar

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

Badminton freie Spielzeiten

Sonstige Veranstaltung

Mo, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Mo, wöch., 13:00 - 14:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Mo, wöch., 14:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Di, wöch., 11:00 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Di, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Mi, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Mi, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Mi, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Mi, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Mi, wöch., 14:00 - 14:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Mi, wöch., 14:45 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Do, wöch., 14:00 - 15:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

Do, wöch., 15:15 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

Fr, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.04.2015 - 10.07.2015

Fr, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III (Montag, Mittwoch, Freitag) und Feld I - II (Freitag, 13 - 15 Uhr)

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, 20.04.2015 - 06.07.2015

2-Gruppe Mo, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

3-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: 25 Euro / Feld (maximal 4 angemeldete Teilnehmer; jeder weitere Teilnehmer zusätzlich 5 Euro)

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!

Basketball

Basketball - Spielgruppe

Kurs

Mo, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Mi, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Do, wöch., 18:20 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg

Übungsleiter:

Montag - n.n. (Feld I)

Mittwoch - Simon Klenk (Feld II)

Donnerstag - Julian Kampmann (Feld I und II)

Basketball - Spielgruppe / Einsteiger

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg

Übungsleiter: Julian Kampmann (Feld II)

Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po

S. Ringel

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 20:50 - 21:50, 05.05.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Beginn 5. Mai!

Kursleitung: Janina-Maria Einwag

Kommentar

Bauch-Beine-Po ist ein Workout, das 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.

Bitte Handtuch mitbringen!

Bauch weg

Bauch weg

U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 12:15 - 12:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Kursleiter: Dr. Uwe Türk-Noack

Kommentar

Bauch muss weg ist ein kurzes und intensives 30-Minuten Bauchmuskeltraining. Mit verschiedenen Übungen werden die Bauchmuskeln umfassend und intensiv beansprucht.

Beach-Volleyball

Beachminton

Beachminton

Kurs

Mi, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sportanlage Falkenburg | Beachanlage hinter der Sporthalle Falkenburg erst ab 6. Mai nutzbar

Übungsleiter: Arno Krug

Kommentar

Beachminton – eine Trendsportart!

Beachminton ist der Versuch, die Sportart Badminton aus den stickigen Sporthallen an die frische Luft zu bringen. Gespielt wird dabei auf Sand mit normalem Badmintonschläger. Die Bälle sind kleiner und schwerer, um die Windanfälligkeit zu reduzieren. Konditionelle Fähigkeiten werden beim Beachminton durch den Sand in besonderer Weise beansprucht. Der Kurs ist für Anfänger, ebenso wie erprobte Badmintonspieler, offen.

Es sind eigene Badmintonschläger mitzubringen!

Behindertensport

Bildungsangebote Krafttraining

Bodyfit

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

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Bodyshap

Bodystyling

Bodystyling

Kurs

Mi, wöch., 18:30 - 19:30, 06.05.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Achtung: **Kurs beginnt am 6. Mai!**

Kursleiterin: Janina-Maria Einwag

Kommentar

Das Bodystyling besteht aus einem flotten Programm zur effektiven Ganzkörperstraffung und Muskelkräftigung. Es werden teilweise Zusatzgeräte wie Hantel, Steps, Gummibänder oder Ähnliches verwendet. Feel your muscles!

Breakdance

Capoeira

Capoeira

Kurs

Mo, wöch., 19:15 - 20:30, 20.04.2015 - 06.05.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro
Kursleiter: Michael Walinda

Kommentar

Capoeira ist ein Ausdruck der afro-brasilianischen Kultur und vereint Kampf, Tanz und Musik. Die Kampftechnik zeichnet sich durch extreme Flexibilität aus und besteht sowohl aus schnellen als auch aus langsamen geschickten akrobatischen Bewegungen.

Der größte Unterschied zwischen Capoeira und anderen Kampfkunstarten liegt im musikalischen Aspekt. Traditionell wird Capoeira in einem Kreis (Roda) gespielt, der aus Musikern und Spielern besteht (Chorus).

Cardiofitness

Cardiofitness - Einweisungstermine

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

1-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 21.04.2015 - 21.04.2015

2-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 22.04.2015 - 22.04.2015

3-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 28.04.2015 - 28.04.2015

4-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 29.04.2015 - 29.04.2015

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, Ruderergometer und Skiergometer 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).

Cardiofitness - Individuelle Übungszeiten

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 08:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 20.04.2015 - 06.07.2015

2-Gruppe Di, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 21.04.2015 - 07.07.2015

3-Gruppe Mi, wöch., 07:00 - 09:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 22.04.2015 - 08.07.2015

3-Gruppe Mi, wöch., 11:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 22.04.2015 - 08.07.2015

4-Gruppe Do, wöch., 12:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 23.04.2015 - 09.07.2015

5-Gruppe Fr, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

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

Einschränkungen im Cardioraum:

- Im April 2015 während der Cardio-Einweisungstermine am Dienstag, 15.00 Uhr und Mittwoch 16.45 Uhr KEIN Training möglich!
- Der Cardioraum ist dienstags von 21.30 bis 22.00 Uhr und freitags von 21.00 bis 21.30 Uhr aufgrund von Reinigungsarbeiten eingeschränkt nutzbar
- Sperrzeit durch Übungsgruppe: Mittwoch: 09.45 -11.00 Uhr (Fitness 50 plus)

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, Ruderergometer und einen Skiergometer 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, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III und Feld I (parallel zu Jonglieren)

Kursleiter: Dennis Trutty

Kommentar

Wir benutzen keine Pompoms und müssen auch niemanden anfeuern!

Cheerleading ist eine Sportart, die aus Elementen des Turnens, der Akrobatik und des Tanzes 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 Flyer in die Lüfte. Cheerleading fördert Kraft, Kondition, Vertrauen und Teamgeist.

Wer Interesse hat und sich nichts darunter vorstellen kann, ist herzlich eingeladen einmal bei uns im Training vorbeizuschauen.

Circuit

Circuit - Training

S. Ringel

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 18:15 - 19:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 20.04.2015 - 06.07.2015

2-Gruppe Do, wöch., 19:05 - 20:05, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Kursleiterin: Susan Ringel

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.

Embodied Life (TM)

Embodied Life (TM) - für Studierende der HfM

Kurs

Fr, wöch., 17:00 - 18:30, 24.04.2015 - 03.07.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 20 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 45 Euro

Ort: rhythmikraum am horn (Hochschulzentrum)

Kursleiterin: Andrea Keller

Kommentar

Die Embodied Life™ Methode (von Russell Delman) bietet in der Kombination von Bewegungslektionen, Geh- /Sitz-Meditationen und Focusing einen Weg zu mehr Bewusstheit und Präsenz in der Beziehung zu sich, zu anstehenden Themen und zur Außenwelt.

Gedanken, Empfindungen und körperliche Befindlichkeiten sortieren sich in der wachen, stillen Aufmerksamkeit und lassen sich auch verändern. So eröffnen sich spannende neue kreative Entwicklungspotentiale.

Kursende: 03. Juli 2015 (9 Kurseinheiten)!

Feldenkrais

Feldenkrais

Kurs

Mi, wöch., 15:30 - 16:30, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Kursleiter: Martin Schröder

Kommentar

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, mit Hilfe derer der Ausübende mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren soll. Die Methode, die zugleich auch eine Form der Körpertherapie darstellt, basiert auf über zwanzigjähriger Vorerfahrung im Judo-Unterricht und auf den umfangreichen Arbeiten verschiedenster Lehrer der künstlerischen Körperschulung.

Feldenkrais Workshop

Feldenkrais-Workshop für Studierende der HfM

G. Administrator

Workshop

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 20.04.2015 - 20.04.2015

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 23.04.2015 - 23.04.2015

1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 24.04.2015 - 24.04.2015

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 18.05.2015 - 18.05.2015

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 21.05.2015 - 21.05.2015

1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 22.05.2015 - 22.05.2015

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 08.06.2015 - 08.06.2015

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 11.06.2015 - 11.06.2015

1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 12.06.2015 - 12.06.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte für Workshop I-III: Studierende 20 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 45 Euro

Ort:

Montag und Donnerstag: Hochschulzentrum Am horn, Raum 0.10 (rhythmikraum)

Freitag: Sportraum Jakobsplan

Kursleiterin: Andrea Keller

Kommentar

Die als **Feldenkrais-Methode** bekannt gewordene Bewegungslehre von **Dr. Moshé Feldenkrais**, Naturwissenschaftler, Ingenieur und Judomeister, 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. Die Feldenkrais-Methode hat einen pädagogischen Ansatz der davon ausgeht, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Über bewusstere Bewegungen können geistige und körperliche Funktionen verbessert werden.

Feldenkrais Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“

In der Gruppe werden unter verbaler Anleitung einfache und ruhige Bewegungsabfolgen auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, auch ungewohnten Variationen erforscht. Geübt wird nicht nur die Bewegung an sich sondern die Wahrnehmung dazu.

Durch die verfeinerte Wahrnehmung können die eigenen Bewegungsmuster besser erkannt und gegebenenfalls verändert oder verbessert werden. Nach einer Feldenkraislektion zeigt sich oft eine unmittelbare Entlastung und eine Neuorganisation des ganzen Körpers.

1. Workshop: Mo 20., Do 23. und Fr 24.04.2015

20.04 und 23.04.2015 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr
24.04.2015 15.00 - 16.30 Uhr

Themen: Aufrichtung der Wirbelsäule, Beweglichkeit der Schultern, Bewegliche Rippen für eine verstärkte Atmung

2. Workshop: Mo 18., Do 21. und Fr 22.05.2014

18.05. und 21.05.2015 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
22.05.2015 15.00 - 16.30 Uhr

Themen: Verhältnis Becken Schultern, Weiche Hände mit beweglichen Schultern, Bewusstwerdung der Bauchmuskulatur für tiefe Atmung

3. Workshop: Mo 08., Do 11. und Fr 12.06.2015

08.06. und 11.06.2015 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
12.06.2015 15.00 - 16.30 Uhr

Themen: Verbindung und gegenseitige Beeinflussung von Schulter, Nacken und Kiefer; Erforschen der verschiedenen Atemräume

Fitness-Mix

Fitness "50 plus"

Fitness 50 plus

Kurs

Mi, wöch., 10:00 - 11:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Vroni Schmiedel

Kommentar

Vorrangig für Bedienstete und Gasthörer. Die Kursstunde enthält eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training im ersten Teil und Kräftigungs-, Entspannungs- bzw. Koordinationsübungen im zweiten Teil der Übungsstunde.

Flagfootball**Flagfootball****Kurs**

Mi, wöch., 18:40 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sportplatz Falkenburg, Halbfeld Nord

Übungsleiter: Dennis Trutty

Kommentar

Flagfootball ist die kontaktarme Variante des American Football und für Jeden geeignet! Gespielt wird in gemischten Teams ohne Ausrüstung. Wesentlicher Unterschied zum American Football: Anstelle des Tackelns wird der Balltragende durch das Abreißen einer Flagge (Flag) vom Gürtel gestoppt. Der Fokus liegt auf dem Spielprinzip, dem Umgang mit dem Ball sowie auf den Spielzügen. Schnellkraft, Kondition, Taktik und Teamplay werden trainiert.

Der Einstieg ist leicht, Ball in die Hand und los geht`s!

Flexi-Fit**Funktionsgymnastik "40 plus"****Funktionsgymnastik****U. Türk-Noack****Kurs**

Mi, wöch., 15:30 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.04.2015 - 08.07.2015

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 - 16:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: n.N., 20.04.2015 - 06.07.2015

2-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Philipp Helmer / Dominic Dives, 22.04.2015 - 08.07.2015

3-Gruppe Mi, wöch., 16:30 - 18:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Rakulan Gnanapiragasam, Fabian Pramel, 22.04.2015 - 08.07.2015

4-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Julius Schlottmann, 22.04.2015 - 08.07.2015

5-Gruppe Do, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Christian Scheibe, 23.04.2015 - 09.07.2015

6-Gruppe Sa, wöch., 17:00 - 18:30, ÜL: Mohamad Salehi Vorrangig für ausländische Studierende , 25.04.2015 - 03.07.2015

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 Kleinfeldern auf dem Sportplatz genutzt werden.

Turniermöglichkeiten siehe Terminkalender!

Fußball-Frauen

Fußball-Frauen

Kurs

Di, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sportplatz / Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiterin: Sarah Zdun

Futsal

Gesellschaftstanz

Gesellschaftstanz Anfänger

Kurs

Mi, wöch., 19:30 - 20:45, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

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 ... Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet.
Bitte Wechselschuhe mitbringen!

Achtung! Kurs startet erst am 5. November 2014!

Gesellschaftstanz Fortgeschrittene

Kurs

Mi, wöch., 20:45 - 22:00, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

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 ... Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.
Bitte Wechselschuhe mitbringen!

Achtung! Kurs startet erst am 5. November 2014!

Golf**Handball****Handball - Anfänger/Fortgeschrittene**

Kurs

Di, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung: Maria Steiner / Andreas Burghoff

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.

Handball - Fortgeschrittene

Kurs

Do, wöch., 19:00 - 20:30, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung: Maria Steiner / Andreas Burghoff

Herz-Kreislauf-Training "50 plus"

Herz-Kreislauf-Training

Kurs

Do, wöch., 11:15 - 12:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: 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

Mo, wöch., 20:45 - 22:00, 20.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Kursleiter: Marcel Peitz

Kommentar

Hip Hop verbindet Action, Musik und Leidenschaft! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - der Kurs ist für Alle, die sich bewegen wollen. Als Tanzstil wurde Hip Hop über die letzten Jahre immer vielseitiger. Ob L.A.-Style,

Krumping, Popping, Locking oder Reggeaton, zahlreiche Einflüsse formten es zu dem, was es heute ist. Also wer Lust auf Sport, Rhythmus und die Tanzfläche hat, der ist hier genau richtig.

Indoor Cycling

Indoor Cycling - Anfänger

U. Mai, S. Ringel

Kurs

Di, wöch., 19:25 - 20:20, 21.04.2015 - 07.07.2015

Do, wöch., 19:00 - 20:15, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung: Susan Ringel (Dienstag) und Ute Mai (Donnerstag)

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 -Köner- 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

Di, wöch., 18:10 - 19:10, 21.04.2015 - 07.07.2015

Do, wöch., 17:45 - 19:00, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung: Susan Ringel (Dienstag) und Ute Mai (Donnerstag)

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 "Köner" kommen auf ihre Kosten.

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

Intervalle laufen

Intervalle laufen

U. Türk-Noack

Kurs

Fr, wöch., 12:00 - 12:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

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

Kursleiter: Dr. Uwe Türk-Noack

Kommentar

Dieser spezielle Kurs ist für Läufer, Spieler oder sportlich Interessierte geeignet, die gemeinsam mehr als nur lockeres laufen oder Dauerlauf bevorzugen. Die Pausen zwischen den Intervallläufen sind kurz (unvollständig), so dass die Ermüdung gegen Ende der Laufprogramme ansteigt. Das Intervalltraining wird kurz und knackig gestaltet. Wir laufen pulsorientiert und berücksichtigen individuelle Leistungsunterschiede. Intervallbeispiele: 15x 200m mit 2min Pause; 5x 1000m mit 3min Pause. Regen und Wind halten uns nicht auf.

Hinweis: Wetterkleidung (ggf. Regenjacke, Mütze, Handschuhe) und Trinkflasche.

Jazzdance

Jazzdance

Kurs

Do, wöch., 15:45 - 17:15, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter: Klaus Massalsky

Kommentar

Immer neuen Anregungen gegenüber offen, vereint 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

Do, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I

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.

Judo**Judo**

Kurs

Di, wöch., 19:20 - 20:35, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Kursleiter: Florian Sorgatz, 1. Dan Judo

Kommentar

Der Kurs bietet ein allgemeines und spezifisches physisches Grundlagentraining. In diesem traditionellen japanischen Sport werden Kraft und Ausdauer ebenso trainiert, wie Koordination und Kampfgeist. Für das Erlernen von Grundtechniken des Fallens sowie des Stand- und Bodenkampfes ist die regelmäßige Teilnahme erwünscht.

Bitte Badeschuhe und Handtuch mitbringen. Wir üben barfuß im Judoanzug.

Ju-Jutsu**Ju-Jutsu**

Kurs

Di, wöch., 20:45 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter: Jürgen Schneider

Kommentar

Ju-Jutsu 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.

(Jürgen Schneider, 4. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Judo, 1. Kyu Hanbo-Jitsu)

Jumpstyle

Karate

Kickboxen

Kickboxen

Kurs

1-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.04.2015 - 08.07.2015
2-Gruppe Fr, wöch., 18:30 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter : Rene Fischer / Andreas Hering

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

Mo, wöch., 10:00 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015
Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015
Di, wöch., 18:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015
Mi, wöch., 09:15 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015
Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015
Do, wöch., 11:15 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015
Do, wöch., 21:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015
Fr, wöch., 07:15 - 11:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.04.2015 - 10.07.2015

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 und zusätzliche Abnahme DAV-Kletterschein Toprope (5 Euro):
Donnerstag, 23.04.15 und 07.05.15, 21.00 Uhr**

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.

Neueinweisungen/Kletterschein

R. Schmiedel

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 23.04.2015

2-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 07.05.2015 - 07.05.2015

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.

Kommentar

Neueinweisungen und zusätzliche Abnahme DAV-Kletterschein Toprope (5 Euro):

Klettern - Anfängerkurse

Kurs

1-Gruppe Do, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

3-Gruppe Do, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter:

Kurs 1: Wolfgang Büttner | Robert Plumbaum

Kurs 2: Dr. Veit Bayer | Robert Plumbaum

Kurs 3: Rudi Schmiedel | Maximilian Netter

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.

Klettern - Fortgeschrittenenkurs

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter: Ralf Günther

Kommentar

Verbesserung elementarer und Erwerb fortgeschrittener Klettertechnik, Sicherungstechnik im Vorstieg und Mehrseillängentouren, Klettertaktik, Grundwissen für selbstständige Leistungsentwicklung. Voraussetzungen sind das Beherrschen grundlegender Kletter- und Sicherungstechnik, Vorstieg (4+) und eigene Kletterschuhe.

Kraftsport

Kraftsport - Neueinweisung und Belehrung

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

1-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 20.04.2015 - 20.04.2015

2-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 27.04.2015 - 27.04.2015

3-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 23.04.2015 - 23.04.2015

4-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 30.04.2015 - 30.04.2015

Bemerkung

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

Saubere Sportschuhe und Handtuch mitbringen!

Kommentar

Neueinsteiger müssen sich nicht an den Einschreibetagen anmelden, sondern gehen direkt, ohne vorherige Anmeldung zu den neuen, nachfolgend ausgewiesenen Einweisungsterminen.

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

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 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 Krafraum erforderlich. Alleintrainierende können eingeschränkt üben.

- Die Geräteordnung ist während des gesamten Trainings strikt einzuhalten!

Keine Trainingsmöglichkeit für Gäste!

Krafttraining - Individuelle Übungszeiten

S. Ringel, U. Türk-Noack

Übung

Mo, wöch., 08:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 20.04.2015 - 06.07.2015

Di, wöch., 07:15 - 14:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 21.04.2015 - 07.07.2015

Di, wöch., 15:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 21.04.2015 - 07.07.2015

Mi, wöch., 07:15 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 22.04.2015 - 08.07.2015

Do, wöch., 11:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 23.04.2015 - 09.07.2015

Fr, wöch., 07:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Bitte im April 2015 die Kraftsport-Einweisungstermine am Montag und Donnerstag um 15.00 Uhr beachten!

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

Kommentar

Die Nutzung des Krafraumes und der Geräte ist an Bedingungen geknüpft (Nutzerordnung): Es erfolgt eine aktenkundige Belehrung zu den Einweisungsterminen, verbunden mit der Ausgabe der Nutzerkarte für das jeweilige Semester. Nutzerkarten aus den vergangenen Semestern können ohne nochmalige Einweisung getauscht werden. Bitte die Nutzerkarten nicht zu den zentralen Einschreibetagen, sondern während der Sprechzeiten im Sekretariat des USZ tauschen.

Kartentausch für das Sommersemester 2015 ab 01.04.2015 im Sekretariat.

Neueinsteiger müssen sich nicht an den Einschreibetagen anmelden, sondern gehen direkt, ohne vorherige Anmeldung zu den neuen, nachfolgend ausgewiesenen Einweisungsterminen.

Aktuelle Coach Zeiten

Sonstige Veranstaltung

Mo, wöch., 15:00 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, David Follak, 20.04.2015 - 06.07.2015

Di, wöch., 16:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, Nils Würfel, 21.04.2015 - 07.07.2015

Di, wöch., 18:00 - 19:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, Jane Sichtung, 21.04.2015 - 07.07.2015

Mi, wöch., 19:00 - 20:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, Nico Pohl, 22.04.2015 - 08.07.2015

Do, wöch., 17:00 - 18:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, David Follak, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

Kommentar

Ansprechpartner für Studierende der Bauhaus-Universität Weimar und Weisungsbefugte im Kraftraum.

Lacrosse

Lacrosse-Damen

Kurs

Di, wöch., 19:30 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sportplatz Falkenburg, Halbfeld Nord

Kursleiterin: 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 sind recht herzlich eingeladen sich auszuprobieren.

Lacrosse-Herren

Kurs

Do, wöch., 18:00 - 19:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 23.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sportplatz Falkenburg, Halbfeld Nord

Kursleiter: Adrian Keine

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 sind recht herzlich eingeladen sich auszuprobieren.

Leichtathletik

Meditation

Meditation

Kurs

Fr, wöch., 13:50 - 14:50, 24.04.2015 - 10.07.2015

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 "50 plus"****Multifitness 50 plus**

Kurs

Mi, wöch., 16:40 - 17:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.04.2015 - 08.07.2015

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., 16:45 - 17:35, 21.04.2015 - 07.07.2015

2-Gruppe Mi, wöch., 19:45 - 20:45, 06.05.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung: Susan Ringel (Dienstag), Janina-Maria Einwag (Mittwoch)

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. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Bitte Handtuch mitbringen!

Achtung: Der **Mittwochkurs** beginnt am 6. Mai 2015.

Pilates plus Rücken

Pilates plus Rücken

S. Ringel

Kurs

Do, wöch., 18:00 - 18:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Kursleiterin: Susan Ringel

Kommentar

Der Kurs kombiniert Pilates und Rückenfitness, wobei ein spezieller Mix an Kräftigungs- und Mobilisationsübungen gezielt Rücken-, Bauch- und Hüftmuskulatur abwechslungsreich beanspruchen.

Bitte Handtuch mitbringen.

Qi Gong

Qigong

Kurs

Mi, wöch., 21:00 - 22:00, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Kursleiterin: Anne Delakowitz

Kommentar

Qigong bezeichnet eine Vielzahl von Übungen und Methoden zur Kultivierung von Körper und Geist in der taoistischen Tradition Chinas. Es wird zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers vorbeugend und therapeutisch eingesetzt. Die Schwerpunkte in unserem gemeinsamen Üben werden die innere Aufrichtung und die Öffnung der Gelenke sein, um das Qi (Energie) im Körper in seinem natürlichen Fluss zu unterstützen, körperlichen und emotionalen Blockaden entgegenzuwirken. Wir üben die 18-fache Gestalt des Taiji Qigong (18 Figuren der Harmonie), sowie kleinere Formen und stille Übungen.

Rettungsschwimmen

Rücken-Balance

Rücken - Gesunder Rücken

Rücken-Power

Rücken-Power

S. Ringel

Kurs

Mi, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung: Susan Ringel

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.

Bitte Handtuch mitbringen.

Rückenschule

Rückenschule

U. Mai

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 20.04.2015 - 06.07.2015

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

Salsa

Salsa - Anfänger

Kurs

Do, wöch., 19:30 - 20:45, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Studentenclub Kasseturm

Kursleitung: Maik Preuß und Flavia Pinto de Carvalho

Kommentar

Lust auf pure Lebensfreude, Leidenschaft und heiße Rhythmen? Dann komm zu dem Tanzkurs in den Studentenclub Kasseturm und lerne Salsa! Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne TanzpartnerIn.

Salsa - Fortgeschrittene

Kurs

Do, wöch., 20:45 - 22:00, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Studentenclub Kasseturm

Kursleitung: Maik Preuß und Flavia Pinto de Carvalho

Kommentar

Lust auf pure Lebensfreude, Leidenschaft und heiße Rhythmen? Dann komm zu dem Tanzkurs in den Studentenclub Kasseturm und lerne Salsa! Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne TanzpartnerIn.

Schach

Schwimmen

Schwimmen / Individuelles Schwimmen

S. Ringel

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:00, 20.04.2015 - 15.06.2015

Di, wöch., 21:00 - 22:00, 21.04.2015 - 16.06.2015

Do, wöch., 21:00 - 22:00, 23.04.2015 - 18.06.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte:

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

* 4er-Karte (4 Einheiten): Studierende 8 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 14 Euro (gültig am Montag, Dienstag und Donnerstag)

ACHTUNG: Das Schwimmen endet im SoSe bereits am 18.Juni!

Verantwortliche:

Montag: Susan Ringel

Dienstag: Vivienne Langer

Donnerstag: Vivienne Langer

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!).

Achtung! Die Halle ist spätestens 22.15 Uhr zu verlassen!

Die Semester-Schwimmkarten (Tageskarte oder 4er-Karte) können nur während der zentralen Einschreibung oder bei noch freien Kapazitäten danach im Sekretariat des USZ in der Sporthalle Falkenburg erworben werden.

Am Abend vor den Schwimmzeiten findet kein Verkauf von Schwimmtickets statt!

Schwimmen für Bedienstete

P. Goertz

Kurs

Sa, wöch., 09:00 - 10:00, 11.04.2015 - 20.06.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 25 Euro | Gäste 30 Euro

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!).

Das Samstag-Schwimmen beginnt bereits im Februar 2015! Ende: 20.06.2015

Learn swimming - Schwimmen Lernkurs

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 21:00 - 21:45, 20.04.2015 - 01.06.2015
1-Gruppe Do, wöch., 21:00 - 21:45, 23.04.2015 - 04.06.2015

Bemerkung

course fee: Students 20 Euro

Teacher: Carolina Kolodziej

For further information do not hesitate to contact: susan.ringel@uni-weimar.de / +49 (0) 3643 582453.

Kommentar

Learn swimming!

Compact learning course for absolute beginners in the period from **20th April to 4th June 2015**. We practice **2 times a week**, on **Mondays and Thursdays between 9p.m. and 9.45p.m.**, first in shallow pool and later in the deeper swimming pool. The course is open to women and men alike. Regular attendance is required.

The aim of the course is the acquisition of the "swimming certificate for adults": Jumping from the edge of the pool and 25 meter swimming, diving and bringing up an object with your hands at shoulder deep water.

Limited capacity!

Registration only at the university sports centre Falkenburg, Belvederer Allee 25a:

15th April 2015, 4.15p.m. - 7.00p.m. or 16th April 2015, 9.00a.m. - 1.00p.m.

Schwimmen für Wettkämpfer

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 21:00 - 22:00, 20.04.2015 - 15.06.2015
1-Gruppe Di, wöch., 21:00 - 22:00, 21.04.2015 - 16.06.2015
1-Gruppe Do, wöch., 21:00 - 22:00, 23.04.2015 - 18.06.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 18 Euro | Bedienstete 20 Euro

Ort: Schwimmhalle am Asbach

Übungsleitende:

Hannes Schmidt / Carolina Kolodziej / Sophie Henning

Kommentar

Wettkämpfer schwimmen auf Bahn 4.

Segeln

Segeln - Club Nautique

Workshop

Mi, Einzel, 15:00 - 19:00, 15.04.2015 - 15.04.2015

Bemerkung

Infoveranstaltung :

Infostand am Mittwoch, 15. April 2015, 15 - 19 Uhr

Ort: Sporthalle Falkenburg (anlässlich Einschreibung Sport)

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

Ski Alpin / Snowboard

Skigymnastik

Slackline

Slackline

Kurs

Fr, wöch., 15:00 - 16:30, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

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

Ort: bei gutem Wetter: Außenanlage Falkenburg
bei schlechtem Wetter: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Treff zur 1. Stunde am Eingang der SH Falkenburg

Kursleitung: Isabella Bajohr

Kommentar

Slacken in entspannter Atmosphäre. Den Anfängern werden Grundkenntnisse vermittelt. Für fortgeschrittene Teilnehmer gibt es auf Wunsch Tipps zur Weiterentwicklung, der Hauptfokus liegt allerdings im Ausprobieren und Ausleben der eigenen Fantasie auf der Slackline mit Hilfe des Kursleiters. Beispiele: zuwerfen und fangen von Bällen, jonglieren auf der Line, mit verbundenen Augen auf der Line laufen, verschiedene Gehmuster zur Fortbewegung... .

An erster Stelle steht der Spaß am gemeinschaftlichen slacken.

Hinweis: Wetterfeste Kleidung

Sonderkurse für Studierende der HfM

Feldenkrais

F.M. Alexander-Technik

Spielemix

Spielemix

Kurs

Mi, wöch., 18:30 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter: Marcus Kossatz

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

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 17:55, 20.04.2015 - 06.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Doris Germer

Kommentar

Vielfältige Übungskombinationen, verschiedene Grundschrte und heiße Rhythmen werden am Steppbrett erlernt. Das konditionell und koordinativ anspruchsvolle Step Aerobic-Training dient der Körperstraffung. Bitte saubere Wechselschuhe und Handtuch mitbringen.

Streetdance

Anfänger/Fortgeschrittene

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:00, 20.04.2015 - 06.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Sandra Utermöhlen

Kommentar

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

Stressbewältigung**Swingtime****Lindy Hop - Aufbaukurs****Kurs**

Fr, wöch., 18:30 - 19:30, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung: Daniel Joerg und Petra Leonhardt

Kommentar

Let's dance to swing music! Let's dance Lindy Hop! Die Mutter von Jive, Rock'n roll und Boogie Woogie lädt alle Neugierigen ein, sich mit den Grundlagen des populären Tanzes vertraut zu machen. Lindy Hop ist vielseitig einsetzbar, enthält dynamische Bewegungsideen und ist für Alt und Jung geeignet. Spaßfaktor garantiert!

Der Kurs ist für alle Neueinsteiger geeignet, die bereits ein paar Monate Lindy Hop tanzen und die Grundfiguren beherrschen.

Taeh Bo**Taekwon-Do****Traditionelles Taekwondo - Anfänger****Kurs**

Mo, wöch., 19:25 - 20:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 20.04.2015 - 06.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter: Peter Lell

Kommentar

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, welche sich vor allem durch Tritt- und Sprungtechniken auszeichnet. Ein ausgeglichenes Training zielt darauf ab, den ganzen Körper zu schulen und dadurch die Gesundheit zu fördern. Neben der körperlichen Fitness ist es aber insbesondere die geistige Stärke und Ausdauer, die trainiert werden soll.

Im **Traditionellen Taekwondo** werden die Techniken kurz vor dem Ende gestoppt – also ohne Kontakt ausgeführt – was extreme Konzentration und Körperbeherrschung erfordert. Damit eignet es sich für Menschen jeden Alters und jeder Statur. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Fortgeschrittene sind willkommen.

Tai Chi Chuan

Tai Chi

Kurs

Fr, wöch., 16:45 - 18:15, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiter: Stephan Potengowski

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 wird die Pekingform, eine Standartchoreographie, die 1956 von offizieller Seite in China eingeführt wurde.

Hinweis: bequeme Kleidung und Turnschuhe.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Tango-Argentino

Tango - Aufbaukurs

Kurs

Do, wöch., 19:00 - 20:30, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Studentenclub Kasseturm

Übungsleitung: Sebastian Loy / Josefine Paschke

Kommentar

„Der Tango – das sind zwei ernste Mienen und vier Beine, die sich amüsieren.“ Carlo Labin

Im Unterricht werden Grundlagen des Tango Argentino vermittelt mit dem Ziel, leicht und entspannt zur Musik zu tanzen. Der getanzte Dialog setzt sich zusammen aus einigen wenigen Basiselementen, die frei kombiniert werden können. Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsschritte können in Verbindung mit Drehungen zu immer komplexeren, spannenden Schrittfolgen zusammengesetzt werden. Rollen- und Partnertausch während des Unterrichts sollen dabei helfen, die eigenen Schritte und die Positionen des Gegenübers zu verstehen und eine gute Paarkommunikation aufzubauen. Wer hat, kann Tanzschuhe mitbringen. **Bitte paarweise anmelden!**

Kein Anfängerkurs, Grundkenntnisse sind erforderlich.

Tanzvariationen

Tennis

Tischtennis

Tischtennis - Freie Spielzeiten

Sonstige Veranstaltung

Mo, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Mo, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Di, wöch., 18:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.04.2015 - 08.07.2015

Do, wöch., 11:15 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

Do, wöch., 18:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.04.2015 - 09.07.2015

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 - Herren

Kurs

Mo, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiter: Friedhelm Wolfram

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 (Saskia Ghandour).

Ultimate - Frisbee

Ultimate-Frisbee

Kurs

Mi, wöch., 17:30 - 19:30, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Treff: Beethovenplatz am Dorint-Hotel

Übungsleiter: Nils 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.

Unihockey

Unihockey

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 20:30, 20.04.2015 - 06.07.2015

2-Gruppe Di, wöch., 20:30 - 22:00, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro (pro Kurs)

Übungsleiter: Maximilian Sternal

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!

Gemeinsames Training für Damen und Herren.

Volleyball**Volleyball -Anfänger****Kurs**

Mo, wöch., 19:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung:

Montag: Nick Schröter, Sporthalle Falkenburg (Feld II)

Dienstag: Huu Phuoc Le, Sporthalle Falkenburg (Feld II)

Kommentar

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

Volleyball-Fortgeschrittene**Kurs**

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 20.04.2015 - 06.07.2015

3-Gruppe Di, wöch., 19:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.04.2015 - 07.07.2015

Bemerkung

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

Kursleitung:

Montag - Konstantin Winter, Sporthalle Falkenburg (Feld III)

Dienstag - Laura Martens, Sporthalle Falkenburg (Feld I)

Volleyball-Spielgruppe Fortgeschrittene**Kurs**

Do, wöch., 20:00 - 22:00, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Goethegymnasium

Kursleiter: Knut Krenzer

Volleyball-Beach**Platzmiete**

Servicezeit

Bemerkung

Anmeldung und Bezahlung:

- Voranmeldung für Mehrfachnutzung (Abo) ab 15.04.2015:

Sekretariat USZ, Tel.: 03643-582451, marion.schmidt@uni-weimar.de

- Einmalnutzung: direkt beim diensthabenden Hallenwart

Kommentar

Zwei Sandplätze hinter der Sporthalle Falkenburg laden - witterungsbedingt - spätestens **ab 4. Mai 2015** zum Beach-Volleyball Montag bis Freitag 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 2015 eingetragenen Gruppen des USZ – siehe Aushang SH Falkenburg!

Voranmeldung für alle Interessierte: Sekretariat USZ, Tel.: 03643-582451

Wirbelsäulengymnastik**Workout "50 plus"****Yoga-Vinyasa****Yoga-Vinyasa Anfänger**

Kurs

Fr, wöch., 12:30 - 13:45, 24.04.2015 - 10.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Haya Romanowsky

Kommentar

Vinyasa ist eine bestimmte Art von Bewegung und Atem. Es entsteht eine fließende Dynamik, in der fortlaufende Bewegung und Atem miteinander verschmelzen. Die bestimmten Sequenzen sind mit dem Atem synchronisiert und dienen als Übergang von einer Asana (yogische Haltung) in die andere. Es ist ein sehr achtsames Üben. Dies ist ein Anfängerkurs für Männer und Frauen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke oder Handtuch mitbringen.

Yoga-Hatha

Yoga Hatha

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 16:15 - 17:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 21.04.2015 - 07.07.2015

2-Gruppe Di, wöch., 17:40 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 21.04.2015 - 07.07.2015

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.

Yoga-Mix

Zeitgenössischer Tanz

Zeitgenössischer Tanz

Kurs

Mi, wöch., 16:45 - 18:15, 22.04.2015 - 08.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Melissa Palacio López

Kommentar

Der zeitgenössische Tanz (contemporary dance) ist ein choreographischer Bühnentanz. Formen und Techniken aus dem Modern Dance werden aufgegriffen und mit den Prinzipien der Schwerkraft, des inneren Flusses, der Dynamik und der Energielinien vielseitig weitergeführt. Durch seine offene Struktur - der ständigen Brechung von Formen und Grenzen – befindet sich dieser Tanz im Prozess der stetigen Weiterentwicklung. Im Vordergrund steht die Bewusstseinsweiterung durch die Entdeckung neuer Bewegungsmöglichkeiten. Das Erleben und Wahrnehmen des eigenen Körpers und seiner Umwelt schafft einen neuen Zugang zu sich selbst.

Zumba

Zumba

Kurs

Mo, wöch., 18:05 - 19:00, 20.04.2015 - 06.07.2015

Do, wöch., 20:30 - 21:30, 23.04.2015 - 09.07.2015

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Carola Zeller

Kommentar

Zumba ist ein Fitness-Workout in dem Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen kombiniert wird. In verschiedenen Choreografien zu spezieller Zumba-Musik stehen Abschalten vom Alltagsstress und Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

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, 22.04.2015 16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
2. Mittwoch, 29.04.2015 16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
3. Mittwoch, 06.05.2015 16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
4. Mittwoch, 13.05.2015 16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
5. Dienstag, 19.05.2015 16.00–20.00 Uhr Int. Volleyballturnier: Deutsch-
Mittwoch, 20.05.2015 15.00–21.00 Uhr Polnischer Austausch
6. Mittwoch, 27.05.2015 16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball

7. UniSportwoche:

- Montag, 01.06.2015 19.00–22.00 Uhr Unihockey Turnier
19.30–22.30 Uhr Basketball Nightfever
- Dienstag, 02.06.2015 17.45–21.00 Uhr Indoor Cycling Marathon
21.00–23.00 Uhr Handball Turnier
- Mittwoch, 03.06.2015 15.00–20.00 Uhr Fußball Kleinfeld Turnier
17.00–24.00 Uhr Volleyball-Mixed-Nacht
- Donnerstag, 04.06.15 18.00–19.00 Uhr Teamlauf
18.00–22.00 Uhr Badminton/Tischtennis Turnier

8. Mittwoch, 10.06.2015 16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball

9. Mittwoch, 17.06.2015 17.00–21.00 Uhr Beach-Volleyball Turnier
16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball

10. Mittwoch, 24.06.2015 16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball

11. Mittwoch, 01.07.2015 16.30–18.30 Uhr Uniauswahl Fußball

12. Mittwoch, 08.07.2015 16.30–18.30 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