

## **Vorlesungsverzeichnis**

Universitätssportzentrum / University Sports Centre

Sommer 2016

Stand 10.10.2016

<b>Universitätssportzentrum / University Sports Centre</b> .....	<b>5</b>
<b>Aerobic</b> .....	<b>5</b>
<b>Afrikanischer Tanz</b> .....	<b>5</b>
<b>Aikido</b> .....	<b>5</b>
<b>Akrobatik</b> .....	<b>5</b>
<b>Athletic Workout</b> .....	<b>5</b>
<b>Ausdauerlauf</b> .....	<b>5</b>
<b>Badminton</b> .....	<b>5</b>
<b>Basketball</b> .....	<b>5</b>
<b>Bauch-Beine-Po</b> .....	<b>5</b>
<b>Bauch weg</b> .....	<b>5</b>
<b>Beach-Volleyball</b> .....	<b>5</b>
<b>Beachminton</b> .....	<b>5</b>
<b>Behindertensport</b> .....	<b>5</b>
<b>Bildungsangebote Krafttraining</b> .....	<b>5</b>
<b>Bodyfit</b> .....	<b>5</b>
<b>Bodyshap</b> .....	<b>6</b>
<b>Bodystyling</b> .....	<b>6</b>
<b>Breakdance</b> .....	<b>6</b>
<b>Capoeira</b> .....	<b>6</b>
<b>Cardiofitness</b> .....	<b>6</b>
<b>Cheerleading</b> .....	<b>6</b>
<b>Circuit</b> .....	<b>6</b>
<b>Embodied Life (TM)</b> .....	<b>6</b>
<b>Events, Turniere und Wettkämpfe</b> .....	<b>6</b>
<b>Feldenkrais</b> .....	<b>6</b>
<b>Feldenkrais Workshop</b> .....	<b>6</b>
<b>Fitness-Mix</b> .....	<b>6</b>
<b>Fitness "50 plus"</b> .....	<b>6</b>
<b>Flagfootball</b> .....	<b>6</b>
<b>Flexi-Fit</b> .....	<b>6</b>
<b>Funktionsgymnastik "40 plus"</b> .....	<b>6</b>
<b>Fußball</b> .....	<b>6</b>
<b>Fußball-Frauen</b> .....	<b>6</b>
<b>Futsal</b> .....	<b>6</b>

<b>Gesellschaftstanz</b> .....	<b>6</b>
<b>Golf</b> .....	<b>6</b>
<b>Handball</b> .....	<b>6</b>
<b>Herz-Kreislauf-Training "50 plus"</b> .....	<b>6</b>
<b>Hip Hop</b> .....	<b>7</b>
<b>Indoor Cycling</b> .....	<b>7</b>
<b>Inline Skating</b> .....	<b>7</b>
<b>Intervalle laufen</b> .....	<b>7</b>
<b>Jazzdance</b> .....	<b>7</b>
<b>Jonglieren</b> .....	<b>7</b>
<b>Judo</b> .....	<b>7</b>
<b>Ju-Jutsu</b> .....	<b>7</b>
<b>Jumpstyle</b> .....	<b>7</b>
<b>Karate</b> .....	<b>7</b>
<b>Kickboxen</b> .....	<b>7</b>
<b>Klettern</b> .....	<b>7</b>
<b>Kraftsport</b> .....	<b>7</b>
<b>Lacrosse</b> .....	<b>7</b>
<b>Leichtathletik</b> .....	<b>7</b>
<b>Meditation</b> .....	<b>7</b>
<b>Mountainbike</b> .....	<b>7</b>
<b>Multifitness "50 plus"</b> .....	<b>7</b>
<b>Pilates</b> .....	<b>7</b>
<b>Pilates plus Rücken</b> .....	<b>7</b>
<b>Qi Gong</b> .....	<b>7</b>
<b>Rettungsschwimmen</b> .....	<b>7</b>
<b>Rücken-Balance</b> .....	<b>7</b>
<b>Rücken - Gesunder Rücken</b> .....	<b>7</b>
<b>Rücken-Power</b> .....	<b>7</b>
<b>Rückenschule</b> .....	<b>8</b>
<b>Rückentraining</b> .....	<b>8</b>
<b>Salsa</b> .....	<b>8</b>
<b>Schach</b> .....	<b>8</b>
<b>Schwimmen</b> .....	<b>8</b>
<b>Segeln</b> .....	<b>8</b>
<b>Ski Alpin</b> .....	<b>8</b>

<b>Skigymnastik</b> .....	<b>8</b>
<b>Slackline</b> .....	<b>8</b>
<b>Sonderkurse für Studierende der HfM</b> .....	<b>8</b>
Feldenkrais .....	8
F.M. Alexander-Technik .....	8
<b>Spielemix</b> .....	<b>8</b>
<b>Step-Aerobic</b> .....	<b>8</b>
<b>Streetdance</b> .....	<b>8</b>
<b>Stressbewältigung</b> .....	<b>8</b>
<b>Swingtime</b> .....	<b>8</b>
<b>Taeh Bo</b> .....	<b>8</b>
<b>Taekwon-Do</b> .....	<b>8</b>
<b>Tai Chi Chuan</b> .....	<b>8</b>
<b>Tango-Argentino</b> .....	<b>8</b>
<b>Tanzvariationen</b> .....	<b>8</b>
<b>Tennis</b> .....	<b>8</b>
<b>Tischtennis</b> .....	<b>8</b>
<b>Triathlon</b> .....	<b>8</b>
<b>Turnen</b> .....	<b>9</b>
<b>Ultimate - Frisbee</b> .....	<b>9</b>
<b>Unihockey</b> .....	<b>9</b>
<b>Video Clip Dance</b> .....	<b>9</b>
<b>Volleyball</b> .....	<b>9</b>
<b>Volleyball-Beach</b> .....	<b>9</b>
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> .....	<b>9</b>
<b>Workout "50 plus"</b> .....	<b>9</b>
<b>Yoga-Vinyasa</b> .....	<b>9</b>
<b>Yoga-Hatha</b> .....	<b>9</b>
<b>Yoga-Mix</b> .....	<b>9</b>
<b>Zeitgenössischer Tanz</b> .....	<b>9</b>
<b>Zumba</b> .....	<b>9</b>

**Universitätssportzentrum / University Sports Centre**

Sommersemester 2016

Zeitraum: 18.04. - 15.07.2016

Die Einschreibung in die Sportangebote erfolgt für Studierende und Mitarbeitende der Bauhaus-Universität Weimar und der Hochschule für Musik über ein neues Online-Buchungssystem.

Weitere Infos zur Buchung und zu den Einschreibemodalitäten: <http://www.uni-weimar.de/sport>

**Aerobic**

**Afrikanischer Tanz**

**Aikido**

**Akrobatik**

**Athletic Workout**

**Ausdauerlauf**

**Badminton**

**Basketball**

**Bauch-Beine-Po**

**Bauch weg**

**Beach-Volleyball**

**Beachminton**

**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 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**

**Cardiofitness**

**Cheerleading**

**Circuit**

**Embodied Life (TM)**

**Events, Turniere und Wettkämpfe**

**Feldenkrais**

**Feldenkrais Workshop**

**Fitness-Mix**

**Fitness "50 plus"**

**Flagfootball**

**Flexi-Fit**

**Funktionsgymnastik "40 plus"**

**Fußball**

**Fußball-Frauen**

**Futsal**

**Gesellschaftstanz**

**Golf**

**Handball**

**Herz-Kreislauf-Training "50 plus"**

**Hip Hop**

**Indoor Cycling**

**Inline Skating**

**Intervalle laufen**

**Jazzdance**

**Jonglieren**

**Judo**

**Ju-Jutsu**

**Jumpstyle**

**Karate**

**Kickboxen**

**Klettern**

**Kraftsport**

**Lacrosse**

**Leichtathletik**

**Meditation**

**Mountainbike**

**Multifitness "50 plus"**

**Pilates**

**Pilates plus Rücken**

**Qi Gong**

**Rettungsschwimmen**

**Rücken-Balance**

**Rücken - Gesunder Rücken**

**Rücken-Power**

**Rückenschule**

**Rückentraining**

**Salsa**

**Schach**

**Schwimmen**

**Segeln**

**Ski Alpin**

**Skigymnastik**

**Slackline**

**Sonderkurse für Studierende der HfM**

**Feldenkrais**

**F.M. Alexander-Technik**

**Spielemix**

**Step-Aerobic**

**Streetdance**

**Stressbewältigung**

**Swingtime**

**Taeh Bo**

**Taekwon-Do**

**Tai Chi Chuan**

**Tango-Argentino**

**Tanzvariationen**

**Tennis**

**Tischtennis**

**Triathlon**



**Turnen**

**Ultimate - Frisbee**

**Unihockey**

**Video Clip Dance**

**Volleyball**

**Volleyball-Beach**

**Wirbelsäulengymnastik**

**Workout "50 plus"**

**Yoga-Vinyasa**

**Yoga-Hatha**

**Yoga-Mix**

**Zeitgenössischer Tanz**

**Zumba**