

Vorlesungsverzeichnis

Universitätssportzentrum

Sommer 2014

Stand 01.10.2014

Universitätssportzentrum	5
Aikido	5
Akrobatik	5
Athletic Workout	5
Ausdauerlauf	6
Badminton	6
Basketball	7
Bauch-Beine-Po	8
Bauch weg	8
Beach-Volleyball	8
Beachminton	9
Behindertensport	9
Bildungsangebote Krafttraining	9
Bodyfit	9
Bodyshap	9
Bodystyling	9
Breakdance	9
Capoeira	9
Cardiofitness	10
Cheerleading	11
Circuit	11
Feldenkrais	12
Feldenkrais Workshop	12
Fitness-Mix	13
Fitness Mix "50 plus"	14
Flagfootball	14
Flexi-Fit	14
Funktionsgymnastik "40 plus"	14
Fußball	14
Fußball-Frauen	15
Futsal	15
Gesellschaftstanz	15
Golf	16
Handball	16
Herz-Kreislauf-Training "50 plus"	16

Hip Hop	17
Hockey - Angebot des SSV Vimaria Hockey-Vereins Weimar	17
Indoor Cycling	17
Inline Skating	18
Intervalle laufen	19
Jazzdance	19
Jonglieren	20
Judo	20
Ju-Jutsu	20
Jumpstyle	21
Karate	21
Kickboxen	21
Klettern	22
Kraftsport	24
Lacrosse	25
Leichtathletik	25
Meditation	25
Mountainbike	26
Multifitness "50 plus"	26
Pilates	26
Pilates plus Rücken	27
Rettungsschwimmen	27
Rücken-Balance	27
Rücken - Gesunder Rücken	27
Rücken-Power	27
Rückenschule	28
Rückentraining	28
Salsa	28
Schach	29
Schwimmen	29
Segeln	30
Ski Alpin / Snowboard	31
Skigymnastik	31
Slackline	31
Sonderkurse für Studierende der HfM	31
Feldenkrais	31

F.M. Alexander-Technik	31
Spielemix	31
Step-Aerobic	32
Streetdance	32
Stressbewältigung	33
Swingtime	33
Taeh Bo	33
Taekwon-Do	33
Tai Chi Chuan	33
Tango-Argentino	33
Tanzvariationen	34
Tennis	34
Tischtennis	34
Triathlon	35
Turnen	35
Ultimate - Frisbee	35
Unihockey	36
Volleyball	36
Volleyball-Beach	37
Wirbelsäulengymnastik	37
Workout "50 plus"	37
Yoga-Ashtanga	37
Yoga-Hatha	38
Yoga-Mix	38
Zeitgenössischer Tanz	38
Zumba	39
Events, Turniere und Wettkämpfe	39

Universitätssportzentrum

Einschreibungen für die Sportkurse sind am:

Mittwoch, 09.04.2014 von 15:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag, 10.04.2014 von 9:00 - 13:00 Uhr

in der Sporthalle Falkenburg.

Die Kursbeiträge sind bargeldlos mit der thoska zu entrichten!

Während der Einschreibung können Studierende und Bedienstete für eine weitere Person den Kursbetrag entrichten. Für verspätete Anmeldungen nach dem Einschreibzeitraum (wird vor Beginn des Sportsemesters angekündigt), erhebt das Universitätssportzentrum einen Säumniszuschlag in Höhe von 5 Euro.

Aikido

Aikido

C. Buder

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 14.04.2014 - 07.07.2014

2-Gruppe Do, wöch., 20:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2014 - 10.07.2014

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, 14.04.2014 - 07.07.2014

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

2-Gruppe Mi, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014

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 freie Spielzeiten

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Mo, wöch., 13:00 - 14:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 14.04.2014 - 07.07.2014

2-Gruppe Mo, wöch., 14:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 14.04.2014 - 07.07.2014

3-Gruppe Mi, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014

4-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014

5-Gruppe Mi, wöch., 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014

6-Gruppe Fr, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.04.2014 - 11.07.2014

7-Gruppe Fr, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.04.2014 - 11.07.2014

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, 14.04.2014 - 07.07.2014
2-Gruppe Mo, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 14.04.2014 - 07.07.2014
3-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014

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 - Fortgeschrittene**

Kurs

Mi, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld II

Übungsleiter: Tim Heinschild

Basketball - Spielgruppe

Kurs

Mo, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 14.04.2014 - 07.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I

Übungsleiter: Julian Kampmann

Basketball - Spielgruppe / Einsteiger

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014
2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 10.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld II

Übungsleiter: Sven Kaus (Dienstag), Jakob Harlan (Donnerstag)

Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po

S. Ringel

Kurs

Mi, wöch., 19:15 - 20:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 16.04.2014 - 09.07.2014

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.

Bauch weg

Bauch weg

U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 12:00 - 12:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 16.04.2014 - 09.07.2014

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

Beachvolleyball

Servicezeit

Beachminton

Beachminton

Kurs

Mi, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 30.04.2014 - 09.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Beachanlage hinter der Sporthalle Falkenburg

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!

Kursstart: 30.04.2014!

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

"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 Zwiesgespräch 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, 15.04.2014 - 15.04.2014
- 2-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 16.04.2014 - 16.04.2014
- 3-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 22.04.2014 - 22.04.2014
- 4-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 23.04.2014 - 23.04.2014
- 5-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 29.04.2014 - 29.04.2014
- 6-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 30.04.2014 - 30.04.2014

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).

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, 14.04.2014 - 07.07.2014
- 2-Gruppe Di, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 15.04.2014 - 08.07.2014
- 3-Gruppe Mi, wöch., 07:00 - 09:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 16.04.2014 - 09.07.2014
- 3-Gruppe Mi, wöch., 11:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 16.04.2014 - 09.07.2014
- 4-Gruppe Do, wöch., 12:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 17.04.2014 - 10.07.2014
- 5-Gruppe Fr, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 25.04.2014 - 11.07.2014

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 (Dienstag/ Mittwoch) 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 - 18:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 10.07.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter: 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., 18:10 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 14.04.2014 - 07.07.2014

2-Gruppe Do, wöch., 19:05 - 20:05, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2014 - 10.07.2014

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.

Feldenkrais

Feldenkrais

Kurs

Mi, wöch., 16:45 - 17:45, 16.04.2014 - 09.07.2014

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

Kurs

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 05.05.2014 - 05.05.2014

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 08.05.2014 - 08.05.2014

1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 09.05.2014 - 09.05.2014

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 02.06.2014 - 02.06.2014

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 05.06.2014 - 05.06.2014

1-Gruppe Fr, wöch., 15:00 - 16:30, 06.06.2014 - 06.06.2014

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 23.06.2014 - 23.06.2014

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 26.06.2014 - 26.06.2014

1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 27.06.2014 - 27.06.2014

Bemerkung

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

Ort: Hochschulzentrum Am Horn, Raum 0.10 (Rhythmikraum)

Kursleiterin: Andrea Keller, E-Mail: Andrea-Keller@gmx.de

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 bewussthafte 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 Feldenkrais-Session zeigt sich oft eine unmittelbare Entlastung und eine Neuorganisation des ganzen Körpers.

1. Workshop Mo 05., Do 08. und Fr 09.05.2014

05.05. und 08.05.2014 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr

09.05.2014 15.00 - 16.30 Uhr

Themen

Verhältnis Becken Schultern

Aufrichtung der Wirbelsäule

Beweglichkeit der Schultern

2. Workshop Mo 02., Do 05. und Fr 06.06.2014

02.06. und 05.06.2014 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

06.06.2014 15.00 - 16.30 Uhr

Themen

Erforschen der Atemräume

Bewegliche Rippen für freies Atmen

3. Workshop Mo 23., Do 26. und Fr 27.06.2014

23.06. und 26.06.2014 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

27.06.2014 15.00 - 16.30 Uhr

Themen

Verbindung und gegenseitige Beeinflussung von Schulter, Nacken und Kiefer

Fitness-Mix**Fitness-Mix & Intervalle****S. Ringel**

Kurs

Mo, wöch., 19:20 - 20:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 14.04.2014 - 07.07.2014

Bemerkung

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

Kommentar

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!

Fitness Mix "50 plus"

Fitness 50 plus

Kurs

Mi, wöch., 10:00 - 11:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 16.04.2014 - 09.07.2014

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

Flexi-Fit

Funktionsgymnastik "40 plus"

Funktionsgymnastik

U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 15:30 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 16.04.2014 - 09.07.2014

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: Dominic Dives, 14.04.2014 - 07.07.2014
2-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014
3-Gruppe Mi, wöch., 17:00 - 18:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Vincent Tietz / Rakulan Gnanapiragasam, 16.04.2014 - 09.07.2014
4-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Sebastian Lösche, 16.04.2014 - 09.07.2014
5-Gruppe Do, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Christian Scheibe, 17.04.2014 - 10.07.2014
6-Gruppe Sa, wöch., 17:00 - 18:30, ÜL: Mohamad Salehivorrangig für ausländische Studierende , 12.04.2014 - 04.07.2014

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!

Fußball-Frauen**Fußball-Frauen****Kurs**

Di, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiterin: Anna Rodermund

Futsal**Futsal****Kurs**

Di, wöch., 18:45 - 20:15, 15.04.2014 - 08.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle An der Hart

Übungsleiter: Simon Marwege

Gesellschaftstanz**Gesellschaftstanz Anfänger****Kurs**

Mi, wöch., 19:30 - 20:45, 16.04.2014 - 09.07.2014

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!

Gesellschaftstanz Fortgeschrittene

Kurs

Mi, wöch., 20:45 - 22:00, 16.04.2014 - 09.07.2014

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!

Golf

Handball

Handball

Kurs

Di, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter/in: 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.

Herz-Kreislauf-Training "50 plus"

Herz-Kreislauf-Training

Kurs

Do, wöch., 11:15 - 12:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 17.04.2014 - 11.07.2014

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

Hockey - Angebot des SSV Vimaria Hockey-Vereins Weimar

Indoor Cycling

Indoor Cycling - Anfänger

U. Mai, S. Ringel

Kurs

Di, wöch., 19:30 - 20:30, 15.04.2014 - 08.07.2014

Do, wöch., 19:00 - 20:15, 17.04.2014 - 10.07.2014

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

2-Gruppe Di, wöch., 18:15 - 19:15, 15.04.2014 - 08.07.2014

3-Gruppe Do, wöch., 17:45 - 19:00, 17.04.2014 - 10.07.2014

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**Workshop I**

Workshop

Sa, wöch., 09:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.04.2014 - 26.04.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 15 Euro

Übungsleiterin: Astrid Hentrich

Kommentar

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kein Fahrradfahrer lernt das Stürzen, warum sollen wir Skater dies tun? Wir wollen Rollen, Laufen und Stoppen lernen, da ist uns gut geholfen! Skaten ist eine Möglichkeit, den Bewegungsapparat und die Ausdauer zu entwickeln, ohne den Stützapparat zu schädigen.

Inhalte: An erster Stelle steht die Sicherheit (Unfallvermeidung, Vermeiden von Verletzungen), das Erlernen von Techniken (Rollen, Kurvenfahren, Bremsen, Wenden und Springen) und die Pflege der Skater.

Workshop II

Workshop

Sa, wöch., 09:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.05.2014 - 17.05.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 15 Euro

Übungsleiterin: Astrid Hentrich

Kommentar

Anfänger/Fortgeschrittene

Kein Fahrradfahrer lernt das Stürzen, warum sollen wir Skater dies tun? Wir wollen Rollen, Laufen und Stoppen lernen, da ist uns gut geholfen! Skaten ist eine Möglichkeit, den Bewegungsapparat und die Ausdauer zu entwickeln, ohne den Stützapparat zu schädigen.

Inhalte: An erster Stelle steht die Sicherheit (Unfallvermeidung, Vermeiden von Verletzungen), das Erlernen von Techniken (Rollen, Kurvenfahren, Bremsen, Wenden und Springen) und die Pflege der Skater.

Intervalle laufen

Intervalle laufen

U. Türk-Noack

Kurs

Fr, wöch., 12:00 - 12:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 25.04.2014 - 11.07.2014

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, 17.04.2014 - 10.07.2014

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

Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Übungleiter: 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

Anfänger

Kurs

Di, wöch., 19:20 - 20:35, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 15.04.2014 - 08.07.2014

Bemerkung

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

Kursleiter: Martin Franzke

Kommentar

Der Anfängerkurs bietet eine Einführung in den Judosport und ein allgemeines und spezifisches physisches Grundagentraining. 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, 15.04.2014 - 08.07.2014

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.

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

Jumpstyle**Jumpstyle**

Kurs

Mi, wöch., 18:00 - 19:00, 16.04.2014 - 09.07.2014

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, 16.04.2014 - 09.07.2014

2-Gruppe Fr, wöch., 18:30 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 25.04.2014 - 11.07.2014

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

- 1-Gruppe Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014
- 2-Gruppe Di, wöch., 18:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014
- 3-Gruppe Mi, wöch., 09:15 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014
- 4-Gruppe Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014
- 5-Gruppe Do, wöch., 11:15 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 10.07.2014
- 6-Gruppe Do, wöch., 21:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 10.07.2014
- 7-Gruppe Fr, wöch., 07:15 - 11:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.04.2014 - 11.07.2014

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, 17.04.14 und 24.04.14, 21.00 Uhr

Abnahme DAV-Kletterschein: Donnerstag, 17.04.14 und 24.04.14, 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.

Klettern - Neueinweisungen

R. Schmiedel

Sonstige Veranstaltung

- 1-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 17.04.2014
- 2-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.04.2014 - 24.04.2014

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, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 17.04.2014

2-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.04.2014 - 24.04.2014

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., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 10.07.2014

2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 10.07.2014

3-Gruppe Do, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 10.07.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter:

Kurs 1: Patrick Schläger / Wolfram Hädicke

Kurs 2: Dr. Veit Bayer / Maximilian Netter

Kurs 3: Robert Plumbaum / Rudi Schmiedel

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, 14.04.2014 - 07.07.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter: Ralf Günther / Frank Schwuntek

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, 14.04.2014 - 14.04.2014

2-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 17.04.2014 - 17.04.2014

3-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 24.04.2014 - 24.04.2014

4-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 28.04.2014 - 28.04.2014

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

Kurs

Mo, wöch., 08:00 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 14.04.2014 - 07.07.2014

Mo, wöch., 19:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 14.04.2014 - 07.07.2014

Di, wöch., 07:15 - 14:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 15.04.2014 - 08.07.2014

Di, wöch., 15:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 15.04.2014 - 08.07.2014
 Mi, wöch., 07:15 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 16.04.2014 - 09.07.2014
 Mi, wöch., 19:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 16.04.2014 - 09.07.2014
 Do, wöch., 11:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 17.04.2014 - 10.07.2014
 Fr, wöch., 07:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 25.04.2014 - 11.07.2014
 Fr, wöch., 19:30 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 25.04.2014 - 11.07.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Bitte im April 2014 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 Kraftraumes 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 SS 2014 ab 17.03.2014.**

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

Lacrosse

Lacrosse

Kurs

Di, wöch., 19:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 15.04.2014 - 08.07.2014
 Do, wöch., 19:15 - 20:30, 17.04.2014 - 10.07.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Bedienstete 40 Euro für beide Kurse!

Ort: Dienstag - Sportplatz Falkenburg
 Donnerstag - Pestalozzischule (William Shakespeare Str.) oder Sportplatz Falkenburg bei schönem Wetter

Übungsleiter: Rosa Rodeck / Kristina Feinhals / Adrian Kleine

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, 25.04.2014 - 11.07.2014

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****Kurs**

Mi, wöch., 16:40 - 17:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 16.04.2014 - 09.07.2014

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., 16:50 - 17:40, 15.04.2014 - 08.07.2014

2-Gruppe Di, wöch., 20:50 - 21:40, 15.04.2014 - 08.07.2014

3-Gruppe Mi, wöch., 15:30 - 16:30, 16.04.2014 - 09.07.2014

Bemerkung

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

Kursleitung: Susan Ringel (Dienstag), Martin Schröder (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!

Pilates plus Rücken

Pilates plus Rücken

S. Ringel

Kurs

Do, wöch., 18:10 - 18:55, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 17.04.2014 - 10.07.2014

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.

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, 16.04.2014 - 08.07.2014

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, 14.04.2014 - 07.07.2014

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 - Anfängerkurs

Kurs

Do, wöch., 20:00 - 21:00, 24.04.2014 - 07.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Studentenclub Kasseturm

Kursleiterin: Annika Nestler / Jens Spinnler

Kommentar

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

Salsa - Fortgeschrittenenkurs

Kurs

Do, wöch., 21:00 - 22:00, 24.04.2014 - 10.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Studentenclub Kasseturm

Kursleiterin: Annika Nestler / Jens Spinnler

Kommentar

Lust auf pure Lebensfreude, Leidenschaft und heiße Rhythmen? Dann komm zu dem Tanzkurs in den Studentenclub Schützengasse 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, 14.04.2014 - 16.06.2014

Di, wöch., 21:00 - 22:00, 15.04.2014 - 17.06.2014

Do, wöch., 21:00 - 22:00, 17.04.2014 - 19.06.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte:

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

* 4er-Karte: Studierende 8 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 14 Euro (gilt für alle ausgewiesenen Wochentage)

Kursleitung:

Montag: Carolina Kolodziej / Susan Ringel

Dienstag: Carolina Kolodziej / Claudia Krampitz

Donnerstag: Carolina Kolodziej / Astrid Hentrich

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 Universitäts-sportzentrum 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 zu verlassen!

Die Semester-Schwimmkarten (Tageskarte oder 4er-Karte) können nur während der Einschreibung am 9./10.04.2014 oder danach im Sekretariat des USZ in der Sporthalle Falkenburg erworben werden. Am Abend vor den Schwimmzeiten findet kein Verkauf von Schwimmtickets statt!

Schwimmende: 21.06.2014 !**Schwimmen Mitarbeiter****P. Goertz**

Kurs

Sa, wöch., 09:00 - 10:00, 12.04.2014 - 21.06.2014

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 am 15.02.2014!

Anmeldung und Bezahlung ab sofort im Sekretariat des Universitätssportzentrum. Eine EC-Karte zur Thoska-Aufladung ist erforderlich.

Schwimmende: 21.06.2014!**Segeln****Segeln - Club Nautique**

Workshop

Mi, Einzel, 15:00 - 19:00, 09.04.2014 - 09.04.2014

Bemerkung

Infoveranstaltung :

Infostand am Mittwoch, 09.04.2014, 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

Slackline

Slackline

Kurs

Mi, wöch., 14:00 - 15:30, 16.04.2014 - 11.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Außenanlage Falkenburg, Treff zur 1. Stunde am Eingang der SH Falkenburg

Kursleiterin: 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, 16.04.2014 - 09.07.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter: Arno Krug

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., 17:00 - 18:00, 14.04.2014 - 07.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Jakobsplan

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.

Step Aerobic - fortgeschrittene Anfänger

Kurs

Mo, wöch., 18:15 - 19:15, 14.04.2014 - 07.07.2014

Bemerkung

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

Kursleiterin: Yvonne Strube

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, 14.04.2014 - 07.07.2014

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, Videocliphance, ... zum Kennenlernen und ausprobieren.

Stressbewältigung

Swingtime

Taeh Bo

Taekwon-Do

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan

Kurs

Mo, wöch., 19:30 - 21:00, 14.04.2014 - 07.07.2014

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 Patrnerübungen (Tuishou) der inneren Kampfkunst.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Tango-Argentino

Tango-Argentino - fortgeschritt. Anfänger

Kurs

1-Gruppe Do, wöch., 19:30 - 21:00, 24.04.2014 - 08.07.2014

Bemerkung

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

Kurs : Aufbaukurs

Ort: Studentenclub Kasseturm

Übungsleiterin: Verena Skuk / Henriette Gruber

Kommentar**Tango Argentino – Aufbaukurs**

"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, Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle, bequeme Kleidung und dicke Socken zum Tanzen und Wahrnehmen ohne einengendes Schuhwerk.

Tanzvariationen**Tennis****Tischtennis****Tischtennis - Freie Spielzeiten****Kurs**

Mo, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 14.04.2014 - 07.07.2014
Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014
Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014
Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 16.04.2014 - 09.07.2014
Do, wöch., 14:00 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 17.04.2014 - 10.07.2014

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, 14.04.2014 - 08.07.2014

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

Di, wöch., 17:30 - 19:30, 15.04.2014 - 09.07.2014

Bemerkung

Treffpunkt: Beethovenplatz am Dorint Hotel

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.

Unihockey

Unihockey

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 20:30, 14.04.2014 - 07.07.2014

2-Gruppe Di, wöch., 20:30 - 22:00, 15.04.2014 - 08.07.2014

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!

Gemeinsames Training für Damen und Herren.

Volleyball

Volleyball

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 14.04.2014 - 07.07.2014

2-Gruppe Mo, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 14.04.2014 - 07.07.2014

3-Gruppe Di, wöch., 19:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014

4-Gruppe Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 15.04.2014 - 08.07.2014

5-Gruppe Do, wöch., 20:00 - 22:00, 17.04.2014 - 10.07.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter/in:

Mo (Kurs 1) : Leonie Brachat (Fortgeschrittene), Sporthalle Falkenburg, Feld III

Mo (Kurs 2) : Konstantin Winter (Anfänger), Sporthalle Falkenburg, Feld II

Di (Kurs 3) : Alexander Tischendorf (Fortgeschrittene), Sporthalle Falkenburg, Feld I

Di (Kurs 4) : (Anfänger), Sporthalle Falkenburg, Feld II

Do : Knut Krenzer (Spielgruppe Fortgeschrittene), Sporthalle Goethegymnasium

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-Beach

Platzmiete

Servicezeit

Bemerkung

Bezahlung:
Einmalnutzung: Dienst habende Hallenwarte
Mehrfachnutzung (Abo): Sekretariat des USZ

Ansprechpartner: siehe Aushänge Beach-Volleyballanlage!

Kommentar

Zwei Sandplätze hinter der Sporthalle Falkenburg laden bei schönem Wetter frühestens **ab 28. April 2014** 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 2014 eingetragenen Gruppen des USZ – siehe Aushang SH Falkenburg!

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

Wirbelsäulengymnastik

Workout "50 plus"

Workout

Kurs

Mi, wöch., 10:00 - 11:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 09.04.2014 - 09.07.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: 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-Ashtanga

Yoga-Ashtanga

Kurs

Fr, wöch., 12:30 - 13:45, 25.04.2014 - 11.07.2014

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.

Yoga-Hatha

Yoga Hatha

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 16:15 - 17:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 15.04.2014 - 08.07.2014

2-Gruppe Di, wöch., 17:40 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 15.04.2014 - 08.07.2014

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

Do, wöch., 18:30 - 20:00, 17.04.2014 - 10.07.2014

Bemerkung

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

Ort: Studentenclub Kasseturm

Übungsleiterin: Melissa Palacio López

Kommentar

Contemporary Dance ist eine Form des Bühnentanzes. Lasst euch überraschen!

Zumba

Zumba

Kurs

Do, wöch., 20:30 - 21:30, 17.04.2014 - 09.07.2014

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, 16.04.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
2. Mittwoch, 23.04.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
3. Mittwoch, 30.04.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
4. Mittwoch, 07.05.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball

- 5. Mittwoch, 14.05.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
- 6. Mittwoch, 21.05.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
- 7. Mittwoch, 28.05.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball

8. UniSportwoche:

- Montag, 02.06.2014 18.00 - 20.30 Uhr Unihockey Turnier
20.30 - 23.00 Uhr Basketball Nightfever
 - Dienstag, 03.06.2014 18.00 - 21.00 Uhr Indoor Cycling Marathon
21.00 - 23.00 Uhr Handball Turnier
 - Mittwoch, 04.06.2014 15.00 - 20.00 Uhr Fußball Kleinfeld Turnier
17.00 - 24.00 Uhr Volleyball-Mixed-Nacht
 - Donnerstag, 05.06.2014 18.00 - 19.00 Uhr Halb-und Stundenlauf
17.00 - 22.00 Uhr Badminton Turnier
- 9. Mittwoch, 11.06.2014 15.00 - 21.00 Uhr Beachvolleyball Turnier
17.00 - 18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
 - 10. Mittwoch, 18.06.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
 - 11. Mittwoch, 25.06.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
 - 12. Mittwoch, 02.07.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
 - 13. Mittwoch, 09.07.2014 17.00-18.30 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