

Vorlesungsverzeichnis

Universitätssportzentrum

Winter 2013/14

Stand 08.10.2014

Universitätssportzentrum	5
Aikido	5
Akrobatik	5
Athletic Workout	5
Ausdauerlauf	6
Badminton	6
Basketball	7
Bauch-Beine-Po	8
Bauch weg	8
Beach-Volleyball	9
Behindertensport	9
Bildungsangebote Krafttraining	9
Bodyfit	10
Bodyshap	10
Bodystyling	10
Breakdance	10
Capoeira	10
Cardiofitness	10
Cheerleading	11
Circuit	12
Feldenkrais Workshop	12
Fitness-Mix	13
Flagfootball	14
Flexi-Fit	14
Funktionsgymnastik "40 plus"	14
Fußball	14
Fußball-Frauen	14
Gesellschaftstanz	15
Golf	15
Handball	16
Herz-Kreislauf-Training "50 plus"	16
Hip Hop	16
Hockey - Angebot des SSV Vimaria Hockey-Vereins Weimar	16
Indoor Cycling	16
Inline Skating	17

Intervalle laufen	17
Jazzdance	18
Jonglieren	18
Ju-Jutsu	19
Jumpstyle	19
Karate	19
Kickboxen	20
Klettern	20
Kraftsport	22
Lacrosse	23
Leichtathletik	24
Meditation	24
Mountainbike	24
Multifitness "50 plus"	24
Pilates	25
Pilates plus Rücken	25
Rettungsschwimmen	26
Rücken-Balance	26
Rücken - Gesunder Rücken	26
Rücken-Power	26
Rückenschule	26
Rückentraining	27
Salsa	27
Schach	27
Schwimmen	27
Segeln	28
Ski Alpin / Snowboard	29
Skigymnastik	29
Slackline	30
Sonderkurse für Studierende der HfM	30
Feldenkrais	30
F.M. Alexander-Technik	30
Spielemix	30
Step-Aerobic	31
Stressbewältigung	31
Swingtime	31

Taeh Bo	32
Taekwon-Do	32
Tai Chi Chuan	32
Tango-Argentino	32
Tanzvariationen	33
Tennis	33
Tischtennis	33
Triathlon	34
Turnen	34
Ultimate - Frisbee	34
Unihockey	35
Volleyball	35
Wirbelsäulengymnastik	36
Workout "50 plus"	36
Yoga-Ashtanga	36
Yoga-Hatha	36
Yoga-Mix	37
Zumba	37
Events, Turniere und Wettkämpfe	37

Universitätssportzentrum

Einschreibungen für die Sportkurse sind am:

Mittwoch, 16.10.2013 von 15:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag, 17.10.2013 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, 21.10.2013 - 03.02.2014

2-Gruppe Do, wöch., 20:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Claudia Buder - 3. Dan Aikikai Shinki Rengo

Kommentar

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

Akrobatik

Athletic Workout

Athletic Workout

U. Türk-Noack

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 21.10.2013 - 03.02.2014

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, 23.10.2013 - 05.02.2014

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 - Fortgeschrittene

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiter: Florian Kaus

Kommentar

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

Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

Badminton freie Spielzeiten

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Mo, wöch., 13:00 - 14:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014

2-Gruppe Mo, wöch., 14:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014

3-Gruppe Mi, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.10.2013 - 05.02.2014
4-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.10.2013 - 05.02.2014
5-Gruppe Mi, wöch., 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.10.2013 - 05.02.2014
6-Gruppe Fr, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.10.2013 - 07.02.2014
7-Gruppe Fr, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.10.2013 - 07.02.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

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

Kommentar

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

Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

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

Badminton für Bedienstete

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Mo, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014
2-Gruppe Mo, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014
3-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

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, 23.10.2013 - 05.02.2014

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, 21.10.2013 - 03.02.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I

Übungsleiter: Florian Neudecker

Basketball - Spielgruppe / Einsteiger

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014
2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld II

Übungsleiter: Sven Kaus (Di), Johannes Voigt (Do)

Bauch-Beine-Po**Bauch-Beine-Po****S. Ringel**

Kurs

Mi, wöch., 19:15 - 20:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 23.10.2013 - 05.02.2014

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, 23.10.2013 - 05.02.2014

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**Behindertensport****Bildungsangebote Krafttraining****Krafttraining Bildungsangebot****U. Türk-Noack**

Workshop

1-Gruppe Sa, Einzel, 09:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 09.11.2013 - 09.11.2013

2-Gruppe Sa, Einzel, 09:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 23.11.2013 - 23.11.2013

Bemerkung*Teilnehmerentgelte je Workshop: Studierende 10 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 15 Euro***Kommentar**

Die Fortbildungen zum Krafttraining richten sich vorrangig an Übungsleiter im Hochschulsport, die im Krafttraining oder in anderen Sportarten tätig sind. Es besteht für interessierte Kraftsportler die Möglichkeit zur Teilnahme. Es werden Theorie- und Praxisteile angeboten. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Die Bildungsangebote können auch einzeln gebucht werden. Ein Veranstaltungsskript wird ausgegeben.

Mitzubringen sind Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch (Praxis) und Schreibzeug.

Krafttraining (1) – Schön und fit in 30 Tagen

Sa, 09.11.2013

Thema: Grundübungen im Krafttraining (TOP 10)

- Übungsausführung und Übungsvarianten unter Berücksichtigung der Funktionsweise der Muskulatur
- ausgewählte Methoden zur Entwicklung der Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer

Krafttraining (2) – Stark und mutig in 60 Tagen

Sa, 23.11.2013

Thema: Trainingsprinzipien (nach WEIDER)

- Methodenvielfalt und Bewegungsvariation
- Training planen und steuern

Bodyfit

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

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Bodyshap

Bodystyling

Breakdance

Capoeira

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

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

Cardiofitness

Cardiofitness - Einweisungstermine

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

- 1-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 22.10.2013 - 22.10.2013
- 2-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 23.10.2013 - 23.10.2013
- 3-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 29.10.2013 - 29.10.2013
- 4-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 30.10.2013 - 30.10.2013
- 5-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 05.11.2013 - 05.11.2013
- 6-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 06.11.2013 - 06.11.2013

Bemerkung

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

Kommentar

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

Das USZ verfügt über Fahrradergometer, Ellipsentrainer, Laufbänder, 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, 21.10.2013 - 03.02.2014

2-Gruppe Di, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 22.10.2013 - 04.02.2014

3-Gruppe Mi, wöch., 07:00 - 09:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 23.10.2013 - 05.02.2014

3-Gruppe Mi, wöch., 11:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 23.10.2013 - 05.02.2014

4-Gruppe Do, wöch., 12:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 24.10.2013 - 06.02.2014

5-Gruppe Fr, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 25.10.2013 - 07.02.2014

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 Oktober und November (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, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter: Dennis Trutty

Kommentar

Cheerleading ist eine Sportart, die aus Elementen des Turnens, der Akrobatik und des Tanzens besteht. Diese Sportart bedeutet nicht nur das Anfeuern vom Spielfeldrand, sondern viel mehr ein selbstständiger Wettkampfsport. Der Frauen dominierende Sport wird von tatenkräftigen Männern, in sogenannten Coed-Teams, unterstützt. Hierbei nehmen die Männer die Rolle der "Bases" ein und stemmen sowie werfen die weiblichen Flyer in die Lüfte. Cheerleading fordert Kraft, Kondition, Vertrauen und Teamgeist.

Circuit**Circuit - Training****S. Ringel**

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 18:10 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 21.10.2013 - 03.02.2014

2-Gruppe Do, wöch., 19:05 - 20:05, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 24.10.2013 - 06.02.2014

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 Workshop**Feldenkrais- Workshop**

Kurs

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 04.11.2013 - 04.11.2013

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 07.11.2013 - 07.11.2013

1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 08.11.2013 - 08.11.2013

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 02.12.2013 - 02.12.2013

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 05.12.2013 - 05.12.2013

1-Gruppe Fr, wöch., 15:00 - 16:30, 06.12.2013 - 06.12.2013

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 06.01.2014 - 06.01.2014

1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 09.01.2014 - 09.01.2014

1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 10.01.2014 - 10.01.2014

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 Moshé Feldenkrais, strebt mit geringem Aufwand eine deutliche Verbesserung der motorischen Funktion an. Durch verschiedene Bewegungsabläufe wird die Körperwahrnehmung geschult und es entsteht die Möglichkeit, die eigenen Bewegungsgewohnheiten bewusster wahrzunehmen und zu verändern. Im Kurs wird eine Vielzahl von alternativen Bewegungsmöglichkeiten erarbeitet. Dadurch werden Körper und Geist angeregt neue Muster zu bilden. Es entsteht eine Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires.

Zitat von Moshé Feldenkrais:

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

1. Workshop:

Mo und Do, 04./07.11.2013 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Fr, 08.11.2013 von 15.00 - 16.30 Uhr

Thema: Dynamische Aufrichtung beim Sitzen und Stehen
 Verhältnis Becken Schultern
 Aufrichtung der Wirbelsäule
 Beweglichkeit des Nackens

2. Workshop:

Mo und Do, 02./05.12.2013 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Fr, 06.12.2013 von 15.00 - 16.30 Uhr

Thema: Atmung
 Erforschen der Atemräume
 Bewegliche Rippen für freies Atmen
 Beweglichkeit der Schultern

3. Workshop:

Mo und Do, 06./09.01.2014 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Fr, 10.01.2014 von 15.00 - 16.30 Uhr

Thema: Verbindung und gegenseitige Beeinflussung von Schulter, Nacken und Kiefer

Teilnehmerzahl: max. 12

Fitness-Mix**Fitness-Mix****S. Ringel**

Kurs

Mo, wöch., 19:20 - 20:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 21.10.2013 - 03.02.2014

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!

Flagfootball

Flexi-Fit

Funktionsgymnastik "40 plus"

Funktionsgymnastik

U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 15:30 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 23.10.2013 - 05.02.2014

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 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Dominic Dives, 21.10.2013 - 03.02.2014

2-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.10.2013 - 05.02.2014

3-Gruppe Mi, wöch., 17:00 - 18:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Vincent Tietz / Rakulan Gnanapiragasam, 23.10.2013 - 05.02.2014

4-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Sebastian Lösche, 23.10.2013 - 05.02.2014

5-Gruppe Do, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Christian Scheibe, 24.10.2013 - 06.02.2014

6-Gruppe Sa, wöch., 17:00 - 18:30, ÜL: Mohamad Salehivorrangig für ausländische Studierende , 26.10.2013 - 01.02.2014

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, 22.10.2013 - 04.02.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiterin: Margarethe Fols

Gesellschaftstanz

Gesellschaftstanz

S. Felber

Kurs

Mi, wöch., 20:30 - 22:00, 23.10.2013 - 05.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter: Ralf Brömer

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 Anfänger und fortgeschrittene Anfänger geeignet.

Bitte Wechselschuhe mitbringen!

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

Golf

Golf

Sonstige Veranstaltung

Bemerkung

Für Studierende und Bedienstete.

Kommentar

Kleiner Ball - Großer Sport

Interessierte Studierende und Beschäftigte melden sich bitte im Büro des Golfclubs 03641 - 42 46 51 und vereinbaren einen Termin oder rufen den Golflehrer Roy Busch unter 0172 - 603 42 24 direkt an.

Auf dem Golfplatz in Jena - Münchenroda sind für Studierende Kurse und das Golfspiel zu sehr günstigen Konditionen im GC Weimar/Jena möglich.

Weitere Informationen unter: www.golfclub-weimar-jena.de

Handball

Handball

A. Winkler

Kurs

Di, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter/in: Anja Winkler / Thomas König

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, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Vroni Schmiedel

Kommentar

... vorrangig für Bedienstete und Gasthörer.

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

Hip Hop

Hockey - Angebot des SSV Vimaria Hockey-Vereins Weimar

Indoor Cycling

Indoor Cycling - Anfänger

U. Mai, S. Ringel

Kurs

Di, wöch., 19:30 - 20:30, 22.10.2013 - 04.02.2014

Do, wöch., 19:00 - 20:15, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

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

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

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

Kommentar

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem auch der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Trainiert wird auf feststehenden Indoor Bikes, deren Widerstand sich individuell einstellen lässt. Die Simulation unterschiedlicher Streckenprofile (Flachpassagen, Berge) bei mitreißender Musik garantiert Spaß und Abwechslung von der ersten Kursstunde an. In den Kursen werden die Grundtechniken des Indoor Cycling vermittelt und trainiert, aber auch -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, 22.10.2013 - 04.02.2014

3-Gruppe Do, wöch., 17:45 - 19:00, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

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

Kursleiterin Di: Susan Ringel

Kursleiterin Do: Ute Mai

Kommentar

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem auch der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Trainiert wird auf feststehenden Indoor Bikes, deren Widerstand sich individuell einstellen lässt. Die Simulation unterschiedlicher Streckenprofile (Flachpassagen, Berge) bei mitreißender Musik garantiert Spaß und Abwechslung von der ersten Kursstunde an. In den Kursen werden die Grundtechniken des Indoor Cycling vermittelt und trainiert, aber auch "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, 25.10.2013 - 07.02.2014

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, Schnee und Wind halten uns nicht auf.

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

Jazzdance

Jazzdance

Kurs

Do, wöch., 15:45 - 17:15, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter: Klaus Massalsky

Kommentar

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

Jonglieren

Jonglieren

Kurs

Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Übungsleiter: Stepan Boldt

Kommentar

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

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu

Kurs

Di, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.10.2013 - 04.02.2014

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.

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

Jumpstyle

Karate

Karate

Kurs

Do, wöch., 20:30 - 22:00, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter: Jean-Baptiste Piel

Kommentar

"Karate-Do" übersetzt "der Weg der leeren Hand", ist eine Jahrtausend alte fernöstliche Philosophie. Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle. In diesem Kurs werden wir das traditionelle Shotokan Karate trainieren, bestehend aus einem Mix aus Kihon (Grundschule), Kumite (Partnerübungen), Randori (Freikampf) und Kata (Choreographie). Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Handtuch mitbringen.

Kickboxen

Kickboxen

Kurs

1-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 23.10.2013 - 05.02.2014
2-Gruppe Fr, wöch., 18:30 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 25.10.2013 - 07.02.2014

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, 22.10.2013 - 04.02.2014
2-Gruppe Di, wöch., 18:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014
3-Gruppe Mi, wöch., 09:15 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.10.2013 - 05.02.2014
4-Gruppe Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.10.2013 - 05.02.2014
5-Gruppe Do, wöch., 11:15 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 06.02.2014
6-Gruppe Do, wöch., 21:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 06.02.2014
7-Gruppe Fr, wöch., 07:15 - 11:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.10.2013 - 07.02.2014

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, 24.10.13 und 07.11.13, 20.00 Uhr

Abnahme DAV-Kletterschein: Donnerstag, 24.10.13 und 07.11.13, 20.00 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, 20:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 24.10.2013

2-Gruppe Do, Einzel, 20:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 07.11.2013 - 07.11.2013

Bemerkung

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

Abnahme DAV Kletterschein**R. Schmiedel**

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 24.10.2013

2-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 07.11.2013 - 07.11.2013

Bemerkung

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

Klettern - Anfängerkurse

Kurs

1-Gruppe Do, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 19.12.2013

2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 19.12.2013

3-Gruppe Do, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 19.12.2013

Bemerkung

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

Übungsleiter:

Kurs 1: Wolfram Hädicke

Kurs 2: Maximilian Netter

Kurs 3: Dr. Veit Bayer

Kommentar

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

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

Kraftsport

Kraftsport - Neueinweisung und Belehrung

S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

- 1-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 21.10.2013 - 21.10.2013
- 2-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 24.10.2013 - 24.10.2013
- 3-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 28.10.2013 - 28.10.2013
- 4-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 04.11.2013 - 04.11.2013
- 5-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 07.11.2013 - 07.11.2013
- 6-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 11.11.2013 - 11.11.2013

Bemerkung

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

Saubere Sportschuhe und Handtuch mitbringen!

Kommentar

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

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

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

Die Nutzerkarte ist dem Personal des USZ auf Verlangen vorzulegen.

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

- Die Geräteordnung ist während des gesamten Trainings strikt einzuhalten!

- Ein Handtuch ist aus hygienischen Gründen mitzubringen!

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

Keine Trainingsmöglichkeit für Gäste!

Krafttraining - Individuelle Übungszeiten**S. Ringel, U. Türk-Noack**

Kurs

Mo, wöch., 08:00 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 21.10.2013 - 03.02.2014
Mo, wöch., 19:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 21.10.2013 - 03.02.2014
Di, wöch., 07:15 - 14:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 22.10.2013 - 04.02.2014
Di, wöch., 15:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 22.10.2013 - 04.02.2014
Mi, wöch., 07:15 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 23.10.2013 - 05.02.2014
Mi, wöch., 19:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 23.10.2013 - 05.02.2014
Do, wöch., 11:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 24.10.2013 - 06.02.2014
Fr, wöch., 07:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 25.10.2013 - 07.02.2014
Fr, wöch., 19:30 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 25.10.2013 - 07.02.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Bitte im Oktober/November 2013 die Kraftsport-Einweisungstermine am Montag und Donnerstag um 15.00 Uhr beachten!

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

Kommentar

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

Aktuelle Coach Zeiten

Sonstige Veranstaltung

Di, wöch., 19:30 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008
Do, wöch., 17:00 - 18:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008

Kommentar

Kraftsport: Coach-Zeiten

Für alle Krafraum-Nutzer im UniSport:

Studenten, die Fragen zum Kraftsport haben oder weitere Informationen zum Training wünschen, wenden sich an unseren Übungsleiter Alexander Peinelt!

Ansprechzeiten im Krafraum:

Dienstags: 19.30 – 21.00 Uhr

Donnerstags: 17.00 – 18.30 Uhr

Lacrosse

Lacrosse

Kurs

Di, wöch., 19:00 - 20:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 22.10.2013 - 04.02.2014

Do, wöch., 19:15 - 20:30, 24.10.2013 - 06.02.2014

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 Männer: Stefan Crobok

Übungsleiterin Frauen: Jennifer Schuster

Kommentar

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

Leichtathletik

Meditation

Meditation

Kurs

Fr, wöch., 13:50 - 14:50, 25.10.2013 - 07.02.2014

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, 23.10.2013 - 05.02.2014

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., 17:00 - 17:50, 22.10.2013 - 04.02.2014

2-Gruppe Di, wöch., 20:45 - 21:35, 22.10.2013 - 04.02.2014

3-Gruppe Mi, wöch., 15:30 - 16:30, 23.10.2013 - 05.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter/in: 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. Das Pilates-Training ist heute eine wichtige Facette des Fitness-Trainings und der Rehabilitation weltweit. 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, 24.10.2013 - 06.02.2014

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, 23.10.2013 - 04.02.2014

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, 21.10.2013 - 03.02.2014

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

Kurs

Mo, wöch., 18:00 - 19:00, 21.10.2013 - 03.02.2014

Bemerkung

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

Ort: Studentenclub Schützengasse

Kursleiterin: Annika Nestler / Carina Greichen

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, 21.10.2013 - 03.02.2014

Di, wöch., 21:00 - 22:00, 22.10.2013 - 04.02.2014

Do, wöch., 21:00 - 22:00, 24.10.2013 - 06.02.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte:

Tageskarte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 30 Euro (gilt nur für Montag oder Dienstag oder Donnerstag)

4er-Karte: Studierende 8 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 13 Euro (gilt für alle ausgewiesenen Wochentage)

Übungsleiter/in:

Montag: Susan Ringel / Hannes Schmidt

Dienstag: Susan Ringel

Donnerstag: Astrid Hentrich / Hannes Schmidt

Kommentar

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

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

Die Semester-Schwimmkarten (Tageskarte oder 4er-Karte) können nur während der Einschreibung am 16./17.10.2013 oder danach im Sekretariat des USZ in der Sporthalle Falkenburg erworben werden. Am Abend vor den Schwimmzeiten findet kein Verkauf von Schwimmtickets statt.

Schwimmen Mitarbeiter**P. Goertz**

Kurs

Sa, wöch., 09:00 - 10:00, 26.10.2013 - 08.02.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 25 Euro | Gäste 30 Euro

Beginn: 07.09.2013!

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

Kommentar

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

Das Samstag-Schwimmen beginnt bereits am 7.09.2013!

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

Segeln**Segeln - Club Nautique**

Workshop

Mi, Einzel, 15:00 - 19:00, 16.10.2013 - 16.10.2013

Bemerkung

Infoveranstaltung :

Infostand am Mittwoch, 16.10.2013, 15 - 19 Uhr

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

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

Ski Alpin / Snowboard**Ski Alpin / Snowboard****U. Türk-Noack**

Exkursion

1-Gruppe, Block, 22.02.2014 - 01.03.2014

2-Gruppe, Block, 08.03.2014 - 15.03.2014

Bemerkung

Zur Vorbereitung auf die Ski Alpin / Snowboard - Kurse in Meransen und Davos findet im Januar und Februar 2014 im Mattenraum des USZ "SKIGYMNASTIK" statt!

Dies ist in dem Beitrag zur Skifreizeit mit inbegriffen.

Dienstag: ab 07.01.2013, 19:20 - 20:20 Uhr

Kursleiter: Dr. Uwe Türk-Noack

(1) Meransen / Italien vom 22. Februar bis 01. März 2014:

6 Tage Skifahren und Boarden in Südtirol mit Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene in den Skigeieten Meransen / Gitschberg, Vals / Jochtal und St. Andrä / Plose (1067-2465m)

(2) Davos / Schweiz vom 08. bis 15. März 2014:

6 Tage Skifahren und Boarden mit begrenzter Anleitung für fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene in den Skigeieten Parsenn, Madrisa, Pischa, Riner- und Jakobshorn (1500-2844m)

Weitere Informationen zu Terminen und Fristen lesen Sie bitte auf der Uni-Pinnwand nach.

Kommentar

Alle Informationen sind auf der Pinnwand/Sportangebote/Ski Alpin/Snowboard nachzulesen.

Skigymnastik**Skigymnastik****U. Türk-Noack**

Kurs

Di, wöch., 19:20 - 20:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 07.01.2014 - 18.02.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 8 Euro

Kursleiter: Dr. Uwe Türk-Noack

Kommentar

Die Skigymnastik beginnt am 07. Januar 2014 und ist ein zusätzliches Angebot für alle angemeldeten Teilnehmer der Skifreizeit Meransen, Davos und Samoens 2014. Die geplanten 6 Kurstermine bieten die Möglichkeit, sich konditionell und muskulär vorzubereiten. In begrenztem Umfang können auf Anfrage weitere Interessierte teilnehmen.

Slackline**Slackline**

Kurs

Fr, wöch., 14:30 - 16:00, 25.10.2013 - 07.02.2014

Bemerkung

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

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

Kursleiter: Daniel Richter

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, 23.10.2013 - 05.02.2014

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., 17:45 - 18:45, 21.10.2013 - 03.02.2014

Bemerkung

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

Ort: Jakobsplan

Übungsleiterin: Catharina Lenke

Kommentar

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

Step Aerobic - Fortgeschrittene Anfänger

Kurs

Mo, wöch., 19:00 - 20:00, 21.10.2013 - 03.02.2014

Bemerkung

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

Kursleiterin: Catharina Lenke

Kommentar

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

Bitte saubere Wechselschuhe und Handtuch mitbringen.

Stressbewältigung

Swingtime

Taeh Bo

Taekwon-Do

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan

Kurs

Mo, wöch., 20:15 - 21:45, 21.10.2013 - 03.02.2014

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 Partnerübungen (Tuishou) der inneren Kampfkunst.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Tango-Argentino

Tango-Argentino - Anfänger

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 19:30 - 21:00, 22.10.2013 - 04.02.2014

Bemerkung

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

Kurs : Anfänger

Ort: Studentenclub Schützengasse

Übungsleiterin: Verena Skuk / Henriette Gruber

Kommentar

"Der Tango - das sind zwei ernste Mienen und vier Beine, die sich amüsieren." Carlo Labin

Im Unterricht werden 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. Rollen- und Partnertausch während des Unterrichts sollen dabei helfen, die eigenen Schritte und die Positionen des Gegenübers zu verstehen und eine gute Paarkommunikation aufzubauen.

Mitzubringen sind gute Laune, Bewegungsfreude, bequeme Kleidung sowie dicke Socken für warme Füße. Wer hat, kann Tanzschuhe mitbringen.

Bitte unbedingt paarweise anmelden!

Tanzvariationen**Tennis****Tennis**

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 07:15 - 08:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

2-Gruppe Di, wöch., 09:15 - 10:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro

Übungsleiter: Lutz Weih

Bälle und Schläger werden gestellt.

Kommentar

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

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

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

Tischtennis**Tischtennis - Freie Spielzeiten**

Kurs

Mo, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014

Di, wöch., 13:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

Di, wöch., 18:30 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 23.10.2013 - 05.02.2014
Do, wöch., 15:30 - 17:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 06.02.2014
Do, wöch., 18:20 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 24.10.2013 - 06.02.2014

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

Kurs

Mo, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014

Bemerkung

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

Herrentrainer: Friedhelm Wolfram

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Kommentar

Kooperation mit dem HSV - Wer kann noch sicher auf dem Kopf oder den Händen stehen? - If it was easy ... anyone could do it! Den eigenen Körper durch interessante ganzkörperliche Bewegungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden koordiniert und kontrolliert zu bewegen, »nebenbei« Kraft- und Willensausdauer zu erlangen und damit Körper und Geist beweglicher zu erhalten, sind nur einige Gründe beim studentischen Turnen vorbeizuschauen. Sowohl interessierte Einsteiger als auch ehe-mals wettkampforientierte und noch aktive Turner können auf Grund variabler Trainingsgestaltung und Kleingruppen gemeinsam trainieren und kommunizieren.

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

Ultimate - Frisbee

Ultimate-Frisbee

Kurs

Mi, wöch., 21:00 - 22:30, Florian-Geyer-Str. 77 - Sporthalle Asbach (Dreifelderhalle), 23.10.2013 - 05.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiter: Niels Martens

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

Mo, wöch., 19:00 - 20:30, 21.10.2013 - 03.02.2014

Di, wöch., 20:30 - 22:00, 22.10.2013 - 04.02.2014

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!

Damen-Training am Dienstag, Herren-Training am Montag!

Volleyball

Volleyball

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014

2-Gruppe Mo, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 21.10.2013 - 03.02.2014

3-Gruppe Di, wöch., 19:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

4-Gruppe Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 22.10.2013 - 04.02.2014

5-Gruppe Do, wöch., 20:00 - 22:00, 24.10.2013 - 06.02.2014

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) : Magnus Nanut (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.

Wirbelsäulengymnastik

Workout "50 plus"

Workout

Kurs

Mi, wöch., 10:00 - 11:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 23.10.2013 - 05.02.2014

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, 25.10.2013 - 07.02.2014

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

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 16:15 - 17:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.10.2013 - 04.02.2014
2-Gruppe Di, wöch., 17:40 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 22.10.2013 - 04.02.2014

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

Zumba

Zumba

Kurs

Mi, wöch., 16:45 - 17:45, 23.10.2013 - 05.02.2014
Mi, wöch., 18:00 - 19:00, 23.10.2013 - 05.02.2014

Bemerkung

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

Übungsleiterin: Tina Machleb

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, 23.10.2013 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
2. Dienstag, 29.10.2013 18.00-21.00 Uhr Indoor Cycling Marathon
Mittwoch, 30.10.2013 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
3. Mittwoch, 06.11.2013 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
4. Mittwoch, 13.11.2013 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
5. Mittwoch, 20.11.2013 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
6. Mittwoch, 27.11.2013 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
7. Mittwoch, 04.12.2013 17.00-24.00 Uhr Volleyball-Mixed Nacht
8. Mittwoch, 11.12.2013 15.30-18.30 Uhr Weihnachtsturnier Fußball
9. Mittwoch, 18.12.2013 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
10. Mittwoch, 08.01.2014 15.30-18.40 Uhr Neujahrsturnier Fußball
11. Mittwoch, 15.01.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
12. Mittwoch, 22.01.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
13. Mittwoch, 29.01.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
14. Mittwoch, 05.02.2014 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