

## **Vorlesungsverzeichnis**

Universitätssportzentrum

Winter 2014/15

Stand 08.04.2015

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

<b>Hip Hop</b> .....	<b>17</b>
<b>Indoor Cycling</b> .....	<b>17</b>
<b>Inline Skating</b> .....	<b>18</b>
<b>Intervalle laufen</b> .....	<b>18</b>
<b>Jazzdance</b> .....	<b>18</b>
<b>Jonglieren</b> .....	<b>19</b>
<b>Judo</b> .....	<b>19</b>
<b>Ju-Jutsu</b> .....	<b>19</b>
<b>Jumpstyle</b> .....	<b>20</b>
<b>Karate</b> .....	<b>20</b>
<b>Kickboxen</b> .....	<b>20</b>
<b>Klettern</b> .....	<b>20</b>
<b>Kraftsport</b> .....	<b>22</b>
<b>Lacrosse</b> .....	<b>24</b>
<b>Leichtathletik</b> .....	<b>24</b>
<b>Meditation</b> .....	<b>24</b>
<b>Mountainbike</b> .....	<b>25</b>
<b>Multifitness "50 plus"</b> .....	<b>25</b>
<b>Pilates</b> .....	<b>25</b>
<b>Pilates plus Rücken</b> .....	<b>26</b>
<b>Rettungsschwimmen</b> .....	<b>26</b>
<b>Rücken-Balance</b> .....	<b>26</b>
<b>Rücken - Gesunder Rücken</b> .....	<b>26</b>
<b>Rücken-Power</b> .....	<b>26</b>
<b>Rückenschule</b> .....	<b>27</b>
<b>Rückentraining</b> .....	<b>27</b>
<b>Salsa</b> .....	<b>27</b>
<b>Schach</b> .....	<b>28</b>
<b>Schwimmen</b> .....	<b>28</b>
<b>Segeln</b> .....	<b>30</b>
<b>Ski Alpin / Snowboard</b> .....	<b>30</b>
<b>Skigymnastik</b> .....	<b>32</b>
<b>Slackline</b> .....	<b>32</b>
<b>Sonderkurse für Studierende der HfM</b> .....	<b>32</b>
Feldenkrais .....	32
F.M. Alexander-Technik .....	32

<b>Spielemix</b> .....	<b>32</b>
<b>Step-Aerobic</b> .....	<b>33</b>
<b>Streetdance</b> .....	<b>33</b>
<b>Stressbewältigung</b> .....	<b>34</b>
<b>Swingtime</b> .....	<b>34</b>
<b>Taeh Bo</b> .....	<b>34</b>
<b>Taekwon-Do</b> .....	<b>34</b>
<b>Tai Chi Chuan</b> .....	<b>35</b>
<b>Tango-Argentino</b> .....	<b>36</b>
<b>Tanzvariationen</b> .....	<b>36</b>
<b>Tennis</b> .....	<b>36</b>
<b>Tischtennis</b> .....	<b>37</b>
<b>Triathlon</b> .....	<b>37</b>
<b>Turnen</b> .....	<b>37</b>
<b>Ultimate - Frisbee</b> .....	<b>38</b>
<b>Unihockey</b> .....	<b>38</b>
<b>Volleyball</b> .....	<b>39</b>
<b>Volleyball-Beach</b> .....	<b>39</b>
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> .....	<b>39</b>
<b>Workout "50 plus"</b> .....	<b>39</b>
<b>Yoga-Ashtanga</b> .....	<b>39</b>
<b>Yoga-Hatha</b> .....	<b>40</b>
<b>Yoga-Mix</b> .....	<b>40</b>
<b>Zeitgenössischer Tanz</b> .....	<b>40</b>
<b>Zumba</b> .....	<b>41</b>
<b>Events, Turniere und Wettkämpfe</b> .....	<b>41</b>

**Universitätssportzentrum**

Einschreibungen für die Sportkurse sind am:

**Mi. 22.10.14 15.00 - 16.30 Uhr**

(Kurse: Yoga / Circuit / Step Aerobic / Meditation / Pilates / Zumba / Bauch weg / Rückenschule / Bodystyling / Bauch- Beine-Po / Rücken Power / Indoor Cycling)

**Mi. 22.10.14 16.30 - 19.00 Uhr**

(von Aikido – zeitgenössischer Tanz )

**Do. 23.10.14 9.00 - 13.00 Uhr**

(Restplätze bei freien Kapazitäten)

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 Kursbeitrag entrichten.

Nachträgliche Einschreibungen sind im Sekretariat des USZ (Öffnungszeiten beachten!) im Zeitraum vom 24. - 28.10.14 und 03.11. - 07.11.2014 möglich. Bei verspäteter Entrichtung des Kursbeitrages ab dem 10.11.14 erhebt das Universitätssportzentrum einen zusätzlichen Säumniszuschlag in Höhe von 5 € .

**Aikido****Aikido****C. Buder**

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 27.10.2014 - 02.02.2015

2-Gruppe Do, wöch., 20:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 06.11.2014 - 05.02.2015

**Bemerkung**

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

Übungsleiterin: Claudia Buder - 4. Dan Aikikai Shinki Rengo

**Kommentar**

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

## Akrobatik

## Athletic Workout

### Athletic Workout

#### U. Türk-Noack

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 27.10.2014 - 02.02.2015

#### Bemerkung

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

#### Kommentar

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

## Ausdauerlauf

## Badminton

### Badminton - Anfänger

Kurs

Mi, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiter: Min Basnet

#### 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, 27.10.2014 - 02.02.2015

**Bemerkung**

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

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**

Mo, wöch., 13:00 - 14:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2014 - 02.02.2015

Mo, wöch., 14:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2014 - 02.02.2015

Di, wöch., 11:00 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

Di, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

Mi, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2014 - 04.02.2015

Mi, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2014 - 04.02.2015

Mi, wöch., 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2014 - 04.02.2015

Do, wöch., 14:00 - 15:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 06.11.2014 - 05.02.2015

Do, wöch., 15:15 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 06.11.2014 - 05.02.2015

Fr, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 07.11.2014 - 06.02.2015

Fr, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 07.11.2014 - 06.02.2015

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

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

**Kommentar**

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

Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

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

**Badminton für Bedienstete****Sonstige Veranstaltung**

1-Gruppe Mo, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2014 - 02.02.2015

2-Gruppe Mo, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2014 - 02.02.2015

3-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

**Bemerkung**

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

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

**Kommentar**

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

**Basketball****Basketball - Fortgeschrittene****Kurs**

Mi, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2014 - 04.02.2015

**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, 27.10.2014 - 02.02.2015

**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, 28.10.2014 - 03.02.2015  
2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 06.11.2014 - 05.02.2015

**Bemerkung**

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld II

Übungsleiter: Dustin Simshäuser (Dienstag), Julian Kampmann (Donnerstag)



## Bauch-Beine-Po

### Bauch-Beine-Po

#### S. Ringel

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 18:40 - 19:40, 27.10.2014 - 02.02.2015

2-Gruppe Mi, wöch., 19:15 - 20:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 05.11.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung

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

Kursleitung:

Montag: Janina-Maria Einwag, Mittwoch: Susan Ringel

#### Kommentar

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

Bitte Handtuch mitbringen!

## Bauch weg

### Bauch weg

#### U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 12:15 - 12:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 05.11.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung

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

Kursleiter: Dr. Uwe Türk-Noack

#### Kommentar

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

## Beach-Volleyball

## Beachminton

## 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

### Bodystyling

Kurs

Di, wöch., 20:45 - 21:45, 28.10.2014 - 03.02.2015

#### Bemerkung

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

Übungsleiterin: Janina-Maria Einwag

#### Kommentar

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

## Breakdance

## Capoeira

"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, 28.10.2014 - 28.10.2014

2-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 04.11.2014 - 04.11.2014

3-Gruppe Mi, Einzel, 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 05.11.2014 - 05.11.2014

4-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 11.11.2014 - 11.11.2014

**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).

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

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 08:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 27.10.2014 - 02.02.2015

2-Gruppe Di, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 28.10.2014 - 03.02.2015

3-Gruppe Mi, wöch., 07:00 - 09:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 05.11.2014 - 04.02.2015

3-Gruppe Mi, wöch., 11:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 05.11.2014 - 04.02.2015

4-Gruppe Do, wöch., 12:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 06.11.2014 - 05.02.2015

5-Gruppe Fr, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 07.11.2014 - 06.02.2015

**Bemerkung**

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

Sperrzeit durch Übungsgruppe:

Mittwoch: 09:45 -11:00 Uhr (Fitness 50 plus)

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, Ruderergometer und einen Skiergometer mit entsprechenden Kontrollinstrumenten für ein individuell steuerbares Training.

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

**Voraussetzungen**

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

## Cheerleading

### Circuit

#### Circuit - Training

#### S. Ringel

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 18:15 - 19:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 27.10.2014 - 02.02.2015

2-Gruppe Do, wöch., 19:05 - 20:05, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 06.11.2014 - 05.02.2015

#### Bemerkung

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

Kursleiterin: Susan Ringel

#### Kommentar

Eine ideale Belastungsform für Herz-Kreislauf-System und Muskulatur durch ein Kreistraining an verschiedenen Stationen, mit und ohne Trainingsgeräte. Bei dieser abwechslungsreichen Trainingsform werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit gleichermaßen verbessert. Ziel des Trainings ist eine, bei minimalem Zeitaufwand, maximale Ausbeute an körperlicher Gesamtfitness.

## Feldenkrais

#### Feldenkrais

Kurs

Mi, wöch., 16:40 - 17:40, 29.10.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung

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

Kursleiter: Martin Schröder

#### Kommentar

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

## Feldenkrais Workshop

#### Feldenkrais- Workshop

**Administrator**

## Kurs

1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 03.11.2014 - 03.11.2014  
 1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 06.11.2014 - 06.11.2014  
 1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 07.11.2014 - 07.11.2014  
 1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 01.12.2014 - 01.12.2014  
 1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 04.12.2014 - 04.12.2014  
 1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 05.12.2014 - 05.12.2014  
 1-Gruppe Mo, Einzel, 18:00 - 19:30, 05.01.2015 - 05.01.2015  
 1-Gruppe Do, Einzel, 18:00 - 19:30, 08.01.2015 - 08.01.2015  
 1-Gruppe Fr, Einzel, 15:00 - 16:30, 09.01.2015 - 09.01.2015

**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

**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 bewusster Bewegungen können geistige und körperliche Funktionen verbessert werden.

**Feldenkrais Gruppenunterricht  
„Bewusstheit durch Bewegung“**

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

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

**1. Workshop: Mo 03., Do 06. und Fr 07.11.2014**

03.11 und 06.11.2014 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr  
 07.11.2014 15.00 - 16.30 Uhr

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

**2. Workshop: Mo 01., Do 04. und Fr 05.12.2014**

01.12. und 04.12.2014 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr  
 05.12.2014 15.00 - 16.30 Uhr

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

**3. Workshop: Mo 05., Do 08. und Fr 09.01.2015**

05.01. und 08.01.2015 jeweils 18.00 - 19.30 Uhr  
 09.01.2015 15.00 - 16.30 Uhr

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

## Fitness-Mix

### Fitness "50 plus"

#### Fitness 50 plus

Kurs

Mi, wöch., 10:00 - 11:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 05.11.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte: Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro*

Übungsleiterin: Vroni Schmiedel

#### Kommentar

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

## Flagfootball

## Flexi-Fit

### Funktionsgymnastik "40 plus"

#### Funktionsgymnastik

#### U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 15:30 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 05.11.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung

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

#### Kommentar

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

## Fußball

#### Fußball

## U. Türk-Noack

### Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 15:30 - 16:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: n.N., 27.10.2014 - 02.02.2015

2-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Philipp Helmer, 05.11.2014 - 04.02.2015

3-Gruppe Mi, wöch., 17:00 - 18:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Rakulan Gnanapiragasam, 05.11.2014 - 04.02.2015

4-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Sebastian Lösche, 29.10.2014 - 04.02.2015

5-Gruppe Do, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Christian Scheibe, 30.10.2014 - 05.02.2015

6-Gruppe Sa, wöch., 17:00 - 18:30, ÜL: Mohamad Salehi Vorrangig für ausländische Studierende , 08.11.2014 - 30.01.2015

Do, wöch., 19:15 - 20:30, ÜL: n.N., 30.10.2014 - 05.02.2015

### Bemerkung

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

### Kommentar

Erfahrungsgemäß besteht für die ausgewiesenen Sportzeiten eine sehr große Nachfrage. Deshalb sollten neben den freien Sport- und Spielzeiten bei günstigem Wetter nach vorheriger Absprache mit dem Personal des USZ auch die zwei 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, 28.10.2014 - 03.02.2015

### Bemerkung

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

Ort: Sportanlage Falkenburg / Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiterin: Sarah Zdun

## Futsal

## Gesellschaftstanz

### Gesellschaftstanz Anfänger

### Kurs

Mi, wöch., 19:30 - 20:45, 05.11.2014 - 04.02.2015

### Bemerkung

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

### Kommentar

Schon fit für den nächsten Ball oder einfach Lust zu tanzen? In den Armen eines Mannes liegen und sich im Walzerrhythmus wiegen ..., oder mögt Ihr es lieber heiß ..., dann gibt es auch noch Cha Cha, Rumba, Jive ... Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet.  
Bitte Wechselschuhe mitbringen!

**Achtung! Kurs startet erst am 5. November 2014!**

### Gesellschaftstanz Fortgeschrittene

Kurs

Mi, wöch., 20:45 - 22:00, 05.11.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung

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

#### Kommentar

Schon fit für den nächsten Ball oder einfach Lust zu tanzen? In den Armen eines Mannes liegen und sich im Walzerrhythmus wiegen ..., oder mögt Ihr es lieber heiß ..., dann gibt es auch noch Cha Cha, Rumba, Jive ... Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.  
Bitte Wechselschuhe mitbringen!

**Achtung! Kurs startet erst am 5. November 2014!**

## Golf

## Handball

### Handball

Kurs

Di, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

#### 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, 06.11.2014 - 05.02.2015

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Vroni Schmiedel

**Kommentar**

... vorrangig für Bedienstete und Gasthörer.

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

## Hip Hop

## Indoor Cycling

### Indoor Cycling - Anfänger

**U. Mai, S. Ringel****Kurs**

Di, wöch., 19:25 - 20:20, 28.10.2014 - 03.02.2015

Do, wöch., 19:00 - 20:15, 30.10.2014 - 05.02.2015

**Bemerkung**

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

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

**Kommentar**

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

### Indoor Cycling - Fortgeschrittene

**U. Mai, S. Ringel****Kurs**

2-Gruppe Di, wöch., 18:10 - 19:10, 28.10.2014 - 03.02.2015

3-Gruppe Do, wöch., 17:45 - 19:00, 30.10.2014 - 05.02.2015

**Bemerkung**

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

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

**Kommentar**

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

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

**Voraussetzungen**

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

**Inline Skating****Intervalle laufen****Intervalle laufen****U. Türk-Noack**

Kurs

Fr, wöch., 12:00 - 12:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 07.11.2014 - 06.02.2015

**Bemerkung**

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

Kursleiter: Dr. Uwe Türk-Noack

**Kommentar**

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

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

**Jazzdance****Jazzdance**

Kurs

Do, wöch., 15:45 - 17:15, 30.10.2014 - 05.02.2015

**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, 28.10.2014 - 03.02.2015

### 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.

## Judo

### Judo-Anfänger

Kurs

Di, wöch., 19:20 - 20:35, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2014 - 03.02.2015

### 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 Grundlagentraining. In diesem traditionellen japanischen Sport werden Kraft und Ausdauer ebenso trainiert, wie Koordination und Kampfgeist. Für das Erlernen von Grundtechniken des Fallens sowie des Stand- und Bodenkampfes ist die regelmäßige Teilnahme erwünscht. Bitte Badeschuhe und Handtuch mitbringen. Wir üben barfuß im Judoanzug.

## Ju-Jutsu

### Ju-Jutsu

**Kurs**

Di, wöch., 20:45 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2014 - 03.02.2015

**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

### Karate

### Kickboxen

#### Kickboxen

**Kurs**

1-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 05.11.2014 - 04.02.2015

2-Gruppe Fr, wöch., 18:30 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 07.11.2014 - 06.02.2015

**Bemerkung**

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

Übungsleiter : Rene Fischer / Andreas Hering

**Kommentar**

Kickboxen findet seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten Karate und Tae Kwon Do, wobei in diesem »neuen Stil« sehr schnell Erfahrungen aus traditionellen, westlichen Kampfsportarten verwertet wurden: dem englischen und französischen Boxen. Kickboxen ist ein sportlich fairer Zweikampf nach strengen Regeln, wobei Füße (Kicken) und Fäuste (Boxen) zum Kämpfen eingesetzt werden. Es setzt hohes technisches Können, taktische Intelligenz, gute Kondition, hohe moralische Qualifikation und starke Willenseigenschaften voraus. In den Übungsstunden werden Elemente der Selbstverteidigung einbezogen. Das Training erfordert eine Schutzausrüstung, die man sich im Laufe des Semesters unbedingt zulegen sollte.

## Klettern

#### Individuelles Klettern

**R. Schmiedel**

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

2-Gruppe Di, wöch., 18:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

3-Gruppe Mi, wöch., 09:15 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2014 - 04.02.2015  
 4-Gruppe Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2014 - 04.02.2015  
 5-Gruppe Do, wöch., 11:15 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 06.11.2014 - 05.02.2015  
 6-Gruppe Do, wöch., 21:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 06.11.2014 - 05.02.2015  
 7-Gruppe Fr, wöch., 07:15 - 11:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 07.11.2014 - 06.02.2015

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 50 Euro  
 Ohne gültige Kletterkarte kein Versicherungsschutz! Kletterkartentausch zur Einschreibung!

Sportklettergurte und Sicherungsachter können nur für Studierende / Bedienstete für 1,50 Euro / 2 Euro pro Kletterzeit oder für 7 Euro / 10 Euro Semesterpauschale ausgeliehen werden.  
 Für gelegentliches Klettern oder Gäste ist der Beitrag vor dem Klettern beim Hallenpersonal zu bezahlen:  
 Studierende 2,50 Euro; Übrige 5 Euro.

Ohne gültige Kletterkarte kein Versicherungsschutz! Kletterkartentausch zur Einschreibung!

**Neueinweisungen: Donnerstag, 06.11.14 und 13.11.14, 21.00 Uhr**  
**Abnahme DAV-Kletterschein: Donnerstag, 06.11.14 und 13.11.14, 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, 06.11.2014 - 06.11.2014  
 2-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 13.11.2014 - 13.11.2014

### 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, 06.11.2014 - 06.11.2014  
 2-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 13.11.2014 - 13.11.2014

### 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, 06.11.2014 - 05.02.2015

2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 06.11.2014 - 05.02.2015

3-Gruppe Do, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 06.11.2014 - 05.02.2015

#### 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, 27.10.2014 - 02.02.2015

#### 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 - Kraftraum 008, 27.10.2014 - 27.10.2014

2-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 03.11.2014 - 03.11.2014

3-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 06.11.2014 - 06.11.2014

4-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 10.11.2014 - 10.11.2014

**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 Kraftraumes und der Geräte ist an folgende Bedingungen geknüpft:

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

Die Nutzerkarte ist dem Personal des USZ auf Verlangen vorzulegen.

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

- Die Geräteordnung ist während des gesamten Trainings strikt einzuhalten!

Keine Trainingsmöglichkeit für Gäste!

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

Kurs

Mo, wöch., 08:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 27.10.2014 - 02.02.2015

Di, wöch., 07:15 - 14:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 28.10.2014 - 03.02.2015

Di, wöch., 15:30 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 28.10.2014 - 03.02.2015

Mi, wöch., 07:15 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 05.11.2014 - 04.02.2015

Do, wöch., 11:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 06.11.2014 - 05.02.2015

Fr, wöch., 07:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 07.11.2014 - 06.02.2015

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Bitte im Oktober/November 2014 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 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 WS 2014 ab 01.10.2014.**

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

### Aktuelle Coach Zeiten

Sonstige Veranstaltung

Mo, wöch., 19:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 03.11.2014 - 02.02.2015

Di, wöch., 18:00 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 04.11.2014 - 03.02.2015

Mi, wöch., 19:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 05.11.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung

Kraftsport-Coach:

Maximilian Böhmer / Martin Franzke

#### Kommentar

## Lacrosse

### Lacrosse

Kurs

Do, wöch., 18:00 - 19:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 06.11.2014 - 03.02.2015

#### Bemerkung

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

Übungsleiter: Adrian Keine

#### Kommentar

Lacrosse ist eine vielseitige und schnelle Sportart 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, 07.11.2014 - 06.02.2015



**Bemerkung**

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

Übungsleiterin: Haya Romanowsky

**Kommentar**

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

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

Kurs

Mi, wöch., 16:40 - 17:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 05.11.2014 - 04.02.2015

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Winfried Simmat

**Kommentar**

Bevorzugt Bedienstete und Gasthörer.

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

**Pilates****Pilates****S. Ringel**

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 16:45 - 17:35, 28.10.2014 - 03.02.2015

3-Gruppe Mi, wöch., 15:30 - 16:30, 29.10.2014 - 04.02.2015

**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., 18:00 - 18:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 06.11.2014 - 05.02.2015

#### Bemerkung

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

Kursleiterin: Susan Ringel

#### Kommentar

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

Bitte Handtuch mitbringen.

## 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, 05.11.2014 - 03.02.2015

#### 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, 27.10.2014 - 02.02.2015

#### Bemerkung

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

#### Kommentar

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

## Rückentraining

### Salsa

#### Salsa - Anfängerkurs

Kurs

Do, wöch., 20:00 - 21:00, 30.10.2014 - 02.02.2015

#### 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 Kasseturm und lerne Salsa! Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne TanzpartnerIn.

#### Salsa - Fortgeschrittenenkurs

Kurs

Do, wöch., 21:00 - 22:00, 30.10.2014 - 05.02.2015

#### 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 Kasseturm und lerne Salsa! Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne TanzpartnerIn.

## Schach

## Schwimmen

### Schwimmen / Individuelles Schwimmen

#### S. Ringel

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:00, 27.10.2014 - 02.02.2015

Di, wöch., 21:00 - 22:00, 28.10.2014 - 03.02.2015

Do, wöch., 21:00 - 22:00, 30.10.2014 - 05.02.2015

#### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte:*

\* Tageskarte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 40 Euro (gilt nur für Montag oder Dienstag oder Donnerstag)

\* 6er-Karte: Studierende 12 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 22 Euro (6 Einheiten, gültig an allen Montagen, Dienstagen und Donnerstagen)

Verantwortliche:

Montag: Susan Ringel / Ibo Bakari

Dienstag: Claudia Krampitz / Ibo Bakari

Donnerstag: Claudia Krampitz / Ibo Bakari

### Kommentar

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

### **Achtung! Die Halle ist spätestens 22.15 Uhr zu verlassen!**

Die Semester-Schwimmkarten (Tageskarte oder 6er-Karte) können nur während der zentralen Einschreibung oder bei noch freien Kapazitäten danach im Sekretariat des USZ in der Sporthalle Falkenburg erworben werden.

**Am Abend vor den Schwimmzeiten findet kein Verkauf von Schwimmtickets statt!****Schwimmen Mitarbeiter****P. Goertz**

Kurs

Sa, wöch., 09:00 - 10:00, 18.10.2014 - 31.01.2015

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 25 Euro | Gäste 30 Euro

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

**Kommentar**

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

Das Samstag-Schwimmen **beginnt bereits am 13.09.2014!**

Anmeldung und Bezahlung ab 10.09.14 im Sekretariat des Universitätssportzentrum. Eine EC-Karte zur Thoska-Aufladung ist erforderlich.

**Learn swimming - Schwimmen Lernkurs**

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 21:00 - 21:45, 27.10.2014 - 01.12.2014

1-Gruppe Do, wöch., 21:00 - 21:45, 30.10.2014 - 04.12.2014

**Bemerkung***course fee: Students 20 Euro*

Teacher: Sophie Henning

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

Learn swimming!

Compact learning course for absolute beginners in the period from 27th October to 4th December 2014. We practice 2 times a week, on Mondays and Thursdays between 9 p.m. and 9.45 p.m., first in shallow pool and later in the deeper swimming pool. The course is open to women and men alike. Regular attendance is required.

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

Limited capacity!

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

22nd October 2014, 4.30p.m. - 7.00 p.m. or 23rd October 2014, 9.00a.m. - 1.00p.m.

## Rettungsschwimmen - DLRG Weimar

Kurs

Do, wöch., 18:00 - 21:00, 06.11.2014 - 05.02.2015

### Bemerkung

Lehrgangsgebühr: 40 Euro

**Anmeldung direkt bei der DLRG: Vorstand@dlrg-weimar.de**

Infos: [www.weimar.DLRG.de](http://www.weimar.DLRG.de), Ansprechpartner: Burhard Jenz

### Kommentar

Die DLRG Weimar bietet für Studierende der BUW / HfM einen Ausbildungslehrgang zum Rettungsschwimmabzeichen (Bronze/Silber) an.

Der **Kurs beginnt am 6. November von 18.00-21.00 Uhr**. Treffpunkt ist das Ausbildungszentrum in der Schwanseestraße 28.

## Segeln

### Segeln - Club Nautique

Workshop

Do, Einzel, 10:00 - 13:00, 23.10.2014 - 23.10.2014

### Bemerkung

Infoveranstaltung :

Infostand am Donnerstag, 23.10.2014, 10 - 13 Uhr

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

weitere Infos im Programmheft (Werbung) oder unter [www.clubnautique.de](http://www.clubnautique.de) (Olaf Schädlich)

## Ski Alpin / Snowboard

### Ski Alpin / Snowboard

#### U. Türk-Noack

Exkursion

1-Gruppe, Block, 21.02.2015 - 28.02.2015

2-Gruppe, Block, 07.03.2015 - 14.03.2015

### Bemerkung

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.

**(1) Meransen / Italien vom 21. bis 28. Februar 2015:**

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

**(2) Davos / Schweiz vom 07. bis 14. März 2015:**

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

**Preise, Leistungen und Bedingungen:***(1) Meransen / Italien*

- Mindestteilnehmerzahl 25, Anreise auch am Sonntag, 22. Februar, möglich - 7 (6) Übernachtungen mit HP in Meransen, \*\*Pension Schiffleregger, vorw. DZ, 252 (216) € - 6 (5) Tage Skipass Eisacktal 222 (193) € / Eisacktal-Dolomiti Superski 234 (206) € - Eigene Anreise mit PKW, Fahrgemeinschaften, bei 3 Mitfahrern je 60 €, Fahrer ca. 20 €

*(2) Davos / Schweiz*

- Mindestteilnehmerzahl 20
- 7 Übernachtungen mit VP in Davos-Platz, Haus Waldschlössli, vorw. Mehrbettzimmer
- 6 Tage Skipass Davos Klosters, 5 Skigebiete in Graubünden, 307 Pistenkilometer
- Anreise mit \*\*\*Bus ab / nach Weimar, Hinfahrt über Nacht / Rückfahrt vormittags
- Preis für 7 Ü mit VP, 6 Tage Skipass und Anreise mit Bus 479 € für Studenten – Nachweis!
- Reiserücktrittskostenversicherung (RRV-Gruppentarif nur für alle TN): 2% v. Gesamtpreis
- Sonstiges: eigene Endreinigung; Zimmerkaution 20 € pro Person; Kurtaxe für 7 Tage 23 €

Weitere Einzelheiten: „Infoblatt Ski alpin“ auf der Pinnwand des USZ und „Infostand Ski alpin“ am **Donnerstag, 20.11.2014 von 10.30 bis 13.30 Uhr** im Foyer der **Mensa am Park**

**Termine und Fristen:**

- *Voranmeldung*  
für Angebot (1) oder (2) per E-Mail mit Angabe von: Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer u. Bezahlung der Organisationsgebühr\* (10 €) unter Vorlage des gültigen Studierendenausweises im Sekretariat des USZ, Sporthalle Falkenburg, Zi. 105, bis 14.11.2014; Gäste sind ab dem 15.11.2014 zugelassen.

- Überweisung Übern.-kosten (1) bzw. 50% vom Gesamtbetrag (2) bis 12.12.2014. \*\*
- Überweisung Skipass (1) und Restbetrag (2) bis 16.01.2015.
- *Vorbesprechung am Mittwoch, 28.01.2015 um 21:00 Uhr im Studentenclub Kasseturm.*

\* Keine Rückerstattung bei Rücktritt!

\*\* Bei Überschreitung der Zahlungsfrist kein Anspruch auf Reisetilnahme! Rücktritt nach dem 13.12.2014 nur über Ersatzteilnehmer - Eigenbeschaffung vor Warteliste!

Ansprechpartner: Dr. Uwe Türk-Noack, E-Mail: uwe.tuerk-noack@uni-weimar.de

## Skigymnastik

### Slackline

#### Slackline

Kurs

Do, wöch., 17:00 - 18:20, 06.11.2014 - 05.02.2015

#### Bemerkung

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

Ort: bei gutem Wetter: Außenanlage Falkenburg, Treff zur 1. Stunde am Eingang der SH Falkenburg  
bei schlechtem Wetter: Sporthalle 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, 05.11.2014 - 04.02.2015

#### Bemerkung



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

Übungsleiter: Marcus Kossatz

#### Kommentar

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

## Step-Aerobic

### Step Aerobic - Anfänger

Kurs

Mo, wöch., 17:35 - 18:30, 27.10.2014 - 02.02.2015

#### Bemerkung

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

Übungsleiterin: Doris Germer

**Achtung! Der Kurs endet am 26.01.2015.**

#### Kommentar

Vielfältige Übungskombinationen, verschiedene Grundschritte 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., 16:30 - 17:25, 27.10.2014 - 02.02.2015

#### Bemerkung

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

Kursleiterin: Yvonne Strube

#### Kommentar

Vielfältige Übungskombinationen, verschiedene Grundschritte 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, 27.10.2014 - 02.02.2015

### Bemerkung

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

Übungsleiterin: Sandra Utermöhlen

### Kommentar

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

## Stressbewältigung

### Swingtime

#### Swing - Lindy Hop

Kurs

Fr, wöch., 18:40 - 19:40, 07.11.2014 - 06.02.2015

### Bemerkung

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

Kursleitung: Daniel Joerg und Petra Leonhardt

### Kommentar

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

Der Kurs ist für alle Neueinsteiger und Anfänger geeignet.

## Taeh Bo

### Taekwon-Do

#### Traditionelles Taekwondo - Anfänger

Kurs

Mo, wöch., 19:20 - 20:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 27.10.2014 - 02.02.2015

### Bemerkung

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

Übungsleiter: Peter Lell

### Kommentar

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

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

## Tai Chi Chuan

### Tai Chi - Anfänger

Kurs

Fr, wöch., 16:15 - 17:15, 07.11.2014 - 06.02.2015

#### Bemerkung

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

Übungsleiter: Stephan Potengowski

#### Kommentar

Tai Chi Chuan, auch Schattenboxen genannt, ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst aus China. Bekannt ist das Tai Chi für seinen gutartigen, beruhigenden und heilsamen Einfluss auf Organismus und Gesamtbefinden. Für das Üben bedarf es keiner besonderen Voraussetzungen. Für ein tieferes Verständnis dieser Kunst sind Geduld und waches Bewusstsein entscheidend. Vermittelt wird die Pekingform, eine Standartchoreographie, die 1956 von offizieller Seite in China eingeführt wurde. Hinweis: bequeme Kleidung.

Kursinhalte Anfänger: Pekingform 1. Teil Voraussetzungen: Keine.

### Tai Chi - Fortgeschrittene

Kurs

Fr, wöch., 17:30 - 18:30, 07.11.2014 - 06.02.2015

#### Bemerkung

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

Übungsleiter: Stephan Potengowski

#### Kommentar

Tai Chi Chuan, auch Schattenboxen genannt, ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst aus China. Bekannt ist das Tai Chi für seinen gutartigen, beruhigenden und heilsamen Einfluss auf Organismus und Gesamtbefinden. Für das Üben bedarf es keiner besonderen Voraussetzungen. Für ein tieferes Verständnis dieser Kunst sind Geduld

und waches Bewusstsein entscheidend. Vermittelt wird die Pekingform, eine Standardchoreographie, die 1956 von offizieller Seite in China eingeführt wurde. Hinweis: bequeme Kleidung.

Kursinhalte Fortgeschrittene: Pekingform 2. Teil. Voraussetzungen: Erste Kenntnisse der Pekingform.

## Tango-Argentino

### Tango - Anfänger

Kurs

Do, wöch., 19:00 - 20:30, 30.10.2014 - 05.02.2015

#### Bemerkung

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

Ort: Studentenclub Kasseturm

Übungsleitung: Sebastian Loy

#### 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 paarweise anmelden.

Kurs: Anfänger

## Tanzvariationen

### Tennis

#### Tennis

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 07:15 - 08:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015  
2-Gruppe Di, wöch., 09:15 - 10:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

#### 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 und freie Spielmöglichkeit für Fortgeschrittene in 3er- und 4-er Gruppen mit folgenden ausgewählten Inhalten:

#### Anfänger:

Vorhand- und Rückhand-Grunds Schlag sowie der Vorhand- und Rückhand-Volley. Im Vordergrund steht das frühzeitige Erreichen der Spielfähigkeit!

#### Fortgeschrittene:

Es besteht freie Spielmöglichkeit. Gegebenenfalls können Vorhand-Topspin, Rückhand-Slice und Aufschlag geübt und technisch verbessert werden.

## Tischtennis

### Tischtennis - Freie Spielzeiten

#### Kurs

Mo, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2014 - 02.02.2015

Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015

Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2014 - 04.02.2015

Do, wöch., 18:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 06.11.2014 - 05.02.2015

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Di - Do parallel mit Klettern

#### Kommentar

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

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

## Triathlon

## Turnen

### Turnen - Herren

#### Kurs

Mo, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2014 - 03.02.2015

#### Bemerkung

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

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiter: Friedhelm Wolfram

#### **Kommentar**

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

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

## **Ultimate - Frisbee**

### **Ultimate-Frisbee**

Kurs

Mi, wöch., 21:00 - 22:30, 29.10.2014 - 04.02.2015

#### **Bemerkung**

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

Ort: Sporthalle am Asbach

Übungsleiter: Nils Marten

#### **Kommentar**

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

## **Unihockey**

### **Unihockey**

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 20:30, 27.10.2014 - 02.02.2015

2-Gruppe Di, wöch., 20:30 - 22:00, 28.10.2014 - 03.02.2015

#### **Bemerkung**

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

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, 27.10.2014 - 02.02.2015  
2-Gruppe Mo, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2014 - 02.02.2015  
3-Gruppe Di, wöch., 19:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015  
4-Gruppe Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2014 - 03.02.2015  
5-Gruppe Do, wöch., 20:00 - 22:00, 30.10.2014 - 05.02.2015

**Bemerkung**

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

Übungsleiter:

Mo (Kurs 1) : Nick Schröter (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) : Nils Würfel (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****Wirbelsäulengymnastik****Workout "50 plus"****Yoga-Ashtanga****Yoga-Ashtanga Anfänger****Kurs**

Fr, wöch., 12:30 - 13:45, 07.11.2014 - 06.02.2015

### **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.

Anfängerkurs!

## **Yoga-Hatha**

### **Yoga Hatha**

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 16:15 - 17:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2014 - 03.02.2015

2-Gruppe Di, wöch., 17:40 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2014 - 03.02.2015

### **Bemerkung**

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

Übungsleiter : Oliver Räumelt

Kurs 1: Einsteiger

Kurs 2: Fortgeschrittene

Bitte immer eine kleine Decke oder Handtuch mitbringen!

### **Kommentar**

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

## **Yoga-Mix**

## **Zeitgenössischer Tanz**

### **Zeitgenössischer Tanz**

Kurs

Mi, wöch., 17:50 - 19:15, 29.10.2014 - 04.02.2015

### **Bemerkung**

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



Übungsleiterin: Melissa Palacio López

### Kommentar

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

## Zumba

### Zumba

Kurs

Mo, wöch., 19:50 - 20:50, 27.10.2014 - 02.02.2015

Do, wöch., 20:30 - 21:30, 30.10.2014 - 04.02.2015

### Bemerkung

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

Übungsleiterin: Carola Zeller

### Kommentar

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

## Events, Turniere und Wettkämpfe

### Terminkalender, Events, Turniere und Wettkämpfe

Sonstige Veranstaltung

### Bemerkung

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

### Kommentar

Events, Turniere und Wettkämpfe

1. Mittwoch, 29.10.2014 Sporthalle geschlossen!
2. Mittwoch, 05.11.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball

3. Mittwoch, 12.11.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
4. Mittwoch, 19.11.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
5. Mittwoch, 26.11.2014 17.00-18.30 Uhr Thür. Hochschulmeisterschaften Fußball
6. Mittwoch, 03.12.2014 15.30-18.30 Uhr Nikolausturnier Fußball
7. Mittwoch, 10.12.14 17.00-24.00 Uhr Volleyball-Mixed Nacht  
Donnerstag, 11.12.14 17.00-22.00 Uhr Basketball Nightfever
8. Mittwoch, 17.12.2014 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
9. Mittwoch, 07.01.2015 15.30-18.30 Uhr Neujahrsturnier Fußball
10. Mittwoch, 14.01.2015 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
11. Mittwoch, 21.01.15 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball  
Sonnabend, 24.01.15 Thür. Hochschulmeisterschaften Klettern
12. Mittwoch, 28.01.2015 17.00-18.30 Uhr Uniauswahl Fußball
13. Mittwoch, 04.02.2015 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](http://www.uni-weimar.de/pinnwand) und [www.uni-weimar.de/usz](http://www.uni-weimar.de/usz)