

Programmheft

Sommersemester 2022

„Bewegt Studieren und Arbeiten“

Das Universitätssportzentrum organisiert für die Bauhaus-Universität Weimar und die Hochschule für Musik ein bedarfsorientiertes und qualifiziertes Sport- und Bewegungsangebot.

Das Angebot des Uni-Sports in Weimar umfasst 45-50 Sportarten in etwa 200 angeleiteten Kursen pro Jahr. Die mehr als 60 Übungsleiterinnen und Übungsleiter, arbeiten mit großem Engagement, betreuen die einzelnen Kurse qualifiziert und stehen gerne beratend zur Verfügung. Zusätzlich werden jährlich ca. 6-8 kleinere Events/ Veranstaltungen durchgeführt.

Programm

Wir bieten Sportarten aus den Bereichen Fitness-, Gesundheits-, Spiel-, Tanz- und Kampfsport an. Dabei unterscheiden wir folgende Veranstaltungstypen:

- Angeleitete Sportkurse und Workshops
- Freier Spielbetrieb und freies Training ohne Anleitung
- einzelne Events und Turniere

Weitere Informationen und einen Überblick unseres Angebotes erhalten Sie auf den nachfolgenden Seiten sowie unter www.uni-weimar.de/sport.

Zeitraum:

25.04.2022 bis 15.07.2022

Aikido

Aikido ist der Weg (Do), die Energie (Ki) in Harmonie (Ai) zu führen. Diese Kampfkunst entspringt den Budo-Traditionen der japanischen Samurai und verwendet unter anderem Wurf- und Hebeltechniken. Dabei geht es nicht um Sieg oder Niederlage. Aikido möchte in der Schulung des Körpers und Geistes darüber hinausgehen, um den Kreis von aggressiver Gewalt aufzulösen. Wie bei vielen asiatischen Künsten liegt das Ziel im schlichten und aufmerksamen Üben. (Claudia Buder 5. Dan Aikikai Shinki Rengo)

Mo	20.30-21.45	MR SH FB	Claudia Buder, Benjamin Burse
Mi	07.30-09.00	MR SH FB	Claudia Buder, Benjamin Burse

Badminton (Kurs)

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

Im Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

- verschiedene Techniken
- Taktik
- Regelwerk

Wenn möglich bitte eigenes Equipment mitbringen.

Mi	18.00-19.15	SH FB 2 / 3	Martin van Empel
----	-------------	-------------	------------------

Badminton (Spielfeldmiete)

Badminton Spielfeldmiete für mindestens 2 Personen zum Freien Spielbetrieb zur gebuchten Zeit und festgebuchten Feld. Eine paarweise Anmeldung ist zwingend erforderlich. Jeder weitere Teilnehmende (insgesamt max. 4 Spieler pro Feld) müssen namentlich mit angegeben werden.

Die Anmeldung und Buchung des Feldes erfolgt über einen Hauptverantwortlichen aus der Gruppe. Der Hauptverantwortliche muss alle weiteren Teilnehmenden der Gruppe namentlich im Online System eintragen. Nur diese Teilnehmenden sind auch spielberechtigt (Ausweispflicht, Thoska + Teilnahmeticket bei Kontrollen).

Hinweis:

- Schläger, Bälle sind selbst mitzubringen.
- saubere Hallenschuhe

Feldmiete 2A	Mo	13.00-14.00	SH FB 2
Feldmiete 2B	Mo	13.00-14.00	
Feldmiete 2C	Mo	13.00-14.00	
Feldmiete 3A	Mo	13.00-14.00	SH FB 3
Feldmiete 3B	Mo	13.00-14.00	
Feldmiete 3C	Mo	13.00-14.00	
Feldmiete 2A	Di	13.00-14.00	SH FB 2
Feldmiete 2B	Di	13.00-14.00	
Feldmiete 2C	Di	13.00-14.00	
Feldmiete 3A	Di	13.00-14.00	SH FB 3
Feldmiete 3B	Di	13.00-14.00	
Feldmiete 3C	Di	13.00-14.00	
Feldmiete 2A	Mi	13.30-14.30	SH FB 2
Feldmiete 2B	Mi	13.30-14.30	
Feldmiete 2C	Mi	13.30-14.30	
Feldmiete 3A	Mi	13.30-14.30	SH FB 3
Feldmiete 3B	Mi	13.30-14.30	
Feldmiete 3C	Mi	13.30-14.30	
Feldmiete 2A	Do	13.00-14.00	SH FB 2
Feldmiete 2B	Do	13.00-14.00	
Feldmiete 2C	Do	13.00-14.00	
Feldmiete 2A	Do	17.15-18.15	SH FB 2
Feldmiete 2B	Do	17.15-18.15	
Feldmiete 2C	Do	17.15-18.15	
Feldmiete 3A	Di	17.45-18.45	SH FB 3
Feldmiete 3B	Di	17.45-18.45	
Feldmiete 3C	Di	17.45-18.45	

Badminton Bedienstete (Spielfeld)

Badminton Spielfeldmiete für mindestens 2 Personen zum Freien Spielbetrieb zur gebuchten Zeit und festgebuchten Feld. Eine paarweise Anmeldung ist zwingend erforderlich. Jeder weitere Teilnehmende (insgesamt max. 4 Spieler pro Feld) müssen namentlich mit angegeben werden.

Die Anmeldung und Buchung des Feldes erfolgt über einen Hauptverantwortlichen aus der Gruppe. Der Hauptverantwortliche muss alle weiteren Teilnehmenden der Gruppe namentlich im Online System eintragen. Nur diese Teilnehmenden sind auch spielberechtigt (Ausweispflicht, Thoska + Teilnahmeticket bei Kontrollen).

Hinweis:

- Schläger, Bälle sind selbst mitzubringen.
- saubere Hallenschuhe

Feldmiete 2A	Di	17.45-18.45	SH FB 2
Feldmiete 2B	Di	17.45-18.45	
Feldmiete 2C	Di	17.45-18.45	

Basketball

Freie Spielzeit:

Spielgruppe	Di	20.30-21.45	SH FB 2 /SH FB 3	Flavia Dragota
Spielgruppe	Mi	20.40-22.00	SH FB 2 /SH FB 3	Flavia Dragota

Bewegte Pause (Mitarbeiterkurs)

Für Bedienstete der Bauhaus-Universität Weimar.

Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist also eine kleine Auszeit! 15 Minuten für Ihr Wohlbefinden!

Sie sitzen rund 220 Tage im Jahr bis zu acht Stunden pro Tag an Ihrem Arbeitsplatz? 40 Jahre lang! Das macht insgesamt neun Jahre, die Sie am Schreibtisch verbringen, in denen der Nacken verspannt ist und der Kopf dröhnt. Hier kann die »Bewegte Pause« Abhilfe schaffen!

Wir kommen zu euch in den Outdoorbereich und wir treffen uns in einer Gruppe von 6-10 Teilnehmern. Eine bewegte Pausengymnastik dauert nur 15 Minuten: Sie dient der Mobilisation der Gelenke, hilft muskuläre Verspannungen zu lösen und soll zu mehr Bewegung im Alltag anregen.

Hinweis:

- Sportsachen sind nicht notwendig. Bequeme Kleidung ist vorteilhaft.
- Die "Bewegte Pause" findet in der persönlichen Freizeit statt.

Sollten Sie Interesse an einer "Bewegten Pause" an Ihrem Standort haben, können Sie sich gerne bei uns melden.

Calisthenics (Freies Training)

"Raus aus dem Hörsaal und ran an die Stangen"

Urbanes Sporttreiben an freien Trainingsanlagen wird immer beliebter. Kraftübungen, mit dem eigenem Körpergewicht sind im Trend. Dafür steht der neue Athletik Uni-Parkour (Calisthenics), ausgerüstet mit Barren, Klimmzugstangen, Hangel- und Sprungelementen, hinter der Sporthalle zur Verfügung.

Für die Nutzung der Calisthenics-Anlage ist die Nutzerordnung verbindlich.

Individuelle Trainingszeiten:

Mo | Di | Mi: 8.00 - 20.00 Uhr

Do: 11.00 - 20.00 Uhr

Fr: 7.00 - 20.00 Uhr

Calisthenics (Kurs)

Calisthenics ist eine (Trend-)Sportart, die sich seit ca 5 Jahren in Deutschland etabliert hat. Man nennt es auch "Street Workout", da dieser Sport bevorzugt draußen ausgeübt wird.

Calisthenics ist eine Kombination aus Krafttraining (Übungen mit dem eigenen Körpergewicht) Ausdauer und Beweglichkeit. Für Anfänger sind die Basics Liegestütze, Klimmzüge, Dips und Squats zu bewältigen, um eine Grundkraft für die späteren Skills (Muscle up, Flagge, Handstand oder der Back Lever - Hangwaage rückwärts). Hierbei wird deutlich, dass Körperspannung für statische Übungen das A und O sind.

Viele Elemente des Calisthenics kommen aus dem Turnbereich. Alles was man dazu benötigt sind Klimmzugstangen, eine Sprossenwand, einen Dipbarren und der eigene Körper und schon kann das Training beginnen. Egal ob Jung ob Alt, ob Frau ob Mann, ihr seid alle herzlich eingeladen dem Training beizuwohnen und einen Einstieg in das Calisthenicstraining zu erhalten.

Do	18.00-19.00	UniParkour	Andreas Kirchner
Do	19.30-20.30	UniParkour	Andreas Kirchner

Cardiofitness (Freies Training)

Rad fahren, Walking, Jogging und Rudern sind ideale Übungsformen für das Herz- und Kreislauftraining, dienen der Gewichtsreduzierung und Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes. Verschiedene Fitnessgeräte mit Kontrollinstrumenten ermöglichen ein effektives Training, für Untrainierte und Fortgeschrittene.

Individuelle Nutzungszeiten - Cardiofitness-Raum:

Montag, 08.00 - 22.00 Uhr

Dienstag, 07.00 - 22.00 Uhr* **

Mittwoch, 07.00 - 09.45 Uhr und 11.50 - 22.00 Uhr*

Donnerstag, 11.00 - 21.45 Uhr

Freitag, 07.00 - 21.45 Uhr **

Conditioning Workout

...ist ein Kurs, der euch gerne auch mal an eure Grenzen bringen soll. Gemeinsam werden wir im Kraft-Ausdauer-Bereich trainieren und vor allem an der Full-Body-Fitness arbeiten. Gestartet wird mit einem lockeren Warm Up, danach könnt ihr euch richtig auspowern. Methoden, wie HIIT, spezieller Tabata, werden auf verschiedenen Levels und in unterschiedlichen Belastungszeiten genutzt, um stärker, schneller, belastungsfähiger und schöner zu werden. Es wird viel mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Möglicherweise wird der Outdoorbereich für Sprints genutzt. Übungen wie Burpees, Pushups, Squats und Crunches werden über verschiedene Intensitäten und Formen vertieft.

Das Training wird abwechslungsreich, motivierend und fordernd. Auf geht's, lasst uns aus der Comfortzone rauskommen, schwitzen, unsere Muskeln formen und den Kampfgeist wecken!

Mo	19.15-20.15	SH FB 2 / SH FB 3	Lena Zwaka
----	-------------	----------------------	------------

Fast Running

Langsam laufen kann doch jeder!

Im Kurs "Fast Running (Schneller Sprinten)" absolvierst du ein kurzes und knackiges Programm, welches verschiedene Übungen aus dem Bereich Frequenztraining, Schnellkoordination, Reaktionsfähigkeit und Sprinttechnik enthält. Nach dem (1) Erwärmungsteil mit Übungen aus dem Lauf- und Sprung-ABC folgt ein (2) Hauptteil mit vielseitigen kurzen Übungsserien mit maximal 10s Dauer und relativ langen und entspannten Pausen. Im abschließenden (3) Cool down erlernst du einerseits a) Übungen zur Muskelrelaxation und im Kontrast dazu b) Übungen zur Muskelanspannung.

Beim Sprinten zeigst du die Explosivität und Dynamik, die in dir steckt. Nach dem Kurs "Fast Running" wirst du schneller und dynamischer Laufen und Sprinten können.

Outdoor	Mi	17.00-18.00	SP Süd	Uwe Türk-Noack
---------	----	-------------	--------	----------------

Fit in den Tag

Ihr wollt körperlich und mental fit in den Tag starten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Euch. Wir werden gemeinsam ein lockeres, moderates Fitnesstraining durchführen, bei welchem wir unseren Kreislauf in Schwung bringen, unsere Koordination schulen und unsere Muskulatur wecken werden. Denn eins ist sicher, "Frühsport" macht fit, sorgt für gute Laune, belebt und lässt uns entspannter und frischer die alltäglichen Dinge angehen.

Di	07.30-08.15	SP FB /SH FB 3	Ivonne Hartmann
----	-------------	----------------	-----------------

FitLetic

... ist ein Fitness- und Athletiktraining. Gemeinsam werden wir vor allem im koordinativen und konditionellen Bereich (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) trainieren. Unter Anwendung verschiedener Methoden (Intensitäten), wechselnden Übungen (mit Körpergewicht, Materialeinsatz) kann es zum Beispiel zu einer Steigerung bzw. Verbesserung der Explosivität, der Gewandtheit, der Spritzigkeit und Ermüdungswiderstandsfähigkeit kommen. Es eignet sich besonders als Ergänzungstraining zur eigenen betriebenen Sportart. FitLetic ist nicht für Einsteiger geeignet. Es sollten sich diejenigen angesprochen fühlen, die intensives Training mögen und keine Grenzbelastungen scheuen.

Mo	15.30-16.45	SP Süd	Ivonne Hartmann
----	-------------	--------	-----------------

Full Body Workout

Ihr wollt euch nach dem langen Sitzen im Studium bzw. der Arbeit so richtig auspowern? Dann seid Ihr im Full Body Workout genau richtig.

Nach einer kurzen Erwärmung, könnt ihr euch in variierenden Kraft- und Cardiomärkten austoben und alles aus euch rausholen. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte, sowie dem Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, könnt ihr euch auf einen abwechslungsreichen und fordernden Kurs freuen. Nach dem Hauptteil wird es ein lockeres Cool Down geben.

Di	16.15-17.15	SH FB 3 / SH FB 2	Ivonne Hartmann	20/32/50 €
----	-------------	-------------------	-----------------	------------

Funktionsgymnastik 40plus

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 beziehungsweise gedeihnt werden. Genau diese speziellen Belastungen enthält die Funktionsgymnastik. Vielfältige Übungsformen stehen auf dem Programm.

Nur für Bedienstete der Bauhaus-Universität und der Hochschule für Musik

- nicht für Studierende	Mi	15.30-16.30	MR SH FB	Uwe Türk-Noack	--/27/45 €
----------------------------	----	-------------	----------	----------------	------------

Fußball

Halle

Spielgruppe	Sa	17.00-18.30	SH Pesta	Pascal Stappen, Paul Wolff	15/27/45 €
-------------	----	-------------	----------	----------------------------	------------

Outdoor

Spielgruppe	Di	20.00-21.30	SP Süd	Pascal Stappen, Paul Wolff	15/27/45 €
-------------	----	-------------	--------	----------------------------	------------

Fußball Frauen

Ihr habt einfach Lust zu kicken, dann meldet euch an.
Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Di	17.30-18.45	SP Süd	Ivonne Hartmann	15/27/4 5 €
----	-------------	--------	-----------------	----------------

Fußball-Sommerschlacht

Dienstag, 14. Juni 2022 / 16:30 - 21:00 Uhr

Sportplatz Falkenburg

Veranstalter: Universitätssportzentrum der Bauhaus-Universität Weimar

Teilnahmeberechtigt:

Studierende, Mitarbeitende der Weimarer Hochschulen, gegebenenfalls auch Gäste;
Mannschaftsstärke: **mindestens 6**, maximal **10** Teilnehmer!

- **Anzahl der zugelassenen Mannschaften: 4 (6)**
- **Austragungsmodus:**
 - o **bis 4 Mannschaften:** Jeder gegen Jeden; Schiedsrichter: spielfreie Mannschaften
 - o **5 und 6 Mannschaften:** (ggf.6): 2 Spielfelder, Staffel-Platzierungsspiele (VR, ER)

14. Juni 2022	Di	17.00-21.00	Ivonne Hartmann	20/20/20 €
---------------	----	-------------	-----------------	---------------



Sport ist, was Sie daraus machen!

Die Techniker ist Gesundheitspartner des Hochschulsports Weimar.

Das Beste zu geben, liegt in unserer Natur. Darum unterstützen wir alle, die auch rund um die Gesundheit auf echte Spitzenleistungen setzen.

Ich berate Sie gern:

Alexander Hesse

Hochschulberater

Heinrich-Heine-Str. 5, 99423 Weimar

alexander.hesse@tk.de

Hanbo-Jitsu

Im Hanbo-Jitsu wird die Selbstverteidigung (SV) unter Zuhilfenahme eines Stockes (=Hanbo, Länge ca. 90 - 100 cm, Durchmesser ca. 2 - 3 cm) oder eines stockähnlichen Gegenstandes (Spazierstock, Regenschirm, Wanderstab etc.) gegen alle Arten von Angriffen von einem oder (später) mehreren Angreifern mit und ohne Waffen geübt. Hierbei wird der Hanbo zum Blocken (schmerz- bzw. verletzungsfrei), Schlagen und Stoßen (=Atemi-Techniken, größere Reichweite als der Angreifer, höhere kinetische Energie als bei vergleichbaren Atemi-Techniken ohne Hanbo) sowie zum Werfen, Hebeln und für weitere SV-Techniken eingesetzt.

Einer der Vorteile beim Hanbo-Jitsu ist, dass man viele Techniken und Übungen (Kihon und Kata) auch ohne einen Partner und außerhalb eines gemeinsamen Trainings im Dojo alleine trainieren, wiederholen oder vertiefen kann, anders als z.B. im Judo oder anderen Kampfsportarten, wo ein Partner meist oder zwingend notwendig ist.

Übungsleiter: Jürgen Schneider, 1. Dan Hanbo-Jitsu (KKD), 5. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Judo, 3. Kyu Karate, Trainer-B-Lizenz Ju-Jutsu Breitensport

Mo	19.00-20.15	MR SH FB	Jürgen Schneider	15/27/45 €
----	-------------	----------	------------------	------------

Handball

Es geht zum einen um den Spaß an der gemeinsamen sportlichen Betätigung, zum anderen soll auch die sportliche Einzelleistung eines jeden und das handballspezifische Zusammenspiel der Gruppe gefördert werden. Auch außerhalb der Trainingszeit werden gemeinsame Aktivitäten verfolgt. Die Teilnahme an einigen Unisportturnieren in ganz Deutschland wird angestrebt.

Alle interessierten Handballer und Handballerinnen - Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Handballerfahrung ist erwünscht.

Anf./Fortg.	Di	20.45-22.15	Innenstadtsporthalle	Martin Jacob	15/27/45 €
-------------	----	-------------	----------------------	--------------	------------

Hoch Intensives Intervall Training (HIIT)

Ihr habt wenig Zeit und keine Lust auf lange Lauf- und Krafteinheiten! Dann ist das High Intensity Intervall Training (HIIT) am besten für euch geeignet.

In den 45 Kursminuten werden wir uns gemeinsam auspowern und unsere körperlichen Grenzen austesten. Das HIIT besteht aus kurzen, intensiven Belastungsphasen mit moderaten Regenerationsphasen. Nach einer kurzen Erwärmung folgt ein 20 bis 30-minütiges Workout, gefolgt von einem leichten lockeren Cool Down.

Hinweis:

Beim HIIT kommt es zu einer hohen Herz- Kreislaufbelastung. Teilnehmer sollten bereits Erfahrungen im Fitnesstraining aufweisen und körperlich gesund sein!

Mi	17.00-17.45	SH FB 3 /SH FB 2	Ivonne Hartmann	15/27/45
				€

Indoor Cycling

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 »Könner« kommen auf ihre Kosten.

- **Anfänger:** Einführung in die richtige Radeinstellung und individuelle Sitzposition. Ziel: Erlernen und sicheres Beherrschen der Grundtechniken im Indoor Cycling.
- **Fortgeschrittene:** Konditionell und technisch anspruchsvoller Kurs. Ein bereits absolviert Anfängerkurs wird dringend empfohlen. Die grundlegenden Indoor Cycling Techniken und die Radeinstellung werden vorausgesetzt.

Anfänger	Do	19.00-20.00	JAK	Ute Mai	20/32/50 €
Fortgeschrittene	Do	17.30-18.30	JAK	Ute Mai	20/32/50 €

Intervalle Laufen

Dieser spezielle Kurs ist für alle Läufer, Spieler oder sportlich Interessierte geeignet. Bei Intervallläufen sind die Pausen kurz (unvollständig), so dass die Ermüdung gegen Ende der Laufprogramme ansteigt. Wir laufen pulsorientiert und berücksichtigen individuelle Leistungsunterschiede. Intervallbeispiele: 15x 200m mit 2min Pause; 5x 1000m mit 3min Pause.

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

Fr	12.00-12.45	SP FB	Uwe Türk-Noack	15/27/45 €
----	-------------	-------	----------------	------------

Kickboxen

Kurse für Anfänger / Fortgeschrittene sind konditionell und technisch anspruchsvoll.

Kickboxen findet seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten Karate und Taekwondo. Kickboxen ist ein sportlich fairer Zweikampf nach strengen Regeln, wobei Füße (Kicken) und Fäuste (Boxen) zum Kämpfen eingesetzt werden. In den Übungsstunden werden Elemente der Selbstverteidigung einbezogen. Das Training erfordert eine Schutzausrüstung, die man sich im Laufe des Semesters unbedingt zulegen sollte.

Für das Training ist das Mitbringen eigener Schutzausrüstung sinnvoll.

Anf./Fortg.	Mi	20.00-21.30	MR SH FB	René Fischer, Sven Müller	15/27/45 €
Anf./Fortg.	Fr	18.30-20.00	SH FB 3/SCH FB 2	René Fischer, Sven Müller	15/27/45 €

Klettern (Anfänger)

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.

Anfängerkurse:

In den Kursterminen werden Grundfertigkeiten des Kletterns, das Einbinden u. a. Kletterknoten, das Toprope-Sichern, elementare Vorstiegstechnik und Abseilen erlernt, die für ein weiterführendes, individuelles Klettern Voraussetzung sind (Erwerb DAV-Kletterschein).

Kurs 1	Do	17.00-18.20	KW SH FB SH FB 3	Andreas Wolff, Martin Sebastian Duque Chiriboga	20/32/60 €
Kurs 2	Do	18.30-19.50	KW SH FB SH FB 3	Andreas Wolff, Martin Sebastian Duque Chiriboga	20/32/60 €
Kurs 3	Do	20.00-21.20	KW SH FB SH FB 3	Andreas Wolff, Martin Sebastian Duque Chiriboga	20/32/60 €

Kraftraum ABOKARTE

Freie Training / Krafttraining.

Nutzungszeitraum: 25.04. -15.07.2022

Laufen für Anfänger

Achtung: Kurs richtet sich an Einsteiger bzw. Wiedereinsteiger

Du möchtest gerne anfangen mit joggen, weißt aber nicht richtig wie, dir fehlt noch die entsprechende Ausdauer /Luft oder du kannst dich schlecht dazu alleine motivieren, dann ist der Kurs »Laufen für Anfänger« genau das Richtige für dich.

Wir werden uns gemeinsam in der Gruppe wöchentlich Step by Step steigern. Zu Beginn werden sich Jogging und Gehphasen (Walking) abwechseln, sodass wir wirklich Schritt für Schritt die Belastung /Dauer steigern. Also keine Angst vorm LAUFEN wir bekommen das zusammen hin.

Do	07.30-08.15	SP FB	Ivonne Hartmann	15/27/45 €
----	-------------	-------	-----------------	------------

Lunch Bodywork

Lunch Bodyworkout ist ein kurzes 30-Minuten Workout. Mit verschiedenen Übungen werden alle große Gelenke mobilisiert und gedehnt. Die wichtigsten Muskeln werden intensiv und abwechslungsreich beansprucht, insbesondere im Mittelkörperbereich. Kleinen Koordinationsübungen ergänzen den Workout. Die Lust am sporteln und Freude am Bewegen stehen im Vordergrund.

Mi	12.05-12.35	MR SH FB	Uwe Türk-Noack	12/20/30 €
----	-------------	----------	----------------	------------

Multifitness 50plus -nicht für Studierende

Vorrangig für Bedienstete, Alumnis und Gäste (ab 50 Jahre) - für Studierende ungeeignet!

Dieser Fitnesskurs richtet sich gezielt an Ältere. Die Belastungen und Übungen sind entsprechend für diese Altersgruppe konzipiert

Ziel des Kurses ist es, das körperlich und seelische Wohlbefinden durch ein vielseitiges Übungsprogramm zu erhalten bzw. zu verbessern. Dabei werden, auch unter Einsatz von Kleingeräten, Belastungsreize für den Kreislauf, die Muskulatur und die Beweglichkeit gesetzt. Übungen zur muskulären Entspannung und Mobilisation der Gelenke sind ebenfalls im Programm enthalten.

Die auch musikalisch begleiteten Übungen richten sich vorrangig an Bedienstete und Gäste.

Pilates

Geist und Körper in Einklang bringen!

Beim ganzheitlichen und sanften Pilates Workout auf der Matte konzentrieren wir uns auf die Kräftigung und Stabilisierung unserer Körpermitte und die Mobilisierung des Rückens und der Gelenke. Dabei arbeiten wir mit Atmung, Koordination und Dehnung in fließenden Bewegungsübungen.

Die erlernte Technik können wir im Alltag anwenden und körperliche Anspannung durch Uni- oder Arbeitsstress vorbeugen. Let's focus on our body!

Di	16.00-17.00	JAK	Eva Girzalsky	20/32/50 €
Do	17.30-18.30	MR SH FB	Eva Girzalsky	20/32/50 €

Pump Fitness Frauen

Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen:

Der Kurs »Pump Fitness« ist ein Ganzkörpertraining mit Langhantel und Gewichtsscheiben, dabei kann jede Teilnehmende selbst entscheiden wie viel Gewicht aufgelegt wird. Das Training wird mit hoher Wiederholungsrate der Übungen durchgeführt, dabei können die Ausgangsstellung (stehend, kniend, liegend) sowie die Tempogestaltung variiert werden.

Mo	18.00-19.00	JAK - FR 1	Ivonne Hartmann	20/32/50 €
----	-------------	------------	-----------------	------------

Rücken-Fit

Eine kurze 45min Trainingseinheit für einen starken und gesunden Rücken, aber auch um das muskuläre Gleichgewicht im ganzen Körper herzustellen.

Durch Koordinations- und Kräftigungsübungen stärkst du deine Mitte und verbessertest deine Haltung. Die Dehnungsübungen helfen dir beweglicher zu werden und sorgen somit für ein gesundes Körpererfühl.

Di	17.15-18.00	JAK - FR 1	Eva Girzalsky	15/27/45 €
----	-------------	------------	---------------	------------

Schwimmen (nur Wettkampftraining)

Training für ehemalige Schwimmer/Schwimmerinnen oder ambitionierte Hobbyschwimmer/innen. **Neue Schwimmer/innen** melden sich zunächst zum Probetraining über den Button **Infoservice** (Kurs Nr. 2078, aktiv am 07. April) an. Das **Probetraining** erfolgt in der 1. Trainingswoche vom **25.-28.04.22**. Danach entscheiden die Trainer über die weitere Aufnahme in das Schwimmteam und Freigabe zur Anmeldung.

Voraussetzung:

- Du solltest mindestens 3 Schwimmarten beherrschen
- regelmäßig am Training teilnehmen: jeweils Montag, Dienstag und Donnerstag von 21.00-22.00 Uhr (wenigstens an 2 Trainingseinheiten/Woche)
- und natürlich Spaß am Schwimmen haben
- Lust am Wettkampf bei den Thüringer Hochschulmeisterschaften (ggf. auch Deutschen Hochschulmeisterschaften)!

Mo	21.00-22.00	SW Ba4	Sebastian Zokov, Wiebke Mros, Elena Schill	25/40/-- €
Di				
Do				

Schwimmen Bauhaus-Universität (Freies Training)**Ausschließlich für Studierende und Bedienstete der Bauhaus-Universität.**

Als Voraussetzung für die Nutzung der Schwimmzeiten ist eine online-Anmeldung und Bezahlung notwendig.

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.

Schwimmen 1	Mo	21.00-22.00	SW Ba1-3/5	Wiebke Mros, Sebastian Zokov	23/35/52 €
Schwimmen 2	Di	21.00-22.00	SW Ba1-3/5	Wiebke Mros, Elena Schill	23/35/52 €
Schwimmen 3	Do	21.00-22.00	SW Ba1-3/5	Sebastian Zokov, Elena Schill	23/35/52 €

Schwimmen Hochschule für Musik (Freies Training)**Ausschließlich für Studierende und Bedienstete der Hochschule für Musik!****ONLY FOR STUDENTS OF the HfM!**

Voraussetzung für die Nutzung der Schwimmzeiten ist eine online-Anmeldung und Bezahlung notwendig.

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.

Schwimmen 1	Mo	21.00-22.00	SW Ba1-3/5	Elena Schill, Wiebke Mros	23/35/52 €
Schwimmen 2	Di	21.00-22.00	SW Ba1-3/5	Elena Schill, Wiebke Mros	23/35/52 €
Schwimmen 3	Do	21.00-22.00	SW Ba1-3/5	Elena Schill, Sebastian Zokov	23/35/52 €

Slackline

Di	16.30-18.00	UniParkour	Daniel Richter	15/27/45 €
----	-------------	------------	----------------	------------

Spielemix

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 spaßbetonte Spielformen durchgeführt.

Di	19.00-20.00	SH FB 2 /SH FB 3	Karlotta Könneke	15/27/45 €
----	-------------	------------------	------------------	------------

Spikeball /Roundnet

"Roundnet (Spikeball) ist dieses Spiel mit diesem kleinen gelben trampolinartigen gelben Ding, was der ein oder andere von euch vielleicht schon einmal im Park gesehen hat. Im Prinzip ist es eine Art kleines Beachvolleyball - aber doch irgendwie anders. Gespielt wird 2 gegen 2. Es ist eine lustige Mischung aus Fairplay, Koordination, Ballkontrolle und Gewusel. Etwas Taktik kommt irgendwann auch dazu..."

Wenn du Lust hast freuen wir uns auf dich."

Anfänger	Mi	17.00-18.30	Beachplatz Falkenburg	Tillmann Schroeder, Tim Bott	15/27/45 €
----------	----	-------------	-----------------------	------------------------------	------------

Outdoorvariante

Fortg.	Mi	18.30-20.00	Beachplatz Falkenburg	Tillmann Schroeder, Tim Bott	15/27/45 €
--------	----	-------------	-----------------------	------------------------------	------------

Step Aerobic

Vielfältige Übungskombinationen, verschiedene Grundschritte und heiße Rhythmen werden am Steppbrett erlernt. Das konditionell und koordinativ anspruchsvolle Step Aerobic-Training dient der Körperstraffung.

Mo	16.30-17.30	SH FB 2/SF FB 3	Sarah Knapke	15/27/45 €
----	-------------	-----------------	--------------	------------

Tai Chi Chuan

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.

Hinweis:

Anfänger: Geübt wird eine "Verkürzte Form mit 10 Bildern"

Anfänger	Do	17.00-18.00	Stephan Potengowski	15/27/45 €
----------	----	-------------	------------------------	------------

Fortgeschrittene: Geübt wird die "Pekingform".

Fortgeschrittene	Do	18.00-19.00	Stephan Potengowski	15/27/45 €
------------------	----	-------------	------------------------	------------

Tanzen - Bachata

Leidenschaftlich, feurig und auch ein wenig sinnlich. Der Tanz aus der Dominikanischen Republik gehört einfach zu jeder Salsa Party und ist immer eine willkommene Abwechslung. Von den Lateinamerikanischen Tänzen ist Bachata, neben Salsa, einer der beliebtesten und meist getanzten auf den Partys in unserer Umgebung.

Im **Anfänger Kurs** lernt ihr Führen und Folgen, die wichtigsten Basics, Drehungen und erste Figuren. Dabei stehen Spaß und gute Laune an erster Stelle. Auch Grundelemente des Salsa werden wir mit einfließen lassen, um euch auf eure erste Latin Party vorzubereiten.

Im **Mittelstufen Kurs** habt ihr die Möglichkeit, attraktive und gut tanzbare Bachata Figuren zu lernen. Wir wiederholen die Grundelemente und Basics des Tanzes und lassen diese in neue Moves mit einfließen. Dabei stehen Spaß und gute Laune an erster Stelle.

Wir freuen uns auf euch.

Tanzen – Standard & Latein

- 17.30-18.30 Paartanz Standard
 - Walzer, Tango, Foxtrott, Quickstep
 - Aufbaustufe Advanced level
- 18.45-19.45 Technikkurs Standard/Latein
 - für Anfänger, Fortgeschrittene und Fitnessbegeisterte for beginners, intermediate and fitness lovers
- 20:00 - 21:00 Uhr Paartanz Latein
 - Rumba, Cha Cha, Samba, Jive
 - Aufbaustufe Advanced level

Alle drei Kurse finden im Jakobsplan statt.

Tanzen - Latin Solo

Während des Lock Downs wolltest du zuhause tanzen, aber es fehlte ein Partner oder eine Partnerin? Problem gelöst! Der Latin-Solo-Kurs bringt dir alle Grundlagen bei, damit du auch alleine durch die Wohnung, die Straßen, den Bus oder den Zug zu tanzen und Spaß haben kannst. Und warum nicht bei einer Party ohne Partner oder Partnerin? Im Kurs lernst du mit Spaß die Grundschritte von Salsa, Bachata, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Samba und noch weiteren bei.

Di	17.00-18.00	JAK - FR 2	Maria Claudia Borrero Chaux	20/32/50 €
----	-------------	------------	--------------------------------	------------

Tanzen - Modern Dance

Im zeitgenössischen Tanz verbinden wir die Einflüsse verschiedenster Tanztechniken mit unseren eigenen Gefühlen. Wir beginnen mit einem Warm-Up, das auf Pilates-Elementen und einigen klassischen Übungen basiert. Nach kurzen Bewegungsabfolgen in der Mitte, mit denen wir unser Körperbewusstsein, die Balance, Koordination und Musikalität trainieren, werden wir u.a. durch Improvisation eigene Choreographien mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten erarbeiten.

Vorkenntnisse im klassischen oder zeitgenössischen Tanz sind empfehlenswert, aber nicht erforderlich.

Do	18.45-20.00	MR SH FB	Eva Girzalsky	20/32/50 €
----	-------------	----------	---------------	------------

Tanzen - Salsa**Anfängerkurse**

In unserem Anfängerkurs lernt ihr Führen und Folgen, die wichtigsten Basics, Drehungen und erste Figuren. Dabei stehen Spaß und gute Laune an erster Stelle.

Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Tanzerfahrung mitbringen und sich tänzerisch weiterentwickeln wollen. Wir verfeinern gemeinsam euer Footwork und tanzen gemeinsam Salsa Cubana und Salsa Colombiana. Zusammen lernen wir neue kubanische Figuren kennen sowie das Tanzen im Kreis (Rueda de Casino), sofern es die aktuellen Regularien erlauben. Darüber hinaus werden wir die Grundlagen des kolumbianischen Salsatanzstils kennenlernen.

Empfehlenswert ist ca. ein Jahr Tanzerfahrung und dass ihr taktsicher seid. Es ist ratsam, dass ihr mit den verschiedenen Grundschritte und Figuren, wie »dile que no«, »Enchufla«, »Setenta«, »Ochenta«, »Noventa« vertraut seid, da wir darauf aufbauen werden.

Aufbau Mittelstufe	Di	18.15-19.15	JAK	Georg Müller, Maria Claudia Borrero Chaux	20/32/50 €
Mittelstufe	Di	19.30-20.30	JAK	Georg Müller, Maria Claudia Borrero Chaux	20/32/50 €

Tanzen - Swing Lindy Hop

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

Spaßfaktor garantiert!

ANFÄNGER

LINDY Bloody Beginner Du hast noch nie Lindy Hop getanzt und willst alles von Anfang an lernen.

Mittelstufe	Mo	19.15-20.15	JAK	Julia Schröder	20/32/50 €
Anfänger	Mo	20.30-21.30	JAK	Julia Schröder	20/32/50 €

Tennis Outdoor

Anfänger und fortgeschrittene Anfänger: Im Vordergrund steht das frühzeitige Erreichen der Spielfähigkeit. Grundschläge werden erlernt, wie der Vorhand- und Rückhand-Grundschlag sowie der Vorhand- und Rückhand-Volley.

Fortgeschrittene: Es besteht freie Spielmöglichkeit.

Anf./Fortg.	Mi	08.15-09.15	TCW	Raffael Welter	50/70/100 €
Anf./Fortg.	Mi	09.30-10.30	TCW	Raffael Welter	50/70/100 €

Tischtennis (Freies Training)

Die ABO Buchung ist Voraussetzung für die Buchung der Einzeltermine, welche wöchentlich gebucht werden müssen.

Das Teilnahmeticket ist erst mit dem Zahlungseingang beim USZ gültig (ca. 5 Werkstage nach Überweisung, die Bestätigung des Zahlungseingangs erfolgt per Email).

Das Teilnahmeticket muss vor Beginn der erstmaligen Nutzung im Semester selbst ausgedruckt und im USZ vorgelegt werden (im Sekretariat oder beim Hallenwart).

Für die Nutzung der Spielfelder gilt die Hallenordnung.

Bitte den Studierendenausweis (Lichtbildausweis) zur Überprüfung der Teilnahmeberechtigung während des Trainings bereithalten.

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

Abokarte	15/27/45 €
----------	------------

Einzeltermine (Abokarte Voraussetzung)

Einzeltermin	Di	11.00-12.30	SH FB 3 SH FB 2
Einzeltermin	Mi	10.00-11.30	SH FB 3 /SH FB 2
Einzeltermin	Do	11.00-12.30	SH FB 3 /SH FB 2
Einzeltermin	Fr	14.00-15.30	SH FB 3 /SH FB 2
Einzeltermin	Do	20.30-21.50	SH FB 2

Ultimate Frisbee

Do	18.00-20.00	Schaukel	Christian Ernst	15/27/45 €
----	-------------	----------	-----------------	------------

Unihockey/ Floorball

Floorball (früher auch Unihockey) ist ein leicht zu erlernender Mix aus Hallenhockey und Eishockey. Als Teamsportart vereint Floorball Elemente wie Dynamik, Technik und Schnelligkeit mit einfachen Regeln bei gleichzeitig großem Spaßfaktor. Gespielt wird 4 gegen 4 ohne Torwart auf einem durch eine Bande abgegrenztem Feld. Wie bei allen Hockey-Varianten wird der Ball nur mit dem Schläger gespielt. Das Ziel ist es, den 26 Gramm schweren Ball durch Teamarbeit im Tor der Gegner unterzubringen und gleichzeitig die Gegenspieler durch eine gute Defensivarbeit vom Torerfolg abzuhalten.

Die Schläger werden vom USZ gestellt. Benötigt werden nur Hallenschuhe und Wasserflasche.

Anfängerkurs Im Kurs werden spielerisch Grundlagen im Umgang mit Schläger und Ball gelegt. Dabei werden zunächst durch viele kleine Übungen Passspiel, Schusstechnik und Mannschaftsspiel erlernt, wie auch Stückweise das Regelwerk. Spielsituationen und freies Spielen sorgen für eine Basis im taktischen Verständnis des laufintensiven Mannschaftssports. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Quereinsteiger aus anderen oder ähnlichen Ballsportarten (z.B. Feldhockey, Eishockey, ...).

Anfänger	Mo	20.30-22.00	SH FB 2 /SH FB 3	Jakob Taraben, Sebastian Rau	15/27/45 €
----------	----	-------------	------------------	---------------------------------	------------

Volleyball

Kurse

Das Angebot eignet sich sowohl für Anfänger, fortgeschrittene Anfänger. ...

Anfänger bis Fortgeschritten	Mo	17.45-19.00	SH FB 2 /SH FB 3	Mirko Landmann	15/27/45 €
Spielgruppe Fortg.	Do	20.00-22.00	SH Goethe	Knut Krenzer	15/27/-- €
Spielgruppe	Fr	20.30-21.45	SH FB 2 /SH FB 3	Berit Baur	15/27/45 €

Volleyball-Mixed Nacht (noch offen)

Yoga Hatha

Hatha-Yoga, Entspannung für Körper und Geist!? Durch Üben von Haltungen (Asanas), von Atmungsrhythmen (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.

HINWEIS: Bitte immer eine kleine Decke oder Handtuch mitbringen!

Anfänger	Di	17.30-18.45	MR SH FB	Oliver Räumelt	20/32/50 €
Fortgeschritte ne	Di	19.00-20.15	MR SH FB	Oliver Räumelt	20/32/50 €
Anfänger	Mi	17.00-18.00	MR SH FB	Elisa Donatt	20/32/50 €

Zumba

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.

Hinweis: Bitte Hallenschuhe mitbringen.

Mi	16.00-17.00	JAK	Maria Claudia Borrero Chaux	15/27/45 €
----	-------------	-----	--------------------------------	------------

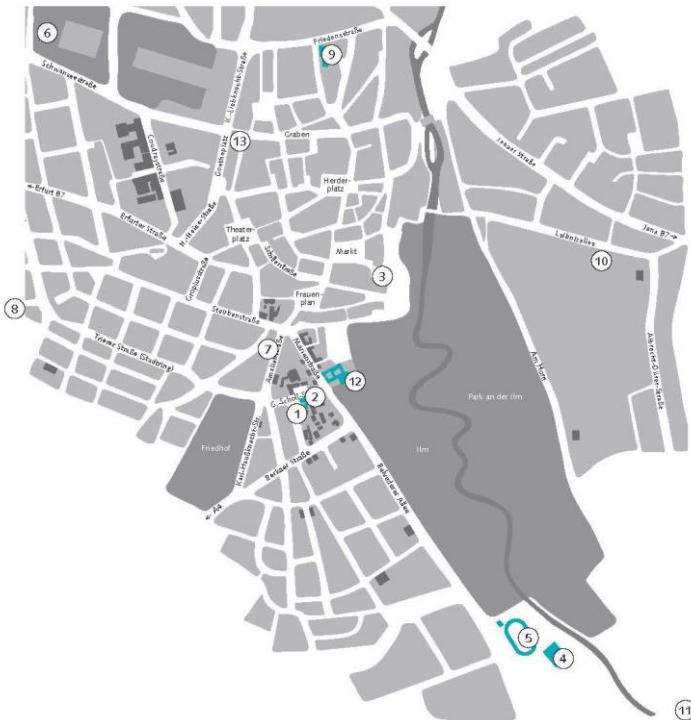


Sport ist, was Sie daraus machen!

Die Techniker ist Gesundheitspartner
des Hochschulsports Weimar.

Das Beste zu geben, liegt in unserer Natur. Darum unterstützen wir alle,
die auch rund um die Gesundheit auf echte Spitzenleistungen setzen.

Ich berate Sie gern:
Alexander Hesse
Hochschulberater
Heinrich-Heine-Str. 5, 99423 Weimar
alexander.hesse@tk.de



Lageplan

- 1 Bauhaus Atelier, Geschwister-Scholl-Straße 6 a
- 2 Hauptgebäude Bauhaus-Universität Weimar, Geschwister-Scholl-Straße 8
- 3 Hochschule für Musik Franz Liszt Weimar, Platz der Demokratie 1
- 4 UniversitätsSportzentrum/Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25 a
- 5 Sportplatz des USZ an der Falkenburg
- 6 Schwimmhalle »Schwanseebad am Asbach«, Hermann-Brill-Platz 2
- 7 Sporthalle Goethegymnasium, Amalienstraße 4
- 8 Sporthalle Festalozzi, W-Shakespeare-Straße 15
- 9 Studenten-Wohnheim Jakobspforte und Fitnessräume, Jakobspforte 1
- 10 Rhythmuskram am horn, Hochschulzentrum Leibnitzallee Carl-Alexander-Platz 1
- 11 Sporthalle an der Hart, Am Hartwege 2
- 12 Mensa »Am Park«, Marienstraße 15
- 13 Studentenclub Kasseturm Weimar, Goetheplatz 10

LEGENDE

SP FB	Universitätssportzentrum (USZ), Sportplatz Falkenburg , Belvederer Allee 25a
UniParkour	USZ, UniParkour Sportanlage Falkenburg, Belvederer Allee 25a
BA SA FB	USZ, Beachplatz Sportanlage Falkenburg, Belvederer Allee 25a
SH FB 1	USZ, Sporthalle Falkenburg Feld 1 , Belvederer Allee 25a
SP FB 2	USZ, Sporthalle Falkenburg Feld 2 , Belvederer Allee 25a
SP FB 3	USZ, Sporthalle Falkenburg Feld 3 , Belvederer Allee 25a
MR SH FB	USZ, Mattenraum Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a
KR SH FB	USZ, Kraftraum Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a
CR SH FB	USZ, Cardioraum Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a
KW SH FB	USZ, Kletterwand Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a
JAK	Jakobsplan , Jakobstraße 1
SH Pesta	Sporthalle Pestalozzischule , William-Shakespeare-Straße 15
SH Hart	Sporthalle an der Hart , Am Hartwege 2
SH Goethe	Sporthalle Goethegymnasium , Amalienstraße 4
RR Horn	Hochschulzentrum Leibnitzallee Rhythmikraum , Carl-Alexander-Platz 1
Schütze	Projekt EINS Tanzraum , Schützengasse
SW Ba1-3/5	Schwimmhalle „Schwanseebad am Asbach“