

# Programmheft SoSe 2020

## „Bewegt Studieren und Arbeiten“

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

### Programm

Besondere Umstände (Covid- 19) erfordern besondere Maßnahmen. Wir bieten Euch im diesjährigen Sommersemester 2020 ein »kleines analoges Sportprogramm« aus dem Bereich Fitness- und Laufsport an. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit unsere Online-Videos (z.B.: HIIT, Yoga, Bewegte Pause, Stabilisationstraining) jederzeit zu nutzen, um etwas Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.

Weitere Informationen und einen Überblick unseres Angebotes erhalten Sie auf den nachfolgenden Seiten sowie unter [www.uni-weimar.de/sport](http://www.uni-weimar.de/sport).

### Zeitraum:

**08.06.2020-24.07.2020**

## Bauch weg

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

Hinweis:

- Kurs findet ausschließlich im Außenbereich statt
- eigene Matte mitbringen
- wettergerechte Kleidung
- Getränk

Abdominal must go away is a short and intensive 30-minute abdominal workout. The abdominal muscles are extensively and intensely exercised with various exercises.

Note: The course is only held outdoors, bring your own mat and weatherproof clothing.

Mi	12.05-12.35	SP FB	Uwe Türk-Noack	5/12/-- €
----	-------------	-------	----------------	-----------

## Calisthenics

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.

-----

Calisthenics is a combination of strength training (exercises with the own body weight), endurance and mobility. For beginners, the basics are push-ups, pull-ups, dips and squats to master a basic strength for the later skills (muscle up, flag, handstand or the Back Lever - slope scale backwards). Here it becomes clear that body tension is essential for static exercises, many elements of calisthenics come from the field of gymnastics.

Kurs 1	Do	16.30-17.30	UniParkour	Andreas Kirchner	5/12/-- €
Kurs 2	Do	17.45-18.45	UniParkour	Andreas Kirchner	5/12/-- €

## 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!

Hinweis:

- Bitte bringt euch ausreichend Getränke und ein Handtuch mit!
- Der Kurs findet ausschließlich im Außenbereich der Sporthalle statt.
- Bringt bitte eine eigene Matte mit.

...is a course designed to push you to your limits. Together we will train in the strength endurance area and above all work on full-body fitness. We will start with a relaxed warm up, after that you can really work out. Methods like HIIT, special tabata, will be used on different levels and in different load times to become stronger, faster, more resilient and more beautiful. There is a lot of training with your own body weight. Possibly the outdoor area is used for sprints. Exercises such as burpees, pushups, squats and crunches are deepened through different intensities and forms, making the training varied, motivating and challenging. Let's go, let's get out of the comfort zone, sweat, shape our muscles and awaken the fighting spirit!

**Note:**

- Please bring enough drinks and a towel!
- The course takes place exclusively outside the gym.
- Please bring your own mat!

Fr	14.00-15.00	SP FB	Lena Zwaka	5/12/-- €
----	-------------	-------	------------	-----------

**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 Fitnessstraining 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.

Hinweis:

- Der Kurs wird ausschließlich im Außenbereich der Sporthalle Falkenburg stattfinden, deswegen bitte auf entsprechende Kleidung achten.
  - Bitte eigene Matte mitbringen
  - Bitte Handtuch und Getränke mitbringen
- 

If you want to start the day physically and mentally fit, then this course is just right for you. We will do a relaxed, moderate fitness training together, in which we will get our circulation going, train our coordination and awaken our muscles. Because one thing is for sure, "early morning sport" makes you fit, puts you in a good mood, invigorates you and lets you approach everyday things in a more relaxed and fresh way.

Note:

- The course will take place exclusively in the outdoor area of the Falkenburg sports hall, so please make sure you wear appropriate clothing.
- Please bring your own mat.
- Please bring a towel and drinks.

Di	07.30-08.15	SP FB	Ivonne Hartmann	5/12/-- €
Do	07.30-08.15	SP FB	Ivonne Hartmann	5/12/-- €

## Fitness und Stabi Workout

Hier geht es um allgemeine Fitness. Es ist ein Mix aus Stabilitäts-, Kraft- und Cardioübungen überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Innerhalb des Kurses kommen verschiedene Trainingsmethoden zur Anwendung (z. B. Pyramiden-, Tabata-, HIIT - Training usw.)

**Teilnehmende sollten bereits Erfahrungen im Fitnesstraining aufweisen und körperlich gesund sein!**

Hinweis:

- Der Kurs wird ausschließlich im Außenbereich der Sporthalle Falkenburg stattfinden, deswegen bitte auf entsprechende Kleidung achten.
- Bitte eigene Matte mitbringen
- Bitte Handtuch und Getränke mitbringen

This is about general fitness. It is a mix of stability, strength and cardio exercises mainly with your own body weight. Within the course different training methods are used (e.g. pyramid-, tabata-, HIIT - training etc.).

Participants should already have experience in fitness training and be physically healthy!

Note:

- The course will take place exclusively in the outdoor area of the Falkenburg sports hall, so please make sure you wear appropriate clothing.
- Please bring your own mat.
- Please bring a towel and drinks

Mo	11.00-12.00	SP FB	Ivonne Hartmann	5/12/-- €
Mi	15.45-16.45	SP FB	Ivonne Hartmann	5/12/-- €

## 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

This special course is suitable for all runners, players or people interested in sports. In interval runs the breaks are short (incomplete), so that the fatigue increases towards the end of the running programs. We run pulse-oriented and take individual differences in performance into account. Interval examples: 15x 200m with 2min break; 5x 1000m with 3min break.

Note: Weather clothing if necessary rain jacket, cap and gloves, water bottle

Fr	12.00-12.45	SP FB	Uwe Türk-Noack	5/12/-- €
----	-------------	-------	----------------	-----------

## Lauf - Fitness

Dieser Kurs vereint das klassische laufen gehen mit dem Functional Training. Wir werden abwechslungsreiche Läufe in diversen Tempi, Distanzen und mit verschiedenen Höhenunterschieden absolvieren. Verknüpft werden diese Läufe mit Kraftkreisen in der Natur unter Verwendung des eigenen Körpergewichts oder einer anschließenden Nutzung der Calisthenicsanlage. Ob Treppenläufe und ein anschließendes hochintensives Intervalltraining (HIIT), ein paar Sprints oder einfach eine kleine Runde durch den Ilmpark – dieser Kurs bietet viel Freiraum für Einsteiger, ambitionierte Freizeitläufer und Competitionrunner.

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

-----

This course combines classic running with functional training. We will do varied runs at different speeds, distances and with different altitude differences. These runs will be combined with strength circles in nature using your own body weight or a subsequent use of the calisthenics equipment. Whether it's stair runs and a subsequent high-intensity interval training (HIIT), a few sprints or simply a short round through the Ilmpark - this course offers a lot of freedom for beginners, ambitious recreational runners and competition runners.

Note: Weather clothing, rain jacket if necessary, cap and gloves, water bottle, own mat

Do	17.00-18.00	SP FB	Lena Zwaka	5/12/-- €
----	-------------	-------	------------	-----------

## Schneller Sprinten

Im Kurs "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.

Langsam und ausdauernd Laufen kann doch jeder. Beim Sprinten zeigst du die Explosivität und Dynamik, die in dir steckt. Nach dem Kurs "Schneller Sprinten" wirst du schneller und dynamischer Laufen und Sprinten können.

On your marks! - Get set! - Go!

---

In the course "Fast Sprinting" you will complete a short and crisp program, which includes various exercises from the areas of frequency training, fast coordination, reaction and sprinting technique. After the (1) warm-up part with exercises from the running and jumping ABC, there follows a (2) main part with versatile short exercise series of maximum 10s duration and relatively long and relaxed breaks. In the final (3) Cool down you learn on the one hand a) exercises for muscle relaxation and in contrast to that b) exercises for muscle tension.

When sprinting you show the explosiveness and dynamics that are in you. After the course "fast sprinting" you will be able to run and sprint faster and more dynamically.

On your marks! - Get set! - Go!

Di	15.45-16.30	SP FB	Uwe Türk-Noack	5/12/-- €
----	-------------	-------	----------------	-----------

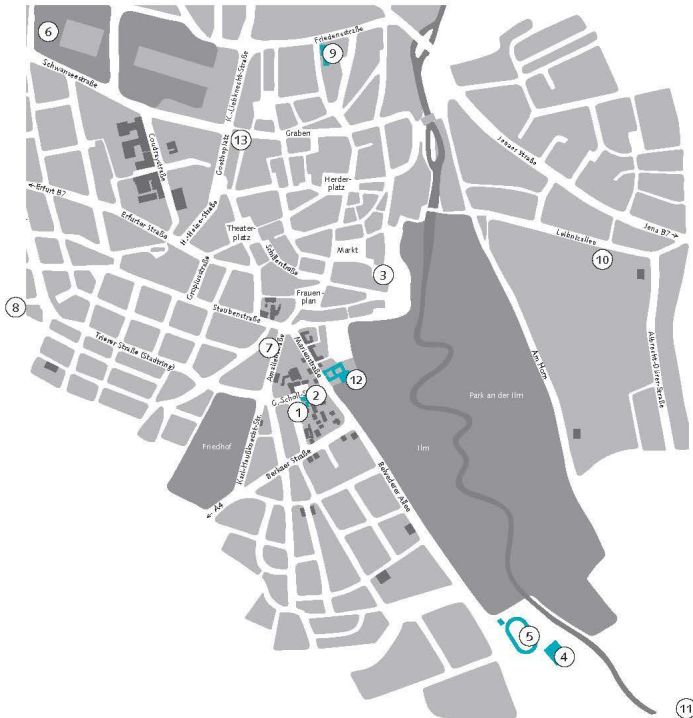
## Online Videos

Unsere erstellten Online Videos stehen Euch auch weiterhin kostenlos zur Verfügung.

- Bewegte Pause
- HIIT
- Workout mit und ohne Gewichte
- Yoga
- Pilates

[www.uni-weimar.de/sport/videos](http://www.uni-weimar.de/sport/videos)





### Lageplan

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

## LEGENDE

<b>SP FB</b>	Universitätssportzentrum (USZ), <b>Sportplatz Falkenburg</b> , Belvederer Allee 25a
<b>UniParkour</b>	USZ, <b>UniParkour</b> Sportanlage Falkenburg, Belvederer Allee 25a
<b>BA SA FB</b>	USZ, <b>Beachplatz</b> Sportanlage Falkenburg, Belvederer Allee 25a
<b>SH FB 1</b>	USZ, Sporthalle Falkenburg <b>Feld 1</b> , Belvederer Allee 25a
<b>SP FB 2</b>	USZ, Sporthalle Falkenburg <b>Feld 2</b> , Belvederer Allee 25a
<b>SP FB 3</b>	USZ, Sporthalle Falkenburg <b>Feld 3</b> , Belvederer Allee 25a
<b>MR SH FB</b>	USZ, <b>Mattenraum</b> Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a
<b>KR SH FB</b>	USZ, <b>Kraftraum</b> Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a
<b>CR SH FB</b>	USZ, <b>Cardioraum</b> Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a
<b>KW SH FB</b>	USZ, <b>Kletterwand</b> Sporthalle Falkenburg, Belvederer Allee 25a
<b>JAK</b>	<b>Jakobsplan</b> , Jakobstraße 1
<b>SH Pesta</b>	<b>Sporthalle Pestalozzischule</b> , William-Shakespeare-Straße 15
<b>SH Hart</b>	<b>Sporthalle an der Hart</b> , Am Hartwege 2
<b>SH Goethe</b>	<b>Sporthalle Goethegymnasium</b> , Amalienstraße 4
<b>RR Horn</b>	Hochschulzentrum Leibnitzallee <b>Rhythmikraum</b> , Carl-Alexander-Platz 1
<b>Schütze</b>	Projekt EINS <b>Tanzraum</b> , Schützengasse
<b>SW Ba1-3/5</b>	<b>Schwimmhalle</b> „Schwanseebad am Asbach“
	<b>Rot markierte Räumlichkeiten können aktuell nicht genutzt werden (Covid19)</b>