

Programmheft

Wintersemester 2019/2020

„Bewegt Studieren und Arbeiten“

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

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:

21.10.2019 - 07.02.2019

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 – 4. Dan Aikikai Shinki Rengo)

Mo	20.30-21.45 Uhr	MR SH FB	Claudia Buder, Benjamin Burse	10/20/35 €
Mi	08.00-09.30 Uhr	MR SH FB	Claudia Buder, Benjamin Burse	10/20/35 €

Badminton (Spielfeld)

Badminton Spielfeldmiete für mindestens 2 Personen. Jeder weitere Teilnehmende (insgesamt max. 4 Spieler pro Feld) zusätzlich 5 Euro.

Die Anmeldung und Buchung des Feldes **erfolgt über einen Hauptverantwortlichen** aus der Gruppe.

Der Hauptverantwortliche muss alle weiteren Teilnehmenden der Gruppe namentlich auf der Liste beim Hallenwart und bei Anmeldung eintragen. Nur diese Teilnehmenden sind auch spielberechtigt.

Feldmiete	Do	15.45-16.45 Uhr	SH FB 3	25/35/45 €
-----------	----	-----------------	---------	------------

Badminton (Freies Training)

Das Teilnahmeticket ist erst mit dem Zahlungseingang beim USZ gültig (ca. 5 Werktage 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 ist die Hallenordnung verbindlich.

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

Teilnahmeticket	Mo	11.00-14.00 Uhr	SH FB 2	10/20/35 €
	Di	11.00-13.00 Uhr	SH FB 2	
	Mi	10.00-11.45 Uhr	SH FB 1	
	Do	11.15-12.45 Uhr	SH FB 3	
	Fr	13.00-16.30 Uhr	SH FB	

Badminton (Kurs)

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

Hinweis:

Der Kurs endet 21:30 Uhr, die letzten 15 min (bis 21:45 Uhr) können bei Interesse frei genutzt werden.

Anfänger/Mittelstufe	Mo	20.25-21.55 Uhr	SH FB 2/3	Marie Lücke	10/20/35 €
----------------------	----	-----------------	-----------	-------------	------------

Badminton Bedienstete (Spielfeld)

Badminton Spielfeldmiete für mindestens 2 Personen. Jeder weitere Teilnehmende (insgesamt max. 4 Spieler pro Feld) zusätzlich 5 Euro.

Die Anmeldung und Buchung des Feldes **erfolgt über einen Hauptverantwortlichen** aus der Gruppe. Der Hauptverantwortliche muss alle weiteren Teilnehmenden der Gruppe namentlich auf der Liste beim Hallenwart und bei Anmeldung eintragen. Nur diese Teilnehmenden sind auch spielberechtigt.

Feldmiete	Mo	18:20-19:20 Uhr	SH FB 3	--/35/-- €
Feldmiete	Mo	19:20-20:20 Uhr	SH FB 3	--/35/-- €

Balance: Stabilität und Koordination

... sind enorm wichtig!!! Unser Körper muss in jeder Bewegung, egal ob im Alltag oder im Sport stets das Gleichgewicht halten. Durch verschiedene Positionswechsel verändert sich unser Körperschwerpunkt und unsere Muskulatur hilft uns dabei, nicht zu stürzen oder auf eine plötzlich auftretende Situation reagieren zu können.

Mit dem Balancetraining trainieren wir unseren gesamten Körper. Durch die verschiedenen Übungen, werden eine Vielzahl von verschiedenen Muskeln und Muskelgruppen angesprochen. Vor allem die tiefliegende Muskulatur wird gestärkt!!!

Wir werden die Übungen mit unserem Körpergewicht, mit Kleingeräten und anderen unterstützenden Hilfsmitteln (z.B. Airexmatten, Pezzibälle usw.) durchführen.

Di	15:00 -16.00 Uhr	MR SH FB	Ivonne Hartmann	15/25/40 €
----	------------------	----------	-----------------	------------

Basketball

Spielgruppe	Mi	20.40-22.00 Uhr	SH FB 3	Björn Teitsson	10/20/35 €
-------------	----	-----------------	---------	----------------	------------

Basketball Kurs

Basketball for beginners and advanced players. We do some basic technical and tactical training and play at the end of every practice. The course will be mostly held in English.

Mi	20.40-22.00 Uhr	SH FB 2	Björn Teitsson	10/20/35 €
----	-----------------	---------	----------------	------------

Bauch Beine Po

Ihr wollt euch rundum wohlfühlen, gut aussehen- gesund und fit sein!? Dann lass uns gemeinsam etwas dafür tun!

In diesem Kurs führen wir ein effektives Muskeltraining teilweise mit, teilweise ohne Hilfsmittel auf der Matte sowie im Stehen zu angenehmer Musik durch. Wir kräftigen unsere Körpermitte, straffen unseren Po und formen schöne Beine und Waden.

Vielleicht sitzt du viel am PC, dann wirst du merken, auch der Rücken dankt es dir!

Mo	18:00-19:00 Uhr	MR SH FB	Anna De Lima	15/25/40 €
Mi	18:00-19:00 Uhr	MR SH FB	Anna De Lima	15/25/40 €
Do	15:30-16:30 Uhr	MR SH FB	Rebecca Wiegand	15/25/40 €

Bauch weg

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

Mi	12.05-12.35 Uhr	MR SH FB	Uwe Türk-Noack	7/15/25 €
----	-----------------	----------	----------------	-----------

Bo-Cross Workout

Body-Cross verbindet Gewichtsübungen, Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnen miteinander. Ziel ist es, verschiedenen Fitnessfähigkeiten ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Body-Cross Trainingseinheiten dauern rund eine Stunde und bestehen aus:

(1) Aufwärmen (Warm up); (2) Fertigkeitstraining mit Kraftübungen (Skills with Power); (3) Hochintensitätstraining (Conditioning) und (4) Dehnübungen (Stretching).

Zu den Grundübungen beim Body-Cross gibt es immer wieder neue Übungen und Ausführungsvarianten, die das Training abwechslungsreich machen und insbesondere Geschicklichkeit, Balance und Koordination fördern. Im Conditioning bestimmen kurze Pausen und hochintensive Anforderungen das Workout.

Für Fitness-Freaks und Anfänger gleichermaßen geeignet. Somit kann jeder Anwender den Schwierigkeitsgrad der Übungen seinem eigenen Fitnesszustand anpassen.

Do	16.00-17.00 Uhr	SH FB 1/2	Uwe Türk-Noack	15/25/40 €
----	-----------------	-----------	----------------	------------

Calisthenics

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.

Es 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.

Kurs 1	Di	18:25-19:40 Uhr	SH FB 1	Andreas Kirchner	15/25/40 €
Kurs 2	Di	19.40-20.55 Uhr	SH FB 1	Andreas Kirchner	15/25/40 €

Calisthenics (Freies Training)

„Raus aus dem Hörsaal und ran an die Stangen!“

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

Hinweis: Blockzeiten - eventuell Kursbetrieb Mo 17.00-18.15 Uhr (wenn Fitnesskurse zu diesen Zeiten auf der Anlage stattfinden ist kein freies Training möglich)

Kein Training am Wochenende (Samstag/Sonntag) möglich!

Bitte witterungsbedingte Einschränkungen (Gewitter/Regen) und gegebenenfalls Sperrung der Anlage beachten.

Teilnahmeticket	Mo	08.00-21.00 Uhr	UniParkour	Robert Zjaba	10/20/35 €
	Di	08.00-21.00 Uhr			
	Mi	08.00-21.00 Uhr			
	Do	11.00-21.00 Uhr			
	Fr	08.00-21.00 Uhr			

Cardiofitness (bisherige Nutzer)

Bisherige Nutzer sind Teilnehmende, die bereits im Besitz eines Teilnahmetickets für den Cardioraum aus den vergangenen Semestern waren und eine aktenskundige Belehrung unterschrieben haben.

Wichtig: Eine bereits **erfolgte Einweisung** in den vergangenen Semestern muss vom Teilnehmenden nachgewiesen werden (Vorlage des alten Semestertickets).

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.

Freies Training	Mo	08.00-22.00 Uhr	CR SH FB	20/30/40 €
	Di	07.00-22.00 Uhr**		
	Mi	07.00-09.40 Uhr		
	Mi	11.50-22.00 Uhr		
	Do	11.00-21.45 Uhr		
	Fr	07.00-21.45 Uhr**		

****Der Cardioraum ist am Dienstag von 21.30 bis 22.00 Uhr und am Freitag von 21.00 bis 21.30 Uhr aufgrund von Reinigungsarbeiten eingeschränkt nutzbar.**

Cardiofitness Einweisung notwendig (neue Nutzer)

Verpflichtend für Neustarter, die erstmalig den Cardioraum in der SH Falkenburg nutzen möchten.

- Anmeldung für **e i n e n** der vier Einweisungstermine
- Bezahlung per Überweisung **v o r** dem Einweisungstermin
- Teilnahmeticket und Studierendenausweis (Lichtbildausweis) zur Einweisung vorlegen!

Einweisung 1 22.10.19	Di	15.00-15.45 Uhr	CR SH FB	Uwe Türk-Noack, Ivonne Hartmann	20/30/40 €
Einweisung 2 23.10.19	Mi	14.30-15.20 Uhr	CR SH FB	Uwe Türk-Noack, Ivonne Hartmann	20/30/40 €
Einweisung 3 29.10.19	Di	15.00-15.45 Uhr	CR SH FB	Uwe Türk-Noack, Ivonne Hartmann	20/30/40 €
Einweisung 4 30.10.19	Mi	14.30-15.15 Uhr	CR SH FB	Uwe Türk-Noack, Ivonne Hartmann	20/30/40 €

Circuit

Eine ideale Belastungsform für das Herz-Kreislauf-System und die gesamte Muskulatur in Form eines Kreistrainings 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.

Hinweis:

- bei schönem Wetter im Außenbereich
- Handtuch und ausreichend zu Trinken mitbringen

Di	18.30-19.30 Uhr	SH FB 2/3	Bianca Menge	15/25/40 €
----	-----------------	-----------	--------------	------------

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!

Mi	19:15-20:15 Uhr	MR SH FB	Lena Zwaka	15/25/40 €
----	-----------------	----------	------------	------------

Feldenkrais Kleingruppe

Workshops kombiniert mit Musizieren (Kleingruppe) Im ersten Teil des Workshops werden folgende Themen mit Feldenkrais-Lektionen „Bewusstheit durch Bewegung“ bearbeitet:

- Atmung
- Wechselwirkung zwischen Kiefer, Nacken und Schulter
- weiche Hände mit beweglichen Schultern
- Aufrichtung der Wirbelsäule
- Verhältnis Schulter Becken
- dynamisches Zentrum

Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit das Erfahrene direkt am Instrument oder beim Singen auszuprobieren. Maximal 12 Teilnehmende.

Informationen zur Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode strebt mit geringem Aufwand eine deutliche Verbesserung der motorischen Funktionen an. Durch verschiedene Bewegungsabläufe wird die Wahrnehmung geschult und eigene Bewegungsgewohnheiten bewusster erlebt. Ein besonders bedeutsamer Aspekt für werdende Berufsmusiker/innen ist die Integration von differenzierten Einzelbewegungen in die Ganzkörpermotorik. In den Workshops wird das eigene Musizieren mitintegriert, damit besteht die Möglichkeit das Erfahrene direkt am Instrument oder beim Singen auszuprobieren.

Feldenkrais Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“

In der Gruppe werden unter verbaler Anleitung einfache und ruhige Bewegungsabfolgen auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, auch ungewohnten Variationen erforscht. Geübt wird nicht nur die Bewegung an sich, sondern die Wahrnehmung dazu. Durch die verfeinerte Wahrnehmung können die eigenen Bewegungsmuster besser erkannt und gegebenenfalls verändert oder verbessert werden. Nach einer Feldenkrais-Lektion zeigt sich oft eine unmittelbare Entlastung und es findet eine Neuorganisation des ganzen Körpers statt.

Wochenend -Workshop-Termin im WiSe 2019/20:

01.11./ 02.11./03.11.19

Wochenend-Workshop	Fr Sa So	17:00-20:30 Uhr 10.00-18.00 Uhr 10.00-13.00 Uhr	RR Horn Bewegungsraum	Andrea Keller	25/35/60 €
--------------------	----------------	---	--------------------------	---------------	------------

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.

Hinweis:

- Der Kurs wird im Außenbereich der Sporthalle Falkenburg stattfinden, deswegen bitte auf entsprechende Kleidung achten
- bei **richtig** schlechtem Wetter gehen wir in den Mattenraum der SH Falkenburg
- Bitte Handtuch und Getränke mitbringen

Di	07.30-08.15 Uhr	SP FB MR SH FB	Ivonne Hartmann	7/15/25 €
Do	07.30-08.15 Uhr	SP FB MR SH FB	Ivonne Hartmann	7/15/25 €

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.

Das Workout findet im Freien (Sportplatz Falkenburg) statt.

Bei richtig schlechtem Wetter gehen wir in die Halle (Feld 3).

Mo	17.00-18.15 Uhr	SP FB SH FB 3	Ivonne Hartmann	15/25/40 €
----	-----------------	------------------	-----------------	------------

Freie Sport-und Spielzeit

Ihr sucht eine Möglichkeit zum individuellen Trainieren bzw. wollt euch in euren "Arbeits- oder Studium-Pausen" einfach nur kurz bewegen, dann ist das "Freie Sport- und Spielzeit - Ticket" genau das Richtige für euch!!

Was beinhaltet das Ticket?

- Trainieren und Bewegen **nur** zu den ausgewiesenen Zeiten (Hallenplan).
- Nutzung der Umkleieräume / Duschen bei individuellen Outdooreinheiten (Laufen, Fitness ...).
- Nutzung der vorhandenen Materialien und Geräte (z.B. Boxsack Feld 3, Bänke, Hocker und Matten)

Ticket beinhaltet nicht!

- Cardio-und Krafraum /Calisthenicsanlage/ Kletter- und Boulderwand (separate Buchung).
- Badminton oder Tischtennisspielmöglichkeit (nur zu den ausgewiesenen Badminton-/Tischtenniszeiten- Anmeldung und Bezahlung erforderlich).
- Mattenraum

Zu beachten:

- Das gebuchte Teilnahmeticket (angehängt an Buchungsbestätigung) muss immer mitgeführt werden (ausgedruckt oder Handy)! Im Einzelfall kann ein Abgleich mit einem Lichtbildausweis erfolgen!
- Bei der Nutzung der ausgewiesenen Hallenfläche sind Hallenschuhe verpflichtend!
- Bei der Nutzung von Matten sind Handtücher mitzubringen.
- Sämtliche genutzte Geräte sind pfleglich zu behandeln und ordnungsgemäß wegzuräumen.

Die Geräte aus dem Krafraum sind tabu!

Nutzungszeiten:

Di	13:00-15:15 Uhr	SH FB 3	15/25/-- €
Mi	08.00-09.30 Uhr	SH FB 3	
Mi	12.00-12.45 Uhr	SH FB	
Mi	13.00-14.30 Uhr	SH FB 3	
Do	08.00-09.30 Uhr	SH FB 3	
Do	13.00-15.15 Uhr	SH FB 3	
Fr	11.30-12.45 Uhr	SH FB 3	

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

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 Cardiozirkeln 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.

Mi	15:30-16:55 Uhr	SH FB 2/3	Ivonne Hartmann	15/25/40 €
----	-----------------	-----------	-----------------	------------

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 gedehnt 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

Mi	15.30-16.30 Uhr	MR SH FB	Uwe Türk-Noack	--/20/35 €
----	-----------------	----------	----------------	------------

Fußball

Hallenfußball

Nach vorheriger Absprache mit dem Personal des USZ können bei entsprechenden Witterungsbedingungen auch die zwei Kleinfelder auf dem Sportplatz Falkenburg genutzt werden. Anmeldungen beachten! Nähere Infos sind den Aushängen zu entnehmen.

Hinweis: **Hallenschuhe notwendig (keine Multinocken bzw. Tausendfüßler)**

Spielgruppe	Mo	15.30-16.45 Uhr	SH FB	Mohammad Salavati	10/20/35 €
Spielgruppe	Di	15.30-16.45 Uhr	SH FB		10/20/35 €
Spielgruppe	Do	20.30-22:00	SH Pesta	Christian Scheibe	10/20/35 €
Spielgruppe	Sa	17.00-18.30	SH Pesta	Mohamad Salehi	10/20/35 €

Fußball Frauen

Ihr habt Lust zu kicken, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für euch. Vermittelt werden technische Fertig- und Fähigkeiten. Wir werden sowohl "normalen" Hallenfußball spielen und uns zwischendurch mit dem Futsal (ist die offizielle internationale Hallenfußballvariante) beschäftigen.

Erste Vorerfahrungen werden vorausgesetzt. Die Grundtechniken werden gefestigt und im Spiel umgesetzt.

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Aufbau des Kurses:

- gemeinsame Erwärmung
- Technik/Taktik
- Spiel

Di	17.00-18.15 Uhr	SH FB	Ivonne Hartmann	10/20/35 €
----	-----------------	-------	-----------------	------------

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	21.00-22.20 Uhr	SH FB	Martin Jacob	10/20/35 €
-------------	----	-----------------	-------	--------------	------------

Herz-Kreislauf-Kurs 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.

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. Cardiofitness, also eine entsprechende Herz-Kreislauf-Belastung steht im Mittelpunkt der Übungsstunde. Ergänzende Übungen sollten die Mobilität in den Gelenken erhalten.

Mi	09.40-10.40 Uhr	MR SH FB CR SH FB	Vroni Schmiedel	--/20/35 €
----	-----------------	----------------------	-----------------	------------

Hoch Intensives Intervall Training (HIIT)

Ihr habt wenig Zeit und keine Lust auf lange Lauf- und Kräfteinheiten! 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	17:15-18:00 Uhr	SH FB 2/3	Ivonne Hartmann	10/20/35 €
----	-----------------	-----------	-----------------	------------

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 »Könnern« 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 absolvierter Anfängerkurs wird dringend empfohlen. Die grundlegenden Indoor Cycling Techniken und die Radeinstellung werden vorausgesetzt.

Anfänger	Do	19.00-20.15 Uhr	SH FB 1	Ute Mai	15/25/40 €
Fortgeschrittene	Do	17.45-19.00 Uhr	SH FB 1	Ute Mai	15/25/40 €

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 Uhr	SP FB	Uwe Türk-Noack	10/20/35 €
----	-----------------	-------	----------------	------------

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu ist eine moderne waffenlose Selbstverteidigung, in der Elemente aus Judo, Karate und Aikido nicht für den Wettkampf, sondern gegen realistische Angriffe auf der Straße (oder im eigenen Wohnzimmer) trainiert werden. Die Teilnehmer lernen einen (später auch mehrere) Angreifer abzuwehren. Zum Kursinhalt gehört auch die Abwehr von Angriffen mit Waffen.

Kursleiter: Jürgen Schneider, 5. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Judo, 1. Kyu Hanbo-Jitsu

Do	19.00-20.15 Uhr	MR SH FB	Jürgen Schneider	10/20/35 €
----	-----------------	----------	------------------	------------

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	19.05-20.35 Uhr	SH FB 3	René Fischer, Sven Müller	10/20/35 €
Anf./Fortg.	Fr	18.30-20.00 Uhr	MB SH	René Fischer, Sven Müller	10/20/35 €

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).

Das Klettermaterial (außer Schuhe) wird vom USZ gestellt.

Kurs 1	Do	17.00-18.20 Uhr	KW SH FB	Andreas Wolff, Cornelius Hottenrott	20/30/60 €
Kurs 2	Do	18.20-19.40 Uhr	KW SH FB	Andreas Wolff, Florian Schmeidl	20/30/60 €
Kurs 3	Do	19.40-21.00 Uhr	KW SH FB	Andreas Wolff, Cornelius Hottenrott	20/30/60 €

Klettern (Freies Training)

Nur für diejenigen, die bereits einen Kletterkurs im vergangenen Semester gemacht haben, nachweislich klettern können und in die Nutzung der Kletterwand eingewiesen sind.

Voraussetzung:

- ein praktischer Nachweis der Sicherungstechnik
- **und** eine einmalige Einweisung! **
- **Teilnahmeticket** Klettern *
- wird ein Klettergurt benötigt kann sich dieser beim Hallenwart geholt und muss nach Nutzung direkt wieder abgegeben werden (bitte überweisen Sie im Falle der Mietung eines Klettergurtes zusätzlich 7€ zum eigentlichen Betrag - z.B: Student - Kurs (freies Training) 20€ + 7 € (Ausleihgebühr für den Gurt = 27€*

Für die Nutzung der Kletterwand ist die Nutzerordnung verbindlich.

Individuelle Kletterzeiten:

Bitte den Studierendenausweis (Lichtbildausweis) zur Überprüfung der Teilnahmeberechtigung zu jedem Training bereithalten!

Teilnahmeticket	Mo	10.00 -12.00 Uhr	KW SH FB	20/30/60 €
	Di	09.00-13.00 Uhr		
	Di	15.30-17.00 Uhr		
	Mi	10.00-11.45 Uhr		
	Do	21.00-21.45 Uhr		
	Fr	09.00-13.00 Uhr		
	Fr	20.15-21.45 Uhr		

Kraftsport (bisherige Nutzer)

Bisherige Nutzer sind Studierende, die bereits im Besitz eines Teilnahmetickets für den Krafraum aus den vergangenen Semestern waren und eine aktenkundige Belehrung unterschrieben haben.

Wichtig:

Eine bereits erfolgte Einweisung in den vergangenen Semestern muss vom Teilnehmenden nachgewiesen werden (Vorlage des alten Semestertickets).

Für die Nutzung des Krafraumes ist die Nutzerordnung verbindlich.

Ansprechpartner: Ivonne Hartmann, Dr. Uwe Türk-Noack

Einschränkungen innerhalb der Freien Trainingszeiten beachten:

* Im Oktober/November 2019 während der Kraftsport-Einweisungstermine am Montag (21.10./28.10./04.11.19) und am Donnerstag, 24.10.19 jeweils von 15:00-16:00 Uhr ist kein Training möglich!

** Am Dienstag und Donnerstag ist der Krafraum von 14.30 bis 15.00 Uhr aufgrund von Reinigungsarbeiten gesperrt.

Bitte den Studierendenausweis (Lichtbildausweis) zur Überprüfung der Teilnahmeberechtigung zu jedem Training bereithalten.

Individuelle Nutzungszeiten - Krafraum:

Teilnahme- ticket	Mo	08:00-22:00 Uhr	KR SH FB	Dominic Dives, Nikita Pfeifer	10/20/-- €
	Di	07:15-22:00 Uhr**			
	Mi	07:15-22:00 Uhr**			
	Do	11:00-21:45 Uhr			
	Fr	07:15-21:45 Uhr			

Kraftsport Einweisung notwendig (neue Nutzer)

Verpflichtend für Neustarter, die erstmalig den Krafraum in der SH Falkenburg nutzen möchten.

- Anmeldung für **e i n e n** der vier Einweisungstermine
- Bezahlung per Überweisung **v o r** dem Einweisungstermin
- Teilnahmeticket und Studierendenausweis (Lichtbildausweis) zur Einweisung vorlegen!
- **Obligatory** for new starters which would like to use the gym for the first time in the SH Falkenburg.
- Registration for **one** of the four briefing dates
- Payment by Bank Transfer **before** the briefing.
- Submit the entry ticket and student ID (photo ID) for instruction!

Einweisung 1 21.10.19	Mo	15.00-16.00 Uhr	KR SH FB	Ivonne Hartmann	10/20/-- €
Einweisung 2 24.10.19	Do	15.00-16.00 Uhr	KR SH FB	Ivonne Hartmann	10/20/-- €
Einweisung 4 28.10.19	Mo	15.00-16.00 Uhr	KR SH FB	Ivonne Hartmann	10/20/-- €
Einweisung 3 04.11.19	Mo	15.00-16.00 Uhr	KR SH FB	Ivonne Hartmann	10/20/-- €

Mentales Training für HFM Studierende

Achtung: Dieser Kurs ist ausschließlich für Studierende/Bedienstete der Hochschule für Musik! "Entdecke deine innere Stärke" Intensiv-Wochenend-Workshop mit Gruppenunterricht und Einzelberatung mit oder ohne Instrument

Themen:

- Mentale Vorbereitung auf Auftrittssituationen
- Konstruktiver Umgang mit Lampenfieber
- Erfolg und Misserfolg
- Erarbeiten eines authentischen selbstbewussten Auftretens

Termin Weekend -Workshop WiSe 2019/20 (3 tägiger Workshop):

Freitag / 06.12.19 / 17:00 - 20:30 Uhr

Samstag / 07.12.18 / 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag / 08.12.18 / 10:00 - 13:00 Uhr

Wochenend- Workshop	Fr Sa So	17:00-20:30 Uhr 10.00-18.00 Uhr 10.00-13.00 Uhr	RR Horn	Andrea Keller	25/35/60 €
------------------------	----------------	---	---------	---------------	------------

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.

Mi	10.50-11.50 Uhr	MR SH FB CR SH FB	Vroni Schmiedel	--/20/35 €
----	-----------------	----------------------	-----------------	------------

Pausenexpress (Mitarbeiterkurs)

Für Bedienstete der Bauhaus-Universität Weimar.

Wir kommen zu euch ins Büro und wir treffen uns in einer Gruppe von 4-8 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.
- Der Pausenexpress findet in der persönlichen Freizeit statt und ist kostenpflichtig.

Belvederer Allee 6 (DP)	Di	12.00-12.15 Uhr	Bianca Menge	--/10/-- €
Amalienstr. (1)	Di	12.30-12.45 Uhr	Bianca Menge	--/10/-- €
HfM Carl Alexander Platz 2 (Horn)	Di	13.00-13.15 Uhr	Ivonne Hartmann	--/10/-- €
HfM Platz der Demokratie	Do	12.00-12.15 Uhr	Bianca Menge	--/10/-- €
Bibliothek Steubenstraße	Do	12.30-12.45 Uhr	Bianca Menge	--/10/-- €
Coudraystr. 7	Mi	12.15-12.30 Uhr	Bianca Menge	--/10/-- €
Belvederer Allee 5	Mi	12.45-13.00 Uhr	Bianca Menge	--/10/-- €
Amalienstr. (2)	Di	12.45-13.00 Uhr	Bianca Menge	--/10/-- €

Pilates (Kooperation)

Pilates ist das perfekte Workout für jederman, denn hier wird alles trainiert: Koordination, Stärke und Balance! Bei uns im Studio trainiert ihr nicht nur auf der Matte mit den bekannten Kleingeräten wie dem Pilatescircle, Arc Barrel oder Pilatesroller, sondern auch an den Pilates-Groß-Geräten, wie Reformer, Chair und Cadillac!

Und das in Gruppen mit nur 4 Teilnehmern! Pilates ist auch eine wunderbare Ergänzung für andere Sportarten, bei denen Kraft, Balance und Beweglichkeit gefordert sind, indem es die Körperwahrnehmung schult. Die Pilates-Methode wurde erfunden von dem deutschen Joseph Hubertus Pilates, der vor dem 2. Weltkrieg in die USA auswanderte und diese dort stets weiterentwickelte. Er hat von Anfang mit den Pilates-Groß-Geräten gearbeitet, die euch nun auch in unserem schönen Studio zur Verfügung stehen!

- Preis für Studenten: 90 Euro/10 Wochen
- Preis für Mitarbeiter 130 Euro/10 Wochen
- Preis für Externe 160 Euro/10 WochenAnmeldung, Kursgebühr und Bezahlung über folgende Homepage: <https://weimar.pilates-sports.com/>

Adresse: Pilates Sports Weimar, Ernst-Thälmannstrasse 21, 99423 Weimar (Hinterhaus)

Tag	Kursleiter	Uhrzeit	Zeitraum
Montag	Anja	18.30-19.25 Uhr	28.10.19-13.01.20
Dienstag	Sonja	19.00-19.55 Uhr	29.10.19-14.01.20
Mittwoch	Sonja	08.00-08.55 Uhr	30.10.19-15.01.20

Pilates Sports Weimar	90/130/160 €
--------------------------	--------------

Rücken-Fit

Eine 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 verbesserst deine Haltung. Die Dehnungsübungen helfen dir beweglicher zu werden und sorgen somit für ein gesundes Körpergefühl.

Stärke deinen Rücken, dann lässt sich so manche "Last" viel leichter Tragen.

Hinweis: Bitte Handtuch und saubere Wechselschuhe mitbringen!

Mi	16.45-17.45 Uhr	MR SH FB	Bianca Menge	15/25/40 €
----	-----------------	----------	--------------	------------

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 09. Oktober) an. Das **Probetraining** erfolgt in der 1. Trainingswoche vom **21.-24.10.19**. 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) teilzunehmen
- **ACHTUNG!** Die Halle (Ausgang) ist spätestens 22.15 Uhr (Mo, Di und Do) zu verlassen!

Mo	21.00-22.00 Uhr	SW Ba4	Urs Lohfink, Lea Wiegmann	25/40/-- €
Di	21.00-22.00 Uhr			
Do	21.00-22.00 Uhr			

Probetraining	Mo	21.00-22.00 Uhr	SW Ba4	Urs Lohfink, Lea Wiegmann	0/0/-- €
	Di	21.00-22.00 Uhr	SW Ba4		
	Do	21.00-22.00 Uhr	SW Ba4		

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.

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

Schwimmen 1	Mo	21.00-22.00 Uhr	SW Ba1-3/5	Urs Lohfink	15/25/40 €
Schwimmen 2	Di	21.00-22.00 Uhr	SW Ba1-3/5	Urs Lohfink, Lea Wiegmann	15/25/40 €
Schwimmen 3	Do	21.00-22.00 Uhr	SW Ba1-3/5	Urs Lohfink, Lea Wiegmann	15/25/40 €

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.

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

Schwimmen 1	Mo	21.00-22.00 Uhr	SW Ba1-3/5	Urs Lohfink	15/25/40 €
Schwimmen 2	Di	21.00-22.00 Uhr	SW Ba1-3/5	Urs Lohfink	15/25/40 €
Schwimmen 3	Do	21.00-22.00 Uhr	SW Ba1-3/5	Lea Wiegmann, Urs Lohfink	15/25/40 €

Segeln/ Sportbootführerschein Infoveranstaltung (Kooperation)

Infoveranstaltung: Donnerstag, **07.11.2019 um 17:30 Uhr** Im Steinhaus auf der Sportanlage Falkenburg.

Alle Interessenten haben die Möglichkeit sich zur Infoveranstaltung einzufinden. Erst dort könnt Ihr entscheiden, ob ihr dieses Angebot annehmen möchtet. Alle Infos zum Ablauf und den Kosten erteilt Herr Olaf Schädlich.

Infoveranstaltung: Thursday, 07.11.2019 at 5:30 pm in the "Steinhaus" on the Sport Center Falkenburg.

All interested parties have the opportunity to join the information event. Only there you can decide if you would like to accept this offer. Mr Olaf Schädlich provides all information on the procedure and the costs.

Kooperationsangebot

Ansprechpartner | contact only:

Club Nautique GmbH

Olaf Schädlich

Eibenweg 5

08209 Auerbach

Telefon/Fax: 03744-217421

www.clubnautique.de

E-Mail: olaf@clubnautique.de

07.11.2019	Do	17:00 -18:00 Uhr	0/0/0 €
------------	----	---------------------	---------

Ski Alpin / Snowboard (Davos / Schweiz)

Davos / Schweiz 07.03. bis 14.03.2020

- 7 x Übernachtung **DavosSportclubSpinabad**
- 6 Tage Skipass „**Davos Klosters**“
- Busfahrt im modernen Fern-Reisebus ab Weimar
- Halbpension bei Mithilfe: 7 x Frühstück, 7 x Lunchpakete zum Mitnehmen, 6 x 3-Gang Abendmenü
- E&P >- Ansprechpartner vor Ort
- Buchung der Reise über **Buchungslink**

Der Gesamtpreis setzt sich zusammen aus:

- a) Buchungsbetrag für Studierende bis 25 Jahre oder Stud. ab 26 Jahre - Wunschzimmer (siehe Übersicht!)
- b) Organisationsentgelt Universitätssportzentrum in Höhe von 10 €
- c) Ortstaxe = 4 CHF / Nacht vor Ort

Preis für Studenten bis 25 Jahre: DZ 4er-Zi. Mehrbettzimmer.

499 € 479 € 459 €

Preis für Studenten ab 26 Jahre: DZ 4er-Zi. Mehrbettzimmer

599 € 579 € 559 €

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

07.03. bis 14.03.2020	Uwe Türk-Noack	10/10/10 €
--------------------------	----------------	------------

Ski Alpin / Snowboard (Meransen)

Meransen / Italien vom 29.02./01.03. März bis 07. März 2020:

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

Preise, Leistungen und Bedingungen:

- Mindestteilnehmerzahl 25, Anreise am Samstag, 29.02. oder Sonntag, 01.03.20 möglich
- 7 (6) Übernachtungen mit HP in Meransen, **Pension Schiffrageger, vorwiegend DZ, 291 (250) €
- 6 (5) Tage Skipass Eisacktal 259 (226) € oder 5+1 (4+1) Eisacktal + 1 Tag Dolomiti Superski 274 (240) €

- Insgesamt für 5 Skitage: 486 € / 500 €, für 6 Skitage: 560 € / 575 € (einschließlich 10 € Organisationsbetrag).
- Eigene Anreise mit PKW, Fahrgemeinschaften können koordiniert und abgesprochen werden.
- **Voranmeldung per E-Mail** mit Angabe von: Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer
- **Bezahlung der Organisationsbetrag*** bis **29.11.2019** (10 €) bei online-Anmeldung unter www.uni-weimar.de/sport Ski Alpin / Snowboard;
- Gäste sind ab dem 02.12.2019 zugelassen.
- **Überweisung Übernachtungskosten bis 13.12.2019** ** Alle mit Org.-betrag angemeldeten Teilnehmer erhalten eine E-Mail mit weiteren Informationen
- **Überweisung Skipass bis 17.01.2020**
- Vorbesprechung am Mittwoch, 22.01.2020 um 19:00 Uhr im Steinhaus (Sportanlage Falkenburg)

* Keine Rückerstattung bei Rücktritt!

** Bei Überschreitung der Zahlungsfrist kein Anspruch auf Reisetilnahme! Rücktritt nach dem 13.12.2019 nur über Ersatzteilnehmer - Eigenbeschaffung vor Warteliste!

Weitere Einzelheiten: "Infoblatt Ski alpin" auf der Pinnwand des USZ und "Infostand Ski alpin" am Donnerstag, 28.11.2019 von 10.30 bis 13.30 Uhr im Foyer der Mensa am Park.

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

29.02.-07.03. 2020	Uwe Türk-Noack	10/10/10 €
-----------------------	----------------	------------

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.

Mi	18.10-19.25 Uhr	SH FB 1/2	Christian Benz	10/20/35 €
----	-----------------	-----------	----------------	------------

Step Aerobic

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

Bitte saubere Wechselschuhe und Handtuch mitbringen!

Mo	17.00-18.00 Uhr	SH FB 1/2	Jascha Jahns	15/25/40 €
----	-----------------	-----------	--------------	------------

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. Vermittelt wird die Pekingform, eine Standardchoreographie, die 1956 von offizieller Seite in China eingeführt wurde.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Anf.	Do	17.45-18.30 Uhr	mon ami	Stephan Potengowski	15/25/40 €
Fortg.	Do	18:30-19:15 Uhr	mon ami	Stephan Potengowski	15/25/40 €

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.

Mittelstufe	Mo	19.15-20.15 Uhr	Schütze	Sandra Jung, Bodo Kaeding	15/30/45 €
-------------	----	-----------------	---------	------------------------------	------------

Anfänger	Mo	20:30-21:30 Uhr	Schütze	Sandra Jung, Bodo Kaeding	15/30/45 €
----------	----	-----------------	---------	------------------------------	------------

Tanzen - Gesellschaftstanz

"Tanzkurs in der 9. Klasse lange vorbei und alles vergessen?"^{11.11.2023}

Gelegenheit zum Tanzen gibt es oft - aber meist kommt man über rhythmisches Herumstehen nicht hinaus. Man müsste es halt können, dann blamiert man sich auch nicht vor dem Partner / der Partnerin.

Hier erfahrt Ihr grundlegende Bewegungen in den wichtigsten Gesellschaftstänzen, dabei geht es um weit mehr als nur Schritte: Tanzhaltung sowie Führen und Folgen sind unabdingbar, wenn man auf der Tanzfläche überleben möchte. Anstrengend wird's auch, schließlich trainiert Tanzen viele koordinative Fähigkeiten sowie die allgemeine Fitness.

Dieser Kurs setzt tänzerische Grundlagen voraus. Wir knüpfen dort an, wo der Anfängerkurs des Sommersemesters geendet hat.

Folgende Tänze und Figuren sollten bereits bekannt sein:

1. Foxtrott: Grundschrift, Eckdrehung, 1/2-Rechtsachsendrehung
2. Schneller Foxtrott (Quickstep): Grundschrift (diagonal), 1/2-Rechtsachsendrehung
3. Rumba: Grundschrift, Damensolo, Promenade (vorwärts geöffnet)
4. Cha-Cha: Grundschrift, Damensolo, Promenade (vorwärts geöffnet)

Wir werden bekannte Tänze mit zusätzlichen Figuren erweitern und unserem Repertoire neue Tänze hinzufügen.

Wer keine Tanzschuhe besitzt, sollte (sofern vorhanden) Schuhwerk mit Ledersohle wählen. Hohes Schuhwerk für die Damen ist nur bedingt geeignet - Ihr müsst sicher über den eigenen Füßen stehen können.

Bitte kleidet Euch angemessen, gerne bequem aber keine Jogginghose.

Es ist empfehlenswert aber nicht zwangsweise erforderlich, sich zusammen mit einem Tanzpartner anzumelden. Die Tänzer werden regelmäßig rotieren, sodass jeder mal das Vergnügen hat, einem Tanzpartner gegenüber zu stehen.

Fortgeschrittene	Mi	20.30-22.00 Uhr	SH Pesta	Josef Roth	15/30/45 €
------------------	----	-----------------	----------	------------	------------

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.

Anfänger	Mo	18:00-19:00 Uhr	Schütze	Bodo Kaeding, Sandra Jung	15/30/45 €
Anfänger	Do	19:30-21:00 Uhr	Schütze	Maik Preuß, Josephine Klawonn	15/30/45 €

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). Darüber hinaus werden wir die Grundlagen des kolumbianischen Salsatanzstils kennenlernen.

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

Aufbau Mittelstufe	Di	18:00-19:30 Uhr	Schütze	Georg Müller, Maria Claudia Borrero Chaux	15/30/45 €
-----------------------	----	-----------------	---------	---	------------

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!

Levelinteilung:

- ANFÄNGER LINDY Bloody Beginner: Du hast noch nie Lindy Hop getanzt und willst alles von Anfang an lernen.
- FORTGESCHRITTENE LINDY Intermediate: Du kennst zahlreiche Figuren und hast den Klassischen

Anfänger	Do	17:15 -18:15 Uhr	Schütze	Manel Bocanegra, Elisabeth Seifert	15/30/45 €
Fortgeschrittene	Do	18:15-19:15 Uhr	Schütze	Manel Bocanegra, Elisabeth Seifart	15/30/45 €

Tischtennis (Freies Training)

Das Teilnahmeticket ist erst mit dem Zahlungseingang beim USZ gültig (ca. 5 Werktage 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 Zelluloidball ist eines der beliebtesten Freizeitspiele für Studierende und Bedienstete. **Bitte Schläger und Bälle mitbringen!**

Individuelle Nutzungszeiten - Tischtennis:

Teilnahmeticket	Mo	11.00-15.00 Uhr	SH FB 3	10/20/35 €
	Di	11.00-13.00 Uhr	SH FB 3	
	Mi	10.00-11.45 Uhr	SH FB 3	
	Do	18.20-20.25 Uhr	SH FB 3	
	Fr	20.15-21.45 Uhr	SH FB 3	

Ultimate Frisbee

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.

Do	20.30-21.45 Uhr	SH FB	Christian Ernst	10/20/35 €
----	-----------------	-------	-----------------	------------

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, ...).

Die Ausrüstung wird vom USZ gestellt.

Anfänger	Mo	19.00-20.30 Uhr	SH Hart	Jakob Taraben	10/20/35 €
----------	----	-----------------	---------	---------------	------------

Fortgeschrittenenkurs:

Der Fokus im Fortgeschrittenen-Kurs liegt auf der erweiterten Spielfähigkeit. Dazu wird mit einfachen Übungen an der Technik gearbeitet. In weiteren Übungen werden einzelne Spielzüge und Laufwege erarbeitet. Neben der Steigerung der Passgenauigkeit wird auch Wert auf Taktik- und Stellungsspiel gelegt. Das Spiel im Fortgeschrittenen-Kurs zeichnet sich durch eine kontrollierte Spielweise aus. Übungen mit Schwerpunkt Technik, Ausdauer und Spielfähigkeit werden zirka die Hälfte der Trainingszeit in Anspruch nehmen. Die andere Hälfte wird als Spielzeit zur Verfügung stehen.

Erfahrung aus dem Schulsport oder ähnlichen Team-Sportarten sind vorteilhaft.

Fortgeschrittene	Di	20.30-22.00 Uhr	SH Hart	Sebastian Rau	10/20/35 €
------------------	----	-----------------	---------	---------------	------------

Volleyball

Spielgruppen:

Spielgruppe	Fr	20.15-21.45 Uhr	SH FB 2	Mirko Landmann	10/20/35 €
Spielgruppe Fortg.	Do	20.00-22.00 Uhr	SH Goethe	Knut Krenzer	10/20/-- €

Volleyball – Kurse:

Das Angebot eignet sich sowohl für Anfänger, „erfahrene“ Anfänger und Könnler. Aufgrund der zwei zur Verfügung stehenden Spielfelder besteht die Möglichkeit die Gruppe zu teilen und entsprechend der Voraussetzungen gezielt Übungs-/Spielformen und das Volleyballspielen durchzuführen.

Anfänger bis Fortgeschrittene	Mo	18.10-19.30 Uhr	SH FB 1/2	Mirko Landmann, Frank Grysko	9/18/31 €
Fortgeschrittene	Di	19.40-21.00 Uhr	SH FB 2	Marcel Helmrich	10/20/35 €

Volleyball Anfänger Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Volleyball erlernen wollen oder die zuletzt in der Schulzeit Volleyball gespielt haben. Wir werden zu Beginn des Kurses eine kurze Erwärmung und kleine Fitnessübungen durchführen, bevor wir die Grundtechniken wie das Baggern, das Pritchen, den Aufschlag von unten und vielleicht auch von oben angehen. Am Ende jedes Kurses werden die gelernten Skills im Spiel anwenden.

For those who want to learn volleyball for the first time or who played volleyball only at school, I suggest the beginner course. After a warm up and some small fitness exercises we will tackle the basic techniques such as passing and serving from below and perhaps also from above. At the end of each course the learned skills will be applied in the game.

Anfänger	Di	19.40-21.00 Uhr	SH FB 3	Christopher Heiden	10/20/35 €
Spielgruppe	Fr	20.15-21.45 Uhr	SH FB 1	Mirko Landmann	10/20/35 €

Yoga Hatha

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.

HINWEIS: Bitte immer eine kleine Decke oder Handtuch mitbringen!

Anfänger	Di	17.15-18.30 Uhr	MR SH FB	Oliver Räumelt	15/25/40 €
Fortgeschrittene	Di	18.40-20.10 Uhr	MR SH FB	Oliver Räumelt	15/25/40 €
	Do	17:55-18:55 Uhr	MR SH FB	Oliver Räumelt	15/25/40 €

Yoga Vinyasa Flow


Ein kraftvolle und energiegelade Yogastunde bei der die Bewegungen (Asanas) synchron zum Atem ausgeführt werden. Wir üben fließend von einer Yogahaltung in die andere zu gelangen und dabei einen Bewegungsfluss entstehen zu lassen. Beginnend bauen wir die Abfolgen langsam auf - Sonnengrüße, Kräftigende Übungen als Vorbereitung für die Krieger, Umkehrpositionen und Armbalancen, abschließend werden wir in tiefere Dehnungen fließen. Eine Meditation in Bewegung.

Hinweis: Handtuch

Fortgeschrittene	Mo	19.10-20.20 Uhr	MR SH FB	Hanna Lindenberg-Kapp meyer	15/25/40 €
------------------	----	-----------------	----------	-----------------------------------	------------

Veranstaltungen/Wettkampfangebot

Weitere Informationen (Ablauf, Anmeldung usw.) zu den einzelnen Veranstaltungen bzw. Wettkampfangeboten finden Sie unter folgendem Link:

https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/index_bereiche.html  Wettkampfangebote

Biathlon Weimar (Einzel | Team)

19.11.2019	Di	18.00-20.00 Uhr	SP FB	Uwe Türk-Noack	0/0/0 €
------------	----	-----------------	-------	----------------	---------

Meldeschuß: Mo., 18.11.2019 um 12.00 Uhr

Achtung: In Abhängigkeit der Teilnehmerzahl (mind. 30 TN) wird am 18.11.2019 entschieden, ob der Biathlon am 19.11.19 stattfinden wird.

Fußball-Adventsturnier

28.11.2019	Do	17:00-22:00 Uhr	SH FB	Ivonne Hartmann, Uwe Türk-Noack	20/20/20 €
------------	----	-----------------	-------	------------------------------------	------------

Volleyball-Mixed Nacht

04.12.2019	Mi	17.00-23.59 Uhr	SH FB	Uwe Türk-Noack	20/20/20 €
------------	----	-----------------	-------	----------------	------------

Wintercrosslauf (3000m | 8000m)

18.01.2020	Sa	14.00 Uhr	SP FB	Uwe Türk-Noack	0/0/0 €
------------	----	-----------	-------	----------------	---------

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

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“
15 / 25 / 40 €	Beispielangabe Kurs-Entgelte für Studierende / Bedienstete / Gäste