

sportprogramm



SoSeFerien 2019

HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

TITELBILD: JOHANNES BROERMANN

DAS GANZE PROGRAMM DES HOCHSCHULSPORTS

Sommeraktiv
Angebote

BGF
Angebote



GREAT BARRIER RUN

ZEIGT, WAS IN EUCH STECKT!

POWERED BY

DÜRKOP

Dein Auto. Unser Herzschlag.



14 | 09 | 19

JETZT ANMELDEN UNTER

WWW.GREAT-BARRIER-RUN.DE

- ☒ 5 KM ODER 10 KM MIT 20 BZW.
40 HINDERNISSEN AB 18 JAHRE
- ☒ TEAMANMELDUNG: AB 5 TEILNEHMER_INNEN,
1 STARTPLATZ KOSTENLOS
- ☒ SCHÜLER_INNENLAUF: AB 16 JAHRE
(ANMELDUNG ÜBER EURE SCHULE)
- ☒ GREAT BARRIER RUN-KIDS:
TEILNAHME AB 6 JAHRE

Hochschulsport

Angebot Sommersemesterferien 2019

Gültig von Mo., 19. August bis So., 20. Oktober 2019

Sporthallen/Außenanlagen

Mo. - Fr.	7:30 - 22:30 Uhr
Sa.	8:00 - 18:00 Uhr
So.	9:00 - 20:00 Uhr

RoXx - das Kletterzentrum

Mo. - Fr.	10:00 - 23:00 Uhr
Sa. u. So.	10:00 - 22:00 Uhr

Infopoint und Fitnesszentrum - FIZ

Mo. - Do.	08:00 - 22:30 Uhr
Fr.	08:00 - 22:00 Uhr
Sa.	09:00 - 18:00 Uhr
So.	09:00 - 20:00 Uhr

Schwimmhalle

Mo. - Fr.	07:00 - 09:00 Uhr
Mo. - Fr.	18:00 - 20:00 Uhr
Di. u. Do.	22:00 - 23:00 Uhr
Sa.	09:00 - 14:00 Uhr
So.	09:00 - 14:00 Uhr u. 18:00 - 20:00 Uhr
Sa. u. So.	Familienschwimmen

Gebühren Schwimmhalle

	Studierende	Bedienstete	Externe
Einzelkarte	€ 1,70	€ 2,50	€ 3,-
Zehnerkarte	€ 13,50	€ 20,-	€ 25,-
Saisonkarte	€ 70,-	€ 100,-	€ 125,-

Sauna

Mo. - Fr.	16:00 - 22:00 Uhr
Di. u. Do.	22:00 - 23:00 Uhr
So.	09:00 - 14:00 Uhr u. 17:00 - 20:00 Uhr

Achtung: Letzter Einlass 1 Std. vor Saunaende, Mi. Damensauna

Gebühren Sauna

	Studierende	Bedienstete	Externe
Einzelkarte	€ 4,-	€ 6,-	€ 8,-
Zehnerkarte	€ 35,-	€ 50,-	€ 65,-

Kinderprogramm

Alle Angebote und Preise gibt es unter
<http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder>

Asta-Sportreferat (Wettkampfsport)

Raum 419a, Tel.: 39-5660; Fax: 39-3933
E-Mail: sportref@sport.uni-goettingen.de
Sprechzeiten s. Homepage www.sportreferat.uni-goettingen.de

Team: Dirk Dödtmann, Nina Mews, Sophie Weigand

Ansprechpersonen

Leitung

Dr. Axel Bauer, Raum 3.121, ☎ 39-25654
E-Mail: abauer@sport.uni-goettingen.de

Dr. Arne Göring, Raum 3.122, ☎ 39-25647
E-Mail: agoering@sport.uni-goettingen.de

Elke Zech, Raum 2.168, ☎ 39-25650
E-Mail: elke.zech@sport.uni-goettingen.de

Alexander Reuter, Raum 3.119, ☎ 39-12304 (FIZ)
E-Mail: areuter@sport.uni-goettingen.de

Sekretariat

Katrin Böttger, Raum 2.168, ☎ 39-25652
E-Mail: kboettger@sport.uni-goettingen.de

Verwaltung

Yannik Freyberg, Raum 2.164, ☎ 39-25643
E-Mail: yannik.freyberg@sport.uni-goettingen.de

Kristin Linne, Raum 3.123, ☎ 39-25655
E-Mail: kristin.linne@sport.uni-goettingen.de

Mischa Lumme, Raum 3.117, ☎ 39-25649
E-Mail: mlumme@sport.uni-goettingen.de

Stefan Meyer, Raum 3.118, ☎ 39-25657 (FIZ)
E-Mail: smeyer@sport.uni-goettingen.de

Jasmin Reslan, Raum 3.123, ☎ 39-25655
E-Mail: jasmin.reslan@sport.uni-goettingen.de

Kinderprogramm

Alexandra Bünting, Raum 2.167, ☎ 39-25660
E-Mail: kinder@sport.uni-goettingen.de

Diversität, Gleichstellung, Laufsport

Cathrin Cronjäger, Raum 3.116, ☎ 39-25669
E-Mail: cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

RoXx

Vincent Nörig, Raum 2.164, ☎ 39-25673
E-Mail: info@rox-x-kletterzentrum.de

Healthy Campus

Anna Geisenhainer, Raum 3.117, ☎ 39-25658
E-Mail: anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de

BGF

Laura Wagenhausen, Raum 3.116, ☎ 39-25677
E-Mail: laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de



Allgemeine Hinweise zum Hochschulsport

Teilnahmeberechtigung

Unser Angebot richtet sich an Angehörige der Universität, ist aber in vielen Bereichen auch für Gäste geöffnet. Informationen zur Teilnahmeberechtigung, Versicherung, Sportstättenvergabe sind unserer Homepage unter www.my.sport.uni-goettingen.de zu entnehmen.

Informationen zur Mitgliedschaft können der Homepage entnommen werden, genauere Leistungsbeschreibungen stehen unter <https://my.sport.uni-goettingen.de/neu-hier> oder sind am Infopoint in einem persönlichen Gespräch zu erfahren. Der papierlose Abschluss der Mitgliedschaft ist auch online über unseren Store möglich.

Info zur Mitgliedschaft im Hochschulsport

Das Angebot des Hochschulsports ist überaus vielfältig. Um Euch ein auf Eure Bedürfnisse abgestimmtes Angebot machen zu können, haben wir verschiedene Angebotsformen entwickelt, die eine Teilnahme an unterschiedlichen Angeboten – mit jeweils eigenen Gebühren – ermöglichen. Diese Gebühr wird als monatlicher Mitgliedsbeitrag per Lastschriftverfahren vom Konto eingezogen und erfolgt in unterschiedlichen Staffellungen. Für einige Veranstaltungen werden Extraggebühren erhoben (siehe Kursangebot), eine rechtzeitige Anmeldung ist für diese Kurse unbedingt erforderlich.

Anmeldung zu Kursen

Eine Anmeldung zu unserem anmeldepflichtigen Kursangebot (im Programm gesondert gekennzeichnet) kann am Infopoint oder direkt über die Homepage erfolgen. Wenn Ihr Fragen zum Angebot und einzelnen Kursen habt, wendet Euch bitte direkt an den Infopoint im Foyer des Sportzentrums.

Vertragsabschluss und Kündigung

Eine Anmeldung zu unseren Angeboten ist jederzeit sowohl am Infopoint als auch online möglich. Einen entsprechenden Vertragsvordruck findet Ihr direkt am Infopoint – online ist ebenfalls der Abschluss einer Mitgliedschaft möglich.

Die Kündigung der Mitgliedschaft im Hochschulsport ist nach der Mindestlaufzeit von 3 Monaten mit einer zweiwöchigen Kündigungsfrist möglich. Kündigungen bitte ausschließlich per Email an zhs@sport.uni-goettingen.de. Die FIZ-Verträge haben gesonderte Vertragslaufzeiten. Die Kündigungsfristen hierfür entnehmt Ihr bitte direkt den Vertragsvordrucken. Das Team am Infopoint steht Euch auch hierbei beratend zur Seite.

Wenn sich Eure persönlichen Daten ändern, teilt uns dies bitte umgehend schriftlich oder per Mail mit, damit wir Euch bei Programmänderungen und Sonderveranstaltungen erreichen können.

Solltet Ihr einmal gekündigt haben, wird im Falle eines Wiedereintritts eine einmalige Bearbeitungsgebühr für den Folgevertrag von 5,- € fällig.

Eure Eintrittskarte: Der Ausweis

Um die Drehkreuze und Zugangskontrollen an den Eingängen zu den Sporthallen zu passieren, benötigt Ihr Euren Studierendenausweis. Angestellte benutzen bitte Ihren Bedienstetenausweis, für Alumnis der Uni Göttingen gibt es einen Alumniausweis im Alumnibüro. Für Gäste gibt es einen Hochschulsport-Gästeausweis (für einmalig 5,- €), den Euch unser Team am Infopoint ausstellt. Der Ausweis muss einmalig am Infopoint eingesehen werden. Solltet Ihr Euren Ausweis einmal vergessen haben, dann meldet Euch bitte am Infopoint. Unser Team schaltet Euch dann die Drehkreuze frei.



RoXx, FIZ und Kids

Klettern

Das RoXx-Kletterzentrum des Hochschulsports bietet für ambitionierte Sportkletterer_innen sowie für neugierige Klettereinsteiger_innen gleichermaßen gute Bedingungen. Auf 1300 qm Seilkletterfläche mit 11 Meter bis 14 Meter hohen Wänden und 450 qm Boulderfläche auf drei Ebenen freuen wir uns Euch begrüßen zu dürfen. Unser vielfältiges Kursangebot richtet sich ebenso an alle Könnensstufen. Gerne richten wir auch Ihre Veranstaltungen bei uns aus.

Kontakt: info@rox-kletterzentrum.de

Fitness-/Krafttraining im FIZ

Das FIZ ist das Fitness- und Gesundheitszentrum an der Universität Göttingen und stellt allen Studierenden und Bediensteten der Göttinger Hochschulen die Möglichkeit des Fitnesstrainings zu günstigen Preisen bereit.

2004 eröffnet und seitdem kontinuierlich erweitert. Hier treffen sich über 5000 Mitglieder auf 1400 Quadratmetern Fläche um individuell oder in Gruppen zu trainieren.

Kontakt: fiz@sport.uni-goettingen.de

Angebote aus dem Kinderprogramm

Kinderschwimmen – Start der neuen Kurse am 22.08.2019 – online Anmeldung ab 16.08.2019

Kinderturnen – Start der neuen Kurse am 21.08.2019 – online Anmeldung ab sofort. Immer mittwochs 15:55 - 16:55 (3 - 4,5 J.) und 16:55 - 17:55 (5 - 7 J.)

Kinderferienprogramm:
momentan Freie Plätze in folgenden Wochen:

ROXx Klettercamp ab 08.07.2019
Kanut Freizeit: 13.07. - 20.07.2019
Sommerwoche 3: 22.07. - 26.07.2019
Sommerwoche 4: 29.07. - 02.08.2019
Sommerwoche 5: 05.08. - 09.08.2019
Sommerwoche 6: 12.08. - 16.08.2019
Ferienende: 12.08. - 14.08.2019

Alle Anmeldungen bitte ausschließlich online. Weitere Infos: <https://my.sport.uni-goettingen.de/kinder/>

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheitssportkurse: Infos und Kursbeschreibungen, TeamAktiv-Tagen und zur Bewegten Pause auf Seite 8 und unter <https://my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund/>

Kontakt: laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de

Am Anfang war die Schild kröten truppe

TEXT: HANNA MANSS
FOTOS: JOHANNES BROERMANN



Leave your horse at home since all you need is a bike: bike polo is the latest sports adventure. All it takes is some dexterity with the bike and the bat, coordination skills, fighting spirit and team play. Bike polo guarantees fun at all levels.

„Fertig?“, ruft es vom Spielfeldrand und eine allgemeine Anspannung macht sich breit. Körper gegen Körper, Schläger gegen Schläger und Bike gegen Bike, es ist alles erlaubt. „Drei, zwei, eins ...“, einen der Spieler*innen reißt es noch vor dem Start fast zu Boden, „Polo!“.

Es ist ein bewölkter Donnerstagabend als sich die Gruppe der Amateur*innen zur Probereinheit auf dem Basketballfeld des Hochschulsports zusammenfindet. Übungsleiter Ole wartet bereits mit vollem Equipment am Spielfeldrand. Während der Einführung in die Sportart wird schnell klar, dass Körperkontakt durchaus erwünscht ist und auch „Verletzungen nicht ausgeschlossen sind“, erläutert Ole. „Gefährlicher als andere Sportarten ist Bikepolo aber nicht“, fügt er schnell hinzu, um die allgemeine Nervosität zu besänftigen. „Anfangs waren wir eine echte Schildkrötentruppe“, erzählt er lächelnd und berichtet von der dicken Schutzkleidung, die er mit seinen Freunden bei Turnieren getragen habe. Bikepolo sei ein reiner Hobbysport, dennoch war er „Feuer und Flamme“, als ein Freund ihn das erste Mal zum Training mitschleifte.

Die Anfänge des Bikepolos reichen bis ins 19. Jahrhundert zurück und durch eine gute Portion Fahrradverrücktheit konnte die Sportart in den USA bereits einen neuen Trend erschaffen. „Bikepolo ist wie Pferdepolo nur mit Fahrrädern“, erklärt Ole,

der Profi bei der abendlichen Sporteinheit. Neben Kampfgeist, Koordination, Geschicklichkeit mit dem Rad und dem Schläger ist vor allem Teamplay gefragt, denn Bikepolo zählt zu den Teamsportarten und wird drei gegen drei gespielt. „Man stürzt auch das ein oder andere Mal“, deshalb werde bei Turnieren Schutzkleidung benötigt, antwortet er auf die Frage nach der Verletzungsgefahr. Ein Training zum Kennenlernen der Sportart sei aber einfach so möglich. Die Grundregeln sind leicht verständlich, alle müssen aufs Rad und bekommen einen Schläger. Der besitzt auf einer Seite eine Öffnung, um einen sogenannten Trickshot durchzuführen. Der Ball, der einem Tennisball ähnelt, muss mit der kurzen Seite des Schlägers in das gegnerische Tor bugsiiert werden.

„Polo!“, es geht los! Nach einem Warm-Up, das einem wilden Durcheinanderschwirren auf Rädern ähnelt, um sich nicht gegenseitig zu überfahren, startet das Spiel. Gespielt wird entweder auf Zeit oder bis eines der Teams fünf Tore erzielt hat. Eine wackelige Angelegenheit das Ganze, doch kaum wird der Ball das erste Mal getroffen, fällt auch schon das erste Tor – mehr schlecht als recht. „Foulspiel! Mit den Füßen auf den Boden gekommen!“, ruft Ole. Jetzt muss der betroffene Spieler erstmal an der Bande anschlagen. Mit zunehmender Spielzeit verringert sich die Unsicherheit.

Während manch ein Neuling durchaus Talent zeigt, fahren andere langsam kreisend um den Ball herum. „Also irgendwer muss jetzt auch den Ball nehmen!“, ruft Ole und allgemeines Gelächter bricht aus. Es geht eben auch beim Bikepolo hauptsächlich um den Spaß am Spiel.

Sportliche Wunderwelt

TEXT: ALEXANDER SCHLÜSSELBURG
UND PHILIP DUDEK
FOTOS: ANNA HEUER



*Our authors jumped into the fray at the
DIES Academicus.*

Es ist nass und rutschig. Der unverpackte Pavillon in der einen, das weitere Festival Equipment in der anderen Hand und auf der Suche nach einem geeigneten Platz, um unser Lager aufzubauen, schlendern wir an den bereits stehenden Bierzeltgarnituren, Campingstühlen und Sonnenschirmen vorbei, über die noch von Morgentau bedeckte Wiese. Der Ort sollte taktisch klug ausgewählt werden, bis 12 Uhr in der Sonne, danach am besten im Schatten. Schließlich versprochen diverse Wetterdienste knackige 31 Grad (merke: gefühlt 34!). Außerdem windstill (für die Bierpong-Session), geräumig (für den Eispool voller Getränke) und mit Platz für den Grill. Und wir finden ihn. Den perfekten Platz, die „Base of Operation“. Direkt am Puls des Fußballturniers, schattig wenn gebraucht, mit direkter Anbindung an die mobilen Öko-Toiletten.

Der Tag fängt also gut an. Nachdem alles hingetragen und aufgebaut wurde, ist sogar noch Zeit für ein zweites Frühstück, sprich: ein weiteres Kaltgetränk. Es wird immer wärmer, trockener, feuchtfrohlicher. Das Fußballturnier beginnt. Im Vergleich zur ambitionierten Uniliga immer eine durchaus erfrischende Abwechslung. Niemand erwartet viel von seinem Team (es gibt den Tonus, man wolle gar nicht über die Gruppenphase hinauskommen), meist steht es Spaß zu Spaß. 10 Minuten Vollgasfußball, 45 Minuten Pause. Um die Motivation hoch und sich selbst warm zu halten – als wenn die tropischen Tempe-

raturen nicht reichen würden – gibt's Ball-im-Becher, Flip-Cup-Turniere und das allseits beliebte Flunkyball.

Sport- und Kulturfest-Wunderwelt

Doch nicht nur auf dem Fußballplatz und unmittelbar daneben ist Action. Spätestens als auch die anderen Turniere starten (unter anderem Beachvolleyball und Tennis, beide fernab vom großen Trubel auf der Haupttrassenfläche), kann man sich mal aus seinem Camp bequemen und die vielfältigen Attraktionen begutachten oder ausprobieren.

In einem Anflug von Übermut bleiben wir beim Quarter Tramp, einer Mischung aus Bungee und Trampolin stehen. Interesse schlägt schnell in Waghalsigkeit um und schwupps finden wir uns auf dem Sprungtuch wieder. Ein letztes Mal wird der Sicherheitsgurt überprüft, der fest umschlungen um Hüfte und Oberschenkel sitzt, bevor die Gummiseile gestrafft und angezogen werden. Dann geht's los: Stück für Stück katapultieren wir immer weiter in die Luft, bis die Höhe von rund fünf Metern erreicht ist und nur noch ein Gefühl der Leichtigkeit und Euphorie spürbar ist.

Das eröffnete die Möglichkeit, sich einen einzigartigen Überblick zu verschaffen über diese Wunderwelt, die das Sport- und Kulturfest DIES Academicus bietet:

Unter dem Motto „feelfalt erleben“ herrscht ein Ausnahmezustand auf der Sportanlage des





Hochschulsports, liebevoll „Iffel“ genannt nach dem ehemaligen „Institut für Leibeswissenschaften – IfL“. Zum Fußballturnier, dem Beachvolleyballturnier (was schon ein kleines Festival für sich ist) und dem durchaus ambitionierten Tennis gesellen sich Fußballtennis, Human Table Soccer, Dodgeball, Streetball und Brennball.

Alles ganz normal

Zwischen 8.000 und 10.000 Besucher*innen kamen 2019. Den DIES-Grundstock bildeten 240 Teams mit rund 2500 aktiven Teilnehmer*innen, ein Großteil von ihnen mehr oder weniger stilvoll kostümiert.

Knallpinke Shorts und ein Bandana um den Kopf gewickelt gehört quasi zum guten Ton. Das von Sportfachschaft und Cafeteria-Team organisierte „Themendorf“ bietet 70er-Jahre-Turnoutfits sowie mit Goldtüchern und Toga geschmückte römische Sandalenträger. Direkt daneben die allseits beliebte BarCorona, ein selbstorganisierter Getränkeausschank, besucht von einem Sammelsurium aus schrillen Gestalten. Hautenge Ganzkörperanzüge, Ballerinatutus in neongrün, Eddingtattoos, die eher Klowand-Schmierereien gleichen. Alles ganz normal.

Als wir dann langsam vom Quarter Tramp runtersteigen („Der große Junge springt schon 10 Minuten, darf ich jetzt auch endlich mal?“), können wir gar nicht anders als auch die anderen, vielfältigen Unterhaltungsmöglichkeiten unter die Lupe zu nehmen.

Mit Abstecher zur in der Luft entdeckten BarCorona (#Kaltgetränke) zieht es uns zu einer Bühne, auf der Schauspieler*innen improvisieren und mit dem Publikum interagieren: „Nennt uns mal ein paar Emotionen!“ – „Schalke!“ lautet ein weniger hilfreicher Zwischenruf, der allerdings für Gelächter sorgt – auch auf der Bühne.

Unweit vom Podium wummern kräftige Bässe. Das Musa-Musikzentrum versorgt tanzwütige

Besucher*innen mit satten Electrosounds. In der sengenden Nachmittagssonne versammeln sich um den kleinen Stand rund 40 Menschen. Regelmäßige Wasserduschen sorgen für die notwendige Portion Abkühlung – und heizen weiter zum Tanzen an.

Glückstrunken und sonnenverbrannt

Wer noch mehr Adrenalin braucht, kann sich beim Bobbycar-Rennen beweisen oder mit feiner Pike beim Fußballdart überzeugen. Auch ein Klassiker: das Bullenreiten (mechanisch). Doch die spektakulären Abgänge sind uns zu heikel.

Dann lieber beim Highlight des Spätnachmittags und Endpunkt der Veranstaltung zusehen: Klimmzugwettbewerb. Beklatscht von allen, die es noch geschafft haben bis dahin durchzuhalten, und zu meist kommentiert mit „Krass, so viele würde ich nie schaffen.“

So neigt sich der Tag dem Ende entgegen. Glückstrunken und sonnenverbrannt lockt eine kalte Dusche nach Hause.

Unser Fazit: Die Teilnehmer*innen und Zuschauer*innen vertreten würdig die über 100-jährige DIES-Tradition. Was im frühen 20. Jahrhundert als Wettkampftag der Verbindungen begann, entwickelte sich zunehmend zu dem bunten und vielfältigen Sportfest, wie wir es heute kennen. Mit einem schönen Extra: Jedes DIES Team unterstützt mit der Anmeldung in der Höhö von 5 EUR einen Spendentopf, dieses Jahr, um die „Klinik-Clowns Anni und Brezel“ zu unterstützen, die kranken Kindern ein hoffentlich genauso breites Lächeln ins Gesicht zaubern, wie jenes, das die meisten DIES-Besucher*innen mit nach Hause getragen haben.

In diesem Sinne hoffen wir auf weitere 100 Jahre Wunderwelt DIES Academicus.



**my.BGF****Angebot****Aquafit**

Mi. 12:30 - 13:15	Schwimmhalle	Level 1-3
Mi. 17:15 - 18:00	Schwimmhalle	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen am 21.08.2019

ACHTUNG: Die Schwimmfähigkeit (Niveau: Schwimmbzeichen Bronze) wird aufgrund des Tiefwasserbeckens vorausgesetzt!

Bedienstete UNI und UMG 20,00 €

Fitness-/Krafttraining im FIZ

Mi. 16:30 - 18:00	Gerätegestütztes Karfttraining	Level 1
-------------------	--------------------------------	---------

Beginn der Veranstaltungen am 21.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 30,00 €

Functional Fitness

AllinAll

Di. 16:15 - 17:15	Kursraum A / Functional Area	Level 1-2
-------------------	------------------------------	-----------

Barbell Power

Fr. 14:30 - 15:30	Kursraum A / Functional Area	Level 1-3
-------------------	------------------------------	-----------

functionalMOVE

Mo. 17:00 - 18:00	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Schlingentraining

Mo. 13:30 - 14:15	Kursraum A / Functional Area	
-------------------	------------------------------	--

Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 20,00 €

Indoor Cycling

Di. 18:00 - 19:00	Kursraum C	Level 2-3
-------------------	------------	-----------

Beginn der Veranstaltung am 20.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 20,00 €

Klettern

Fr. 16:00 - 17:30	Kletterhalle RoxX	Level 1-2
-------------------	-------------------	-----------

Beginn der Veranstaltung am 19.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 30,00 €

Laufkurse BGF - für Bedienstete der Uni & UMG

Mo. 16:30 - 17:30	Rund um das Sportzentrum	Level 1-2
-------------------	--------------------------	-----------

Di. 17:30 - 18:30	Rund um das Sportzentrum	Level 2-3
-------------------	--------------------------	-----------

Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 20,00 €

Pilates

Mo. 16:30 - 17:30	Studio 1	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Mo. 17:30 - 18:30	Studio 1	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Di. 13:45 - 14:45	Studio 2	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Mi. 17:00 - 18:00	Studio 2	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 20,00 €

RückenFit

Mi. 17:00 - 18:00	Studio 1	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Do. 13:30 - 14:30	Studio 2	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltungen ab 21.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 20,00 €

Yoga

HathaYoga

Mi. 18:00 - 19:00	Studio 1	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltungen am 21.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 20,00 €

Vinyasa PowerYoga

Di. 17:30 - 18:45	Studio 2	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Do. 17:30 - 18:45	Studio 2	Level 2-3
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltungen ab 20.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 25,00 €

Workout & Fitness

Mi. 18:00 - 19:00	Studio 2	Level 1-2
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltungen am 21.08.2019

Bedienstete UNI und UMG 20,00 €

Bewegte Pause

Mo. – Fr. diverse Zeiten

Buchbar unter: my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund

Die Kosten werden durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Universität bzw der UMG getragen.

KontaktHOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
my.SPORT**Laura Wagenhausen****T. +49 551 39-25677**Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung,
stellv. Gleichstellungsbeauftragte**Raum 316**Zentrale Einrichtung Hochschulsport
Georg-August-Universität Göttingen
Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen

WIR sind FITNESS

„Deine Mitgliedschaft kannst du nach
Erstlaufzeit monatlich kündigen“

für Studierende
★★★★★

„Bei uns kannst du
deine Mitgliedschaft bei Praktika
oder Auslandssemester problemlos
pausieren“

DAS STUDIO:

- * 1000 m² Trainingsfläche
- * 25 Group-Fitnesskurse
- * faire Preise
- * flexible Vertragsbedingungen
- * TÜV zertifiziert
- * bestes Know-How
- * über 100 Sportarten
im Hochschulsport mit nutzbar

FUNCTIONAL TRAINING:

- * Small Group Personal Training
- * zertifizierte Coaches
- * individuelle Betreuung
- * von Einsteiger bis Workout-Profi
- * immer neue Herausforderungen
- * mit POLAR® Herzfrequenzsteuerung



FIZ ACADEMY

- * Werde selbst zum Experten
- * Verbessere deine Skills in den
Bereichen Sport//Training//Ernährung
- * 100% wissenschaftlich –
ohne „Mythen und Sagen“
- * Workshops mit hohem Praxisanteil

40-60 BPM



FIZ - Fitness- und Gesundheitszentrum
an der Universität Göttingen
Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen

Telefon direkt im FIZ: 0551 39-7047
fitness@sport.uni-goettingen.de



Timeline für Deine Kursteilnahme



Buchungspflichtige Kurse

Aquafit

Mo. 20:00 - 20:45 Schwimmhalle Level 1-3
 Mi. 17:15 - 18:00 Schwimmhalle Level 1-3
 Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019
 ACHTUNG: Die Schwimmfähigkeit (Niveau: Schwimmabzeichen Bronze) wird aufgrund des Tiefwasserbeckens vorausgesetzt!
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Bauchtanz

Mo. 19:00 - 20:30 Studio 2 Level 1
 Do. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 3
 Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Functional Fitness

TABATA
 Mo. 18:30 - 19:00 Turnhalle Level 1-3
 Mo. 19:00 - 19:30 Turnhalle Level 1-3
 Beginn der Veranstaltungen am 19.08.2019
 Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

TRX FXNL
 Mi. 19:30 - 20:00 Kursraum A / Functional Area Level 1-2
 Der TRX FXNL Kurs bietet dir den Einstieg in das funktionelle Training. Du wirst beweglicher, stabiler und kräftiger. Deine Bewegungskompetenz in den fundamentalen Bewegungsmustern verbessert sich stetig. Hierzu werden verschiedenste Trainingsmaterialien wie TRX Schlingentrainer, TRX RIP Trainer, Kettlebells u.v.m verwendet.
 Beginn der Veranstaltung am 21.08.2019
 Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

Functional Summer Workout

Fr. 16:00 - 17:00 Kursraum A / Functional Area Level 1-3
 Weg vom isolierten Krafttraining, hin zum funktionellen Training! Um den Belastungen im Alltag, aber auch im Sport/beim Training gewachsen zu sein, trainierst du hier Bewegungen und Bewegungsmuster mit der dafür erforderlichen Kraft. Dies hilft dir dabei Fehlhaltungen zu korrigieren und deinen Bewegungsapparat funktionsfähig einzusetzen und zu erhalten.
 Beginn der Veranstaltung am 23.08.2019
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Gesellschaftstanz - Workshop Langsamer Walzer

Mi. 20:00 - 21:30 Gymnastikhalle Level 1-3
 Beginn der Veranstaltung am 21.08.2019
 Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €
Timo Schneider timo.schneider.goe@gmx.de

Hip Hop

Mi. 20:30 - 22:00 Studio 2 Level 1-2
 Beginn der Veranstaltung am 21.08.2019
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Jan Hartling jan.hartling13@googlemail.com

Indoor Cycling

Mo. 18:15 - 19:30 Kursraum C Level 1-3
 Di. 19:00 - 20:15 Kursraum C Level 1-3
 Do. 19:15 - 20:30 Kursraum C Level 1-3
 Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Buchungspflichtige Kurse

Jazztanz

Do. 17:00 - 18:30 Studio 1 Level 1-2
Beginn der Veranstaltung am 21.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
[Jihyun Park kiliguma@gmail.com](mailto:Jihyun.Park.kiliguma@gmail.com)

Judo

Mo. 20:00 - 22:00 Multihalle Level 2-3
Do. 20:00 - 22:00 Max-Planck-Gymn. Level 2-3
Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €
Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019.
[Hendrik Rödiger hr-mail@t-online.de](mailto:Hendrik.Roediger@hr-mail@t-online.de)

Klassisches Ballett

Di. 18:00 - 19:30 Kursraum B Level 2-3
Fr. 16:00 - 17:30 Kursraum B Level 2
Beginn der Veranstaltungen ab 20.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

Lateinformation

Do. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 2-3
Beginn der Veranstaltung am 22.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
[Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de](mailto:Gregor.Kowalski@gregor.kowalski@gmx.de)

Latin Dance

Mi. 19:00 - 20:30 Studio 2 Level 2-3
Beginn der Veranstaltung am 21.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
[Miluska Eberhard miluska.eberhard@gmx.de](mailto:Miluska.Eberhard@miluska.eberhard@gmx.de)

Laufkurse

Das Angebot im Bereich Laufen kann auf der Homepage eingesehen werden.

[Cathrin Cronjäger cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de](mailto:Cathrin.Cronjaeger@sport.uni-goettingen.de)

Meditation

Do. 20:00 - 21:00 Studio 2 Level 1-3
Meditation beginnt mit Ganzkörperatmung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Entspannung und Präsenz. Ergänzende Körperübungen unterstützen das präsent und entspannte Sitzen. Mit zunehmender Übung möchte taoistische Meditation Lösen und Loslassen was einem Blockiert.
Beginn der Veranstaltung am 22.08.2019
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
[Jochen Schulz schulz@math.uni-goettingen.de](mailto:Jochen.Schulz@math.uni-goettingen.de)

Modern Dance

Do. 16:30 - 18:00 Kursraum B Level 1-2
Beginn der Veranstaltung am 22.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
[Ida Swiderska idaswidarska@gmx.de](mailto:Ida.Swidarska@idaswidarska@gmx.de)

MTV - Music Video Dance

Di. 16:30 - 18:00 Kursraum B Level 1-3 (Frauen)
Beginn der Veranstaltung am 20.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
[Vanessa Hartmann vanessa.hartmann@stud.uni-goettingen.de](mailto:Vanessa.Hartmann@vanessa.hartmann@stud.uni-goettingen.de)

Pilates

Mo. 18:00 - 19:00 Studio 2 Level 1-3
Mi. 16:00 - 17:00 Studio 2 Level 1-3
Do. 17:00 - 18:00 Kursraum C Level 1-3
Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

RückenFit

Di. 18:00 - 19:00 Studio 1 Level 1-3
Mi. 10:00 - 11:00 Studio 2 3D Level 1-3
Mi. 19:00 - 20:00 Studio 1 Level 1-3
Do. 19:30 - 20:30 Gymnastikhalle 3D Level 1-3
Beginn der Veranstaltungen ab 20.08.2019
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Di. 19:45 - 21:00 Studio 1 Rücken Yoga Level 1-3
Beginn der Veranstaltung am 20.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

Tennis

Tennisplätze Level 1-3
Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus ab dem 26.08.2019 auf den Tennisplätzen am Sportzentrum angeboten (6 Termine). Zusätzlich benötigt jede_r Teilnehmer_in eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft. Die genauen Kurszeiten stehen ab dem 05.08.2019 auf der Homepage des Hochschulsports. Jede_r Teilnehmer_in benötigt einen eigenen Tennisschläger.
Studierende 30,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 40,00 €
[Hanna Bierwirth hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hanna.Bierwirth@hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de)

Yoga

Asthanga Yoga
Do. 18:45 - 20:00 Studio 2 Level 1-3
Beginn der Veranstaltung am 22.08.2019
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €



Buchungspflichtige Kurse

Hatha Yoga

Mo. 18:30 - 19:30 Studio 1 Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 26.08.2019

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Weitere Hatha Yoga Kurse bietet der Hochschulsport in Kooperation mit dem barefoot zentrum in der Bunsenstraße an. Informationen zu Inhalten, Kurszeiten und Ansprechpersonen können unserer Homepage entnommen werden.

Intensive Yoga

Mo. 20:00 - 21:00 Kursraum C Level 1-2 (Männer)

Mo. 21:00 - 22:00 Gymnastikhalle Level 1

Di. 21:00 - 22:00 Gymnastikhalle Level 2-3

Beginn der Veranstaltungen ab 19.08.2019

Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €

Vinyasa Power

Di. 16:45 - 18:00 Studio 1 Level 1-3

Di. 18:45 - 20:00 Studio 2 Level 2-3

Mi. 18:00 - 19:15 Kursraum C Level 1-2

Do. 08:30 - 9:45 Studio 1 Level 1-3

Do. 18:30 - 19:45 Studio 1 Level 1-3

Do. 19:45 - 21:00 Studio 1 Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab 20.08.2019

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Zumba®

Do. 18:00 - 19:00 Kursraum B Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 22.08.2019

Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de



Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

Aikido

Di. 20:00 - 22:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Do. 20:00 - 22:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Sa. 10:00 - 12:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Martin Janz martin@aikido-goettingen.de

Badminton

Di. 18:00 - 20:00 Spielhalle 1+2+3 Level 1-3

Do. 18:00 - 20:00 Spielhalle 1+2+3 Level 1-3

Sa. 10:00 - 13:45 Spielhalle 1+2+3 Level 1-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeiten wird nicht angeleitet. Die Felder müssen selbstständig auf- und abgebaut werden.

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Basketball

Di. 16:00 - 18:00 Spielhalle 2 Level 2

Mi. 16:00 - 18:00 Spielhalle 1 Level 1-2

Mi. 18:00 - 20:00 Spielhalle 1 Level 1

Mi. 18:00 - 20:00 Spielhalle 2+3 Level 2-3

Mi. 20:00 - 22:00 Spielhalle 1 Level 3

Do. 16:00 - 18:00 Spielhalle 1+2 Level 2-3

Fr. 16:00 - 18:00 Spielhalle 3 Level 2

Sa. 16:00 - 18:00 Spielhalle 3 Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Beach-Tennis

Mi. 19:00 - 20:00 Beachplatz 5 Level 1-3

Fr. 16:00 - 18:00 Beachplatz 5 Level 1-3

ACHTUNG: keine Materialausleihe möglich!

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Bogensport

Mo. 15:00 - 18:00 Turnhalle Level 1-3

Mi. 15:00 - 18:00 Kampfsporthalle Level 4

Fr. 15:00 - 18:00 Turnhalle Level 1-3

So. 09:00 - 11:00 Spielhalle 1+2+3 Level 4

Teilnahme nur an den Übungszeiten Level 1-3 möglich. Voraussetzung für die Teilnahme am freien Schießen ist die Hochschulsportmitgliedschaft sowie die Teilnahme an einem Einstiegskurs im Sommersemester 2019. Bei gutem Wetter finden die freien Übungszeiten auf dem Werferplatz statt.

Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de

Boxen

Mi. 20:00 - 22:00 Multihalle Level 1-3

Fr. 20:00 - 22:00 Multihalle Level 1-3

Sa. 15:00 - 17:00 Multihalle Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Bujinkan Ninjutsu

Mi. 20:00 - 22:00 Kursraum B Level 1-3

So. 18:00 - 20:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Capoeira

So. 14:00 - 16:00 Studio 1 Level 1-3

Till Felix Dörnte Teiffy@gmx.de

Cricket

Fr. 17:00 - 20:00 Rasenplatz 1 Level 1-3

So. 10:00 - 16:00 Stadionplatz 1 Level 1-3

Thomas Sicking thomas.sicking@yahoo.de



Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

Fechten

Di. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 2-3
Do. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 2-3
So. 11:00 - 14:00	Multihalle	Level 2-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Flag-Football

Mo. 17:00 - 19:00	Rasenplatz 3	Level 1-3
-------------------	--------------	-----------

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Floorball (Unihockey)

Mo. 18:00 - 20:00	Spielhalle 2+3	Level 1-3
Mi. 20:00 - 22:00	Spielhalle 2+3	Level 1-3
So. 12:00 - 14:00	Spielhalle 3	Level 1-3

Garrett Good good.garrett@gmail.com

Fußball

Mi. 17:00 - 19:00	Rasenplatz 1+2	Level 1-3 (Frauen)
Di. 16:00 - 18:00	Rasenplatz 1+2	Level 1-3
Do. 16:00 - 18:00	Rasenplatz 1+2	Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Gesellschaftstanz

Fr. 20:30 - 22:00	Gymnastikhalle	Level 1-3
-------------------	----------------	-----------

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Handball

Mo. 20:00 - 22:00	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3
-------------------	------------------	-----------

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Headis

Di. 16:00 - 18:00	Spielhalle 1	Level 1-3
-------------------	--------------	-----------

Alexander Bohn alex0303@arcor.de

Inline-Skaterhockey

Mi. 16:00 - 18:00	Spielhalle 2+3	Level 1-3
Sa. 14:30 - 16:00	Skaterplatz	Level 3

Carsten Alexander Müller carstenmueller1982@web.de

Irish Dance

So. 12:00 - 14:00	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.de

Jiu-Jitsu

Fr. 20:00 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
So. 16:00 - 18:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Jonglieren und Akrobatik

Di. 18:00 - 20:00	Turnhalle	Level 1-3
Mi. 18:00 - 20:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
Fr. 18:00 - 20:00	Turnhalle	Level 1-3
Sa. 14:00 - 16:00	Turnhalle	Level 1-3

Detlef Müller lef-65@arcor.de

Jugger

Mo. 17:30 - 19:30	Rasenplatz 1	Level 1-3
Fr. 16:00 - 18:00	Rasenplatz 3	Level 1-3

Matteo Perek matteo.perek@stud.uni-goettingen.de

Kanupolo

Fr. 21:00 - 23:00	Schwimmhalle	Level 1-3
-------------------	--------------	-----------

Neben der Hochschulsportmitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €

Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de

Karate

Mi. 20:00 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
Fr. 18:00 - 20:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
So. 12:00 - 14:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Niklas Müller niklas.mueller01@stud.uni-goettingen.de

Kendo

Mo. 17:00 - 19:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
Mi. 18:00 - 20:00	Kursraum B	Level 1-3
So. 10:00 - 12:00	Kursraum B	Level 1-3

Stephan Töllner stephtoe@web.de

Kenjutsu

Mo. 16:00 - 18:00	Multihalle	Level 1-3
Do. 20:30 - 22:00	Gymnastikhalle	Level 1-3
Sa. 12:00 - 14:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Alfred Benedikt Brendel bene.brendel@web.de

Kickboxen / Muay Thai

Do. 18:00 - 20:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
So. 16:00 - 18:00	Multihalle	Level 1-3

Johannes Schmitz tunerschmitz@web.de

Kung Fu

Fr. 15:00 - 18:00	Multihalle	Level 1-3
So. 18:00 - 20:00	Multihalle	Level 1-3

Yannick Morawa y.morawa@gmx.de



Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

Lacrosse

Mo. 18:00 - 20:00	Stadionplatz 1	Level 1-3(Frauen)
Mo. 18:00 - 20:00	Stadionplatz 2	Level 1-3(Männer)
Mi. 18:00 - 20:00	Stadionplatz 2	Level 1-3(Frauen)

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Lateinformation

So. 18:00 - 20:00	Studio 1	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de

Lauftreff für alle

Das Angebot im Bereich Laufen kann auf der Homepage eingesehen werden.

Cathrin Cronjäger cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

Leichtathletik

Mo. 18:00 - 19:30	Tartanbahn	Level 1-3
Do. 16:00 - 18:00	Tartanbahn	Level 1-3

Veramaria Merten Veramaria_Merten@yahoo.de

MTV - Music Video Dance

So. 18:30 - 20:00	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Orientierungslauf

Mi. 18:30 - 20:00	Rund um das Sportzentrum	Level 1-3
-------------------	--------------------------	-----------

Bei Interesse wird eine Kontaktaufnahme per E-Mail erbeten.

ol.uni-goettingen@gmx.de

Parkour

Di. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 1-3
Do. 19:30 - 22:00	Turnhalle	Level 1-3
Sa. 16:00 - 18:00	Turnhalle	Level 1-3

Lucas Mittelmeier lucas.mittelmeier@gmail.com

Rhönradturnen

Mo. 16:00 - 18:00	Spielhalle 3	Level 2-3
Fr. 18:00 - 20:00	Spielhalle 3	Level 2-3
So. 14:00 - 16:00	Spielhalle 3	Level 2-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Ringern

Mi. 16:00 - 18:00	Multihalle	Level 1-3
Fr. 17:30 - 19:30	Kursraum B	Level 1-3

Dogukan Karakus dogukan@zedat.fu-berlin.de

Rock ,n' Roll

So. 14:00 - 16:00	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Rugby

Di. 18:00 - 20:00	Rasenplatz 1	Level 1-3
Do. 18:00 - 20:00	Stadionplatz 1	Level 1-3

Verena Zielke verena.zielke@stud.uni-goettingen.de

Schach

Do. 18:00 - 19:30	Bürgerhaus Grone	Level 1-3
Do. 19:30 - 22:00	Bürgerhaus Grone	Level 1-3

Martin Werner martinwerner88@gmail.com

Schwimmen

Di. 20:00 - 21:00	Schwimmhalle	Level 4
Do. 20:00 - 21:00	Schwimmhalle	Level 4
So. 20:15 - 21:15	Schwimmhalle	Level 4

Neben der Hochschulsportmitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Selbstverteidigung

Mi. 16:30 - 18:00	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Spikeball

Termine auf Anfrage	Beachplatz 1	Level 1-3
---------------------	--------------	-----------

ACHTUNG: keine Materialausleihe möglich!

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Taekwondo

Di. 20:30 - 22:00	Kursraum B	Level 1-3
Sa. 14:00 - 16:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Tischtennis

Di. 16:00 - 18:00	Multihalle	Level 1-3
Do. 17:30 - 19:30	Turnhalle	Level 1-3 Inklusionssport
Fr. 18:00 - 20:00	Multihalle	Level 1-3
Sa. 12:00 - 15:00	Multihalle	Level 1-3

Selbstständiges Üben. Die Zeiten werden nicht betreut. Die Tische müssen selbstständig auf- und abgebaut werden. Hilfestellung kann unser Team vom Service Point leisten. Das Material kann am Service Point gegen Pfand (z.B. einen Personalausweis) ausgeliehen werden.

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Trampolin

Mo. 16:00 - 18:00	Spielhalle 1	Level 2-3
Fr. 16:00 - 18:00	Spielhalle 1	Level 2-3
So. 13:00 - 15:00	Spielhalle 1	Level 2-3

Die freien Übungszeiten werden nicht angeleitet. Für einen Einstieg deshalb nicht geeignet! Aus Sicherheitsgründen müssen mindestens



Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

3 Personen an einer freien Übungszeit teilnehmen. Sicherungsinhalte werden vorausgesetzt. Die Trampoline müssen selbstständig auf- und abgebaut werden.

Hanna Dühnen hanna.duehnen@aol.com

Turnen

Mo. 20:00- 22:00	Turnhalle	Level 2-3
Mi. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 2-3

Sebastian Till sebastian_till@gmx.de

Ultimate Frisbee

Di. 16:00 - 18:00	Stadionplatz 1	Level 1-3
Do. 18:00 - 20:00	Rasenplatz 1	Level 3
So. 17:00 - 19:00	Stadionplatz 1	Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Unterwasserrugby

Mo. 20:00 - 21:30	Schwimmhalle	Level 1-3
Fr. 20:00 - 21:00	Schwimmhalle	Level 1-3

Neben der Hochschulsportmitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €

Hecke Degering hecke@unterwasserrugby.eu

Vertikaltuch

Mi. 18:00 - 20:00	Turnhalle	Level 2-3
Fr. 16:00 - 18:00	Turnhalle	Level 2-3
So. 18:00 - 20:00	Turnhalle	Level 2-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Volleyball

Di. 20:00 - 22:00	Spielhalle 1	Level 1
Do. 20:00 - 22:00	Spielhalle 1	Level 1
Mo. 18:00 - 20:00	Spielhalle 1	Level 2
Di. 20:00 - 22:00	Spielhalle 2	Level 2
Do. 20:00 - 22:00	Spielhalle 2	Level 2
Fr. 16:00 - 18:00	Spielhalle 2	Level 2
Di. 20:00 - 22:00	Spielhalle 3	Level 3
Do. 20:00 - 22:00	Spielhalle 3	Level 3
Fr. 18:00 - 20:00	Spielhalle 2	Level 3

Die Anmeldung erfolgt durch Eintragung des Namens auf einer Tafel. Die Anmeldeprozedur wird eine Viertelstunde vor Spielbeginn eröffnet. Die Felder sind selbstständig auf- bzw. abzubauen.

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Wasserball

Di. 21:00 - 22:00	Schwimmhalle	Level 1-3
Do. 21:00 - 22:00	Schwimmhalle	Level 1-3

Neben der Hochschulsportmitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €

Marcus Klein m.klein83@gmx.de

Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

Do. 16:00 - 17:30	Studio 2	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

**Soccer
Courts
im
Hochschul
sport**

EINFACH
BUCHEN
EINFACH
KICKEN

my.sport.uni-goettingen.de/blog/buchung-beach-soccer-tennis

45min ab 10 €

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag/Sonntag

2019 Sommersemesterferien

deepWork® Eva-Maria 17:00 – 17:55		L.I. Cardio Workout Bernadette 17:00 – 17:55	Core Workout Eva-Maria 17:30 – 18:25	Cardio & Workout Laura Pl. 17:00 – 17:55	Weekend Fit Samstags, wechselnde ÜL 10:30 – 11:25
Cardio & Workout Ari 18:00 – 18:55		GF meets Freiluft Josi 17:30 – 18:25	Body Workout Julia 18:00 – 18:55		GF meets Yoga Rafi 10:00 – 10:55
Power Fit Martha 18:00 – 18:55	Body Workout Judith 18:00 – 18:55	Body Workout Timon 18:00 – 18:55	GF meets Freiluft Laura Pl. 18:00 – 18:55	Body Workout Timon 18:00 – 18:55	Weekend Fit Sonntags, wechselnde ÜL 11:00 – 11:55
Body Workout Lea 19:00 – 19:55	Power Fit NN 18:00 – 18:55	Tae Bo® Sukie 18:00 – 18:55	deepWork® Eva-Maria 18:30 – 19:25		
Step'n Style Chrissi 19:00 – 19:55	Cardio & Workout NN 19:00 – 19:55	HIIT 2in1 Josi 19:00 – 19:55	L.I. Cardio Workout Anna Lena 19:00 – 19:55	Core Workout Stephan 19:00 – 19:55	
	Core Workout Jan-H. 19:00 – 19:55	Cardio Fit Martha 19:00 – 19:55			
Cardio Workout Wencke 20:00 – 20:55	Step'n Style Anna P. 20:00 – 20:55				

Body Workout

Hier bekommst du ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem nach kurzem Warm Up die Hauptmuskulgruppen gezielt trainiert werden. Es wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Klein-geräten gearbeitet.

Cardio Fit

Du willst ein effektives Herz-Kreislauf-Training, bei dem du ordentlich ins Schwitzen kommst und dich richtig auspowern kannst? Dann bist du hier genau richtig. Nach dem Warm Up geht es in eine intensive Cardiophase, die dich ordentlich fordert.

Cardio & Workout

Nach einem schweißtreibenden Carditeil trainierst du effektiv und fordernd in einer intensiven Workoutphase alle wichtigen Muskelgruppen.

Cardio Workout HIIT

High Intensity Intervall Training 2 in 1 - dahinter verbergen sich abwechslungsreiche Cardio- und Kräftigungsübungen, die in knackigen Zeitintervallen mit deiner maximalen Energie durchgeführt werden.

Core Workout

Du möchtest gezielt deine Rumpfmuskulatur für eine aufrechte Körperhaltung und eine sehenswerte Mitte trainieren? Hier wird sich speziell der tiefliegenden Halte- und Stützmuskulatur gewidmet, wobei der Schwerpunkt auf Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch liegt.

deepWork®

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

HIIT 2in1

High Intensity Intervall Training 2 in 1 - dahinter verbergen sich abwechslungsreiche Cardio- und Kräftigungsübungen, die in knackigen Zeitintervallen mit deiner maximalen Energie durchgeführt werden.

Power Fit

Nach einer intensiven Cardiophase und kurzem Cool Down folgt ein Training deiner Kraftausdauer.

Step'n Style

Du möchtest eine schweißtreibende Choreographie zu toller Musik? Dann schalte einfach deinen Kopf aus und lass deine Füße laufen.

Tae BO®

Tae Bo ist ein intensives Ganzkörpertraining, welches dich mental und körperlich herausfordert wird. Das Programm verbindet Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Grundsritten aus dem Aerobic und wird zu schneller Musik (ca. 160 BPM) ausgeführt.

GroupFitness meets Yoga

Am Wochenende hast du die Möglichkeit auch im offenen Group Fitness Programm in den Body & Mind Bereich zu schnuppern. Egal ob Einsteiger_in oder Profim, für alle Teilnehmenden werden Varianten und Alternativen geboten und angeleitet.