HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

sportprogramm

WiSeFerien **2019**

DAS GANZE PROGRAMM DES HOCHSCHULSPORTS

Winteraktiv Angebote

TITELBILD: PEXELS

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

QUICK 'n' EASY

Ab Februar 2019 auch bei uns:
von der Tageskarte bis zum Müsliriegel –
der Hochschulsport wird bargeldlos.

- ***unkompliziert***
- ***gebührenfrei***
- ***klimaschonend***
- ***sicher***

my.HOCHSCHULSPORT

Hochschulsport

Angebot Wintersemesterferien 2019

Gültig von Mo., 04. Februar bis So., 14. April 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

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

Sven Frings, Raum 2.164, ☎ 39-25673
E-Mail: sfrings@sport.uni-goettingen.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.

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 Staffelungen. Für einige Veranstaltungen werden Extragebühren erhoben (siehe Kursangebot), eine rechtzeitige Anmeldung ist für diese Kurse unbedingt erforderlich.

Anmeldung zu Kursen und Stornierung

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. Unser 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 Wiedereintrittes 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 eingelesen 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. Unsere vielfälties Kursangebot richtet sich ebenso an alle Könnensstufen. Gerne richten wir auch Ihre Veranstaltungen bei uns aus.

Kontakt: info@roxx-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 07.02.2019 – online Anmeldung ab 02.02.

Kinderturnen: immer mittwochs 15:55 - 16:55 (3 - 4,5 J.) und 16:55 - 17:55 (5 – 7 J.)

Kinderferienprogramm:
Zeignisferien: 31.01. - 01.02.2019

Osterwoche 1: 08.04. - 12.04.2019
Osterwoche 2: 15.04. - 18.04.2019
Oster-Soccer-Camps: 08.04. - 12.04.2019 und 15.04. - 18.04.2019
Familien-Skifreizeit Passo Tonale vom 05.04. – 14.04.2019
Alle Anmeldungen bitte ausschließlich online. Weitere Infos: https://my.sport.uni-goettingen.de/kinder/

Betriebliches Gesundheitsmanagement

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

Kontakt: Leandro.buttaro@sport.uni-goettingen.de

Gesundheitssport statt Mucki-Bude

TEXT: MAXIMILIAN ECK, FOTO: JOHANNES BROERMANN

Schon der erste Schritt in die Halle fühlt sich an wie eine kleine Zeitreise in ein Telegymvideo. Vor dem inneren Auge flimmert das Musikvideo zu „Call On Me“, in dem mit viel nackter Haut ein Fitnessvideo überzogen nachgespielt wird. Viele Männer werden wohl ähnlich denken, wenn sie sich das erste Mal trauen, Fuß in diesen oder einen ähnlichen Kurs zu setzen.

Und dann geht’s auch schon los: „RückenFit“ heißt das Programm des Hochschulsports, welches gegen die zunehmenden Belastungen des Büroalltags ankämpfen soll. Besonders ganz am Anfang bei den Aufwärmübungen erscheint das eigene Bild auf der Spiegelwand noch zunehmend lächerlich, spätestens aber nach fünf Minuten fokussiert sich die Konzentration komplett auf die Übungen und die führende Stimme der Kursleiterin Sarah. Der Blick in den riesigen Spiegel geschieht nur noch flüchtig, um die eigene Körperhaltung zu optimieren. Und genauso schnell wie die Angst davor schwand lächerlich zu wirken, verblassten auch die Vorbehalte gegenüber dem sogenannten „Gesundheitssport“.

Besonders bei Männern scheinen diese Kurse wenig Anklang zu finden, was bei einem Blick durch die Halle Bestätigung findet. Unter etlichen Frauen befinden sich nur vier männliche Teilnehmer. Doch was hält Männer ab?

„Es gibt verschiedene Erklärungsansätze, die sich sicher gegenseitig ergänzen. Zum Beispiel haben gesundheitsorientierte Sportarten nicht den Reiz des Krafterlebens, der eher Männer anzusprechen scheint“, versucht Mischa Lumme, Mitarbeiter des Hochschulsports, einen ersten Einblick in die Problemlage zu geben. Männer neigten eher dazu, ihre sportlichen Aktivitäten auf das Fitnessstudio oder den Fußballplatz zu konzentrieren. Allerdings dürfte auch die Scheu eine bedeutende Rolle spielen.

„RückenFit“ gegen Rückenschmerzen

Ein spöttischer Kommentar oder kurzes Auflachen ist oft die Folge, wenn erzählt wird, selbst an einem Yoga- oder Fitnesskurs teilgenommen zu haben. Der Gang ins Fitnessstudio hingegen erntet gerne mal ein anerkennendes Nicken. Dabei dürfte spätestens gegen Mitte der Kursstunde klar werden, dass beim „RückenFit“ jede_r an die eigenen Grenzen stoßen kann.

„Wie viele Wiederholungen packen wir noch?“, ruft Sarah schmunzelnd durch den aufgeheizten Raum. Die Luft ist stickig, und die Halle vom Schweißgeruch durchzogen. Ans Aufgeben denkt aber niemand. „10!“, „20!“ johlen sogar einige halb scherzend. „Alles klar, 10 also“, gibt Sarah zurück, während schon leises Aufstöhnen die Runde macht. Sarah ist neben ihrer Anstellung beim Hochschulsport hauptsächlich Physiotherapeutin in einer Psychiatrie. „Die Menschen sind da allerdings nicht so motiviert wie hier“, erklärt sie nach Kursende. Auch Felix wirkt anschließend begeistert. „Da waren viele Übungen dabei, die auch gut zu Hause durchführbar sind“, erklärt er.

Der „RückenFit“-Kurs hilft nicht nur gegen Vorbehalte gegenüber Gesundheitssport. „Sitzen ist das neue Rauchen“, betont Mischa. Das ständige Sitzen im Alltag schadet dem Körper auf Dauer in vielerlei Hinsicht: Insbesondere Rückenschmerzen, aber auch Haltungsschwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Venenschwäche in den Beinen sind dabei nur einige der möglichen Folgen. Einer Umfrage zufolge gaben nur 15 Prozent der Befragten an, innerhalb eines Jahres überhaupt keine Rückenschmerzen gehabt zu haben. Selbst junge Menschen beschweren sich vermehrt über Rückenschmerzen: 16 Prozent der befragten Schüler_innen leiden laut einer Studie darunter. Die Gründe für diese Schmerzen sind größtenteils unspezifisch, also ohne konkrete Erkrankung. Die sitzende Lebensweise und dadurch eine viel zu einseitige Belastung von Bändern, Gelenken und Wirbelsäule werden regelmäßig als primäre Faktoren genannt. Dagegen wäre es ganz einfach, aktiv nach Bewegung zu suchen, wie zum Beispiel der Gang ins Treppenhaus statt des Wartens auf den Aufzug. Oder aber die Teilnahme an einem der vielen Gesundheitssportkurse wie „RückenFit“. Muskelkater garantiert.

There’s a new trend in town: Health-promoting-courses to counter the physical risks resulting from our 9 to 5 office jobs. “RückenFit” is one of those courses, aimed at young people who spend most of their day at work or university sitting in front of a computer screen.

Timeline für Deine Kursteilnahme

Programmstart und Kursbuchung

04.02.

Start des Semesterferienprogramms

Wir starten mit dem Semesterferienprogramm. Ab 12 Uhr ist die Onlinebuchung geöffnet und die Kurse dort jederzeit tagesaktuell einsehbar.

Programm läuft

Dauer

Termine und Kosten

Die buchungspflichtigen Termine starten ohne Schnupperwochen direkt durch. Es finden in der Regel 9 Termine statt. Abweichungen können zu entsprechend angepassten Preisen führen.

Programmende

14.04.

Unsere Kurse sind beendet

Unser Semesterferienprogramm endet und wir starten ab sofort in die Vorlesungszeit des Sommersemesters 2019!

Das Sommer-Programm findet ihr ab Mitte März Online oder schaut in den neuen *seitenwechsel*

Buchungspflichtige Kurse

Aquafit

Mo. 20:00 - 20:45 Schwimmhalle Level 1-3
Mi. 17:15 - 18:00 Schwimmhalle Level 1-3

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

Beginn der Veranstaltungen ab 04.02.2019 9 Termine

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

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

Bauchtanz

Di. 20:30 - 22:00 Studio 1 Level 1-2
Do. 20:00 - 21:30 Studio 1 Level 3

Beginn der Veranstaltungen ab 05.02.2019 9 Termine

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

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Entspannungstraining

Mi. 18:00 - 19:00 Studio 2 Level 1-3

Du bist häufig nervös, unruhig, gereizt oder angespannt und schläfst schlecht? Dann kann Dir das Erlernen einer Entspannungsmethode (AT+PMR) helfen, ruhiger, gelassener und ausgeglichener zu werden.

Beginn der Veranstaltung am 06.02.2019 9 Termine

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

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

Feldenkrais

Di. 14:30 - 15:30 Kursraum B Level 1-3

Die Art und Weise wie wir uns bewegen beeinflusst entscheidend unser Wohlbefinden. Die Feldenkraismethode arbeitet mit sanften, fließenden und ungewöhnlichen Bewegungen, mit denen wir unser Körperbewusstsein verfeinern. Je differenzierter wir uns wahrnehmen, desto harmonischer und stimmiger bewegen wir uns.

Beginn der Veranstaltung am 05.02.2019 9 Termine

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

Leela Buchholz leela.buchholz@gmail.com

Functional Fitness

Tabata

Kurs 1: Mo. 18:30 - 19:00 Turnhalle Level 1-3
Kurs 2: Mo. 19:00 - 19:30 Turnhalle Level 1-3
Kurs 3: Mo. 19:30 - 20:00 Turnhalle Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen am 04.02.2019 9 Termine

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

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

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. Hierzu werden verschiedenste Trainingsmaterialien wie TRX Schlingentrainer, TRX RIP Trainer, Kettlebells u.v.m verwendet.

Beginn der Veranstaltung am 06.02.2019 9 Termine

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

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

Fußball - freie Übungszeit mit Anmeldung

Di. 16:30 - 18:00 Soccer (2) GEB-Platz Level 1-3

Aufgrund der hohen Zahl an Teilnehmenden ist für diesen Kurs eine Anmeldung notwendig.

Studierende 5,00 € Bedienstete 6,00 € Externe 6,00 €

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

Hip Hop

Mi. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 1-2

Beginn der Veranstaltung ist am 06.02.2019, 9 Termine

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

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

Indoor Cycling

Mo. 18:15 - 19:30 Kursraum C Level 1-3
Di. 19:00- 20:15 Kursraum C Level 1-3

Buchungspflichtige Kurse

Mi. 18:00 - 19:15	Kursraum C	Level 1-3
Do. 17:30 - 18:45	Kursraum C	Level 1-3
Do. 18:45 - 20:00	Kursraum C	Level 2-3
So. 10:30 - 11:45	Kursraum C	Level 1-3

Bitte ein Handtuch und eine gefüllte Trinkflasche mitbringen!

Beginn der Veranstaltungen ab 04.02.2019 9 Termine

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

ACHTUNG! Im Sonntagskurs ist die Anmeldung zu einzelnen Terminen möglich. Weitere Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

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

Jazztanz

Mi. 17:30 - 19:00	Kursraum B	Level 1-2

Beginn der Veranstaltung am 06.02.2019 9 Termine

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

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

Judo

Mo. 20:00 - 22:00	Multihalle	Technik Level 2-3
Do. 20:00 - 22:00	Max-Planck-Gymn.	Technik Level 2-3

Auf Grund des umfassenden Angebotes ist für die Teilnahme am Judotraining eine Judokarte für das gesamte Ferienprogramm notwendig – diese Karte gilt für alle Judoveranstaltungen und ist eine einmalige Gebühr.

Studierende 10,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 15,00 €

Hendrik Rödiger hr-mail@t-online.de

Klassisches Ballett

Di. 19:00 - 20:30	Kursraum B	Level 3
Do. 19:00 - 20:30	Kursraum B	Level 2
Fr. 16:00 - 17:30	Kursraum B	Level 2-3
Fr. 13:00 - 14:30	Kursraum B	Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab 05.02.2019 9 Termine

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

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

Laufkurse

Di. 18:00 -19:00	Rund um das Sportzentrum	Level 2-3

Level 2-3: Läufst Du regelmäßig 5 bis 10 km pro Lauf und möchtest Dich weiter verbessern, indem Du Kondition und Schnelligkeit aufbaust? Unter fachkundiger Anleitung bringt Dich ein abwechslungsreiches Training mit Methodenwechsel & individueller Belastungssteuerung an Dein Ziel! Treffpunkt: Haupteingang Hochschulsport.

Beginn der Veranstaltung am 05.02.2019 9 Termine

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

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

Modern Dance

Di. 17:45 - 19:15	Studio 2	Level 1-2
Fr. 14:30 - 16:00	Kursraum B	Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab 05.02.2019 9 Termine

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

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

MTV - Music Video Dance

Di. 17:30 - 19:00	Kursraum B	Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 05.02.2019 7 Termine

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

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

Pilates

Mo. 17:00 - 18:00	Studio 2	Level 1-3
Di. 10:00 - 11:00	Studio 2	Level 1-3
Mi. 16:00 - 17:00	Studio 2	Level 1-3
Do. 19:00 - 20:00	Studio 1	Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab 04.02.2019 9 Termine

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

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

Qi Gong und Meditation

Do. 20:00 - 21:15	Kursraum C	Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 07.02.2019 9 Termine

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

Jochen Schulz schulz@math.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. 19:00 - 20:00	Kampfsporthalle	3D Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 05.02.2019 9 Termine

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

Di. 19:15 - 20:30	Studio 1	RückenYoga Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 12.02.2019 8 Termine

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

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

Tennis

Tennishalle SCW Göttingen Level 1-3

Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus in der Tennishalle des SCW Göttingen angeboten (6 Übungsstunden). Die Kurse finden ausschließlich montags bis freitags zwischen 08:00 und 14:00 Uhr statt. Der Trainingsbetrieb startet am 11.02.2019. Die Kurstermine findet ihr ab dem 28.01.2019 auf unserer Homepage. Alle Teilnehmenden benötigen eine Hochschulsport Mitgliedschaft.

Studierende 45,00 € Bedienstete 50,00 € Externe 55,00 €

Hanna Bierwirth hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de

Yoga

Asthanga Yoga

Mi. 19:00 - 20:15	Studio 2	Level 1 in English

This course is for beginners (level 1), starting on 06 Feb. 2019.

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

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

Buchungspflichtige Kurse

Hatha Yoga

Mo. 18:30 - 19:45	Studio 1	Level 1-3
Do. 18:00 - 19:00	Studio 1	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 04.02.2019 9 Termine

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

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

Weitere Hatha Yoga Kurse finden im barefoot-zentrum statt. Informationen zu Kursterminen und Ansprechpersonen sind unserer Homepage zu entnehmen.

Intensive Yoga

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

Beginn der Veranstaltung am 04.02.2019 5 Termine

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

Mo. 21:00 - 22:00	Gymnastikhalle	Level 1
Di. 21:00 - 22:00	Gymnastikhalle	Level 2-3
So. 12:00 - 13:00	Gymnastikhalle	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 04.02.2019 9 Termine

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

ACHTUNG! Im Sonntagskurs ist die Anmeldung zu einzelnen Terminen möglich. Weitere Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

Kundalini Yoga

Di. 19:15 - 20:30	Studio 2	Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 05.02.2019 9 Termine

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

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

Vinyasa Power Yoga

Mo. 19:15 - 20:30	Studio 2	Level 2-3
Di. 16:45 - 18:00	Studio 1	Level 1-3
Do. 08:30 - 09:30	Studio 1	Level 1-2
Do. 16:30 - 17:45	Studio 2	Level 1-3
Do. 19:00 - 20:15	Studio 2	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 04.02.2019 9 Termine

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

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

Zumba®

Mi. 19:00 - 20:00	Multihalle	Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 06.02.2019 6 Termine

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

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

Die Eltern kommen? – Kein Problem!

Wir zeigen Euch, wie Ihr ohne viel Aufwand gemeinsam ein entspanntes Wochenende in Göttingen verbringen könnt.

Ruft an oder kommt einfach mal vorbei.
Wir beraten Euch gerne und völlig kostenlos.

Wir haben für Euch:

- günstige Wochenendpauschalen, Hotelzimmer und Ferienwohnungen
- ein abwechslungsreiches Stadtführungsangebot
- viele Tipps zu Sehenswürdigkeiten und aktuellen Veranstaltungen
- Empfehlungen für Restaurants und Kneipen
- Infomaterial über Göttingen
- einen umfangreichen Ticketservice

Göttingen
Stadt, die Wissen schafft

Tourist-Information
Altes Rathaus, Markt 9
37073 Göttingen
Telefon 0551/4 99 80-0
tourismus@goettingen.de
www.goettingen-tourismus.de
Mein Göttingen
Mo - Fr 9.30 - 18, Sa 10 - 18
So (Apr - Okt) 10 - 14 Uhr

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	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

Die Felder müssen selbstständig auf- und abgebaut werden. Schläger und Bälle müssen mitgebracht werden.

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

Basketball

Di. 18:00 - 20:00	Spielhalle 3	Level 2
Mi. 18:00 - 20:00	Spielhalle 1+2+3	Level 1
Mi. 20:00 - 22:00	Spielhalle 1	Level 3
Do. 16:00 - 18:00	Spielhalle 1+2	Level 2-3
Do. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 3
Fr. 17:00 - 19:00	Spielhalle 2	Level 1-3

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

Bauchtanz

Fr. 19:00 - 21:00	Studio 2	Level 1-3

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Bogensport

Mo. 16:00 - 18:00	Turnhalle	Level 1-3
Mi. 15:00 - 18:00	Werferplatz	Level 4
Fr. 15:00 - 17:00	Turnhalle	Level 1-3
So. 08:30 - 10:30	Spielhalle 1+2+3	Level 4

Teilnahme nur an den Level 1-3 Kursen möglich. Voraussetzung für die Teilnahme am freien Schießen ist die Hochschulsportmitgliedschaft sowie die Teilnahme an einem Einstiegskurs im Wintersemester 2018/19.

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

Breakdance

Fr. 17:00 - 18:30	Studio 2	Level 1-3

Dave La Paix Ayissi ayissidavel@gmail.com

Bujinkan Ninjutsu

So. 16:00 - 18:00	Kursraum B	Level 1-3

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

Capoeira

Mi. 19:30 - 21:00	Kursraum C	Level 1-3
So. 14:00 - 16:00	Kursraum B	Level 1-3

Till Felix Dörnte Teiffy@gmx.de

Cricket

So. 17:00 - 20:00	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3

Thomas Sicking thomas.sicking@yahoo.de

Fechten

Di. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 2-3
Do. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 2-3
So. 11:00 - 13:00	Multihalle	Level 2-3

Die freien Übungszeiten werden in den Semesterferien nicht betreut. Für den Einstieg daher nur bedingt geeignet!

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

Flag-Football

Mo. 18:00 - 19:30	Soccer (2) GEB-Platz	Level 1-3

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

Floorball (Unihockey)

Mi. 20:00 - 22:00	Spielhalle 2+3	Level 1-3
Fr. 19:00 - 21:00	Spielhalle 1+2	Level 1-3
So. 10:30 - 12:00	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3

Garrett Good good.garrett@gmail.com

Fußball

Di. 16:00 - 18:00	Spielhalle 3	Level 1-2 (Frauen)

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

Gesellschaftstanz

Mo. 20:30 - 22:00	Kursraum B	Level 1-3
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

Mo. 16:00 - 18:00	Multihalle	Level 1-3

Ingo Dansberg ingo.dansberg@gmx.de

Hoop Dance

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

Philine Zieschang philine@live.de

Inline-Skaterhockey

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

Carsten Müller carstenmueller1982@web.de

Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

Irish Dance

So. 13:00 - 15:00 Gymnastikhalle Level 1-3

Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.de

Jiu-Jitsu

Fr. 18:00 - 20:00 Kursraum B Level 1-3

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

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Jonglieren und Akrobatik

Mi. 18:00 - 20:00 Turnhalle Level 1-3

Do. 17:00 - 19:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Fr. 18:00 - 20:00 Turnhalle Level 1-3

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

Sa. 14:00 - 16:00 Turnhalle Level 1-3

Detlef Müller lef-65@arcor.de

Jugger

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

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

Kanupolo

Fr. 21:15 - 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 €

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

Karate

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

So. 12:00 - 14:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Christian Niklas christian.niklas@stud.uni-goettingen.de

Kendo

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

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

So. 10:00 - 12:00 Kursraum B Level 1-3

Stephan Töllner stephtoe@web.de

Kenjutsu

Di. 16:00 - 17:30 Kursraum B Level 1-3

Do. 17:00 - 19:00 Kursraum B 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 Multihalle Level 1-3

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

Johannes Schmitz tunerschmitz@web.de

Klassisches Ballett

Di. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 1-3

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

Kung Fu

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

So. 17:00 - 19:00 Multihalle Level 1-3

Yannick Morawa y.morawa@gmx.de

Lacrosse

Di. 16:00 - 18:00 Spielhalle 1+2 Level 1-3 (Frauen)

So. 12:00 - 13:30 Spielhalle 1+2+3 Level 1-3 (Frauen)

So. 13:30 - 15:00 Spielhalle 1+2+3 Level 1-3 (Herren)

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

Lateinformation

Do. 20:15 - 22:00 Studio 2 Level 1-3

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

Julia Schwarzenberg julia-schwarzenberg@web.de

Lauftreff für alle

Mo. 17:30 - 18:30 Jahnstadion 6:30-7er Schnitt

Mi. 18:00 - 19:00 Jahnstadion 5:30-6er Schnitt

Do. 18:00 - 19:00 Jahnstadion 5er Schnitt

Treffpunkt auf dem Parkplatz des Jahnstadions bei den Fahrradständern. Die offenen Lauftreffs werden in den Semesterferien nicht angeleitet.

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

Leichtathletik

Mo. 18:00 - 20:00 Spielhalle 3 Level 1-3

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

Veramaria Merten Veramaria_Merten@yahoo.de

Orientierungslauf

Mi. 18:00 - 19:00 Rund um das Sportzentrum Level 1-3

Bei Fragen/Interesse wird eine Kontaktaufnahme per E-Mail erbeten.

ol.uni-goettingen@gmx.de

Parkour

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

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

Lucas Mittelmeier lucas.mittelmeier@gmail.com

Rhönradturnen

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

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

Ringen

Mi. 16:00 - 18:00 Kampfsporthalle Level 1-3

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

Dogukan Karakus dogukan@zedat.fu-berlin.de

Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

Rock 'n' Roll

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

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

Rugby

Do. 19:00 - 20:30	Soccer (3) Heimspiel-Court	Level 1-3

Rebekka Schütte rebekka.schuette@stud.uni-goettingen.de

Schwimmen

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

Schwimmen für Trans*Inter* & Friends

Diverse Termine siehe Homepage

Einfach zu den ausgeschriebenen Schwimmzeiten zum Hochschulsport kommen, der Beschilderung folgen und schwimmen gehen. Falls noch Fragen bestehen, bitte Mail an transberatung@uni-goettingen.de

Studierende 0,00 € Bedienstete 0,00 € Externe 3,00 €

Chancengleichheit und Diversität transberatung@uni-goettingen.de

Selbstverteidigung

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

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

Taekwondo

Mo. 20:00 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
Mi. 20:30 - 22:00	Kursraum B	Level 1-3
Sa. 12:30 - 14:30	Multihalle	Level 1-3

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

Tischtennis - Inklusionssport

Di. 18:00 - 20:00	Turnhalle	Level 1-3
Fr. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 1-3
Sa. 10:00 - 12:00	Turnhalle	Level 1-3

Die Zeit wird nicht betreut. Die Tische müssen selbstständig auf- und abgebaut werden.

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Trampolin

Mo. 16:00 - 18:00	Spielhalle 1	Level 2-3
Fr. 17:00 - 19:00	Spielhalle 1	Level 2-3
Sa. 14:00 - 16:00	Spielhalle 3	Level 2-3

Für einen Einstieg nicht geeignet da nicht betreut! Aus Sicherheitsgründen müssen mindestens 3 Personen an einer freien Übunsgzeit 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 1-3
Mi. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 1-3
So. 18:00 - 20:00	Turnhalle	Level 1-3

Sebastian Till sebastian_till@gmx.de

Ultimate Frisbee

Mo. 18:00 - 20:00	Spielhalle 1+2	Level 1-3
So. 15:00 - 17:00	Spielhalle 1+2+3	Level 2-3

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

Unterwasserrugby

Mo. 20:00 - 21:00	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. 18:00 - 20:00	Turnhalle	Level 1-3
Sa. 14:00 - 16:00	Turnhalle	Level 2-3
So. 16:00 - 18:00	Turnhalle	Level 2-3

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

Volleyball

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

Anmeldung erfolgt durch Eintragung des Namens auf einer Tafel. Die Anmeldeprozedur wird eine Viertelswordwordtunde vor Spiegelbeginn eröffnet.

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

Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

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

Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

Gymnastikhalle | Multihalle | Kursraum B | Turnhalle

GroupFitness

Kursplan

2018

Wintersemesterferien

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
					Weekend Fit Samstags, wechselnde ÜL 10:30 – 11:25
					Weekend Fit Sonntags, wechselnde ÜL 11:00 – 12:00
Cardio Workout HIIT Mailin 17:00 – 17:55	**Power Fit** Laura Hi. 17:00 – 17:55	**Cardio Workout HIIT** Josi 17:00 – 17:55	**Cardio & Workout** Bernadette 17:00 – 17:55	**Body Workout** Julia 17:00 – 17:55	
Body Workout LQBT*IQ&friends Lea 18:00 – 18:55					
Cardio Fit Martha 18:00 – 18:55	**Body Workout** Laura Hi. 18:00 – 18:55	**Cardio & Workout** Mailin 18:00 – 18:55	**Core Workout** Eva-Maria 18:00 – 18:55	**Cardio & Workout** Laura Pl. 18:00 – 18:55	
Power Fit Ari 18:00 – 18:55	**Cardio & Workout** Judith 18:00 – 18:55	**Tae Bo®** Sukie 18:00 – 18:55	**Power Fit** Martha 18:00 – 18:55		
Step'n Style Chrissi 19:00 – 19:55	**Cardio & Workout** Ari 19:00 – 19:55	**Cardio & Workout** Quynh 19:00 – 19:55	**Cardio & Workout** Quinh und Anna Lena 19:00 – 19:55	**Power Fit** Laura Pl. 19:00 – 19:55	
Cardio & Workout Stephan 19:00 – 19:55	**Step'n Style** Anna 19:00 – 19:55		**deepWork®** Eva-Maria 19:00 – 19:55		
Core Workout Stephan 20:00 – 20:55	**Body Workout** Jan-Hendrik 20:00 – 20:55	**Core Workout** Wencke 20:00 – 20:55	**Body Workout** Ramona 20:00 – 20:55		

Body Workout

Hier bekommst du ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem nach kurzem Warm Up die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden. Es wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten 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 Cardioteil 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!

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 herausfordern wird. Das Programm verbindet Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Grundschritten aus dem Aerobic und wird zu schneller Musik (ca. 160 BPM) ausgeführt.

WeekendFit

Die WeekendFit Kurse werden von unserem Team im Rotationsverfahren angeboten. Daher kommt es zu wechselnden Kursinhalten!