sportprogramm

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Sommersemesterferien **2018**

TITELBILD: ARCHIV HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

DAS GANZE PROGRAMM DES HOCHSCHULSPORTS

Sommeraktiv-Angebote

Unsere Mitgliedschaften

auf einen Blick

basis

- Sportprogramm

ab 2,20 € mtl.

basis+

- Sportprogramm
- Group-Fitnesskurse

ab 5,40 € mtl.

roXx total

- Sportprogramm
- Mitgliedschaft im Kletterzentrum

ab 30 € mtl.

fitness early

nur für Studierende und Bedienstete

- Sportprogramm
- Group-Fitnesskurse
- Fitness-/ Cardio-/ Krafttraining FIZ
- trainieren bis 16 Uhr!

ab 14 € mtl.

fitness kompakt

nur für Studierende und Bedienstete

- Sportprogramm
- Group-Fitnesskurse
- Fitness-/ Cardio-/ Krafttraining FIZ

ab 16 € mtl.

fitness total

nur für Studierende und Bedienstete

- Sportprogramm
- Group-Fitnesskurse
- Fitness-/ Cardio-/ Krafttraining FIZ
- Schwimmbad und Sauna unbegrenzt

ab 25 € mtl.

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Hochschulsport

Angebot Sommersemesterferien 2018

Gültig von Mo., 13. August bis So., 14. Oktober 2018

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, ☎ 39-25648 (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

Lars Glitsch, Raum 3.118, ☎ 39-25657
E-Mail: lglitsch@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

Beate Müller, Raum 2.168, ☎ 39-25650
E-Mail: bmueller@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

BGM

Leandro Buttaro, 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.hochschulsport.uni-goettingen.de zu entnehmen.

Informationen zur Mitgliedschaft können der Grafik auf Seite 2 entnommen werden, genauere Leistungsbeschreibungen stehen unter https://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/cms/mitgliedwerden.html 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 am Infopoint möglich. Einen entsprechenden Vertragsvordruck findet Ihr auf unserer Homepage oder direkt am Infopoint.

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 vielfältiges 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 16.08.2018 – online Anmeldung ab 07.08.

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

Kinderferienprogramm:
Herbstwoche 1: 01.10.2018. - 05.10..2018 ab 6 Jahren

Herbstwoche 1 Fußballcamp: 01.10.2018. - 05.10..2018 bis 12 Jahre

Herbstwoche 2: 08.10.2018. - 12.10..2018 ab 6 Jahren

Herbstwoche 2 Fußballcamp: 08.10.2018. - 12.10..2018 bis 12 Jahr

Alle Anmeldungen bitte ausschließlich online. Weitere Infos: www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundheitssportkurse: Infos und Kursbeschreibungen, Team-AktivTagen und zur Bewegten Pause unter www.hochschulsport.uni-goettingen.de/RUG

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

RAUS AUS DEN BRENNNESSELN

DAS RUNDE MUSS INS RUNDE

Die Füße vorsichtig zwischen den Brennnesseln platziert, die Sonne im Gesicht, ein konzentriertes Runzeln auf der Stirn – die Scheibe segelt dem Himmel entgegen, um dann doch einen Bogen zu schlagen und noch tiefer im Unterholz zu verschwinden. Sport will geübt sein und so verhält es sich auch mit dem in Deutschland langsam aufkommenden DiscGolf.

Wer Marcel Hagen, Übungsleiter des Göttinger Hochschulsports, zuschaut, wie er die Discs scheinbar mühelos über den Rasenplatz fliegen lässt, könnte denken, dass dieser neue Sport-Trend ganz einfach sei. Bis die Disc erneut in den Brennnesseln landet.

Mit über 450 Kursen pro Jahr bietet der Göttinger Hochschulsport eines der breit gefächertesten Sportprogramme Deutschlands für seine mehr als 17.000 Mitglieder an. Und seit Sommer 2017 darf sich DiscGolf ebenfalls dazuzählen. In Amerika ist der Sport bereits populär, auch hierzulande wächst die Fangemeinde. „Bundesweite Anfragen zur DiscGolf-Bahn deuten auf die Besonderheit der Anlage hin, die öffentlich und jederzeit bespielbar ist“, sagt Hochschulsportsprecher Mischa Lumme. Frisbeespieler_innen hatten sich für den Bau der Disc-Bahn eingesetzt, sodass nun Profis wie Laien dort ihre Fertigkeiten erproben können. „Besondere Schwierigkeiten stellen hier auch Höhenunterschiede oder die Vegetation dar“, sagt Mischa – die Brennnesseln grüßen. Unberechenbare Natur macht aber vielleicht auch gerade den Reiz aus.

Und so funktioniert es: mit einem Rucksack voller Discs, die nicht minder divers sind als die Schläger des klassischen Golfs, geht‘s auf die Bahn. Bäume und Büsche sind die Hindernisse. Ziel ist es, die Disc mit so wenigen Würfen wie möglich in einen Korb zu werfen. Bei Geübten landet die Disc nach drei bis vier Versuchen im Korb, je nach Bahnlänge und vorgegebenem Par. Neulinge brauchen auch gerne dreimal so viel, scheint es. Wie welche Disc wo eingesetzt wird können alle selbst entscheiden, das ist Teil der Strategie.

Historisch geht DiscGolf auf die 1970er Jahre zurück, als das Disc Golf Pole Hole in den USA patentiert wurde. Seit den 1990ern arbeitet die Professional Disc Golf Association aktiv daran, den Sport international ins Leben zu rufen. 2016 gehörten der PDGA mehr als 30.000 Spieler_innen an. Mittlerweile gibt es jedoch auch in Europa einen Ableger, die Euro-Tour organisiert jährlich dutzende Turniere von Finnland bis nach Italien. Das internationale Programm, welches den Sport auch in Asien, Afrika und Lateinamerika unterstützt, wurde 2005 offiziell gestartet und zählt mittlerweile mehr als 7250 Mitglieder. Eines der angestrebten Hauptziele ist es, die DiscGolf Regeln zu vereinheitlichen, um dem Sport international den Weg zu ebnen. Golf goes international scheint nun das neue Motto zu sein. Da stören ein paar Brennnesseln nicht.

TEXT: EMILY LINNÉA LÜTER
ENGLISH: MALTE MENSCHING-BUHR
FOTO: JOHANNES BROERMANN

Disc golf is a fresh alternative to golf. The players have to complete a course of 18 targets (12 at Hochschulsport Göttingen). The object is to reach each hole in the fewest throws. Each player starts from a „tee area“ and throws the disc towards a target, a so-called „hole“, and must make each consecutive throw from the spot where the previous has landed. Depending on the remaining distance, you can choose between three different discs: the so-called “driver” overcomes long distances, whereas the “putter” serves for close ranges; and there is the „midrange disc“ for everything in between. At the University Sports Centre you can borrow disc golf sets. Alternatively, you can purchase one for about 30 Euros. Compared to golf, disc golf is environmentally friendly as it does not need an elaborately prepared area. And it is a sport for both casual and competitive players.

MIT GPS DEN BÄSSEN NACH

Text: Emily Linnéa Lüter

Erst die kleinen Pannen machen den DIES zu dem Event, das es mittlerweile im Herzen der Uni ist. Schon früh pilgern Tausende zum Sportplatz. Nicht alle über den leichtesten Weg.

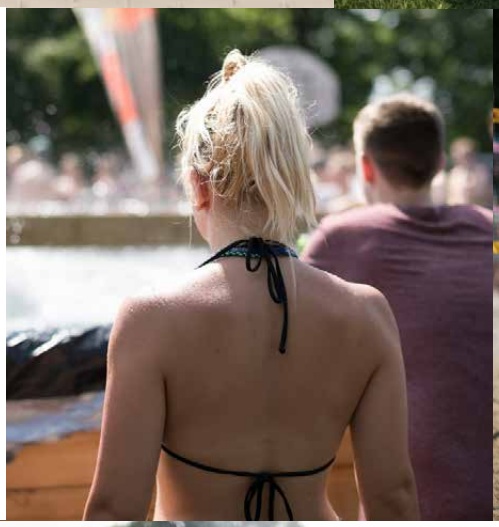
Ausgerüstet mit Proviant für den Tag besteigt eine schwatzende Gruppe den Bus. Vor lauter Vorfreude bemerkt sie nicht, wie Häuser langsam Wald weichen.

„Leute, das sieht nicht mehr nach Göttingen aus!", ruft plötzlich jemand. Mit GPS geht's zurück. Es folgen dubiose Straßen, dichtes Gestrüpp. Nach geraumer Zeit ertönen die Bässe, die direkt zum Sportplatz leiten.

HEISSER ASPHALT

Text: ZHS

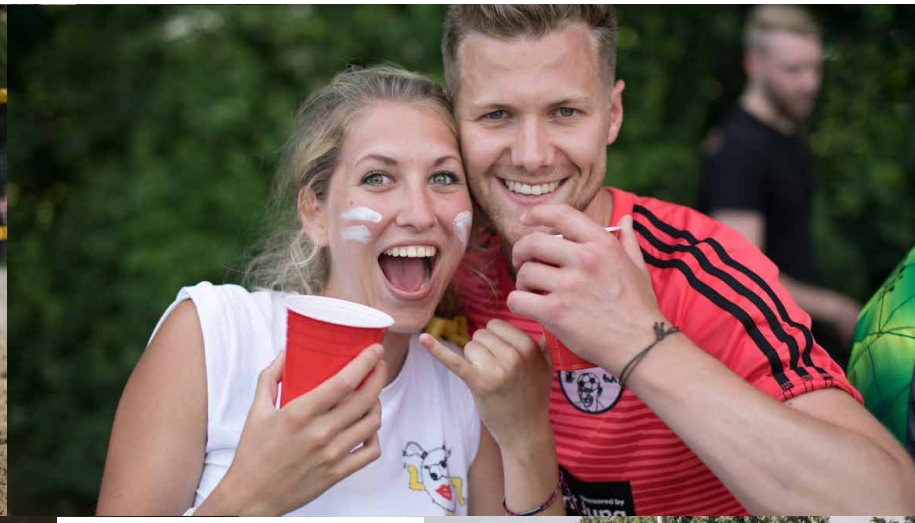
Beim DIES dreht sich alles um Sport – und um Kultur. Ob die Bobbycars auch zur Kultur des Tages gehören? Oder zählen sie zum Sport? Wer mit gefühlten 30 Stundenkilometern beim Bobbycarrennen in die Kurve geht, ist überraschend sportlich unterwegs. Den schützt ein spärlich bedeckter Oberkörper in der entscheidenden Kurve eher wenig. Schürfwunden scheinen daher zur Kultur des Rennens zu gehören. Echte Kulturbanaus_innen fahren jedoch barfuß und berauben sich des taktischen Mittels einer leichten Bremsung vor dem Zielhindernis. Die beste Zeit im Finallauf wird ausgiebig gefeiert und am Ende ist klar: Das Bobbycarrennen ist Kult!



RAP UND GESANG AM ROXX

Text: Malte Mensching-Buhr

Trotz der Hitze tanzen neben der Kletterhalle des RoXx viele Menschen, während laute Musik über die Menge schallt. Auf der Bühne geht es zur Sache:
Ein junger Mann ersetzt elektronische Beats durch Gitarrenakkorde und begleitet damit Hermann, den selbsternannten „besten Rapper hier". Provokante Sprüchen unterhalten das Publikum.
Danach wird der Gitarrist unter Jubelrufen dazu gebracht einen eigenen Song zu spielen. Ein emotionales Liebeslied ertönt – ein wahrlich schöner Nachmittag!



ERSTER TANZAUFTRITT

Text: Niels Grote

12 Uhr, Miriam sitzt noch im Englischkurs. In drei Stunden wird sie das erste Mal mit ihrer Tanzgruppe vor dem DIES-Publikum auftreten.
Endlich ist es soweit. Alle stehen bereit. Die R´n´B-Musik setzt ein und mit schwungvollen Schritten und Drehungen bewegt sich die Gruppe. Das Publikum applaudiert, Miriam wirkt zufrieden. Sie lächelt, der Auftritt hat gut geklappt. Schon tanzt die nächste Gruppe. Auf der Bühne wurde es nicht langweilig.

MITTWOCH STATT FREITAG

Text: Constantin Westen

Suchend geht's durch die Massen an feiernden Studierenden, auf der Suche nach einem vertrauten Lächeln. Alle kennen das Dilemma des alkoholgetrübten Geistes bei euphorischem Nichtstun. Ein langsames Vorankommen ist zumeist einem erfrischenden Cocktail aus Spontanbekanntschaften, Freund_innen und vermeintlichen Kommiliton_innen zuzuschreiben.

Die zahllosen Turniere flackern unter der strahlenden Sonne vorbei und der DIES enthüllt immer mehr einen Ozean aus feierfreudigen Studierenden, die den Mittwochabend zu einer Freitagnacht machen.

DABEI SEIN IST ALLES!

Text: Luisa Helten

Der Ball fliegt über das Netz. Das Publikum hält den Atem an, als voller Körpereinsatz gefragt ist und die Spielerin den Ball im letzten Moment aufnimmt und zurückschlägt. Der Punkt geht an „Mein Lieblingsteam" und dessen Spieler_innen liegen sich in den Armen.

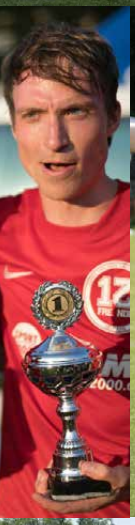
„Wenigstens dieses Spiel gewonnen", sagt Marie Schanze, zum ersten Mal beim Beachvolleyball-Turnier dabei. Sechs Teams mit je vier Spieler_innen mussten bei Namen und Trikots kreativ sein. Zahnfeen mit grünen Flügeln sind im Getümmel bei 30 Grad Celsius genauso dabei wie Weihnachtsmänner.

BBQ ZWISCHEN FUSSBALLTURNIER UND BULLENREITEN

Text: Elisabeth Eschke

Blutige Knie, sonnengebrannte Schultern, glitzernde Gesichter – der DIES ist einer der erlebnisreichsten Tage im Jahr. Große Überraschung: das Sportfest steigt am Ersttermin. Bibbern und Beten werden mit Sonnenstrahlen und hohen Temperaturen belohnt.

Dröhnender Bass und Grillgeruch zaubern allen ein Lächeln ins Gesicht. Auf dem „Berg" herrscht kunterbuntes Getümmel. Neben Bullenreiten und Fußballturnier bietet sich ein BBQ mit Freund_innen an. Probleme wie „Hab' Ketchup vergessen", lassen sich mit Nachbar_innen im Tausch gegen Würstchen schnell lösen.



DIES OF OUR LIVES

Text: Alexander Hannemann

Laute Bässe lassen den Boden beben. Die Sonne brennt. Die Luft ist wie elektrisiert.

Tausende Studierende tummeln sich auf dem Sportgelände. Der Duft von gegrillten Würstchen steigt in die Nasen, kühle Getränke löschen den Durst. „Das ist wirklich das Ereignis des Jahres!", sagt Marie und wischt sich eine Haarsträhne aus dem Gesicht.

Am Abend verschwindet die orange-rote Sonne hinter den dunkelgrünen Bäumen. Dann ist es auch schon vorbei, das Sportfest, dass so viele zusammenzuführt und über die Fakultäten hinweg Freundschaften entstehen lässt.

ERFRISCHUNG GESUCHT

Text: Benjamin Brennecke

Die Sonne brennt. Im Hintergrund schlägt eine Uhr zur vollen Stunde. Gebannt blicken die Kontrahent_innen einander in die Augen. Das nächste Duell bahnt sich an – wie in vielen Western.

Auf den vielen Turnieren des DIES spielt sich aber alles ganz freundlich und fair ab. Fiel der DIES in den vergangen Jahren häufiger mal dem Regen zum Opfer, ist es dieses Jahr für viele ein wenig zu warm. Viele suchen nach Erfrischungen.

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

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-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 Kurse 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

Bauchtanz

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

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Bogensport

Mo. 15:00 - 18:00	Turnhalle	Level 1-3
Mi. 15:00 - 18:00	Kampfsporthalle	Team Level 4
Fr. 15:00 - 18:00	Turnhalle	Level 1-3
So. 09:00 - 11:00	Spielhalle 1+2+3	Team 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 Sommersemester.

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

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

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

Capoeira

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

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

Cricket

Fr. 17:00 - 20:00	Rasenplatz 1	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 - 14:00	Multihalle	Level 2-3

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

Flag-Football

Do. 18:00 - 20:00	Rasenplatz 2	Level 1-3

Markus Grimm-Riesselmann m.grimm-riesselmann@web.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

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

Materialen können gegen Pfand am Service Point entliehen werden.

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

Futsal

So. 18:00 - 20:00	Soccer (4)	Level 3-4

Lennart Bindernagel l.bindernagel@stud.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

Ingo Dansberg ingo.dansberg@gmx.de

Inline-Skaterhockey

Mi. 16:00 - 18:00	Spielhalle 2+3	Level 1-3
Sa. 14:30 - 16:00	Skaterplatz	Level 4

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

Irish Dance

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

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

Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

Jiu-Jitsu

Mo. 20:00 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
Fr. 20:00 - 22:00	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
Di. 16:00 - 18:00	Rasenplatz 3	Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@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

Christian Niklas christian.niklas@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

Di. 16:00 - 18:00	Kursraum B	Level 1-3
Do. 20:30 - 22:00	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	Kampfsporthalle	Level 1-3
So. 16:00 - 18:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Johannes Schmitz tunerschmitz@web.de

Klassisches Ballett

Do. 19:00 - 20:30	Kursraum B	Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.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

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)

Jannik Jauch jannik.jauch@stud.uni-goettingen.de

Lateinformation

Mi. 20:00 - 22:00	Studio 1	Level 1-3
Do. 20:00 - 22:00	Studio 1	Level 1-3

Julia Schwarzenberg julia-schwarzenberg@web.de

Lauftreff für alle - Offener Lauftreff

Mo. 18:00 - 19:00	5:30-6er Schnitt
Mi. 17:00 - 18:00	6:30-7er Schnitt
Mi. 18:00 - 19:00	5er Schnitt

Die offenen Lauftreffs sind in der Semesterferienzeit nicht angeleitet. Genießt die frische Luft und geht gemeinsam laufen und erlebt die tolle Atmosphäre. Treffpunkt im Ferienzeitraum ist immer der Haupteingang Hochschulsport.

Hochschulsport - Infopoint zhs@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

Orientierungslauf

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

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

Ringen

Di. 16:00 - 18:00	Kampfsporthalle	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

Rollstuhl-Basketball

Die Trainingszeiten und Ansprechpersonen sind auf der Homepage des ASC zu entnehmen.

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

Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

Rudern

Di. 17:30 - 22:00 Bootshaus Wilhelmshausen Level 4

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

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

Salsa

Mi. 20:00 - 21:30 Kursraum B Level 1-3

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

Schwimmen

Di. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level

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 Multihalle Level 1-3

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

Spikeball

Mo. 18:00 - 20:00 Beachplatz 1+2 Level 1-3

Lennart Bindernagel l.bindernagel@stud.uni-goettingen.de

Taekwondo

Di. 20:00 - 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 Inklusionszeit - Level 1-3

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

Sa. 12:00 - 15:00 Multihalle Level 1-3

Die Tische müssen selbstständig auf- und abgebaut werden. Das Material kann dazu am Service Point gegen Pfand (z.B. einen Personalausweis) ausgeliehen werden. Bitte sorgfältig damit umgehen.

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.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

Aus Sicherheitsgründen müssen mindestens 3 Personen an einer freien Übunsgzeit teilnehmen. Sicherungsinhalte werden vorausgesetzt. Die Trampoline müssen selbstständig auf- und abgebaut werden.

Felix Maischner felix-maischner@web.de

Turnen

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

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

Stefan Munk mail@stefanmunk.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 - 21:00 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

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

Mo. 18:00 - 20:00 Spielhalle 1 Level 2

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 1

Do. 20:00 - 22:00 Spielhalle 2 Level 2

Do. 20:00 - 22:00 Spielhalle 3 Level 3

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

Fr. 18:00 - 20:00 Spielhalle 2 Level 3

Anmeldung erfolgt durch Eintragung des Namens auf der Tafel. Die Anmeldeprozedur wird eine viertel stunde vor Spielbeginn eröffnet.

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

Wasserball

Di. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle Level 4

Do. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle Level 1-2

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

Timeline für Deine Kursteilnahme

Programmstart und Kursbuchung

13.08.

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 maximal 9 Termine statt. Abweichungen können zu entsprechend angepassten Preisen führen.

Programmende

14.10.

Unsere Kurse sind beendet

Unser Semesterferienprogramm endet und wir starten ab sofort in die Vorlesungszeit des Wintersemesters 2018/19!

Das Winter Programm findet ihr ab Mitte September Online oder schaut in den neuen *seitenwechsel*

Buchungspflichtige Kurse

Aquafit

Mo. 20:00 - 20:45 Schwimmhalle Level 1-3
Beginn der Veranstaltung am 13.08.2018 9 Termine
Die Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt!
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Bauchtanz

Di. 20:00 - 21:30 Studio 1 Bellydance Drills Level 1-3
Do. 19:00 - 20:30 Studio 2 Level 1-2
Do. 20:30 - 22:00 Studio 2 Level 3
Beginn der Veranstaltungen ab 28.08.2018 7 Termine
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

deepWORK™

Mo. 17:00 - 18:00 Gymnastikhalle Level 1-3
Beginn der Veranstaltung am 13.08.2018 9 Termine
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Entspannungstraining

Do. 17:00 - 18:00 Studio 1 Level 1-3
Beginn der Veranstaltung am 16.08.2018 9 Termine
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Feldenkrais

Workshop am 25.08.2018 9:30 - 12:30 Studio 1 Level 1-3
Studierende 15,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 20,00 €
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
Beginn der Veranstaltung am 13.08.2018 9 Termine
Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

TRX Schlingentraining

Mi. 18:00 - 18:30 Kursraum A / Functional Area Level 1-3
Beginn der Veranstaltung am 18.07.2017 9 Termine
Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Gesellschaftstanz

Tango Workshop

Mo. 21:00 - 22:00 Gymnastikhalle Level 1-3
Anmeldung und Bezahlung direkt in der ersten Stunde.
Beginn der Veranstaltung am 17.09.2018 5 Termine
Studierende 15,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 15,00 €
timo.schneider.goe@gmx.de

Gesellschaftstanz-Formation Termine nach Absprache
Der Formationskurs richtet sich an alle Interessenten aus den Leveln 3 und 4 Kursen. Um Kontaktaufnahme per Email wird gebeten.
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
timo.schneider.goe@gmx.de

Hip Hop

Mi. 19:00 - 20:30 Studio 2 Level 1-2
Beginn der Veranstaltung am 15.08.2018 8 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
Do. 17:30 - 18:45 Kursraum C Level 1-3
Do. 19:15 - 20:30 Kursraum C Level 1-3
Beginn der Veranstaltungen ab 13.08.2018 9 Termine
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Buchungspflichtige Kurse

Jazztanz

Mi. 20:30 - 22:00 Studio 2 Level 1-2
Beginn der Veranstaltung am 15.08.2018 8 Termine
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Jiu-Jitsu

Workshop am 01.09.2018 14:00 - 18:00 Uhr & 02.09.2018 12:00 - 16:00 Uhr Kursraum B
Studierende 30,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Felix Domrös felixd@kabelmail.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 im Bereich 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

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

Klassisches Ballett

Mo. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 3
Fr. 14:30 - 16:00 Kursraum B Level 2
Beginn der Veranstaltungen ab 13.08.2018 9 Termine
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Latin Dance

Do. 20:00 - 21:30 Kursraum B Level 1-3
Beginn der Veranstaltungen ab 16.08.2018 8 Termine
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Laufkurse

Mo. 17:30 - 18:30 Level 1: Kondition von 0 auf 5 km
Dieser Laufkurs wird unterstützt vom Healthy Campus.
Mehr Informationen unter: www.healthycampus-goettingen.de
Di. 18:00 - 19:00 Level 3: Schnelligkeit auf 5 & 10 km
Mi. 17:30 - 18:30 Level 2: Kondition von 5 auf 10 km
Treffpunkt für alle Kurse: Haupteingang Hochschulsport.
Beginn der Veranstaltungen ab 13.08.2018 8/9Termine
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Cathrin Cronjäger cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

Modern Dance

Do. 16:30 - 18:00 Kursraum B Level 1-2
Fr. 16:00 - 17:30 Kursraum B Level 1-2
Beginn der Veranstaltungen ab 16.08.2018 9 Termine
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Pilates

Mo. 18:45 - 19:45 Studio 2 Level 1-3
Di. 19:00 - 20:00 Studio 1 Level 1-2
Fr. 16:00 - 17:15 Studio 1 Level 1-3
Beginn der Veranstaltungen ab 13.08.2018 7/9 Termine
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Qi Gong und Meditation

Mi. 18:00 - 19:30 Kursraum C Level 1-3
Beginn der Veranstaltung am 15.08.2018 8 Termine
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Jochen Schulz schulz@math.uni-goettingen.de

Rock ‚n' Roll

Workshop am 08. & 09.09.2018 jeweils 13:00 - 17:30
Gymnastikhalle Level 2
Bei Fragen oder Wünschen zu Akrobatikfiguren könnt ihr uns gerne per E-Mail kontaktieren. Bitte nur Paaranmeldungen vornehmen. Einzelinteressierte können sich vorab gerne per Email melden.
Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €
Jessica Klebe jess_rocknroll@gmx.de

RückenFit

Mo. 18:30 - 19:30 Studio 1 Level 1-3
Mi. 10:00 - 11:00 Studio 2 3D Rücken Level 1-3
Mi. 19:00 - 20:00 Studio 1 Level 1-3
Mi. 20:00 - 21:15 Gymnastikhalle Rücken Yoga Level 1-3
Do. 19:00 - 20:00 Studio 1 3D Rücken Level 1-3
Beginn der Veranstaltungen ab 13.08.2018 8/9 Termine
Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Tennis

Tennisplätze Kurse für Level 1-3
Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus (Level 1-3) ab dem 20.08.2018 auf den Tennisplätzen am Sportzentrum angeboten (6 Termine). Die genauen Kurszeiten stehen ab dem 01.08.2018 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

Buchungspflichtige Kurse

Yoga

a) Vinyasa Power Yoga

Di. 16:45 - 18:00	Studio 1	Level 1-2
Di. 18:45 - 20:00	Studio 2	Level 2-3

Beginn der Veranstaltungen ab 14.08.2018 9 Termine

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

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

b) Kundalini Yoga

Mo. 19:45 - 21:00	Studio 2	Level 1-3

c) Intensive Yoga

Mo. 19:30 - 20:30	Studio 1	Level 1-2 (Männer)
Mo. 20:30 - 21:30	Studio 1	Level 1
Di. 21:00 - 22:00	Gymnastikhalle	Level 2-3

Beginn der Veranstaltungen ab 13.08.2018 9 Termine

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

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

d) Yin Yoga

Mo. 17:30 - 18:45	Studio 2	Kurs Level 1-2

Beginn der Veranstaltung am 13.08.2018 7 Termine

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

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

e) Hatha Yoga

Mo. 17:15 - 18:45	barefoot-zentrum	Level 2
Di. 8:00 - 9:30	barefoot-zentrum	Level 1-2
Di. 20:30 - 22:00	barefoot-zentrum	Level 1
Mi. 10:00 - 11:30	barefoot-zentrum	Level 1-2
Mi. 15:30 - 17:00	barefoot-zentrum	Level 1-2
Mi. 17:15 - 18:45	barefoot-zentrum	Level 1
Do. 20:30 - 22:00	barefoot-zentrum	Level 2
Fr. 17:00 - 18:30	barefoot-zentrum	Level 1-2

Anmeldebedingungen, Starttermine und Preise sind der Homepage des barefoot-zentrum für Yoga und Gesundheit zu entnehmen.

http://www.barefoot-yoga.de/

Do. 18:00 - 19:00	Studio 1	Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 16.08.2018 9 Termine

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

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

Zumba

Do. 19:00 - 20:00	Kursraum B	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 16.08.2018 8 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

Gymnastikhalle | Multihalle | Basketballplatz

GroupFitness

Kursplan

2018

Sommersemesterferien

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Core Workout Mailin 17:00 - 17:55 (healthy campus)	Cardio & Workout Bernadette 17:00 - 17:55	Cardio & Workout Martha 17:00 - 17:55	Power Fit Eva-Maria 17:00 - 17:55	Body Workout Laura Pl. 17:00 - 17:55 (healthy campus)	Weekend Fit Samstags, wechselnde ÜL 10:30 - 11:25
Power Fit meets Freiluft Mailin 18:15 - 19:10 (healthy campus)			Power Fit meets Freiluft Laura Pl. 18:00 - 18:55 (healthy campus)		Weekend Fit Sonntags, wechselnde ÜL 11:00 - 11:55
Cardio & Workout Julia Fr. 18:00 - 18:55	Cardio Fit Katha 18:00 - 18:55	Cardio & Workout Mailin 18:00 - 18:55 (healthy campus)	Fit & Flex Lotta 18:00 - 18:55	Power Fit Laura Pl. 18:00 - 18:55 (healthy campus)	
Power Fit Martha 18:00 - 18:55	HIIT Workout Lena 18:00 - 18:55 (healthy campus)	Tae Bo® Sukie 18:00 - 18:55	Core Workout Eva-Maria 18:00 - 18:55		
Cardio Fit Lea 19:00 - 19:55	Power Fit Laura Hi. 19:00 - 19:55	Power Fit Josi 19:00 - 19:55	Body Workout Jan-Hendrik 19:00 - 19:55		
Step´n Style Chrissi 19:00 - 19:55	Body Workout Katha 19:00 - 19:55	Body Workout Sabsi 19:00 - 19:55	Cardio & Workout Julia Pfr. 19:00 - 19:55		
Body Workout Wencke 20:00 - 20:55					

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

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.

CardioFit

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.

Fit & Flex

Deine Fingerspitzen berühren bei durchgedrückten Knien nicht mal den Boden, manche Sportarten tun dir schon beim Zuschauen weh und deine Körperhaltung war auch schonmal besser? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Group Fitness meets Freiluft

Nach einer intensiven Cardiophase und kurzem Cool Down folgt ein Training deiner Kraftausdauer. Hier arbeitest du nur mit deinem eigenen Körpergewicht ohne Kleingeräte und Matte. Bitte Outdoorschuhe tragen. Taschen können vor Ort abgestellt 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 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!