

# sportprogramm

Wintersemesterferien **2020**  
HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

## DAS GANZE PROGRAMM DES HOCHSCHULSPORTS

- > *Winteraktiv*
- > **BGF** Angebote

# Hochschulsport

## Angebot Wintersemesterferien 2020

Gültig von Mo., 10. Februar bis So., 13. April 2020

### 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. | 07:15 - 22:30 Uhr |
| Fr.       | 07:15 - 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](mailto:sportref@sport.uni-goettingen.de)  
Sprechzeiten s. Homepage [www.sportreferat.uni-goettingen.de](http://www.sportreferat.uni-goettingen.de)

Team: Dirk Dödtmann, Konrad Kroß, Alessa Reiner

### Ansprechpersonen

#### Leitung

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

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

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

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

#### Sekretariat

Katrin Böttger, Raum 2.168, ☎ 39-25652  
E-Mail: [kboettger@sport.uni-goettingen.de](mailto:kboettger@sport.uni-goettingen.de)

#### Verwaltung

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

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

Dr. Mischa Lumme, Raum 3.117, ☎ 39-25649  
E-Mail: [mlumme@sport.uni-goettingen.de](mailto:mlumme@sport.uni-goettingen.de)

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

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

#### Kinderprogramm

Alexandra Bünting, Raum 2.167, ☎ 39-25660  
E-Mail: [kinder@sport.uni-goettingen.de](mailto:kinder@sport.uni-goettingen.de)

#### Diversität, Gleichstellung, Laufsport

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

#### RoXx

Tim Bartzik, Damian Badners, Raum 2.164, ☎ 39-25673  
E-Mail: [info@roxx-kletterzentrum.de](mailto:info@roxx-kletterzentrum.de)

#### Healthy Campus

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

#### BGF

Laura Wagenhausen, Raum 3.116, ☎ 39-25677  
E-Mail: [laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de](mailto: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](http://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 Extragebühren 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.



## 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@roxx-kletterzentrum.de](mailto: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 Fitnessstrainings 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](mailto:fiz@sport.uni-goettingen.de)

### 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](mailto: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 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 eingesehen werden. Solltet Ihr Euren Ausweis einmal vergessen haben, dann meldet Euch bitte am Infopoint. Unser Team schaltet Euch dann die Drehkreuze frei.

### Angebote aus dem Kinderprogramm

Kinderschwimmen – Start der neuen Kurse am 20.02.2020 – online Anmeldung ab 15.02.2020

Kinderturnen – Start der neuen Kurse am 19.02.2020 – online Anmeldung ab 05.02.. Immer mittwochs 15:55 - 16:55 (2,5 - 4 Jahre) und 16:55 - 17:55 (4 - 6 Jahre)

Kinderferienprogramm:

momentan Freie Plätze in folgenden Wochen:

RoXx Klettercamp, siehe Homepage

Fußballcamp Osterwoche 1: 30.03. - 03.04.2020

Fußballcamp Osterwoche 2: 06.04. - 09.04.2020

Osterwoche 1: 30.03. - 03.04.2020

Osterwoche 2: 06.04. - 09.04.2020

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 6 und unter <https://my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund/>

**Kontakt:** [laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de](mailto:laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de)

**my.BGF Angebot****AquaFit BGF**

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

**Fitness-/Krafttraining im FIZ BGF****Gerätegestütztes Krafttraining**

|                   |     |           |
|-------------------|-----|-----------|
| Mi. 16:30 - 18:00 | FIZ | Level 1-2 |
|-------------------|-----|-----------|

**Functional Fitness BGF****AllinAll**

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

**Barbell Power**

|                   |                              |           |
|-------------------|------------------------------|-----------|
| Fr. 15:00 - 16:00 | Kursraum A / Functional Area | Level 1-3 |
|-------------------|------------------------------|-----------|

**functionalMOVE**

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

**Indoor Cycling**

|                   |            |                          |
|-------------------|------------|--------------------------|
| Di. 18:00 - 19:00 | Kursraum C | Indoor Cycling Level 1-3 |
|-------------------|------------|--------------------------|

**Laufkurse BGF**

|                   |                          |                    |
|-------------------|--------------------------|--------------------|
| Mo. 16:30 - 17:30 | Rund um das Sportzentrum | Laufkurs Level 1-2 |
| Di. 17:30 - 18:30 | Rund um das Sportzentrum | Laufkurs Level 2-3 |

**Vorbereitungskurs zum Göttinger Frühjahrslauf 2020**

|                   |                          |             |
|-------------------|--------------------------|-------------|
| Mi. 17:00 - 18:00 | Rund um das Sportzentrum | 0 auf 5 km  |
| Do. 17:00 - 18:00 | Rund um das Sportzentrum | 5 auf 10 km |

**Meditation BGF****geführte Meditation**

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

**Pilates BGF**

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| 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 |

**RückenFit BGF**

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Mi. 18:15 - 19:15 | Studio 1 | Level 1-2 |
| Do. 13:30 - 14:30 | Studio 2 | Level 1-2 |

**Workout & Fitness BGF****Cardio & Workout**

|                   |            |         |
|-------------------|------------|---------|
| Mi. 17:00 - 18:00 | Multihalle | Level 1 |
|-------------------|------------|---------|

**Yoga BGF****HathaYoga**

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

**Vinyasa PowerYoga**

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Di. 17:30 - 18:45 | Studio 2 | Level 1-2 |
| Do. 17:45 - 19:00 | Studio 2 | Level 2-3 |

**Bewegte Pause**

Mo. – Fr. diverse Zeiten

Buchbar unter: [my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund](http://my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund)

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

**Get relaxed Boxen**

Buchbar unter: [my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund](http://my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund)

**Business Yoga**

|                   |     |         |
|-------------------|-----|---------|
| Mi. 08:15 - 08:45 | SUB | Level 1 |
|-------------------|-----|---------|

**Business Meditation**

|                   |     |         |
|-------------------|-----|---------|
| Di. 12:00 - 12:30 | SUB | Level 1 |
| Do. 12:00 - 12:30 | SUB | Level 1 |

**Kontakt**

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN  
**my.SPORT**

**Laura Wagenhausen**

T. +49 551 39-25677

[laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de](mailto:laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de)

Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung,  
stellv. Gleichstellungsbeauftragte

Raum 316

Zentrale Einrichtung Hochschulsport

Georg-August-Universität Göttingen

Gutenbergstraße 60

37075 Göttingen

# Functional Fitness

## bewegungsorientierte Kräftigung

TEXT: MAREIKE WEHLING



*Göttingen's University Sports Centre is exceptionally successful thanks to a diverse sports programme as well as a good sense of new trends in sports. Functional training has been and still is such a trend. Moving away from stereotypical strength training, like body-building, it focuses on a progression of strength, power, and mobility, thereby improving the individual's fitness.*

Aus den Lautsprechern des Fitnessraums dringen die wummernden Bässe elektronischer Musik, während die drei Teilnehmerinnen der heutigen Functional-Fitness-Einheit von Trainerin Kim im abschließenden Intervalltraining an ihre Grenzen getrieben werden. „Nochmal alles geben, gleich habt ihr es geschafft“, ruft sie, und alle motivieren sich für einen 30-sekündigen Endspurt, in dem sie die „Wilden Seile“ in einer weiteren Variante zum Schwingen bringen. Die Pulstracker an ihren Armen übertragen auf einen dafür eingerichteten Bildschirm, dass jede nah an ihrer vollen Leistungsfähigkeit trainiert. Trotz der immensen Anstrengung gibt keine von ihnen auf. Vielleicht ist es die energetische Musik, die Motivationsrufe der Trainerin, möglicherweise die Gruppendynamik, dass sich keine vor den anderen blamieren möchte – am Ende gehen jedenfalls alle mit dem Gefühl nach Hause, heute wirklich alles gegeben zu haben.

Der Göttinger Hochschulsport – mit etwa 17.000 Mitgliedern eine der größten Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland – hat seinen Erfolg nicht zuletzt der Tatsache zu verdanken, dass er über seinen gesetzlichen Auftrag hinaus immer wieder „den richtigen Riecher“ für Trends in der Fitnessbranche beweist. „In den Bereichen Klettern, betriebliche Gesundheitsförderung, Events und Fitness nimmt der Göttinger Hochschulsport im nationalen Vergleich eine Leuchtturmfunktion ein“, erklärt Mischa Lumme, Pressesprecher des Hochschulsports, nicht ohne Stolz.

### Effektives Muskeltraining für alltägliche Bewegungen

Was die Gesundheitsförderung angeht, sind in den vergangenen Jahren neben den Mitarbeiter\*innen auch immer mehr die Studierenden in den Fokus gerückt. Die Nachfrage nach Sportangeboten wie Yoga und Pilates, die neben körperlicher Fitness auch geistige Gesundheit schulen wollen, nimmt kontinuierlich zu. In Göttingen wurde dem zum Beispiel mit der „Healthy Campus“-Initiative begegnet, womit der Hochschulsport seine Präsenz auch direkt am Campus, ganz nahe an der Lebensrealität der Stu-

dierenden, erhöhen konnte. Und auch der Fitnessbereich bleibt vom Trend zum ganzheitlichen Training nicht unberührt: Statt stumpfem Krafttraining und der Orientierung an optischen Idealen macht sich der Hochschulsport für sogenanntes funktionelles Training stark.

Der Kern dieses Fitnesstrends ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches sich an elementaren Grundbewegungsmustern ausrichtet und somit zur Unterstützung alltäglicher Bewegungen und Belastungen dient. So finden sich im „Functional Fitness“-Bereich des FIZ genauso wie im 2015 eigens dafür eingerichteten Raum kaum Geräte, dafür aber beispielsweise Kugelhanteln, Schlingentrainer, Boxen, Springseile, Tubes und ein mit Kunstrasen ausgestatteter Boden.

### Energie in der Luft

Nach einem zweistufigen Warm-Up, bei dem der Körper zunächst mobilisiert und dann mittels dynamischer Übungen, etwa in einer Koordinationsleiter weiter aktiviert wird, folgen zweimal zwölf Minuten Krafttraining im Zirkelmodus mit je drei bis vier Übungen. Dort, wo Gewichte benötigt werden, bestimmen die Teilnehmer\*innen die Intensität selbst, wobei die Wiederholungszahl vorgegeben ist und die Anleitung zur technisch richtigen Ausführung vom Coach gewährleistet wird. Der Ansatz des Functional Trainings stellt sicher, dass alle Übungen „komplex“ sind, sie basieren also auf physiologischen Bewegungsmustern und trainieren somit immer mehrere Muskeln oder Muskelgruppen.

Zwei Krafttrainingseinheiten lassen die Teilnehmerinnen an diesem Abend bereits erschöpfen und doch liegt in der finalen Runde, dem Intervalltraining, noch einmal Energie in der Luft. Dafür sorgt die Kombination aus den dynamischen Übungen, der Musik und dem Gruppengefühl, welches sich bei gemeinsamer Anstrengung einstellt. So stellt eine solche Functional-Fitness-Einheit eine gesunde Verbindung aus Krafttraining, Alltagsbewegungen und sozialer Aktivität dar.



*Der Beitrag entstand als Übungsreportage im Kurs „Journalistische Praxis: Printmedien“ der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZEISS).*



## Timeline für Deine Kursteilnahme



## Buchungspflichtige Kurse

### Aquafitness

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 10.02.2020

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

[Anna Geisenhainer anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de](mailto:anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de)

### Ballett

Fr. 13:00 - 14:30 Kursraum B Level 2-3 Technik  
Fr. 14:30 - 16:00 Kursraum B Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen am 14.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Bauchtanz Workshop

Einmalig am 28.&29.03.2020 von 12:00 - 17:00 Studio 1 Level 1-2

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Lust haben in die Bewegungsabläufe des Bauchtanz einzusteigen. Ziel des Workshops ist es technische Grundlagen des orientalischen Tanz zu vermitteln und sie durch einfache Bewegungsabläufe zu festigen. Vorkenntnisse brauchst du für diesen Workshop nicht. Bitte verzichte auf zu laute Müntzächer, da sie den Unterricht unter Umständen stören könnten.

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

[Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de](mailto:Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de)

### Functional Fitness

#### Tabata

Kurs 1: Mo. 19:45 - 20:15 Kursraum A Level 1-3  
Kurs 2: Mo. 20:15 - 20:45 Kursraum A Level 1-3  
Kurs 3: Mo. 20:45 - 21:15 Kursraum A Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen am 10.02.2020

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

#### TRX FXNL

Mi. 19:30 - 20:00 Kursraum A 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. Das Training wird im Zirkelsystem absolviert, so dass die Trainingszeit so effizient wie möglich genutzt wird.

Beginn der Veranstaltung am 12.02.2020

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

#### FIT in den Frühling

Mi. 18:30 - 19:30 Kursraum A Level 1-2

Du willst fit in den Frühling starten? Dann sei dabei! Functional Training ist der aktuelle Trend und momentan in aller Munde. Das primäre Ziel ist ein funktionsfähiger Bewegungsapparat. Mit grundlegenden Übungen zur Mobilität, Stabilität, Kräftigung und Ausdauer bietet Functional-Training eine alltagsnahe Belastung des Bewegungsapparates, welche es Euch ermöglicht, den Körper in allen Ebenen zu stabilisieren.

Beginn der Veranstaltung am 12.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Gesellschaftstanz

Mo. 20:00 - 21:00 Multihalle Rumba Kurs Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 10.02.2020

Mi. 19:00 - 20:00 Multihalle Discofox Kurs Level 2-3

Beginn der Veranstaltung am 11.03.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Hip Hop

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

Beginn der Veranstaltung am 11.02.2020

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

[Jan Hartling jan.hartling13@googlemail.com](mailto:Jan Hartling jan.hartling13@googlemail.com)



## Buchungspflichtige Kurse

### Indoor Cycling

|                   |            |                          |
|-------------------|------------|--------------------------|
| Mo. 18:15 - 19:30 | Kursraum C | Level 1-3                |
| Di. 19:00- 20:15  | Kursraum C | Level 1-3                |
| Mi. 08:30 - 09:45 | Kursraum C | Level 1-3                |
| Mi. 18:30 - 19:45 | Kursraum C | Tour d'Energie Level 2-3 |
| Do. 17:30 - 18:45 | Kursraum C | Level 1-3                |
| Fr. 18:15 - 19:30 | Kursraum C | Level 1-3                |

Bitte Handtuch und eine gefüllte Trinkflasche mitbringen!

Beginn der Veranstaltungen ab 10.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Jazztanz

|                   |            |           |
|-------------------|------------|-----------|
| Di. 20:30 - 22:00 | Kursraum B | Level 1-2 |
|-------------------|------------|-----------|

Beginn der Veranstaltung am 11.02.2020

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

[Jan Hartling jan.hartling13@googlemail.com](mailto:jan.hartling13@googlemail.com)

### Judo

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

Beginn der Veranstaltungen ab 10.02.2020

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

[Hendrik Rödiger hr-mail@t-online.de](mailto:hr-mail@t-online.de)

### Lateinformation

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Do. 20:30 - 22:00 | Studio 2 | Level 2-3 |
|-------------------|----------|-----------|

Beginn der Veranstaltung am 13.02.2020

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

[Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de](mailto:gregor.kowalski@gmx.de)

### Latin Dance

|                   |            |           |
|-------------------|------------|-----------|
| Mi. 19:00 - 20:30 | Kursraum B | Level 2-3 |
|-------------------|------------|-----------|

Beginn der Veranstaltung am 12.02.2020

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

[Miluska Eberhard miluska.eberhard@gmx.de](mailto:miluska.eberhard@gmx.de)

### Laufkurse

#### Kondition

|                   |                          |           |
|-------------------|--------------------------|-----------|
| Mo. 18:00 - 19:00 | Rund um das Sportzentrum | Level 1-2 |
|-------------------|--------------------------|-----------|

Joggst Du vielleicht schon 1x pro Woche für ein paar Kilometer und möchtest dies konditionell ausbauen? Hier bekommst du ein Training, das Dich mit einer Mischung aus Dauerlauf und (extensiven) Intervallläufen herausfordert und verbessert. Treffpunkt: Haupteingang Hochschulsport.

Beginn der Veranstaltung 10.02.2020

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

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

#### Schnelligkeit auf 5 und 10 km

|                   |                          |           |
|-------------------|--------------------------|-----------|
| Di. 18:00 - 19:00 | Rund um das Sportzentrum | 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 11.02.2020

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

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

### Meditation

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Mi. 08:30 - 09:30 | Studio 1 | Level 1-3 |
|-------------------|----------|-----------|

Meditation beginnt mit Ganz- Körperatmung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Entspannung und Präsenz. Wir wollen wieder Lernen liebevoll in uns Selbst zu schauen und damit auf einen Weg der Selbst-Erkenntnis,-Befreiung und -Entwicklung zu gehen. Taoistische Meditation möchte all das Loslassen was uns auf allen Ebenen blockieren mag.

Beginn der Veranstaltung am 12.02.2020

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

[Jochen Schulz schulz@math.uni-goettingen.de](mailto:schulz@math.uni-goettingen.de)

### Modern Dance

|                   |            |           |
|-------------------|------------|-----------|
| Fr. 16:00 - 17:30 | Kursraum B | Level 1-2 |
|-------------------|------------|-----------|

Beginn der Veranstaltung am 14.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### MTV - Music Video Dance

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

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

Beginn der Veranstaltungen ab 11.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Pilates

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Mo. 18:00 - 19:00 | Studio 2 | Level 1-2 |
|-------------------|----------|-----------|

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Mi. 19:15 - 20:15 | Studio 1 | Level 1-3 |
|-------------------|----------|-----------|

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Mi. 20:15 - 21:15 | Studio 1 | Level 1-3 |
|-------------------|----------|-----------|

Beginn der Veranstaltungen ab 10.02.2020

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Do. 19:30 - 20:30 | Studio 1 | Level 1-2 |
|-------------------|----------|-----------|

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Do. 20:30 - 21:30 | Studio 1 | Level 1-2 |
|-------------------|----------|-----------|

Beginn der Veranstaltungen am 20.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### RückenFit

#### RückenYoga

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

Beginn der Veranstaltung am 11.02.2020

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

#### 3D RückenFit

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Mi. 10:00 - 11:00 | Studio 2 | Level 1-3 |
|-------------------|----------|-----------|

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



## Buchungspflichtige Kurse

### RückenFit

Mi. 19:00 - 20:00 Studio 2 Level 1-3

Beginn der Veranstaltung ab 11.02.2020 bzw. 20.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Tennis

Tennishalle SCW Göttingen Level 1-3

Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus (Einstieg = Level 1, Aufbaukurs = Level 2, Fortgeschritten = Level 3) in der Tennishalle des SCW Göttingen angeboten (6 Übungsstunden). Die Kurse finden ausschließlich montags bis freitags statt. Der Trainingsbetrieb startet am 17.02.2020. Die Kurstermine findet ihr ab dem 27.01.2020 auf unserer Homepage. Alle Teilnehmende benötigen eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft (Informationen gibt es am Infopoint).

Studierende 50,00 € Bedienstete 55,00 € Externe 60,00 €

[Hanna Bierwirth hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de](mailto:hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de)

### Yoga

#### Intensive Yoga

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

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

Mi. 20:00 - 21:00 Studio 2 Level 1-2 (Männer)

Beginn der Veranstaltungen ab 11.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Kundalini Yoga

Di. 18:00 - 19:15 Studio 1 Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 11.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Vinyasa Power Yoga

Di. 08:00 - 09:15 Studio 2 Level 1-3

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

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

Do. 08:30 - 09:45 Studio 2 Level 1-3

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

Beginn der Veranstaltungen ab 11.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Hatha Yoga

Das barefoot zentrum für yoga und Gesundheit bietet in den Wintersemesterferien eine Vielzahl an Hatha Yoga Kursen für unterschiedlichen Level an. Weitere Informationen zu Kursterminen und Preisen findet ihr auf der Homepage des barefoot zentrum.

[www.barefoot-yoga.de](http://www.barefoot-yoga.de)

### Zumba®

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

Beginn der Veranstaltung am 13.02.2020

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto: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](mailto: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](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Ballett

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto: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](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Bauchtanz

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

[Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de](mailto:sophia.sto@gmx.de)

### Bogensport

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

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

So. 08:30 - 10:30 Spielhalle 1+2+3 Level 3

Bei schönem Wetter finden die Übungszeiten auf dem Werferplatz statt. Voraussetzung für die Teilnahme am freien Schießen Level 1-3 ist die Hochschulsportmitgliedschaft sowie die Teilnahme an einem Einstiegskurs im Wintersemester. Am So. können ausschließlich Level 3 Teilnehmende teilnehmen.

[Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de](mailto:uni-bogensport@gmx.de)



## Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

### 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](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Bujinkan Ninjutsu

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

[Beate Pröttel beate@arashi-dojo.de](mailto:beate@arashi-dojo.de)

### Capoeira

|                   |            |           |
|-------------------|------------|-----------|
| Mi. 17:30 - 19:00 | Kursraum B | Level 1-3 |
| So. 14:00 - 16:00 | Kursraum B | Level 1-3 |

[Till Felix Dörnte Teiffy@gmx.de](mailto:Teiffy@gmx.de)

### Cricket

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

[Dhushan Ekanayake howzat.dhushan@t-online.de](mailto:howzat.dhushan@t-online.de)

### Darts

|                   |                            |           |
|-------------------|----------------------------|-----------|
| Fr. 17:30 - 19:00 | Stadion in der Speckstraße | Level 1-3 |
|-------------------|----------------------------|-----------|

[Matthias Wieschalla mawie789@googlemail.com](mailto:mawie789@googlemail.com)

### 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!

[Baltasar Rüchardt baltasar.ruechardt@stud.uni-goettingen.de](mailto:baltasar.ruechardt@stud.uni-goettingen.de)

### Fitness-/Krafttraining im FIZ

Das FIZ bietet professionelles Gerätetraining auf über 1000qm Trainingsfläche zu günstigen Konditionen. Alle Informationen finden Sie unter: <http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/fiz>

[Alexander Reuter areuter@sport.uni-goettingen.de](mailto:areuter@sport.uni-goettingen.de)

### Flag-Football

|                   |                      |           |
|-------------------|----------------------|-----------|
| Di. 17:45 - 19:15 | Soccer (2) GEB-Platz | Level 1-3 |
|-------------------|----------------------|-----------|

[Kevin Witt kevin.witt.1@web.de](mailto:kevin.witt.1@web.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](mailto:good.garrett@gmail.com)

### Folkloretanz

|                   |                    |  |
|-------------------|--------------------|--|
| Mi. 20:00 - 21:30 | ASC Ballettzentrum |  |
|-------------------|--------------------|--|

[Johanna Ella folklore@asc46.de](mailto:folklore@asc46.de)

### Fußball

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto: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](mailto: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](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Headis

|                   |                 |           |
|-------------------|-----------------|-----------|
| Mo. 16:00 - 18:00 | Kampfsporthalle | Level 1-3 |
|-------------------|-----------------|-----------|

[Alexander Bohn alex0303@arcor.de](mailto:alex0303@arcor.de)

### Inline-Skaterhockey

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

[Carsten Alexander Müller carstenmueller1982@web.de](mailto:carstenmueller1982@web.de)

### Irish Dance

|                   |                |           |
|-------------------|----------------|-----------|
| So. 12:00 - 14:00 | Gymnastikhalle | Level 1-3 |
|-------------------|----------------|-----------|

[Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.de](mailto:thiaraschool@gmx.de)

### Jiu-Jitsu

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

[Felix Domrös felixd@kabelmail.de](mailto:felixd@kabelmail.de)

### Jonglieren und Akrobatik

|                   |                 |           |
|-------------------|-----------------|-----------|
| Mi. 18:00 - 20:00 | Turnhalle       | Level 1-3 |
| Do. 18:00 - 20:00 | 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](mailto:lef-65@arcor.de)

### Jugger

|                   |              |           |
|-------------------|--------------|-----------|
| Sa. 16:30 - 18:00 | Spielhalle 3 | Level 1-3 |
|-------------------|--------------|-----------|

[Matteo Perek matteo.perek@stud.uni-goettingen.de](mailto: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](mailto:abauer@sport.uni-goettingen.de)



## Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

### Karate

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.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 stephantoe@web.de](mailto:stephantollner@web.de)

### Kenjutsu

|                   |                 |           |
|-------------------|-----------------|-----------|
| Di. 16:00 - 17:30 | Kursraum B      | Level 1-3 |
| Do. 16:00 - 18:00 | Kampfsporthalle | Level 1-3 |
| Sa. 12:00 - 14:00 | Kampfsporthalle | Level 1-3 |

[Alfred Benedikt Brendel bene.brendel@web.de](mailto:benedikt.brendel@web.de)

### Kickboxen / Muay Thai

|                   |                 |           |
|-------------------|-----------------|-----------|
| Do. 18:00 - 20:00 | Multihalle      | Level 1-3 |
| So. 10:00 - 12:00 | Kampfsporthalle | Level 1-3 |

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Klettern

Nähere Informationen zum freien Klettern in der Kletterhalle RoXx, zu Kursen und Angeboten gibt es unter [www.hochschulsport.uni-goettingen.de/roxx/](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/roxx/)

### Kung Fu - Wushu

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Lacrosse

|                   |                      |                    |
|-------------------|----------------------|--------------------|
| Mo. 19:00 - 20:30 | Soccer (1) VGH Arena | Level 1-3 (Männer) |
| Di. 16:00 - 18:00 | Spielhalle 1+2       | Level 1-3 (Frauen) |
| So. 12:00 - 13:30 | Spielhalle 1+2+3     | Level 1-3          |

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Lateinformation

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

[Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de](mailto:gregor.kowalski@gmx.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 Haupteingang Jahnstadion (auf dem Parkplatz des Jahnstadions bei den Fahrradständern) für einen lockeren Lauf in einer sich flexibel formenden Gruppe. Dieses Format ist nicht angeleitet, sondern bietet die Möglichkeit eines Treffpunktes mit einer anschließenden selbstkoordinierten Laufrunde in Gesellschaft.

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

Material steht nur begrenzt zur Verfügung. Bei Fragen einfach an den Service Point wenden.

[Veramaria Merten Veramaria\\_Merten@yahoo.de](mailto:veramaria_merten@yahoo.de)

### Movement Training

|                   |          |           |
|-------------------|----------|-----------|
| Mo. 09:00 - 11:00 | Studio 2 | Level 1-3 |
|-------------------|----------|-----------|

[Max Rössner maxroessner1@gmail.com](mailto:maxroessner1@gmail.com)

### Orientierungslauf

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

Während der Wintersemesterferien wird dieser Kurs nicht betreut. Selbstverständlich kann der Termin weiterhin für gemeinsame Läufe genutzt werden. Bei Fragen/Interesse wird eine Kontaktaufnahme per E-Mail erbeten.

[ol.uni-goettingen@gmx.de](mailto: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](mailto:lucas.mittelmeier@gmail.com)

### Rhönradturnen

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto: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](mailto:dogukan.karakus@zedat.fu-berlin.de)

### Rock ,n' Roll

|                   |            |  |
|-------------------|------------|--|
| Sa. 12:00 - 14:00 | Kursraum B |  |
|-------------------|------------|--|

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Rugby

|                         |                     |           |
|-------------------------|---------------------|-----------|
| Diverse WiSeFerien 2020 | In und um Göttingen | Level 1-3 |
|-------------------------|---------------------|-----------|

Bei Interesse einfach die Ansprechperson kontaktieren.

[Verena Zielke verena.zielke@stud.uni-goettingen.de](mailto:verena.zielke@stud.uni-goettingen.de)

### Schwimmen

|                   |              |         |
|-------------------|--------------|---------|
| Di. 20:00 - 21:00 | Schwimmhalle | Level 3 |
| Do. 20:00 - 21:00 | Schwimmhalle | Level 3 |
| So. 19:00 - 20:00 | Schwimmhalle | Level 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](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)



## Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

### 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 einfach eine Mail schreiben.

Externe 3,00 €

[Chancengleichheit und Diversität transberatung@uni-goettingen.de](mailto:Chancengleichheit und Diversität transberatung@uni-goettingen.de)

### Selbstverteidigung

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto: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. 13:00 - 15:00 Multihalle Level 1-3

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Tischtennis

Di. 18:00 - 20:00 Turnhalle Inklusionssport Level 1-3

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

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

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

[Felix Domrös felixd@kabelmail.de](mailto: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! Aus Sicherheitsgründen müssen mindestens 3 Personen an einer freien Übungszeit teilnehmen. Sicherungsinhalte werden vorausgesetzt. Die Trampoline müssen selbstständig auf- und abgebaut werden.

[Hanna Dühnen hanna.duehnen@aol.com](mailto: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](mailto: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

[Wieland Lühder wluehder@yahoo.de](mailto:Wieland Lühder wluehder@yahoo.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](mailto:Hecke Degering hecke@unterwasserrugby.eu)

### Vertikaltuch

Mi. 18:00 - 20:00 Turnhalle Level 2-3

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

Sa. 14:00 - 16:00 Turnhalle Level 2-3

So. 16:00 - 18:00 Turnhalle Level 2-3

Aus Sicherheitsgründen müssen mindestens 3 Personen an einer freien Übungszeit teilnehmen. Sicherungsinhalte werden vorausgesetzt.

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto: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](mailto:Marcus Klein m.klein83@gmx.de)

### Volleyball

Di. 20:00 - 22:00 Spielhalle 1 Level 1

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

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

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

Do. 20:00 - 22:00 Spielhalle 2 Level 2-3

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

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

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

Die Felder sind vor Spielbeginn und nach Spielende selbstständig auf- bzw. abzubauen. Der Schlüssel für die Volleybälle kann gegen Pfand am Service Point ausgeliehen werden. Bei Fragen zum organisatorischen Ablauf stehen die Mitarbeitenden vom Service Team zur Verfügung. Die Voraussetzungen für die jeweiligen Level sind zu beachten und können der Homepage entnommen werden.

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto: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](mailto:Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de)

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

# 2020 Wintersemesterferien

**Weekend Fitness**  
wechselnde ÜL  
10:30 - 11:25

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <b>deepWork®</b><br>Eva-Maria<br>17:00 - 17:55          | <b>Cardio &amp; Workout</b><br>Lisa<br>17:00 - 17:55     | <b>Cardio &amp; Workout</b><br>Inger<br>17:00 - 17:55 | <b>Core Workout</b><br>Eva-Maria<br>17:00 - 17:55 | <b>Cardio &amp; Workout</b><br>Stefanie<br>17:00 - 17:55 |
| <b>HIIT 2 in 1</b><br>Josi<br>17:00 - 17:55             | <b>Body Workout</b><br>Anne<br>18:00 - 18:55             | <b>Body Workout</b><br>Ari<br>18:00 - 18:55           | <b>Body Workout</b><br>Wencke<br>18:00 - 18:55    | <b>Cardio Fit</b><br>Laura<br>18:00 - 18:55              |
| <b>Cardio &amp; Workout</b><br>Leandra<br>18:00 - 18:55 | <b>Cardio &amp; Workout</b><br>Kim<br>18:00 - 18:55      | <b>Tae Bo®</b><br>Sukie<br>18:00 - 18:55              | <b>deepWork®</b><br>Eva-Maria<br>18:00 - 18:55    |  |
| <b>Fit &amp; Flex</b><br>Lotta<br>18:00 - 18:55         | <b>Low Impact C&amp;W</b><br>Bernadette<br>19:00 - 19:55 | <b>Cardio &amp; Workout</b><br>Helen<br>19:00 - 19:55 | <b>Core Workout</b><br>Julia<br>19:00 - 19:55     |  |
| <b>Body Workout</b><br>Lea<br>19:00 - 19:55             | <b>Step</b><br>Anna V.<br>19:00 - 19:55                  |   | <b>Power Fit</b><br>Laura<br>19:00 - 19:55        |  |
| <b>Step'n Style</b><br>Chrissi<br>19:00 - 19:55         | <b>Core Workout</b><br>Jan-H.<br>20:00 - 20:55           |   | <b>HIIT 2 in 1</b><br>Moritz<br>20:00 - 20:55     |  |

**Sonntag**

**GF meets Yoga**  
wechselnde ÜL  
10:00 - 10:55

**GF meets Indoor Cycling**  
10:30 - 11:45

**Weekend Fit**  
Sonntags, wechselnde ÜL  
11:00 - 12:00

## Body Workout

Hier bekommst du ein 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.

## 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.

## deepWork®

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

## Fit & Flex

Es werden alle wichtigen Muskelgruppen gestärkt und intensiv gedehnt, um dir eine gesunde, harmonische und aufgerichtete Körperhaltung im Alltag zu erleichtern.

## 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.

## Low Impact Cardio & Workout

Nicht weniger schweißtreibend, findet die Cardio Phase hauptsächlich im Low Impact - also ohne Sprünge und Laufen - statt.

## Power Fit

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

## Step

Eine Stunde lang bauen wir jede Woche eine neue Choreographie am Step auf. Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Teilnehmende mit Erfahrung im Step Bereich.

## Step'n Style

Du möchtest eine schweißtreibende Choreographie mit Workout 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.

## 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.