

sportprogramm

SoSe-Ferien 2020 ● HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

Corona-updated 12.08.2020

DAS GANZE PROGRAMM DES HOCHSCHULSPORTS

Sommeraktiv
> **BGF** Angebote

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
my.SPORT



Angebot Sommersemesterferien 2020 Gültig von Mo., 24. August bis So., 01. November 2020

Sporthallen/Außenanlagen

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

RoXx - das Kletterzentrum

Mo. u. Mi.	12:00 - 23:00 Uhr
Di., Do. u. Fr.	10:00 - 23:00 Uhr
Sa. u. So.	10:00 - 21:00 Uhr

Infopoint

Mo. - Fr..	07:00 - 22:00 Uhr
Sa.	09:00 - 18:00 Uhr
So.	09:00 - 20:00 Uhr

Fitnesszentrum - FIZ

Mo. - Fr.	07:15 - 22:30 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
Sa. + So.	09:00 - 13:00 Uhr, Familienschwimmen

Gebühren Schwimmhalle

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

Sauna

Die Sauna bleibt coronabedingt geschlossen.

Gebühren Sauna

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

Kinderprogramm

Alle Angebote und Preise gibt es unter
my.sport.uni-goettingen.de/kinder

AStA-Sportreferat (Wettkampfsport)

Raum 2.155, Tel.: 39-5660
E-Mail: sportref@sport.uni-goettingen.de
Sprechzeiten s. Homepage
my.sport.uni-goettingen.de/sportreferat

Ansprechpersonen

Leitung Hochschulsport

Dr. Arne Göring (komm.), Raum 2.164, ☎ 39-25647
E-Mail: agoering@sport.uni-goettingen.de

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

Sekretariat

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

RoXx

Tim Bartzik, Raum 2.168, ☎ 39-25673 (RoXx)
E-Mail: tim.bartzik@sport.uni-goettingen.de

Damian Badners Raum 2.168, ☎ 39-25673 (RoXx)
E-Mail: damian.badners@sport.uni-goettingen.de

Sportprogramm

Anna Geisenhainer, Raum 3.121, ☎ 39-25658 (Healthy Campus)
E-Mail: anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de

Kristin Linne, Raum 3.121, ☎ 39-25655
E-Mail: kristin.linne@sport.uni-goettingen.de

Jasmin Reslan, Raum 3.121, ☎ 39-25655
E-Mail: jasmin.reslan@sport.uni-goettingen.de

Events

Nico Gießler, Raum 3.117, ☎ 39-25649
E-Mail: nico.giessler@sport.uni-goettingen.de

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

BGF

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

Kids

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

Diversity

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

FIZ

Alexander Reuter, Raum 3.119, ☎ 39-25648 (FIZ)
E-Mail: areuter@sport.uni-goettingen.de

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



Allgemeine Hinweise zum Hochschulsport

Teilnahmeberechtigung

Unser Angebot richtet sich an Angehörige der Universität, ist aber in vielen Bereichen auch für Gäste geöffnet. Informationen zur Teilnahmeberechtigung, Versicherung, Sportstättenvergabe sind unserer Homepage unter www.my.sport.uni-goettingen.de zu entnehmen. Informationen zur Mitgliedschaft können der Homepage entnommen werden, genauere Leistungsbeschreibungen stehen unter <https://my.sport.uni-goettingen.de/neu-hier> oder sind am Infopoint in einem persönlichen Gespräch zu erfahren. Der papierlose Abschluss der Mitgliedschaft ist auch online über unseren Store möglich.

Info zur Mitgliedschaft im Hochschulsport

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

Anmeldung zu Kursen

Aktuell ist eine Online-Anmeldung zu allen Hochschulsportangeboten nötig. Die Anmeldung zu Kursen Einzelterminen aus dem offenen Angebot ist 7 Tage im Voraus möglich. Die buchungspflichtigen Kurse sind wie gewohnt mit dem Start des Ferienprogramms buchbar. Alle weiteren Infos sind online abrufbar.

Vertragsabschluss und Kündigung

Ein Vertragsabschluss ist jederzeit möglich. Einen entsprechenden Vertragsvordruck findet Ihr direkt am Infopoint – online ist ebenfalls der Abschluss einer Mitgliedschaft möglich.

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

Wenn sich Eure persönlichen Daten ändern, teilt uns dies bitte umgehend schriftlich oder per Mail mit, damit wir Euch bei Programmänderungen und Sonderveranstaltungen erreichen können. Solltet Ihr einmal gekündigt haben, wird im Falle eines 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-Gästausweis (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. Besonders geeignet für die heißen Sommertage ist unsere neu eröffnete Außenboulderwand. Unser vielfältiges Kursangebot richtet sich gleichermaßen an alle Könnensstufen. Gerne richten wir auch Ihre Veranstaltungen bei uns aus.

Kontakt: info@rox-kletterzentrum.de

Fitness-/Krafttraining im FIZ

Das FIZ ist das Fitness- und Gesundheitszentrum an der Universität Göttingen und stellt allen Studierenden und Bediensteten der Göttinger Hochschulen die Möglichkeit des 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

Angebote aus dem Kinderprogramm

Kinderschwimmen – Start der neuen Kurse am 03.09.2020 – online Anmeldung ab 29.08.2020

Kinderturnen – Start der neuen Kurse am 02.09.2020 – online Anmeldung ab 30.07.. Immer mittwochs 15:55 - 16:50 (2,5 - 4 Jahre) und 16:55 - 17:55 04 – 6 Jahre)

Kinderferienprogramm:

momentan Freie Plätze in folgenden Wochen:

RoXx Klettercamp, siehe Homepage

Fußballcamp Woche 1: 12.10. - 16.10.2020

Fußballcamp Woche 2: 19.10. - 23.10.2020

Herbstwoche 1: 12.10. - 16.10.2020

Herbstwoche 2: 19.10. - 23.10.2020

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

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

Mi. 17:00 - 17:45	Schwimmhalle	Level 1-3
Do. 12:45 - 13:30	Schwimmhalle	Level 1-3
Do. 13:45 - 14:30	Schwimmhalle	Level 1-3

Functional Fitness BGF**AllinAll**

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

Weg vom isolierten Krafttraining, hin zum funktionellen Training! Um den Belastungen im Alltag, aber auch im Sport/beim Training gewachsen zu sein, trainierst du hier Bewegungen und Bewegungsmuster mit der dafür erforderlichen Kraft. Dies hilft dir dabei Fehlhaltungen zu korrigieren und deinen Bewegungsapparat funktionsfähig einzusetzen und zu erhalten - ein fundamentales Ziel des funktionellen Trainings. Musik und das Training in der Gruppe runden dein Training ab - Spaß- und Schwitzfaktor garantiert. Veranstaltungsbeginn 25.08.2020

Barbell Power

Fr. 16:00 - 17:00	Kursraum A	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Barbell Power beinhaltet ein effektives Kraftausdauer Training mit der Langhantel. Zu Beginn erarbeiten wir die korrekte Technik zur Übungsausführung mit der Langhantel, damit du dich im Anschluss richtig auspowern kannst. Hier führen Sicherheit, Spaß und Abwechslung schnell zu spürbaren Trainingseffekten. Das optimale Programm, um systematisch in der Gruppe zu trainieren. Veranstaltungsbeginn 28.08.2020

Indoor Cycling

Di. 17:45 - 19:00	Kampfsportthalle	Indoor Cycling Level 1-3
-------------------	------------------	--------------------------

Du möchtest dich auf dem Bike individuell auspowern, aber nicht alleine fahren? Dann ist Indoor Cycling genau das Richtige für dich. Zu motivierender Musik erklimmst auf feststehenden Fahrrädern gemeinsam mit deiner Gruppe virtuelle Berge und meisterst rasante Abfahrten.

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

Motivierender Gruppenatmosphäre und ein wöchentlich abwechselnden Laufprogrammen sind das ideale Umfeld, um die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern und die mentale Stärke aufzubauen. Zusätzlich wird das Programm durch ein laufspezifisches Kraft- und Koordinationsprogramm abgerundet

Pilates BGF

Mo. 17:30 - 18:30	Studio 1	Level 1-2
Di. 13:45 - 14:45	Studio 2	Level 1-2

RückenFit BGF

Mi. 18:00 - 19:00	Multihalle	Level 1-2
Do. 13:30 - 14:30	Studio 2	Level 1-2

Workout & Fitness BGF**Cardio & Workout**

Mi. 16:45 - 17:45	Multihalle	Level 1
-------------------	------------	---------

GroupFitness exklusiv für die Bediensteten!

Yoga BGF**HathaYoga**

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

Vinyasa PowerYoga

Mi. 18:30 - 19:45	Studio 1	Level 1-2
Do. 19:30 - 20:45	Kampfsportthalle	Level 2-3

Bewegte Pause

Aktuell pausiert die Bewegte Pause. Neuigkeiten sind auf der homepage abrufbar.

Mo. – Fr. diverse Zeiten

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

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

Get relaxed Boxen

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

Sport Mediathek

In unserer Mediathek stellen wir ein umfangreiches Video-Archiv zur Verfügung. Neben einzelnen Kurse sind dort auch Bewegte Pausen und kleine Übungen für das Home Office abrufbar.

Viel Spaß -Stay Active!

<https://my.sport.uni-goettingen.de/myvirtual-sport/>

Kontakt

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
my.SPORT

Laura Wagenhausen

T. +49 551 39-25677

laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de

Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung,
stellv. Gleichstellungsbeauftragte

Raum 316

Zentrale Einrichtung Hochschulsport

Georg-August-Universität Göttingen
Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen



Von Sport, Splittern und Altglas

TEXT: JONAS VOGT



Due to the Covid-19 pandemic and the risk of infections spreading in indoor sport studios, the Hochschulsport Göttingen offers a broad variety of live online courses. These sport sessions are a great opportunity for people who are interested in home-workout programs. However, it is important to be aware that one's home is not a sport studio: taking part in these courses requires a lot of space and tolerant roommates and neighbors.

Donnerstag, 19.30 Uhr, Treffpunkt Internet: Sportkleidung an, Lautsprecher aufgedreht, die Augen fixieren den Bildschirm. Der GroupFitness Kurs „Cardio & Workout mit Ari“ ist einer von vielen Kursen, den der Hochschulsport der Georg-August-Universität Göttingen momentan nur im Livestream anbieten kann. Normalerweise hat das Sportzentrum etwa 450 Kurse jährlich im Programm. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen wurde nun ein Online-Angebot entwickelt. Aus dem eigens dafür eingerichteten Videostudio können Sportkurse direkt in die eigenen vier Wände übertragen werden. Der Livestream schafft bei den Teilnehmenden eine gewisse Verbindlichkeit, die durch aufgezeichnete Videos nicht erreicht wird, „ein strikter Zeitplan ist motivationsfördernd“ erklärt Dr. Mischa Lumme vom Hochschulsport.

**„Super, weiter so!
Noch zehn Mal!“**

Das Training von Übungsleiterin Ariane ist in eine Cardio- und eine Workout-Einheit

aufgeteilt. Die Übungen zeigt sie in jeweils drei Intensitätsstufen, so können die Teilnehmer*innen individuell entscheiden, wie anstrengend es sein soll. Durch die unterschiedlichen Level finden auch Anfänger*innen einen schnellen Zugang und können selbst als Neueinsteiger*innen direkt mitmachen. Tipps oder Hinweise zu Fehlern bei der Ausführung der Übungen kann Ariane online natürlich nicht geben. Wer den Anschluss verliert, kann aber spätestens bei der nächsten Übung wieder einsteigen.

„Super, weiter so! Noch zehn Mal!“, ruft Ariane den Teilnehmenden durch den Bildschirm zu. Es ist motivierend zu wissen, dass die Übungen in Echtzeit angeleitet werden, „der motivationale Charakter wird durch die Übungsleiterin und die Musikanlage stark geprägt“, erläutert Lumme. Er empfiehlt deshalb allen, für die Übungen zuhause eine Musikanlage anzuschließen. Laute Workout-Musik mit schnellen Rhythmen und wummernden Bässen, Schweißperlen auf der Stirn, knarrende Dielen. Das eigene Zimmer verwandelt sich in ein Sportstudio.

Diese Verwandlung wird abrupt unterbrochen, wenn die Deckenlampe bei zu motivierten Jumping Jacks zu Altglas wird, sich die ersten Splitter aus dem alten Dielenfußboden in die Füße bohren oder lernende Mitbewohner*innen klopfen, mit der Bitte die Musik etwas leiser zu stellen und vielleicht das Springen sein zu lassen. Ohne davon etwas mitzubekommen, feuert Ariane im Hintergrund weiter an: „Gut

so! Und jetzt noch einmal!“ Spätestens nach dem ersten Sport-Livestream zuhause werden alle wissen, dass Sportschuhe und viel Platz absolut notwendig sind, um die Übungen unbeschadet mitmachen zu können. Entsprechend vorbereitet ist das Online-Angebot eine gute Möglichkeit, sich von zuhause sportlich zu betätigen.

Livestreams als ergänzendes Programm

Auch längerfristig ist geplant, Livestreams als ergänzendes Programm anzubieten. Mischa Lumme stellt sich hierfür gemischte Formen vor, bei denen zum Beispiel Group-Fitness-Kurse mit Teilnehmenden live gestreamt werden könnten. Noch ist nicht klar, wann Indoor-Kurse im Sportzentrum wieder uneingeschränkt angeboten werden können. „Da die Viruslast draußen um ein Vielfaches niedriger ist als drinnen, liegt der Fokus eher auf dem Ausbau des Angebots draußen. Da gibt es zum Beispiel Beachvolleyball oder die überdachten Soccer-Courts. Für die Semesterferien möchten wir auch die Sporthallen wieder nutzen, um Erfahrungswerte für den Winter zu sammeln“, verrät Lumme.

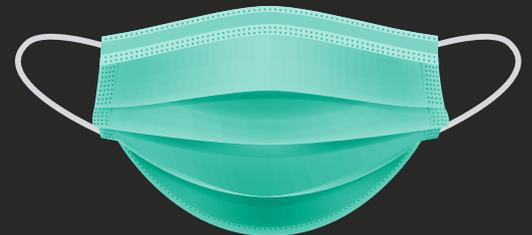
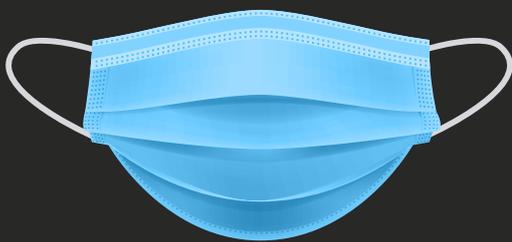
Der Text entstand als Übungsreportage im Kurs „Journalistische Praxis: Printmedien“ der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZESS).

Achte beim Kursbesuch auf Folgendes:

1. Bitte an das Wegeleitsystem halten
2. Nach den Kursen zügig das Gebäude über die vorgesehenen Ausgänge verlassen
3. Keine Gruppenbildung, Gespräche auf Draußen verlagern
4. Bekleidungswechsel und Körperhygiene wenn möglich zu Hause oder draußen durchführen

Bei der Kursgestaltung gelten folgende Prinzipien:

1. Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich
2. Wenn möglich: Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt
3. Toiletten nur einzeln betreten
4. Mund-Nasen-Schutz bis zur Aufnahme der Sportaktivität tragen



Anmeldung für die buchungspflichtigen Kurse



Buchungspflichtige Kurse

Aquafitness

Mo. 20:00 - 20:45	Schwimmhalle	Level 1-3
Di. 17:00 - 17:45	Schwimmhalle	Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 24. und 25. 08.2020

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

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

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

Ballett

Mo. 18:45 - 20:00	Kursraum B	Level 1
-------------------	------------	---------

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schon immer Ballett ausprobieren wollten jedoch noch keine Vorkenntnisse besitzen. Ziel des Kurses soll es sein die Grundpositionen des klassischen Balletts sowie einfache Sprünge zu erlernen. Außerdem sollen sowohl das musikalische als auch das körperliche Bewusstsein aufgebaut bzw. gestärkt werden. Beginn der Veranstaltung am 24.08.2020.

Mo. 20:15 - 21:30	Kursraum B	Level 3
-------------------	------------	---------

L3 richtet sich an alle, die entweder L2 besucht oder gleichwertige Erfahrungen im Ballett gesammelt haben. Das Aufwärmen findet an der Ballettstange statt, anschließend kommt es zu einfachen bis hin zu komplexen Variationen in der Mitte und der Diagonale. Die Technik der Teilnehmenden soll gefestigt und vertieft werden. Beginn der Veranstaltung am 24.08.2020.

So. 11:00 - 12:15	Kursraum B	Level 2
-------------------	------------	---------

L2 setzt Vorkenntnisse des Balletts an der Stange (z.B. Plié, Rond de Jambé, Développé) und Techniken in der Mitte (z.B. Adage, Changements, Pas de Chat, Assemblé, Pirouetten) voraus. Im Laufe des Kurses sollen die Teilnehmenden ihre Technik festigen, sowie Schrittrepertoire und ihre tänzerischen Fähigkeiten durch choreografische Elemente ausbauen. Beginn der Veranstaltung am 30.08.2020.

So. 12:30 - 13:45	Kursraum B	Level 3
-------------------	------------	---------

Voraussetzung für die Teilnahme sind langjährige Erfahrung im kl. Ballett, solide Kenntnis der Terminologie oder der Besuch von mind. einem Level 3 Kurs im Hochschulsport Göttingen. Bedingt durch die Corona Pandemie ist das Vortanzen zurzeit nur digital möglich. Anmeldung für den Kurs nur bei erfolgreichem Vortanzen oder auf

Empfehlung von Luisa Higgo möglich. Beginn der Veranstaltung am 30.08.2020.

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

Bauchtanz

Mi. 18:45 - 20:00	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

In diesem Kurs sollen zu orientalischen Trommelklängen die Grundbewegungen des Bauchtanzes, Rhythmusgefühl und vor allem der Spaß am Tanzen vermittelt werden. Also, wenn du neugierig bist, in eine andere Welt eintauchen und deinen Körper mal ganz anders kennenlernen willst, bist du hier genau richtig! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Kurs eignet sich bequeme, aber nicht zu weite Kleidung. Ein Müntztuch für die Hüften wäre ideal, wer keins hat, kann auch ein Stofftuch oder Schal o. ä. mitbringen. Beginn der Veranstaltung am 26.08.2020

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

[Sophia Stolzenbach sophia.stb@outlook.de](mailto:Info@hs.uni-goettingen.de)

Functional Fitness

Functional Summer Workout

Do. 18:30 - 19:30	Kursraum A	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Weg vom isolierten Krafttraining, hin zum funktionellen Training! Um den Belastungen im Alltag, aber auch im Sport/beim Training gewachsen zu sein, trainierst du hier Bewegungen und Bewegungsmuster mit der dafür erforderlichen Kraft. Dies hilft dir dabei Fehlhaltungen zu korrigieren und deinen Bewegungsapparat funktionsfähig einzusetzen und zu erhalten - ein fundamentales Ziel des funktionellen Trainings. Musik und das Training in der Gruppe runden dein Training ab - Spaß- und Schwitzfaktor garantiert. Beginn der Veranstaltung am 27.08.2020

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

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

TRX FXNL

Do. 19:45 - 20:15	Kursraum A	Level 1-2
-------------------	------------	-----------

Der TRX FXNL Kurs bietet dir den Einstieg in das funktionelle Training. Du wirst beweglicher, stabiler und kräftiger. Deine Bewegungs-



Buchungspflichtige Kurse

Qualität 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 27.08.2020.

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

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

Gesellschaftstanz

a) Crashkurs Gesellschaftstanz

Do. 19:45 - 20:45 Multihalle Crashkurs Level 1-3

In diesem Kurs wollen wir euch in vier Wochen die wichtigsten Tänze für den Alltag näher bringen: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox und Foxtrott. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Führen & Folgen, womit ihr bei jedem Anlass eine gute Figur macht. Bitte mit Tanzpartner*in anmelden. Beginn der Veranstaltung am 03.09.2020

Workshop Level 1-2

12.09. von 10:00 - 12:00 und 13.09.2020 von 12:00 - 14:00

Ihr müsst demnächst Tanzen können? Ihr wollt heiraten oder seid als Gäste auf einer Feier eingeladen? Oder ihr möchtet einfach mal eine kleine Auswahl an Tänzen lernen? Dann seid ihr hier genau richtig, wenn ihr noch keine oder nur wenig Tanzerfahrung habt. Hier lernt ihr in kurzer Zeit auf einfache und leichte Weise die Grundfiguren der wichtigsten Tänze: Disco Fox, Langsamer Walzer, Quickstep und ChaCha. Bitte mit Tanzpartner*in anmelden. Bitte paarweise anmelden!

b) Discofox

Do. 18:30 - 19:30 Multihalle Level 2

Ihr habt bereits Grundkenntnisse im Discofox (Grundschrift, Damendrehung, Körbchen) oder bereits bei uns den Discofox Intensivkurs besucht? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig und werdet neuen Input zum Führen & Folgen bekommen. Bitte mit Tanzpartner*in anmelden. Beginn der Veranstaltung am 03.09.2020

c) Salsa

Do. 21:00 - 22:00 Multihalle Level 2

In diesem Kurs wollen wir uns der Salsa widmen, die auf Linie getanzt wird. Dafür wäre es gut, wenn ihr bereits den Grundschrift, Damendrehung und das Cross Body Lead tanzen könnt. Bitte mit Tanzpartner*in anmelden. Beginn der Veranstaltung am 03.09.2020

Fr. 18:30 - 19:30 Multihalle Level 1-3

Wir möchten euch mit diesem Salsa-Kurs den Spaß am Tanzen näherbringen. Salsa stammt aus Lateinamerika und wird meist in Paaren getanzt, in abgewandelter Form der Salsa Rueda aber auch in der Gruppe. Es zeigt die Lebensfreude und wird zum Präsentieren der Frau genutzt. Der Tanz hat mittlerweile viele Stile entwickelt. In diesem Kurs werden wir den Paaren in dem LA-Style, beginnend mit dem Grundschrift, einige fortgeschrittene Figuren zeigen, sodass ihr auf jeder Salsa-Party mithalten könnt! Bitte mit Tanzpartner*in anmelden. Beginn der Veranstaltung am 28.08.2020

d) Tango

Mi. 19:15 - 20:15 Multihalle Level 1-3

In dem 5 stündigen Kurs könnt ihr die Welt des Tangos kennenlernen, gemeinsam erste Schritte und Figuren machen und die Charakteristik des Tangos live erleben. Dieser Kurs richtet sich an alle Level, sowohl an jeden der die Basistechniken erlernen möchte, als auch an Fortgeschrittene Tänzer*innen, die mal wieder in die Tiefe sehen wollen. Bitte mit Tanzpartner*in anmelden. Beginn der Veranstaltung am 26.08.2020

Preis für alle Angebote im Gesellschaftstanz

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

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

Hip Hop

Di. 17:00 - 18:15 Multihalle Level 1-2

Jans Philosophie: „Im Tanz bringe ich Emotionen in eine ästhetische Form, folge der Musik, die in mir ein Kribbeln auslöst. Daran sollen Zuschauer_innen und Schüler_innen teilhaben und mit mir den Tanz genießen.“ Lust dabei zu sein? Alle sind herzlich willkommen! Beginn der Veranstaltung am 25.08.2020

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

Indoor Cycling

Mo. 16:30 - 17:30 Kampfsporthalle Level 1

Mo. 17:45 - 19:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Di. 19:15 - 20:30 Kampfsporthalle Level 1-3

Mi. 17:45 - 19:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Do. 17:45 - 19:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Bringe bitte ein Handtuch und eine gefüllte Trinkflasche mit. Beginn der Veranstaltungen ab dem 24.08.2020

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

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

Jazztanz

Mo. 17:00 - 18:15 Kursraum B Level 1-2

Die wesentlichen Bewegungselemente und der Charakter des Jazz Dance stammen aus der afrikanischen Folklore, aber auch Elemente aus dem Ballet und Modern Dance gehören dazu. Charakteristisch für den Jazz Dance sind akzentuierte Schrittfolgen und ausgeprägte Isolationen. Er betont die Körperlinie und fordert schnelle, präzise Fußarbeit, Koordination, sowie rhythmische Bewegungen. Besonders bekannt wurde der Jazz Dance durch Musicals oder Musikvideos, wie z. B. „Westside Story“ oder „Thriller“ um nur zwei der berühmtesten zu nennen! Für diesen Kurs sind technische Grundkenntnisse aus dem Tanz nötig. Beginn der Veranstaltung am 24.08.2020

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

Klettern

Aktuelle Covid-19 Hinweise:

Die Kurse werden entsprechend unserer Hygienemaßnahmen durchgeführt. Dies betrifft je nach Kurs Teilnehmerzahl, Haushaltszugehörigkeit und andere Hygienemaßnahmen. Bitte informiert euch vor Kursbuchung auf unserer Website.

Einstiegskurs: Erlernen der Grundlagen des Seilkletterns im Toprope.

Aufbaukurs 1: Der erste Kurs nach dem Einstiegskurs, um besser Klettern zu lernen.

Vorstiegskurs: Vom Toprope in den Vorstieg.

Aufbaukurs 2: Der weiterführende Kurs für Absolventen des Vorstiegskurses

Familienkurs: Der Kurs ist für Familien mit Kindern. Jede/r Teilnehmende muss einzeln angemeldet werden. In diesem Famili-



Buchungspflichtige Kurse

enklatterkurs können Familien gemeinsam das Klettern und Sichern erlernen.

Wir bieten regelmäßig Kurse an, die Wochentage und Uhrzeiten sind hier aufgeführt, die entsprechenden Daten sind der homepage zu entnehmen.

Mo+Mo: 19:00-22:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Di+Di: 19:00-22:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Mi+Mi: 19:00-22:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Fr+Fr: 18:00-21:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Fr+Fr: 19:00-22:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Sa+So: 10:30-13:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Sa+So: 13:00-16:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Sa+So: 13:30-16:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Sa+So: 13:30-16:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Entry-Level Course
Sa+So: 14:00-17:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Einstiegskurs
Sa+So: 14:30-17:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Entry-Level Course

Studierende 39,00 € Bedienstete 45,00 € Externe 52,00 €

4 x Di: 19:00-21:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Aufbaukurs 1
4 x Mi: 19:30-21:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Aufbaukurs 1
Sa+So: 14:00-18:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Vorstiegskurs
Sa+So: 16:30-20:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Vorstiegskurs
Sa+So: 17:00-21:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Vorstiegskurs
4 x Do: 20:30-22:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Aufbaukurs 2

Studierende 51,00 € Bedienstete 60,00 € Externe 69,00 €

Mo+Mi: 12:30-15:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Familienkurs
Di+Do: 10:00-14:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Familienkurs
Di+Do: 12:30-15:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Familienkurs
Sa+So: 10:30-13:30	Kletterhalle RoXx	RoXx Familienkurs
Sa+So: 14:00-17:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Familienkurs
Sa+So: 18:00-21:00	Kletterhalle RoXx	RoXx Familienkurs

Studierende 39,00 € Bedienstete 45,00 € Externe 52,00 €

[RoXx Kletterzentrum info@roxx-kletterzentrum.de](mailto:info@roxx-kletterzentrum.de)

Laufkurse

Mo. 17:30 - 18:30	Level 1: Kondition von 0 auf 5 km - Laufstart
Di. 16:45 - 17:45	Level 2: Kondition von 5 auf 10 km
Di. 18:00 - 19:00	Level 2-3: Schnelligkeit auf 5 und 10 km
Do. 18:30 - 19:30	Level 2-3: Schnelligkeit auf 5 und 10 km

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

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

Mountainbiking

Do. 17:30 - 19:00 Göttinger Stadtwald Level 1-3

Guiding und Tipps on Tour im Göttinger Stadtwald. Unsere Trainer_innen guiden euch durch den Göttinger Stadtwald und zeigen euch die schönsten Ecken. Während der Touren (ca. 30km/400hm) werden Fahrtekniktipp gegeben und es werden verschiedene Anforderungen trainiert. Beginn der Veranstaltung am 27.08.2020

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

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

MTV - Music Video Dance

Di. 18:45 - 20:00	Multihalle	für Frauen Level 1-3
Do. 16:45 - 18:00	Multihalle	für Frauen Level 1-3

MTV Music Video Dance- Tanzen wie die Stars in ihren Musikvideos. Bei dieser Tanzrichtung vermischen sich alle Tanzstile von Jazz und Modern Dance bis hin zu Hip Hop Elementen. Durch die Vielfältigkeit

ist für jeden etwas dabei. Komm einfach vorbei und überzeug dich selbst davon. Die einzige Voraussetzung- Spaß am Tanzen!Beginn der Veranstaltungen ab dem 01.09.2020

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

Pilates

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

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. Die Pilates Methode besteht aus Dehn- Kräftigungs- und Gleichgewichtsbungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Der gesamte Körper wird in die richtige Balance gebracht und die Stützmaskeulatur des Rückens wird gestärkt. Besonderes Augenmerk liegt auf der Koordination mit der Atmung. Alle Übungen werden fließend und in geringem Tempo ausgeführt. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und ausgeglichen. Beginn der Veranstaltung ab dem 27.08.2020

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

RückenFit

a) 3D Rückentraining

Mo. 18:45 - 19:45	Multihalle	Level 1-3
Mi. 10:00 - 11:00	Studio 2	Level 1-3

Das 3D Rückentraining ist ein innovatives Wirbelsäulentraining für alle, unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Trainingszustand. Hier werden mit jeder der erlernten Übungen alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule angesprochen. Das Training richtet sich an alle, die ihren Körper präventiv oder aufgrund von bereits vorhandenen Beschwerden, muskulär stabilisieren möchten. Flexibilität, Mobilität, Konzentration und Koordination bilden die Grundsäulen des Rückentrainings. Beginn der Veranstaltungen ab dem 24.08.2020

b) RückenFit

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

Der Kurs ist für alle, die entweder präventiv oder aufgrund von bereits vorhandenen Beschwerden, ihren Körper muskulär stabilisieren wollen. Es wird ein ganzheitlicher Muskelaufbau des Bewegungsapparates betrieben, mit dem Schwerpunkt der Rumpfmuskulatur. In dem vielseitigen Bewegungsprogramm wird mit verschiedenen Geräten gearbeitet, um die Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Rumpfstabilität und Koordination zu fördern. Beginn der Veranstaltungen ab dem 25.08.2020

c) RückenYoga

Mo. 19:30 - 20:30	Studio 2	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Vermittlung von Entspannung und innerer Ruhe, Wiederentdeckung von Körpergefühl – wirkungsvoll zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden und stressabhängigen Krankheiten, Förderung von Körperhaltung, Muskelaufbau und – Dehnung durch Asanas. Auflösung von Spannungen zu jeder Zeit, Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden. Beginn der Veranstaltung am 24.08.2020

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

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



Buchungspflichtige Kurse

Tennis

Diverse Termine Kurse für Level 1-3

Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus (Level 1-3) ab dem 31.08.2020 auf den Tennisplätzen am Sportzentrum angeboten (5 Termine). Kurszeiten können der Homepage entnommen werden.

Studierende 30,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 40,00 €

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

Yoga

a) Hatha Yoga

Mo. 18:00 - 19:15 Studio 2 Level 1-3

b) Intensive Yoga

Mo. 20:45 - 21:45 Studio 2 Level 2-3

c) Vinyasa Power Yoga

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

Di. 17:45 - 19:00 Studio 1 Level 1-3

Mi. 20:00 - 21:15 Studio 2 Level 2-3

Do. 18:30 - 19:45 Studio 2 Level 1-2

Do. 20:00 - 21:15 Studio 2 Level 2-3

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

d) Yin Yoga

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

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Einzelne Positionen und tiefe Dehnungen werden lange gehalten und Körper und Geist haben die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen.

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

Zumba®

Mo. 16:45 - 17:45 Multihalle Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 21.09.2020

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

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

Anmeldung zu den Offenen Angeboten



Badminton

Betreute freie Übungszeit

Do. 19:00 - 20:30 Soccer (1) VGH Arena Level 1-3

Mo. 19:00 - 20:30 Soccer (1) VGH Arena Level 1-3

Selbstständiges Üben. Diese Kurse werden nicht angeleitet. Schläger und Bälle müssen mitgebracht werden. Gespielt wird auf den Soccer Courts 1-2.

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

Bogensport

Fr. 16:00 - 18:00 Werferplatz Level 3

Die Übungszeit ist nicht betreut und daher nur für Level 3 Teilnehmende geeignet. Die freie Übungszeit findet auf dem Werferplatz statt.

Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de

Cricket

Sa. 11:00 - 12:30 Rasenplatz 1 Level 1-3

Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet.

Dhushan Ekanayake howzat.dhushan@t-online.de

Fechten

Di. 18:30 - 20:00 Skaterplatz 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



Offene Angebote (in den Ferien nur freie Übungszeiten)

Flag-Football

Mo. 18:15 - 19:45 Rasenplatz 1 Level 1-3
Selbstständiges Üben. Diese Übungszeit wird nicht betreut.
[Kevin Witt kevin.witt.1@web.de](mailto:kevin.witt.1@web.de)

Handball

Mo. 18:00 - 19:30 Beachplatz 6 - Handballplatz Level 1-3
Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet.
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Jonglieren und Akrobatik

Di. 19:00 - 20:30 Rasenplatz 2 Level 1-3
Selbstständiges Üben. Diese Übungszeit wird nicht betreut.
Detlef Müller lef-65@arcor.de

Judo

Do. 18:15 - 19:45 Rasenplatz 3 Level 1-3
Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet.
Hendrik Rödiger hr-mail@t-online.de

Lacrosse

Mo. 18:15 - 19:45 Rasenplatz 3 nur für Frauen Level 1-3
Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet.

Parkour

Mo. 17:15 - 18:45 In und um Göttingen Level 1-3
Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet.
Lennart Jakob, lennart@lennartjakob.com

Rugby

Di. 18:00 - 19:30 Rasenplatz 1 Level 1-3
Do. 18:00 - 19:30 Rasenplatz 1 Level 1-3
Selbstständiges Üben. Diese Kurse werden nicht angeleitet.
Verena Zielke verena.zielke@stud.uni-goettingen.de

Sportschwimmen

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. Voraussetzung für die Teilnahme am Wettkampfschwimmen ist das 100 m Lagen Schwimmen mit guter Technik mit einer Richtzeit von 1:30 Minuten für die Männer und 1:40 Minuten für die Frauen.
Schwimmen für trans*inter* & friends
unterschiedliche Termine im Semesterverlauf Schwimmhalle
Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Taekwondo

Di. 18:15 - 19:45 Rasenplatz 3 Level 1-3
Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet.
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Turnen

Mo. 18:00 - 20:00 Turnhalle Level 2-3
Mi. 18:00 - 20:00 Turnhalle Level 2-3
Die freien Übungszeiten werden nicht angeleitet. Für einen Einstieg daher nicht gut geeignet!
Sebastian Till sebastian_till@gmx.de

Ultimate Frisbee

Di. 18:45 - 20:15 Stadionplatz 1 Level 2-3
Do. 18:15 - 19:45 Stadionplatz 1 Level 2-3
Selbstständiges Üben. Diese Kurse werden nicht angeleitet.
Wieland Lühder wluehder@yahoo.de

Unterwasserrugby

Mo. 20:30 - 22:00 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

Wasserball

Di. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle ganze Halle 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
Do. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle ganze Halle Freie Übungszeit 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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

2020 Sommersemesterferien

Body Workout

Anna V.
10:00 - 11:00

Samstag

Weekend Fit
wechselnde ÜL
11:00 - 12:00

GF meets Indoor Cycling
wechselnde ÜL
11:30 - 12:45

deepWork®
Eva
16:30 - 17:30

HIIT 2 in 1
Leandra
16:30 - 17:30

Cardio & Workout
Kim
16:30 - 17:30

Cardio & Workout
Inger
16:30 - 17:30

Cardio & Workout LI
Bernadette
16:30 - 17:30

Sonntag

Weekend Fit
wechselnde ÜL
10:00 - 11:00

GF meets Indoor Cycling
Alex
10:45 - 12:00

GF meets Yoga
wechselnde ÜL
11:30 - 12:30

Power Fit
Inger
18:00 - 19:00

Body Workout
Kim
18:00 - 19:00

Cardio & Workout
Leandra
18:00 - 19:00

Power Fit
Katha
18:00 - 19:00

Power Fit
Laura
18:00 - 19:00

Cardio & Workout
Ari
19:30 - 20:30

Cardio & Workout
Judith
19:30 - 20:30

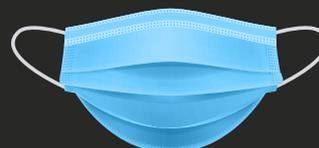
Body Workout
Lea
19:30 - 20:30

Body Workout
Katha
19:30 - 20:30

Achte beim Kursbesuch auf Folgendes:

1. Onlinebuchung 24 Stunden im Voraus
2. Maskenpflicht bis zum Beginn der sportlichen Aktivität
3. Bitte an das Wegeleitsystem halten
4. Nach den Kursen zügig das Gebäude über die vorgesehenen Ausgänge verlassen
5. Keine Gruppenbildung, Gespräche auf Draußen verlagern
6. Bekleidungswechsel und Körperhygiene wenn möglich zu Hause oder draußen durchführen

beachte



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 & Workout

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

Cardio & Workout Low Impact

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

deepWork®

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

HIIT 2in1

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

Power Fit

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

GroupFitness meets Indoor Cycling

Am Sonntag kannst du mit deiner Basis+ Mitgliedschaft am Indoor Cycling teilnehmen. Bergauf, bergab und garantiert schweißtreibend ist dieser Kurs für alle Level geeignet.

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.

Weekend Fit

Am Wochenende bieten wir dir bei wechselnden Übungsleitenden eine Mischung aus unserem GroupFitness Portfolio.