

## **Vorlesungsverzeichnis**

Universitätssportzentrum / University Sports Centre

Winter 2015/16

Stand 05.04.2016

<b>Universitätssportzentrum / University Sports Centre</b> .....	<b>5</b>
<b>Aerobic</b> .....	<b>5</b>
<b>Afrikanischer Tanz</b> .....	<b>5</b>
<b>Aikido</b> .....	<b>6</b>
<b>Akrobatik</b> .....	<b>6</b>
<b>Athletic Workout</b> .....	<b>6</b>
<b>Ausdauerlauf</b> .....	<b>6</b>
<b>Badminton</b> .....	<b>7</b>
<b>Basketball</b> .....	<b>8</b>
<b>Bauch-Beine-Po</b> .....	<b>9</b>
<b>Bauch weg</b> .....	<b>9</b>
<b>Beach-Volleyball</b> .....	<b>9</b>
<b>Beachminton</b> .....	<b>10</b>
<b>Behindertensport</b> .....	<b>10</b>
<b>Bildungsangebote Krafttraining</b> .....	<b>10</b>
<b>Bodyfit</b> .....	<b>10</b>
<b>Bodyshap</b> .....	<b>10</b>
<b>Bodystyling</b> .....	<b>10</b>
<b>Breakdance</b> .....	<b>10</b>
<b>Capoeira</b> .....	<b>10</b>
<b>Cardiofitness</b> .....	<b>10</b>
<b>Cheerleading</b> .....	<b>12</b>
<b>Circuit</b> .....	<b>12</b>
<b>Embodied Life (TM)</b> .....	<b>12</b>
<b>Events, Turniere und Wettkämpfe</b> .....	<b>13</b>
<b>Feldenkrais</b> .....	<b>14</b>
<b>Feldenkrais Workshop</b> .....	<b>14</b>
<b>Fitness-Mix</b> .....	<b>15</b>
<b>Fitness "50 plus"</b> .....	<b>15</b>
<b>Flagfootball</b> .....	<b>15</b>
<b>Flexi-Fit</b> .....	<b>15</b>
<b>Funktionsgymnastik "40 plus"</b> .....	<b>15</b>
<b>Fußball</b> .....	<b>15</b>
<b>Fußball-Frauen</b> .....	<b>16</b>
<b>Futsal</b> .....	<b>16</b>

<b>Gesellschaftstanz</b> .....	<b>16</b>
<b>Golf</b> .....	<b>17</b>
<b>Handball</b> .....	<b>17</b>
<b>Herz-Kreislauf-Training "50 plus"</b> .....	<b>17</b>
<b>Hip Hop</b> .....	<b>18</b>
<b>Indoor Cycling</b> .....	<b>18</b>
<b>Inline Skating</b> .....	<b>19</b>
<b>Intervalle laufen</b> .....	<b>19</b>
<b>Jazzdance</b> .....	<b>19</b>
<b>Jonglieren</b> .....	<b>19</b>
<b>Judo</b> .....	<b>20</b>
<b>Ju-Jutsu</b> .....	<b>20</b>
<b>Jumpstyle</b> .....	<b>20</b>
<b>Karate</b> .....	<b>20</b>
<b>Kickboxen</b> .....	<b>20</b>
<b>Klettern</b> .....	<b>21</b>
<b>Kraftsport</b> .....	<b>23</b>
<b>Lacrosse</b> .....	<b>24</b>
<b>Leichtathletik</b> .....	<b>25</b>
<b>Meditation</b> .....	<b>25</b>
<b>Mountainbike</b> .....	<b>26</b>
<b>Multifitness "50 plus"</b> .....	<b>26</b>
<b>Pilates</b> .....	<b>26</b>
<b>Pilates plus Rücken</b> .....	<b>27</b>
<b>Qi Gong</b> .....	<b>27</b>
<b>Rettungsschwimmen</b> .....	<b>27</b>
<b>Rücken-Balance</b> .....	<b>27</b>
<b>Rücken - Gesunder Rücken</b> .....	<b>28</b>
<b>Rücken-Power</b> .....	<b>28</b>
<b>Rückenschule</b> .....	<b>28</b>
<b>Rückentraining</b> .....	<b>28</b>
<b>Salsa</b> .....	<b>28</b>
<b>Schach</b> .....	<b>29</b>
<b>Schwimmen</b> .....	<b>29</b>
<b>Segeln</b> .....	<b>31</b>
<b>Ski Alpin</b> .....	<b>32</b>

<b>Skigymnastik</b> .....	<b>33</b>
<b>Slackline</b> .....	<b>33</b>
<b>Sonderkurse für Studierende der HfM</b> .....	<b>33</b>
Feldenkrais .....	33
F.M. Alexander-Technik .....	34
<b>Spielemix</b> .....	<b>34</b>
<b>Step-Aerobic</b> .....	<b>34</b>
<b>Streetdance</b> .....	<b>34</b>
<b>Stressbewältigung</b> .....	<b>35</b>
<b>Swingtime</b> .....	<b>35</b>
<b>Taeh Bo</b> .....	<b>35</b>
<b>Taekwon-Do</b> .....	<b>36</b>
<b>Tai Chi Chuan</b> .....	<b>36</b>
<b>Tango-Argentino</b> .....	<b>37</b>
<b>Tanzvariationen</b> .....	<b>37</b>
<b>Tennis</b> .....	<b>37</b>
<b>Tischtennis</b> .....	<b>38</b>
<b>Triathlon</b> .....	<b>38</b>
<b>Turnen</b> .....	<b>38</b>
<b>Ultimate - Frisbee</b> .....	<b>39</b>
<b>Unihockey</b> .....	<b>39</b>
<b>Video Clip Dance</b> .....	<b>40</b>
<b>Volleyball</b> .....	<b>40</b>
<b>Volleyball-Beach</b> .....	<b>41</b>
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> .....	<b>42</b>
<b>Workout "50 plus"</b> .....	<b>42</b>
<b>Yoga-Vinyasa</b> .....	<b>42</b>
<b>Yoga-Hatha</b> .....	<b>42</b>
<b>Yoga-Mix</b> .....	<b>43</b>
<b>Zeitgenössischer Tanz</b> .....	<b>43</b>
<b>Zumba</b> .....	<b>43</b>

**Universitätssportzentrum / University Sports Centre**

Die Einschreibung in die Sportangebote erfolgt für Studierende und Mitarbeitende der Bauhaus-Universität Weimar und der Hochschule für Musik ab dem WiSe 2015/2016 über ein neues Online-Buchungssystem.

Buchungsstart: Mittwoch, 07. Oktober 2015 um 8 Uhr

[www.uni-weimar.de/sport](http://www.uni-weimar.de/sport)

**Aerobic****Aerobic**

Kurs

**Aerobic**

Kurs

Mi, wöch., 16:45 - 17:45, 28.10.2015 - 03.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Julia Jordan

**Kommentar**

Verschiedene Cardio- und Kraftausdauerübungen mit verschiedenen Aerobic-Elementen kombiniert, ergeben ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm.

**Afrikanischer Tanz****Afrikanischer Tanz**

Kurs

Do, wöch., 17:30 - 19:00, 22.10.2015 - 04.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Studentclub Kasseturm

Kursleiterin: Nana Kesewaa Dankwa

**Kommentar**

Afrikanischer Tanz ist im Laufe der Jahre von der afrikanischen Musik bestimmt worden. Tanzschritte wie Azonto, Awilo, Mapouka, Makosa, Kukere sind in der afrikanischen Gemeinschaft und durch den jugendlichen Einfluss sehr

beliebt. In dieser traditionellen Tanz-Klasse konzentrieren wir uns auf das Verständnis von afrikanischen Rhythmen und den Körperrhythmus. Zeitgenössische afrikanische Tanzschritte werden erlernt. Es wird Spaß machen, lehrreich und unterhaltsam sein!

## Aikido

### Aikido

#### C. Buder

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 20:45 - 22:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 26.10.2015 - 01.02.2016

2-Gruppe Mi, wöch., 08:30 - 10:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2015 - 03.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Claudia Buder - 4. Dan Aikikai Shinki Rengo

#### Kommentar

Aikido ist der Weg (Do), die Energie (Ki) in Harmonie (Ai) zu führen. Diese Kampfkunst entspringt den Budo-Traditionen der japanischen Samurei und verwendet u.a. Wurf- und Hebeltechniken. Dabei geht es nicht um Sieg oder Niederlage. Aikido möchte in der Schulung des Körpers und Geistes darüber hinaus gehen, um den Kreis von aggressiver Gewalt aufzulösen. Wie bei vielen asiatischen Künsten liegt das Ziel im schlichten und aufmerksamen Üben.

## Akrobatik

## Athletic Workout

### Athletic Workout

#### U. Türk-Noack

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 26.10.2015 - 01.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

#### Kommentar

Intensives Konditionstraining zur Verbesserung der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Teilnehmer können sich auf anspruchsvolle Übungen und abwechslungsreiche Belastungsformen freuen. Der Athletic-Workout ist nicht für Einsteiger geeignet. Es sollen sich diejenigen angesprochen fühlen, die hochintensives Training mögen und keine Grenzbelastungen scheuen. Das Erreichte wird den Einzelnen und die Gruppe für weitere spannende und anspruchsvolle Belastungen motivieren. Der Workout findet je nach Witterungsbedingungen im Freien oder in der Sporthalle statt.

## Ausdauerlauf

## Badminton

### Badminton - Anfänger

Kurs

Mi, wöch., 19:45 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiter: Arno Krug

#### Kommentar

Ein attraktives, dynamisches Rückschlagspiel, das leicht erlernbar ist und schnell Erfolgserlebnisse bringt.

Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

### Badminton - Fortgeschrittene

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Kangyi Xu

#### Kommentar

Ein attraktives, dynamisches Rückschlagspiel, das leicht erlernbar ist und schnell Erfolgserlebnisse bringt.  
Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

### Badminton freie Spielzeiten

Sonstige Veranstaltung

Mo, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

Mo, wöch., 13:00 - 14:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

Mo, wöch., 14:15 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

Di, wöch., 11:00 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

Di, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

Mi, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

Mi, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

Do, wöch., 14:00 - 15:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

Do, wöch., 15:15 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

Fr, wöch., 13:00 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 30.10.2015 - 05.02.2016

Fr, wöch., 14:00 - 15:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 30.10.2015 - 05.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld II und III (Montag, Dienstag) / Feld III (Mittwoch, Donnerstag) / Feld I-III (Freitag)

**Kommentar**

Ein attraktives, dynamisches Rückschlagspiel, das leicht erlernbar ist und schnell Erfolgserlebnisse bringt.

Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

**Als Voraussetzung für die freie Spielmöglichkeit ist eine online-Anmeldung und Bezahlung notwendig. Die Ausgabe der Nutzerkarte erfolgt nach Zahlungseingang in der SH Falkenburg.**

**Badminton für Bedienstete**

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Mo, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

2-Gruppe Mo, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

3-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: 25 Euro / Feld (maximal 4 angemeldete Teilnehmer; jeder weitere Teilnehmer zusätzlich 5 Euro)

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III (Montag) und Feld I (Dienstag)

**Kommentar**

Ein attraktives, dynamisches Rückschlagspiel, das leicht erlernbar ist und schnell Erfolgserlebnisse bringt. Bitte SpielpartnerIn, Schläger und Bälle mitbringen!

**Basketball****Basketball - Spielgruppe**

Kurs

Mo, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

Mi, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

Do, wöch., 18:20 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg

Übungsleiter:

Montag - Han Kim (Feld I)

Mittwoch - n.n. (Feld II)

Donnerstag - n.n. (Feld I und II)

**Basketball - Spielgruppe / Einsteiger**

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld II

Übungsleiter: Julian Kampmann

## Bauch-Beine-Po

### Bauch-Beine-Po

#### S. Ringel

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 16:30 - 17:30, 27.10.2015 - 02.02.2016

2-Gruppe Di, wöch., 20:50 - 21:50, 27.10.2015 - 02.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Kursleitung: Janina-Maria Einwag

### Kommentar

Bauch-Beine-Po ist ein Workout, das gezielt den Mittelkörper belastet. In diesem Kurs werden Cardioeinheiten kombiniert mit Kräftigungsübungen für die sogenannten »Problemzonen«. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert, die Muskulatur gestärkt und gleichzeitig die Fettverbrennung angekurbelt. Nebenbei werden positive Effekte, wie verbesserte Koordination und Körperspannung, erzielt.

Bitte Handtuch mitbringen!

## Bauch weg

### Bauch weg

#### U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 12:15 - 12:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2015 - 03.02.2016

### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro*

Kursleiter: Dr. Uwe Türk-Noack

### Kommentar

Bauch muss weg ist ein kurzes und intensives 30-Minuten Bauchmuskeltraining. Mit verschiedenen Übungen werden die Bauchmuskeln umfassend und intensiv beansprucht.

## Beach-Volleyball

**Beachminton****Behindertensport****Bildungsangebote Krafttraining****Bodyfit**

Um gezielt Trainingstipps geben zu können findet der Krafttrainingskurs unter fachlicher Anleitung statt. Dabei kann individuell trainiert werden. Fragen zur effektiven Trainingsgestaltung, optimalen Bewegungsausführung und richtigen Ernährung werden hier beantwortet. Gleichmaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

**Bodyshap****Bodystyling****Bodystyling**

Kurs

Mi, wöch., 18:00 - 19:00, 28.10.2015 - 02.02.2016

**Bemerkung**

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Kursleiterin: Janina-Maria Einwag

**Kommentar**

Das Bodystyling besteht aus einem flotten Programm zur effektiven Ganzkörperstraffung und Muskelkräftigung. Es werden teilweise Zusatzgeräte wie Hantel, Steps, Gummibänder oder Ähnliches verwendet. Feel your muscles!

**Breakdance****Capoeira****Cardiofitness****Cardiofitness - Einweisungstermine****S. Ringel, U. Türk-Noack**

Kurs

1-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 27.10.2015 - 27.10.2015

2-Gruppe Mi, Einzel, 14:30 - 15:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 28.10.2015 - 28.10.2015

3-Gruppe Di, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 03.11.2015 - 03.11.2015

4-Gruppe Mi, Einzel, 14:30 - 15:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 04.11.2015 - 04.11.2015

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 25 Euro

### Kommentar

Variante 2: Anmeldung mit Einweisung

Für Neustarter, die noch nicht im Besitz einer Nutzerkarte für den Cardioraum waren. Voraussetzung für die Einweisung ist die vorherige Anmeldung für einen der vier Einweisungstermine und die vorherige Bezahlung.

Rad fahren, sportliches Gehen (Walking), Laufen (Jogging) und Rudern (Rowing) sind ideale Übungsformen für das Herz- und Kreislauftraining, zur Gewichtsreduzierung und die Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes, ohne dass Gelenke, Sehnen, Bänder oder die Wirbelsäule zu hohen Belastungen ausgesetzt wird. Das USZ verfügt über Fahrradergometer, Ellipsentrainer, Laufbänder, Ruderergometer und Skiergometer mit entsprechenden Kontrollinstrumenten für ein individuell steuerbares Training. Ziel ist ein individuelles Üben, vor allem für Untrainierte, Anfänger bzw. Neueinsteiger.

## Cardiofitness - Individuelle Übungszeiten

### S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 08:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 26.10.2015 - 01.02.2016  
2-Gruppe Di, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 27.10.2015 - 02.02.2016  
3-Gruppe Mi, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 28.10.2015 - 03.02.2016  
4-Gruppe Do, wöch., 12:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 29.10.2015 - 04.02.2016  
5-Gruppe Fr, wöch., 07:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 30.10.2015 - 05.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 25 Euro

Einschränkungen im Cardioraum:

- Im Oktober/November 2015 während der Cardio-Einweisungstermine am Dienstag, 15.00 Uhr und Mittwoch 14.30 Uhr KEIN Training möglich!
- Der Cardioraum ist dienstags von 21.30 bis 22.00 Uhr und freitags von 21.00 bis 21.30 Uhr aufgrund von Reinigungsarbeiten eingeschränkt nutzbar

### Kommentar

Rad fahren, sportliches Gehen (Walking), Laufen (Jogging) und Rudern (Rowing) sind ideale Übungsformen für das Herz- und Kreislauftraining, zur Gewichtsreduzierung und die Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustandes, ohne dass Gelenke, Sehnen, Bänder oder die Wirbelsäule zu hohen Belastungen ausgesetzt wird. Das USZ verfügt über Fahrradergometer, Ellipsentrainer, Laufbänder, Ruderergometer und einen Skiergometer mit entsprechenden Kontrollinstrumenten für ein individuell steuerbares Training. Ziel ist ein individuelles Üben, vor allem für Untrainierte, Anfänger bzw. Neueinsteiger.

**Variante 1: Anmeldung ohne Einweisung:**

Für Interessenten, die bereits im Besitz einer Nutzerkarte für den Cardioraum aus den vergangenen Semestern waren.

**Variante 2: Anmeldung mit Einweisung:**

Die Anmeldung erfolgt über einen der vier Einweisungstermine und die vorherige Bezahlung

**Voraussetzungen**

**Nutzerkarten werden erst nach registriertem Zahlungseingang ausgestellt. Diese sind vor Beginn der erstmaligen Nutzung im Semester vom Teilnehmer im USZ abzuholen.**

**Cheerleading****Circuit****Circuit - Training****S. Ringel**

Kurs

2-Gruppe Mi, wöch., 16:45 - 17:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2015 - 03.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kursleiterin: Susan Ringel

**Kommentar**

Eine ideale Belastungsform für Herz-Kreislauf-System und Muskulatur durch ein Kreistraining an verschiedenen Stationen, mit und ohne Trainingsgeräte. Bei dieser abwechslungsreichen Trainingsform werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit gleichermaßen verbessert. Ziel des Trainings ist eine, bei minimalem Zeitaufwand, maximale Ausbeute an körperlicher Gesamtfitness.

**Embodied Life (TM)****Embodied Life (TM) - für Studierende der HfM**

Kurs

Fr, wöch., 16:00 - 17:30, 30.10.2015 - 22.01.2016

**Bemerkung**

*Teilnehmerentgelte: Studierende 20 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 45 Euro*

Ort: rhythmikraum am horn (Hochschulzentrum)

Kursleiterin: Andrea Keller

**Kommentar**

Die Embodied Life™ Methode (von Russell Delman) bietet in der Kombination von Bewegungslektionen, Geh- /Sitz-Meditationen und Focusing einen Weg zu mehr Bewusstheit und Präsenz in der Beziehung zu sich, zu anstehenden Themen und zur Außenwelt.

Gedanken, Empfindungen und körperliche Befindlichkeiten sortieren sich in der wachen, stillen Aufmerksamkeit und lassen sich auch verändern. So eröffnen sich spannende neue kreative Entwicklungspotentiale.

**Kurstermine:****30.10 / 13.11 / 20.11 / 27.11 / 04.12 / 18.12 / 08.01.16 / 15.01.16 / 22.01.16****Kursende: 22.01.2016****Events, Turniere und Wettkämpfe****Terminkalender, Events, Turniere und Wettkämpfe**

Sonstige Veranstaltung

**Bemerkung**

Die jeweils Mittwoch in der Sporthalle Falkenburg stattfindenden Veranstaltungen sind sowohl für Freizeitsportler als auch für Meisterschaften der Universitätsauswahlmannschaften geplant. Die Breitensportlichen Veranstaltungen sind so konzipiert, dass sich jeder sportinteressierte Hochschulangehörige unabhängig von seinem Leistungsstand daran beteiligen kann. Für die Veranstaltungen erscheinen rechtzeitig Ausschreibungen per Aushang/Pinnwand oder als Infoblätter. Noch freie Mittwochzeiten können durch die Sportverantwortlichen rechtzeitig beim USZ beantragt werden.

**Kommentar**

Events, Turniere und Wettkämpfe

1. Mittwoch, 28.10.2015 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
2. Mittwoch, 04.11.2015 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
3. Mittwoch, 11.11.2015 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
4. Mittwoch, 18.11.2015 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
5. Mittwoch, 25.11.2015 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
6. Mittwoch, 02.12.2015 15.00–19.30 Uhr Nikolausturnier Fußball
7. Mittwoch, 09.12.2015 17.00–24.00 Uhr Volleyball-Mixed Nacht  
Donnerstag, 10.12.2015 17.00–22.00 Uhr Basketball-Nightfever
8. Mittwoch, 16.12.2015 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
9. Mittwoch, 06.01.2016 15.00–19.30 Uhr Neujahrsturnier Fußball
10. Mittwoch, 13.01.2016 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
11. Mittwoch, 20.01.2016 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
12. Mittwoch, 27.01.2016 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball
13. Mittwoch, 02.02.2016 16.30–18.30 Uhr Uni-Liga Volleyball

Thüringer Studentenmeisterschaften, Wettkämpfe zum adh-Pokal und weitere Sportevents bitte den aktuellen Aushängen entnehmen oder auf der Pinnwand des Universitätssportzentrums informieren: [www.uni-weimar.de/pinnwand](http://www.uni-weimar.de/pinnwand) und [www.uni-weimar.de/usz](http://www.uni-weimar.de/usz)

## Feldenkrais

### Feldenkrais

#### Kurs

Mi, wöch., 15:30 - 16:30, 28.10.2015 - 03.02.2016

#### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 40 Euro*

Kursleiter: Martin Schröder

#### Kommentar

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, mit Hilfe derer der Ausübende mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren soll. Die Methode, die zugleich auch eine Form der Körpertherapie darstellt, basiert auf über zwanzigjähriger Vorerfahrung im Judo-Unterricht und auf den umfangreichen Arbeiten verschiedenster Lehrer der künstlerischen Körperschulung.

## Feldenkrais Workshop

### Feldenkrais-Workshop für Studierende der HfM

#### U. Türk-Noack

Workshop

#### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte für Workshop I-III: Studierende 20 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 45 Euro*

Ort: Hochschulzentrum Am horn, Raum 0.10 (rhythmikraum)

Kursleiterin: Andrea Keller

#### Kommentar

Die als **Feldenkrais-Methode** bekannt gewordene Bewegungslehre von **Dr. Moshé Feldenkrais**, Naturwissenschaftler, Ingenieur und Judomeister, strebt mit geringem Aufwand eine deutliche Verbesserung der motorischen Funktion an. Durch verschiedene Bewegungsabläufe wird die Körperwahrnehmung geschult und es entsteht die Möglichkeit, die eigenen Bewegungsgewohnheiten bewusster wahrzunehmen und zu verändern. Die Feldenkrais-Methode hat einen pädagogischen Ansatz der davon ausgeht, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Über bewusstere Bewegungen können geistige und körperliche Funktionen verbessert werden.

#### **Feldenkrais Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“**

In der Gruppe werden unter verbaler Anleitung einfache und ruhige Bewegungsabfolgen auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, auch ungewohnten Variationen erforscht. Geübt wird nicht nur die Bewegung an sich sondern die Wahrnehmung dazu.

Durch die verfeinerte Wahrnehmung können die eigenen Bewegungsmuster besser erkannt und gegebenenfalls verändert oder verbessert werden. Nach einer Feldenkraislektion zeigt sich oft eine unmittelbare Entlastung und eine Neuorganisation des ganzen Körpers.

Themen: Verbindung und gegenseitige Beeinflussung von Schulter, Nacken und Kiefer; Erforschen der verschiedenen Atemräume

Workshop-Termine:

Mo, 26.10.15	18:00 bis 19:30 Uhr
Do, 29.10.15	18:00 bis 19:30 Uhr
Fr, 30.10.15	14:00 bis 15:30 Uhr
Mo, 23.11.15	18:00 bis 19:30 Uhr
Do, 26.11.15	18:00 bis 19:30 Uhr
Fr, 27.11.15	14:00 bis 15:30 Uhr
Mo, 11.01.16	18:00 bis 19:30 Uhr
Do, 14.01.16	18:00 bis 19:30 Uhr
Fr, 15.01.16	14:00 bis 15:30 Uhr

## Fitness-Mix

### Fitness "50 plus"

### Flagfootball

### Flexi-Fit

### Funktionsgymnastik "40 plus"

#### Funktionsgymnastik

#### U. Türk-Noack

Kurs

Mi, wöch., 15:30 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2015 - 03.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

#### Kommentar

Bewegung ist die beste Medizin. Die besten Voraussetzungen für ein angemessenes Bewegungsverhalten werden durch ein funktionelles Üben realisiert. Muskeln müssen entsprechend ihrer Funktion vermehrt gekräftigt bzw. gedehnt werden. Genau diese speziellen Belastungen enthält die Funktionsgymnastik. Vielfältige Übungsformen stehen auf dem Programm. Hierzu zählen auch Tipps zur besseren Bewältigung körperlicher Belastungen im Alltag und Beruf .

## Fußball

#### Fußball

#### U. Türk-Noack

Kurs

- 1-Gruppe Mo, wöch., 15:30 - 16:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Philipp Helmer / Dominic Dives, 26.10.2015 - 01.02.2016  
 2-Gruppe Mi, wöch., 14:00 - 15:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Philipp Helmer / Dominic Dives, 28.10.2015 - 03.02.2016  
 3-Gruppe Mi, wöch., 15:15 - 16:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, ÜL: Philipp Helmer / Dominic Dives, 28.10.2015 - 03.02.2016  
 4-Gruppe Mi, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Julius Schlottmann/Mirko Haselroth, 28.10.2015 - 03.02.2016  
 5-Gruppe Do, wöch., 20:30 - 22:00, ÜL: Christian Scheibe, 29.10.2015 - 04.02.2016  
 6-Gruppe Sa, wöch., 17:00 - 18:30, ÜL: Mohamad Salehi Vorrangig für ausländische Studierende , 07.11.2015 - 29.01.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

**Kommentar**

Erfahrungsgemäß besteht für die ausgewiesenen Sportzeiten eine sehr große Nachfrage. Deshalb sollten neben den freien Sport- und Spielzeiten bei günstigem Wetter nach vorheriger Absprache mit dem Personal des USZ auch die zwei Kleinfeldern auf dem Sportplatz genutzt werden.  
 Turniermöglichkeiten siehe Terminkalender!

**Fußball-Frauen****Fußball-Frauen****Kurs**

Di, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

**Bemerkung**

*Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro*

Ort: Sportplatz / Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiterin: Sarah Zdun

**Futsal****Gesellschaftstanz****Gesellschaftstanz Anfänger und Fortgeschrittene****Kurs**

Mo, wöch., 20:45 - 22:00, 26.10.2015 - 03.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 30 Euro | Gäste 40 Euro

**Kommentar**

Tanzkurs in der 9. Klasse lange vorbei und alles vergessen?  
 Gelegenheit zum Tanzen gibt es oft - aber meist kommt man über rhythmisches Herumstehen nicht hinaus. Man müsste es halt können, dann blamiert man sich auch nicht vor dem Partner / der Partnerin.

Hier erfahrt Ihr grundlegende Bewegungen in den wichtigsten Tänzen, dabei geht es um weit mehr als nur Schritte. Anstrengend wird's auch, schließlich trainiert Tanzen viele koordinative Fähigkeiten sowie die allgemeine Fitness. Dabei machen nur wenige Sportarten so viel Spaß wie Tanzen. Und: Wer schon weiß, wie Walzer geht, gibt bei jeder Hochzeit eine gute Figur ab.

## Golf

## Handball

### Handball - Anfänger/Fortgeschrittene

Kurs

Di, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kursleitung: Maria Steiner / Andreas Burghoff

#### Kommentar

Interessierte und ehemals aktive HandballerInnen treffen sich zur Spielstunde mit Anleitung. HandballerInnen haben Power, sind dynamisch und konditionell immer gut drauf - eine Herausforderung insbesondere auch für diejenigen, die sich in eine Mannschaft integrieren möchten. Frauen und Männer nutzen die gleiche Trainingszeit.

### Handball - Fortgeschrittene

Kurs

Do, wöch., 19:00 - 20:30, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kursleitung: Maria Steiner / Andreas Burghoff

## Herz-Kreislauf-Training "50 plus"

### Herz-Kreislauf-Training

Kurs

Do, wöch., 11:15 - 12:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Cardioraum 100, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiterin: Vroni Schmiedel

#### Kommentar

... vorrangig für Bedienstete und Gasthörer.

Beim Herz-Kreislauf-Training werden verschiedene Übungen und Spielformen eingesetzt, um den gesamten Körper zu belasten. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die viel Freude an abwechslungsreichen Übungsformen haben.

## Hip Hop

### Hip Hop

Kurs

Mo, wöch., 19:20 - 20:35, 26.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Kursleiter: Marcel Peitz

#### Kommentar

Hip Hop verbindet Action, Musik und Leidenschaft! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - der Kurs ist für Alle, die sich bewegen wollen. Als Tanzstil wurde Hip Hop über die letzten Jahre immer vielseitiger. Ob L.A.-Style, Krumping, Popping, Locking oder Reggeaton, zahlreiche Einflüsse formten es zu dem, was es heute ist. Also wer Lust auf Sport, Rhythmus und die Tanzfläche hat, der ist hier genau richtig.

## Indoor Cycling

### Indoor Cycling - Anfänger

**U. Mai, S. Ringel**

Kurs

Di, wöch., 19:25 - 20:25, 27.10.2015 - 02.02.2016

Do, wöch., 19:00 - 20:15, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 40 Euro

Kursleitung: Susan Ringel (Dienstag) und Ute Mai (Donnerstag)

#### Kommentar

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem auch der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Trainiert wird auf feststehenden Indoor Bikes, deren Widerstand sich individuell einstellen lässt. Die Simulation unterschiedlicher Streckenprofile (Flachpassagen, Berge) bei mitreißender Musik garantiert Spaß und Abwechslung von der ersten Kursstunde an. In den Kursen werden die Grundtechniken des Indoor Cycling vermittelt und trainiert, aber auch -Köner- kommen auf ihre Kosten. Die Teilnahme ist daher ohne Vorerfahrungen (Einsteigerkurs) möglich. Voraussetzung sind neben entsprechender Sportkleidung lediglich Sportschuhe mit einer stabilen Sohle, Handtuch und eine (gefüllte) Trinkflasche.

### Indoor Cycling - Fortgeschrittene

**U. Mai, S. Ringel**

Kurs

Di, wöch., 18:10 - 19:10, 27.10.2015 - 02.02.2016

Do, wöch., 17:45 - 19:00, 29.10.2015 - 04.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro | Gäste 40 Euro

Kursleitung: Susan Ringel (Dienstag) und Ute Mai (Donnerstag)

**Kommentar**

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem auch der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Trainiert wird auf feststehenden Indoor Bikes, deren Widerstand sich individuell einstellen lässt. Die Simulation unterschiedlicher Streckenprofile (Flachpassagen, Berge) bei mitreißender Musik garantiert Spaß und Abwechslung von der ersten Kursstunde an. In den Kursen werden die Grundtechniken des Indoor Cycling vermittelt und trainiert, aber auch "Köner" kommen auf ihre Kosten.

Voraussetzung sind neben entsprechender Sportkleidung lediglich Sportschuhe mit einer stabilen Sohle, Handtuch und eine (gefüllte) Trinkflasche.

**Voraussetzungen**

Voraussetzung sind neben entsprechender Sportbekleidung lediglich Sportschuhe mit einer stabilen Sohle, Handtuch und eine (gefüllte) Trinkflasche.

**Inline Skating****Intervalle laufen****Intervalle laufen****U. Türk-Noack**

Kurs

Fr, wöch., 12:00 - 12:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 30.10.2015 - 05.02.2016

**Bemerkung**

*Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro*

Kursleiter: Dr. Uwe Türk-Noack

**Kommentar**

Dieser spezielle Kurs ist für Läufer, Spieler oder sportlich Interessierte geeignet, die gemeinsam mehr als nur lockeres laufen oder Dauerlauf bevorzugen. Die Pausen zwischen den Intervallläufen sind kurz (unvollständig), so dass die Ermüdung gegen Ende der Laufprogramme ansteigt. Das Intervalltraining wird kurz und knackig gestaltet. Wir laufen pulsorientiert und berücksichtigen individuelle Leistungsunterschiede. Intervallbeispiele: 15x 200m mit 2min Pause; 5x 1000m mit 3min Pause. Regen und Wind halten uns nicht auf.

Hinweis: Wetterkleidung (ggf. Regenjacke, Mütze, Handschuhe) und Trinkflasche.

**Jazzdance****Jonglieren**

## Jonglieren

Kurs

Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Übungleiter: Stepan Boldt

### Kommentar

Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolos, Einrädern ... Was faszinierend und schwierig aussieht, kann mit etwas Anleitung selbst geübt und ausgeführt werden. Fortgeschrittene können untereinander Tipps und Tricks austauschen. Der Spaß sollte für alle im Vordergrund stehen.

## Judo

### Ju-Jutsu

## Ju-Jutsu

Kurs

Di, wöch., 19:20 - 20:35, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 27.10.2015 - 02.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Jürgen Schneider

### Kommentar

Ju-Jutsu ist eine moderne waffenlose Selbstverteidigung, in der Elemente aus Judo, Karate und Aikido nicht für den Wettkampf, sondern gegen realistische Angriffe auf der Straße (oder im eigenen Wohnzimmer) trainiert werden. Die Teilnehmer lernen einen (später auch mehrere) Angreifer abzuwehren. Zum Kursinhalt gehört auch die Abwehr von Angriffen mit Waffen.

(Jürgen Schneider, 4. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Judo, 1. Kyu Hanbo-Jitsu)

## Jumpstyle

## Karate

## Kickboxen

## Kickboxen - Anfänger/Fortgeschrittene

Kurs

1-Gruppe Mi, wöch., 20:20 - 21:50, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2015 - 03.02.2016

2-Gruppe Fr, wöch., 18:30 - 20:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 30.10.2015 - 05.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro (pro Kurs)

Übungsleiter : Rene Fischer / Andreas Hering

### Kommentar

Kickboxen findet seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten Karate und Tae Kwon Do, wobei in diesem »neuen Stil« sehr schnell Erfahrungen aus traditionellen, westlichen Kampfsportarten verwertet wurden: dem englischen und französischen Boxen. Kickboxen ist ein sportlich fairer Zweikampf nach strengen Regeln, wobei Füße (Kicken) und Fäuste (Boxen) zum Kämpfen eingesetzt werden. Es setzt hohes technisches Können, taktische Intelligenz, gute Kondition, hohe moralische Qualifikation und starke Willenseigenschaften voraus. In den Übungsstunden werden Elemente der Selbstverteidigung einbezogen. Das Training erfordert eine Schutzausrüstung, die man sich im Laufe des Semesters unbedingt zulegen sollte.

*Kurse für Anfänger / Fortgeschrittene sind konditionell und technisch anspruchsvoll.*

## Kickboxen - Einsteigerkurs

Kurs

Mi, wöch., 19:15 - 20:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2015 - 03.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiter : Rene Fischer

### Kommentar

*Der Einsteigerkurs ist nur für Anfänger und diejenigen geeignet, deren konditionelle Ansprüche geringer sind.*

## Klettern

### Individuelles Klettern

#### R. Schmiedel

Sonstige Veranstaltung

Mo, wöch., 10:00 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

Di, wöch., 18:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

Mi, wöch., 09:15 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

Do, wöch., 11:15 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

Do, wöch., 21:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

Fr, wöch., 07:15 - 11:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 30.10.2015 - 05.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 50 Euro

**Nutzerkarten Klettern werden erst nach registriertem Zahlungseingang ausgestellt. Diese sind vor Beginn der erstmaligen Nutzung im Semester vom Teilnehmer im USZ abzuholen.**

Ohne gültige Kletterkarte kein Versicherungsschutz!

Neueinweisungen und zusätzliche Abnahme DAV-Kletterschein Toprope (5 Euro):  
Donnerstag, 29.10.15 und 05.11.15, 21.00 Uhr

#### Kommentar

**Voraussetzung sind ein praktischer Nachweis der Sicherungstechnik und eine einmalige Einweisung.**

Uni-Kletterwand: etwa 120 qm strukturierte Glasfaserkunststoff-Kletterwand kombiniert mit besandeten Sperrholzplatten (überhängende Wand, Riss, Verschneidung, sinusförmiger Überhang, 8 qm Dachfläche, 12 qm Boulderdach) ermöglichen ein abwechslungsreiches, anspruchsvolles Klettern für Einsteiger und Fortgeschrittene.

#### Voraussetzungen

Voraussetzung sind ein praktischer Nachweis der Sicherungstechnik und eine einmalige Einweisung.

### Neueinweisungen/Kletterschein

#### R. Schmiedel

Sonstige Veranstaltung

1-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 29.10.2015

2-Gruppe Do, Einzel, 21:00 - 21:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 05.11.2015 - 05.11.2015

#### Bemerkung

Uni-Kletterwand: etwa 120 qm strukturierte Glasfaserkunststoff-Kletterwand kombiniert mit besandeten Sperrholzplatten (überhängende Wand, Riss, Verschneidung, sinusförmiger Überhang, 8 qm Dachfläche, 12 qm Boulderdach) ermöglichen ein abwechslungsreiches, anspruchsvolles Klettern für Einsteiger und Fortgeschrittene.

#### Kommentar

**Neueinweisungen und zusätzliche Abnahme DAV-Kletterschein Toprope (5 Euro):**

### Klettern - Anfängerkurse

Kurs

1-Gruppe Do, wöch., 17:00 - 18:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

2-Gruppe Do, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

3-Gruppe Do, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 40 Euro

Übungsleiter:

Kurs 1: Wolfgang Büttner | Robert Plumbaum

Kurs 2: Dr. Veit Bayer | Robert Plumbaum

Kurs 3: Rudi Schmiedel | Maximilian Netter

#### Kommentar

Es werden Grundfertigkeiten des Kletterns, das Einbinden u.a. Kletterknoten, das Topropesichern, elementare Vorstiegstechnik und Abseilen erlernt, die für ein weiterführendes, individuelles Klettern Voraussetzung sind (Erwerb DAV-Kletterschein)!

Das Klettermaterial (außer Schuhe) wird vom USZ gestellt. Der Kursbeitrag wird bei der Einschreibung bezahlt.

### Klettern - Fortgeschrittenenkurs

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 40 Euro

Übungsleiter: Ralf Günther

#### Kommentar

Verbesserung elementarer und Erwerb fortgeschrittener Klettertechnik, Sicherungstechnik im Vorstieg und Mehrseillängentouren, Klettertaktik, Grundwissen für selbstständige Leistungsentwicklung. Voraussetzungen sind das Beherrschen grundlegender Kletter- und Sicherungstechnik, Vorstieg (4+) und eigene Kletterschuhe.

## Kraftsport

### Kraftsport - Neueinweisung und Belehrung

#### S. Ringel, U. Türk-Noack

Kurs

1-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 26.10.2015 - 26.10.2015

2-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 29.10.2015 - 29.10.2015

3-Gruppe Mo, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 02.11.2015 - 02.11.2015

4-Gruppe Do, Einzel, 15:00 - 16:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Kraftraum 008, 05.11.2015 - 05.11.2015

#### Bemerkung

Variante 2: Anmeldung mit Einweisung

Für Neustarter, die noch nicht im Besitz einer Nutzerkarte für den Kraftraum waren.

Voraussetzung für die Einweisung ist die vorherige Anmeldung für einen der vier Einweisungstermine und die vorherige Bezahlung.

*Teilnehmerentgelte für die Nutzerkarte (siehe Individuelle Übungszeiten): Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro*

Saubere Sportschuhe und Handtuch mitbringen!

#### Kommentar

Das Krafttraining wird durch Studierende und MitarbeiterInnen zu den ausgeschriebenen Zeiten nach vorhergehender Einweisung / Belehrung im wesentlichen individuell gestaltet.

Die Nutzung des Kraftraumes und der Geräte ist an folgende Bedingungen geknüpft:

- Die Nutzung ist wegen des Versicherungsschutzes nur nach aktenkundiger Belehrung, Einweisung und mit einer für das jeweilige Semester gültigen Nutzerkarte möglich.
- Die Nutzerkarte ist dem Personal des USZ auf Verlangen vorzulegen.
- Aus Sicherheitsgründen ist bei Benutzung aller Geräte die Anwesenheit von mindestens zwei Personen im Krafraum erforderlich. Alleintrainierende können eingeschränkt üben.
- Die Geräteordnung ist während des gesamten Trainings strikt einzuhalten!  
Keine Trainingsmöglichkeit für Gäste!

### Krafttraining - Individuelle Übungszeiten

#### S. Ringel, U. Türk-Noack

##### Übung

Mo, wöch., 08:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 26.10.2015 - 01.02.2016  
 Di, wöch., 07:15 - 14:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 27.10.2015 - 02.02.2016  
 Di, wöch., 15:00 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 27.10.2015 - 02.02.2016  
 Mi, wöch., 07:15 - 22:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 28.10.2015 - 03.02.2016  
 Do, wöch., 11:15 - 14:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 29.10.2015 - 04.02.2016  
 Do, wöch., 15:00 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 29.10.2015 - 04.02.2016  
 Fr, wöch., 07:15 - 21:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, 30.10.2015 - 05.02.2016

##### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Bitte im Oktober/November 2015 die Kraftsport-Einweisungstermine am Montag und Donnerstag um 15.00 Uhr beachten!

Hinweis: Am Dienstag und Donnerstag ist der Krafraum von 14.30 bis 15.00 Uhr aufgrund von Reinigungsarbeiten gesperrt.

##### Kommentar

Die Nutzung des Krafraumes und der Geräte ist an Bedingungen geknüpft (Nutzerordnung).

### Aktuelle Coach Zeiten

##### Sonstige Veranstaltung

Di, wöch., 16:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, Nils Würfel, 27.10.2015 - 02.02.2016  
 Di, wöch., 18:00 - 19:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, Jane Sichtung, 27.10.2015 - 02.02.2016  
 Mi, wöch., 19:00 - 20:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Krafraum 008, Nico Pohl, 28.10.2015 - 03.02.2016

##### Bemerkung

##### Kommentar

Ansprechpartner für Studierende der Bauhaus-Universität Weimar und Weisungsbefugte im Krafraum.

### Lacrosse

## Lacrosse-Damen

### Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 19:30 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 27.10.2015 - 02.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kursleiterin: Kristina Feinhals

### Kommentar

Lacrosse ist eine vielseitige und schnelle Sportsportart auf zwei Beinen. Für jeden ist etwas dabei, egal ob für den Ausdauersportler, den Schnellen oder den Taktiker. Lacrosse verbindet Teamsport mit Einzelkämpferqualitäten. Der Sport wurde zuerst von den Ureinwohnern Nordamerikas gespielt und besitzt damit eine sehr lange Spielkultur. Alle Interessenten sind recht herzlich eingeladen sich auszuprobieren.

## Lacrosse-Herren

### Kurs

Do, wöch., 18:00 - 19:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sportplatz, 29.10.2015 - 02.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Bedienstete 25 Euro

Ort: Sportplatz Falkenburg, Halbfeld Nord

Kursleiter: Stefan Chrobok

### Kommentar

Lacrosse ist eine vielseitige und schnelle Sportsportart auf zwei Beinen. Für jeden ist etwas dabei, egal ob für den Ausdauersportler, den Schnellen oder den Taktiker. Lacrosse verbindet Teamsport mit Einzelkämpferqualitäten. Der Sport wurde zuerst von den Ureinwohnern Nordamerikas gespielt und besitzt damit eine sehr lange Spielkultur. Alle Interessenten sind recht herzlich eingeladen sich auszuprobieren.

**Bei schlechtem Wetter** besteht die Möglichkeit der Hallennutzung (Do, 20.00 – 21.40 Uhr, Sporthalle Falkenburg, Feld I ) zum **Lacrosse-Konditionstraining**. Für diese Entscheidung ist der Übungsleiter verantwortlich.

## Leichtathletik

## Meditation

## Meditation

### Kurs

Fr, wöch., 13:50 - 14:50, 30.10.2015 - 05.02.2016

### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Haya Romanowsky

**Kommentar**

Kurs zur Entspannung und Hinführung in die Meditation. Durch einfaches Üben können wir Kraft schöpfen für unsere innere Ruhe und Gelassenheit, Fokussierung und Klarheit. Meditation stärkt die Empathie, Achtsamkeit und Kreativität, sorgt für mehr Lebendigkeit und Wachheit im Leben und ganz nebenbei für entspannte Gesichter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke oder Handtuch mitbringen.

**Mountainbike****Multifitness "50 plus"****Multifitness 50 plus****Kurs**

Mo, wöch., 15:15 - 16:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 26.10.2015 - 03.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Winfried Simmat

**Kommentar**

Ziel des Kurses ist es, das körperlich und seelische Wohlbefinden durch ein vielseitiges Übungsprogramm zu erhalten bzw. zu verbessern. Dabei werden, auch unter Einsatz von Kleingeräten, Belastungsreize für den Kreislauf, des Stützsystems und der Beweglichkeit gesetzt. Übungen zur Entspannung sind ebenfalls im Programm enthalten.

Die auch musikalisch begleiteten Übungen richten sich vorrangig an Bedienstete und Gäste.

**Pilates****Pilates****S. Ringel****Kurs**

1-Gruppe Mo, wöch., 18:15 - 19:15, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 26.10.2015 - 01.02.2016

2-Gruppe Mi, wöch., 19:10 - 20:10, 28.10.2015 - 03.02.2016

**Bemerkung**

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Kursleitung: Susan Ringel (Dienstag), Janina-Maria Einwag (Mittwoch)

**Kommentar**

Im Pilates-Training werden zusammenhängende Muskelgruppen trainiert, mit dem Ziel, lange und schlanke Muskeln zu formen. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. In diesem Körpertraining wird die Haltung verbessert und die Flexibilität sowie das Gleichgewicht erhöht. Eine entscheidende Rolle im Training spielt die Atmung. Sie unterstützt die Bewegungsintention, aktiviert den Stoffwechsel, fördert die Konzentration und trägt zur inneren Ruhe bei. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Bitte Handtuch mitbringen!

## Pilates plus Rücken

### Pilates plus Rücken

#### S. Ringel

Kurs

Do, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Kursleiterin: Susan Ringel

#### Kommentar

Der Kurs kombiniert Pilates und Rückenfitness, wobei ein spezieller Mix an Kräftigungs- und Mobilisationsübungen gezielt Rücken-, Bauch- und Hüftmuskulatur abwechslungsreich beanspruchen.

Bitte Handtuch mitbringen.

## Qi Gong

### Qigong

Kurs

Do, wöch., 19:10 - 20:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 29.10.2015 - 03.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Kursleiterin: Anne Delakowitz

#### Kommentar

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Übungen und Methoden zur Kultivierung von Körper und Geist in den taoistisch, buddhistisch oder konfuzianisch geprägten Denk-Schulen Ostasiens. Es wird zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers vorbeugend und therapeutisch eingesetzt. Die Schwerpunkte in unserem gemeinsamen Üben werden die innere Aufrichtung und die Öffnung der Gelenke sein, um das Qi (die Energie) im Körper in seinem natürlichen Fluss zu unterstützen und somit körperlichen und emotionalen Blockaden entgegenzuwirken.

Mitzubringen sind dicken Socken.

## Rettungsschwimmen

## Rücken-Balance

## Rücken - Gesunder Rücken

### Rücken-Power

#### Rücken-Power

**S. Ringel**

Kurs

Mi, wöch., 18:00 - 19:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 28.10.2015 - 02.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Kursleitung: Susan Ringel

**Kommentar**

Voraussetzung für einen starken und gesunden Rücken ist eine trainierte Tiefenmuskulatur (tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur). Zur Aktivierung der rumpfstabilisierenden Muskeln wird ein spezielles präventives Trainingsprogramm auf die Teilnehmer abgestimmt. Ergänzt mit vielseitigen Übungen für die Koordination, Stabilisation und das Gleichgewicht wird gleichzeitig die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert. All diejenigen, die sich in der Gruppe leichter zum Training motivieren lassen und die zudem gezielte Übungsanregungen für zuhause mitnehmen möchten, werden von diesem Kurs profitieren.

Bitte Handtuch mitbringen.

### Rückenschule

#### Rückenschule

**U. Mai**

Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 02.11.2015 - 01.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

**Kommentar**

Nach stundenlangem Sitzen in Vorlesungen merkt so mancher seinen Rücken. In der Rückenschule erfahren Sie Tipps und Anregungen, wie und mit welchen Übungen die geschwächte Muskulatur zu trainieren ist und rückenfreundliche Alltagsbewegungen das Wohlbefinden verbessern.

Kursbeginn: 02.11.2015!

### Rückentraining

### Salsa

#### Salsa - Anfänger

**Kurs**

Do, wöch., 19:30 - 20:45, 29.10.2015 - 04.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Ort: Projekt EINS, Schützengasse

Kursleitung: Maik Preuß und Flavia Pinto de Carvalho

**Kommentar**

Lust auf pure Lebensfreude, Leidenschaft und heiße Rhythmen? Dann komm zu dem Tanzkurs im Projekt EINS in der Schützengasse und lerne Salsa! Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne TanzpartnerIn.

**Salsa - Fortgeschrittene****Kurs**

Do, wöch., 20:45 - 22:00, 29.10.2015 - 04.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Ort: Projekt EINS, Schützengasse

Kursleitung: Maik Preuß und Flavia Pinto de Carvalho

**Kommentar**

Lust auf pure Lebensfreude, Leidenschaft und heiße Rhythmen? Dann komm zu dem Tanzkurs im Projekt EINS in der Schützengasse und lerne Salsa! Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne TanzpartnerIn.

**Schach****Schwimmen****Schwimmen / Individuelles Schwimmen****S. Ringel****Kurs**

Mo, wöch., 21:00 - 22:00, 26.10.2015 - 01.02.2016

Di, wöch., 21:00 - 22:00, 27.10.2015 - 02.02.2016

Do, wöch., 21:00 - 22:00, 29.10.2015 - 04.02.2016

**Bemerkung**

Studierende 15 Euro | Bedienstete 25 Euro | Gäste 40 Euro (gültig für einen Schwimmtag)

Verantwortliche:

Schwimmen 1 Montag: Susan Ringel

Schwimmen 2 Dienstag: Vivienne Langer

Schwimmen 3 Donnerstag: Vivienne Langer

**Kommentar**

Als Voraussetzung für die Nutzung der Schwimmzeiten ist eine online-Anmeldung und Bezahlung notwendig.

Zusätzlich ist ein Coin notwendig, der ausschließlich in der Schwimmhalle jeweils vor dem Schwimmen erhältlich und nur für die vom Universitätssportzentrum gemieteten Hallenzeiten gültig ist! Die in der Schwimmhalle aushängende Benutzerordnung ist einzuhalten.

**Achtung! Die Halle ist spätestens 22.15 Uhr am Ausgang zu verlassen!**

**Schwimmen für Bedienstete****P. Goertz**

Kurs

Sa, wöch., 09:00 - 10:00, 24.10.2015 - 30.01.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Bedienstete 25 Euro | Gäste (ehemalige Bedienstete) 30 Euro

Ansprechpartnerin: Petra Görtz, Tel.: +49 (0) 3643 / 58 31 17

**Kommentar**

Teilnahmeberechtigt ist, wer sich für den Kurs angemeldet und bezahlt hat.

Die in der Schwimmhalle aushängende Benutzerordnung ist einzuhalten. Jeder Schwimmer muss beim Betreten der Schwimmhalle einen Coin vorweisen, um allen Rechts- und Versicherungsrichtlinien zu entsprechen (Verschließen der Kleidung!).

Das Samstag-Schwimmen beginnt bereits im September 2015!

**Learn swimming - Schwimmen Lernkurs**

Kurs

Do, wöch., 21:00 - 21:45, 29.10.2015 - 04.02.2016

**Bemerkung**

*course fee: Students 20 Euro*

Teacher: Nora Gersie

For further information do not hesitate to contact: [susan.ringel@uni-weimar.de](mailto:susan.ringel@uni-weimar.de) / +49 (0) 3643 582453.

**Kommentar**

Learn swimming!

The aim of the course is the acquisition of the "swimming certificate for adults": Jumping from the edge of the pool and 25 meter swimming, diving and bringing up an object with your hands at shoulder deep water. For Men and Women alike.

Limited capacity!

### Rettungsschwimmen - DLRG Weimar

Kurs

Do, wöch., 18:00 - 21:00, 05.11.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

Lehrgangsgebühr: 40 Euro

**Anmeldung direkt bei der DLRG: Vorstand@dlrg-weimar.de**

Infos: [www.weimar.DLRG.de](http://www.weimar.DLRG.de), Ansprechpartner: Burhard Jenz

#### Kommentar

Die DLRG Weimar bietet für Studierende der BUW / HfM einen Ausbildungslehrgang zum Rettungsschwimmabzeichen (Bronze/Silber) an.

Der **Kurs beginnt am 5. November um 18.00 Uhr**. Treffpunkt ist das Ausbildungszentrum in der Schwanseestraße 28.

### Schwimmen für Wettkämpfer

Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:00, 26.10.2015 - 01.02.2016

#### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte: Studierende 20 Euro | Bedienstete 25 Euro*

Ort: Schwimmhalle am Asbach, Bahn 4

Übungsleiterin: Carolina Kolodziej

#### Kommentar

Der Kurs für aktive Schwimmer sowie ehemalige oder ambitionierte Hobbyschwimmer berechtigt zur Teilnahme an den Schwimmtagen Montag, Dienstag und Donnerstag.

Voraussetzung ist die sichere Beherrschung von mind. 3 Schwimmarten.

Die regelmäßige Teilnahme an 2-3 Trainingstagen pro Woche ist ausdrücklich erwünscht.

### Segeln

## Segeln - Club Nautique

Workshop

Mi, Einzel, 18:00 - 19:00, 21.10.2015 - 21.10.2015

### Bemerkung

Infoveranstaltung :

Infostand am Mittwoch, 15. April 2015, 15 - 19 Uhr

Ort: Sporthalle Falkenburg (anlässlich Einschreibung Sport)

weitere Infos im Programmheft (Werbung) oder unter [www.clubnautique.de](http://www.clubnautique.de) (Olaf Schädlich)

## Ski Alpin

### Ski Alpin / Snowboard

#### U. Türk-Noack

Exkursion

1-Gruppe, Block, 27.02.2016 - 05.03.2016

### Bemerkung

Weitere Informationen zu Terminen und Fristen lesen Sie bitte auf der Uni-Pinnwand nach.

### Kommentar

*Alle Informationen sind auf der Pinnwand/Sportangebote/Ski Alpin/Snowboard nachzulesen.*

#### **Meransen / Italien vom 27./28. Februar bis 05. März 2016:**

5 oder 6 Tage Skifahren und Boarden in Südtirol mit Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene in Skigebieten Meransen/Gitschberg, Vals/Jochtal und St. Andrä/Plose (1067-2465m)

#### **Preise, Leistungen und Bedingungen:**

- Mindestteilnehmerzahl 25, Anreise auch am Sonntag, 28. Februar möglich
- 7 (6) Übernachtungen mit HP in Meransen, \*\*Pension Schiffrageger, vorw. DZ, 276 (237) €
- 6 (5) Tage Skipass Eisacktal 226 (197) € oder
- 5+1 (4+1) Eisacktal + 1 Tag Dolomiti Superski 239 (209) €
- Eigene Anreise mit PKW, Fahrgemeinschaften, bei 3 Mitfahrern je 60 €, Fahrer ca. 20 €

Weitere Einzelheiten: „Infoblatt Ski alpin“ auf der Pinnwand des USZ und „Infostand Ski alpin“ am Donnerstag, 19.11.2015 von 10.30 bis 13.30 Uhr im Foyer der Mensa am Park.

#### **Termine und Fristen:**

- Voranmeldung per E-Mail mit Angabe von: Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, Matrikelnummer u. Bezahlung der Organisationsgebühr\* (10 €) unter Vorlage des gültigen Studierendenausweises im Sekretariat des USZ, Sporthalle Falkenburg, Zi. 105, bis 18.11.2015; Gäste sind ab dem 18.11.2015 zugelassen.

- Überweisung Übernachtungskosten bis 11.12.2015 \*\*

- Überweisung Skipass bis 15.01.2016

- Vorbesprechung am Mittwoch, 27.01.2016 um 21:00 Uhr im Studentenclub Kasseturm.

\* Keine Rückerstattung bei Rücktritt!

\*\* Bei Überschreitung der Zahlungsfrist kein Anspruch auf Reisetilnahme! Rücktritt nach dem 11.12.2015 nur über Ersatzteilnehmer - Eigenbeschaffung vor Warteliste!

**Ansprechpartner: Dr. Uwe Türk-Noack, E-Mail: [uwe.tuerk-noack@uni-weimar.de](mailto:uwe.tuerk-noack@uni-weimar.de)**

## Skigymnastik

### Slackline

#### Slackline

Kurs

Do, wöch., 17:00 - 18:20, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: bei gutem Wetter: Außenanlage Falkenburg  
bei schlechtem Wetter: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Treff zur 1. Stunde am Eingang der SH Falkenburg

Kursleitung: Isabella Bajohr

#### Kommentar

Slacken in entspannter Atmosphäre. Den Anfängern werden Grundkenntnisse vermittelt. Für fortgeschrittene Teilnehmer gibt es auf Wunsch Tipps zur Weiterentwicklung, der Hauptfokus liegt allerdings im Ausprobieren und Ausleben der eigenen Fantasie auf der Slackline mit Hilfe des Kursleiters. Beispiele: zuwerfen und fangen von Bällen, jonglieren auf der Line, mit verbundenen Augen auf der Line laufen, verschiedene Gehmuster zur Fortbewegung... .

An erster Stelle steht der Spaß am gemeinschaftlichen slacken.

Hinweis: Wetterfeste Kleidung

## Sonderkurse für Studierende der HfM

### Feldenkrais

## F.M. Alexander-Technik

### Spielemix

#### Spielemix

##### Kurs

Mi, wöch., 18:30 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

##### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Arno Krug

##### Kommentar

Ideal für diejenigen, die ihre Freizeit aktiv gestalten wollen und sich dabei nicht auf eine Sportart festlegen möchten. Umrahmt von "kleinen Spielen" werden im Verlauf des Semesters verschiedene Genres vorgestellt. Von Spielsportarten von Badminton bis zum Unihockey wird eine Palette an spaßbetonten Spielmöglichkeiten geboten.

### Step-Aerobic

#### Step Aerobic

##### Kurs

Mo, wöch., 17:00 - 18:00, 26.10.2015 - 01.02.2016

##### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Doris Germer

##### Kommentar

Vielfältige Übungskombinationen, verschiedene Grundschrte und heiße Rhythmen werden am Steppbrett erlernt. Das konditionell und koordinativ anspruchsvolle Step Aerobic-Training dient der Körperstraffung. Bitte saubere Wechselschuhe und Handtuch mitbringen.

### Streetdance

#### Anfänger/Fortgeschrittene

##### Kurs

Mo, wöch., 21:00 - 22:00, 26.10.2015 - 01.02.2016

##### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Übungsleiterin: Sandra Utermöhlen

**Kommentar**

Angeboten werden verschiedene Tanzvariationen, wie zum Beispiel Hip Hop, Jazz, Videoclipdance, ... zum Kennenlernen und ausprobieren.

**Stressbewältigung****Swingtime****Lindy Hop - Anfänger****Kurs**

Fr, wöch., 19:40 - 20:40, 30.10.2015 - 05.02.2016

**Bemerkung**

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Kursleitung: Daniel Joerg und Petra Leonhardt

**Kommentar**

Let's dance to swing music! Let's dance Lindy Hop! Die Mutter von Jive, Rock'n roll und Boogie Woogie lädt alle Neugierigen ein, sich mit den Grundlagen des populären Tanzes vertraut zu machen. Lindy Hop ist vielseitig einsetzbar, enthält dynamische Bewegungsideen und ist für Alt und Jung geeignet. Spaßfaktor garantiert!

**Der Kurs ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse / beginner class.**

**Lindy Hop - fortgeschrittene Anfänger****Kurs**

Fr, wöch., 18:30 - 19:30, 30.10.2015 - 05.02.2016

**Bemerkung**

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Kursleitung: Daniel Joerg und Petra Leonhardt

**Kommentar**

Let's dance to swing music! Let's dance Lindy Hop! Die Mutter von Jive, Rock'n roll und Boogie Woogie lädt alle Neugierigen ein, sich mit den Grundlagen des populären Tanzes vertraut zu machen. Lindy Hop ist vielseitig einsetzbar, enthält dynamische Bewegungsideen und ist für Alt und Jung geeignet. Spaßfaktor garantiert!

**Der Kurs ist für alle geeignet, die bereits ein paar Monate Lindy Hop tanzen und die Grundfiguren beherrschen / Advanced Level.**

**Taeh Bo**

## Taekwon-Do

### Traditionelles Taekwondo - Anfänger

Kurs

Mo, wöch., 19:25 - 20:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 26.10.2015 - 01.02.2016

#### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Übungsleiter: Peter Lell

#### Kommentar

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, welche sich vor allem durch Tritt- und Sprungtechniken auszeichnet. Ein ausgeglichenes Training zielt darauf ab, den ganzen Körper zu schulen und dadurch die Gesundheit zu fördern. Neben der körperlichen Fitness ist es aber insbesondere die geistige Stärke und Ausdauer, die trainiert werden soll.

**Im Traditionellen Taekwondo** werden die Techniken kurz vor dem Ende gestoppt – also ohne Kontakt ausgeführt – was extreme Konzentration und Körperbeherrschung erfordert. Damit eignet es sich für Menschen jeden Alters und jeder Statur. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Fortgeschrittene sind willkommen.

## Tai Chi Chuan

### Tai Chi

Kurs

Do, wöch., 20:20 - 21:50, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Übungsleiter: Stephan Potengowski

#### Kommentar

Tai Chi Chuan, auch Schattenboxen genannt, ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst aus China. Bekannt ist das Tai Chi für seinen gutartigen, beruhigenden und heilsamen Einfluss auf Organismus und Gesamtbefinden. Für das Üben bedarf es keiner besonderen Voraussetzungen. Für ein tieferes Verständnis dieser Kunst sind Geduld und waches Bewusstsein entscheidend. Vermittelt wird die Pekingform, eine Standartchoreographie, die 1956 von offizieller Seite in China eingeführt wurde.

Hinweis: bequeme Kleidung und Turnschuhe.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## Tango-Argentino

### Tango - Aufbaukurs

Kurs

Do, wöch., 19:30 - 21:00, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### Bemerkung

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Ort: Studentenclub Kasseturm

Übungsleitung: Verena Skuk / Sebastian Loy

#### Kommentar

#### Bitte paarweise anmelden!

„Der Tango – das sind zwei ernste Mienen und vier Beine, die sich amüsieren.“ Carlo Labin

Der Unterricht baut auf Grundkenntnissen des Tangos auf. Bekannte Basis-Schritte (z.B. Kreuz, Carré, Ocho, Moulinette) werden durch neue, verschiedene Aus- und Eingänge kombiniert. Hinzu kommen neue Konzepte, wie z.B. die Americana, der Ocho Cortado, Boleos und Ganchos. Zu den beiden bekannten Rhythmen (Tango und Milonga) kommt ein weiterer hinzu – der Vals.

Rollen- und Partnertausch während des Unterrichts sollen dabei helfen, die eigenen Schritte und die Positionen des Gegenübers zu verstehen und eine gute Paarkommunikation aufzubauen. Bitte bequeme Kleidung, Tanzschuhe (Schuhe mit Ledersohle) und dicke Socken mitbringen.

## Tanzvariationen

## Tennis

### Tennis

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 07:15 - 08:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

2-Gruppe Di, wöch., 09:15 - 10:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 15 Euro | Bedienstete 20 Euro

Übungsleiter: Lutz Weih

#### Kommentar

Kleinfeldtennis mit Verzögerungsbällen in der Sporthalle Falkenburg auf drei Spielfeldern. Übungskurse mit Anleitung für Anfänger/fortgeschrittene Anfänger und freie Spielmöglichkeit für Fortgeschrittene in 3er- und 4-er Gruppen mit folgenden ausgewählten Inhalten:

#### **Anfänger und fortgeschrittene Anfänger:**

Im Vordergrund steht das frühzeitige Erreichen der Spielfähigkeit!

Grundschnitte werden erlernt, wie der Vorhand- und Rückhand-Grundschnitte sowie der Vorhand- und Rückhand-Volley.

#### **Fortgeschrittene:**

Es besteht freie Spielmöglichkeit.

Bälle und Schläger werden gestellt.

## Tischtennis

### Tischtennis - Freie Spielzeiten

Sonstige Veranstaltung

Mo, wöch., 12:00 - 13:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

Mo, wöch., 21:00 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

Di, wöch., 13:00 - 15:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

Di, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

Mi, wöch., 19:45 - 22:20, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

Do, wöch., 11:15 - 14:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

Do, wöch., 17:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 29.10.2015 - 04.02.2016

Fr, wöch., 11:00 - 12:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 30.10.2015 - 05.02.2016

#### **Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld III

Di - Do parallel mit Klettern

#### **Kommentar**

Das Spiel mit dem kleinen Zelluloidball ist eines der beliebtesten Freizeitspiele für Studierende und Bedienstete. Bitte Schläger und Bälle mitbringen!

**Als Voraussetzung für die freie Spielmöglichkeit ist eine online-Anmeldung und Bezahlung notwendig. Die Ausgabe der Nutzkarte erfolgt nach Zahlungseingang in der SH Falkenburg.**

## Triathlon

## Turnen

### Turnen - Herren

Kurs

Mo, wöch., 18:20 - 19:40, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 02.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Falkenburg, Feld I und II

Übungsleiter: Friedhelm Wolfram

**Kommentar**

Kooperation mit dem HSV – Wer kann noch sicher auf dem Kopf oder den Händen stehen? – If it was easy ... anyone could do it! Den eigenen Körper durch interessante ganzkörperliche Bewegungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden koordiniert und kontrolliert zu bewegen, »nebenbei« Kraft- und Willensausdauer zu erlangen und damit Körper und Geist beweglicher zu erhalten, sind nur einige Gründe beim studentischen Turnen vorbeizuschauen. Sowohl interessierte Einsteiger als auch ehemals wettkampforientierte und noch aktive Turner können auf Grund variabler Trainingsgestaltung und Kleingruppen gemeinsam trainieren und kommunizieren.

Interessierte Damen melden sich bitte beim HSV-Turnen (Saskia Ghandour).

**Ultimate - Frisbee****Ultimate-Frisbee**

Kurs

Mi, wöch., 21:00 - 22:30, 28.10.2015 - 03.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle am Asbach

Übungsleiter: Nils Marten

**Kommentar**

Der Teamsport Ultimate-Frisbee setzt auf Fairplay und fördert die Athletik. Intensives Freilaufen, gezielte Würfe über kurze Distanzen aber auch lange Pässe über 50 Meter gehören zum Spiel. Das andere Team versucht diese Pässe abzufangen oder abzulenken und kommt dann sofort selbst in Scheibenbesitz. Ultimate-Frisbee ist ein Teamsport, der ohne Schiedsrichter auskommt. Dies gilt für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

**Unihockey****Unihockey**

Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 20:30, 26.10.2015 - 01.02.2016

2-Gruppe Di, wöch., 20:30 - 22:00, 27.10.2015 - 02.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro (pro Kurs)

Übungsleiter: Jakob Taraben

#### **Kommentar**

Ist ein einfach zu erlernender Mix aus Hallen- und Eishockey, der nur mit einem speziell abgewandelten Schläger und Ball gespielt wird. Durch das sehr leichte Equipment und ein einfaches Regelwerk ist Unihockey für Einsteiger eine ideale Sportart mit hohem Spaßfaktor. In diesem Kurs werden alle Grundkenntnisse vermittelt. Die Ausrüstung wird vom USZ gestellt!

Gemeinsames Training für Damen und Herren.

## **Video Clip Dance**

### **Video Clip Dancing**

Kurs

Do, wöch., 16:00 - 17:15, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### **Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiter: Mirjam Scharfe

#### **Kommentar**

Erlernen von Choreographien zu aktuellen Songs aus den Charts.

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das Kennenlernen verschiedener Bewegungen und dem Spaß am Tanzen.

## **Volleyball**

### **Volleyball-Anfänger**

Kurs

Mo, wöch., 19:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

Di, wöch., 19:40 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

#### **Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Kursleitung:

Montag: Nick Schröter, Sporthalle Falkenburg (Feld II)

Dienstag: Huu Phuoc Le, Sporthalle Falkenburg (Feld II)

#### **Kommentar**

Volleyball gehört an unserer Studieneinrichtung zu den beliebtesten Sportarten. Neueinsteiger und Interessierte können am Montag und Dienstag unter fachlicher Anleitung in der ersten Hälfte der Übungszeit ihre Technik gezielt verbessern und Tipps für das Spiel erhalten.

**Volleyball-Fortgeschrittene**

## Kurs

1-Gruppe Mo, wöch., 19:00 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 26.10.2015 - 01.02.2016

3-Gruppe Di, wöch., 19:20 - 21:00, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 27.10.2015 - 02.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

## Kursleitung:

Montag - Konstantin Winter, Sporthalle Falkenburg (Feld III)

Dienstag - Laura Martens, Sporthalle Falkenburg (Feld I)

**Volleyball-Spielgruppe Fortgeschrittene**

## Kurs

Do, wöch., 20:00 - 22:00, 29.10.2015 - 04.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: Sporthalle Goethegymnasium

Kursleiter: Knut Krenzer

**Volleyball Uni-Liga**

## Ausstellung

Mi, wöch., 16:30 - 18:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 28.10.2015 - 03.02.2016

**Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 5 Euro | Bedienstete 10 Euro | Gäste 25 Euro

Ort: SH Falkenburg, Feld II-III

Verantwortliche: Luise Göbel und Konstantin Winter

**Volleyball-Beach****Platzmiete**

## Servicezeit

**Bemerkung**

Anmeldung und Bezahlung:

- Voranmeldung für Mehrfachnutzung (Abo) ab 15.04.2015:

Sekretariat USZ, Tel.: 03643-582451, marion.schmidt@uni-weimar.de

- Einmalnutzung: direkt beim diensthabenden Hallenwart

#### Kommentar

Zwei Sandplätze hinter der Sporthalle Falkenburg laden - witterungsbedingt - spätestens **ab 4. Mai 2015** zum Beach-Volleyball Montag bis Freitag bis 21.30 Uhr ein. Die Benutzung der Anlage bedarf der vorherigen Anmeldung und Einweisung durch einen Übungsleiter oder Mitarbeiter des Universitätssportzentrums. Die Nutzung der Anlage ist entgeltpflichtig! Tarife und Nutzerordnung sind den Aushängen in der Sporthalle Falkenburg zu entnehmen. Ausgenommen von der Entgeltspflicht sind die im Belegungsplan 2015 eingetragenen Gruppen des USZ – siehe Aushang SH Falkenburg!

Voranmeldung für alle Interessierte: Sekretariat USZ, Tel.: 03643-582451

## Wirbelsäulengymnastik

### Workout "50 plus"

### Yoga-Vinyasa

#### Yoga-Vinyasa Fortgeschrittene

Kurs

Fr, wöch., 12:30 - 13:45, 30.10.2015 - 05.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Haya Romanowsky

#### Kommentar

Vinyasa ist eine bestimmte Art von Bewegung und Atem. Es entsteht eine fließende Dynamik, in der fortlaufende Bewegung und Atem miteinander verschmelzen. Die bestimmten Sequenzen sind mit dem Atem synchronisiert und dienen als Übergang von einer Asana (yogische Haltung) in die andere. Es ist ein sehr achtsames Üben. Dies ist ein Kurs für Fortg. Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke oder Handtuch mitbringen.

## Yoga-Hatha

#### Yoga Hatha

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 16:15 - 17:30, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 27.10.2015 - 02.02.2016

2-Gruppe Di, wöch., 17:40 - 19:10, Belvederer Allee 25a, Sp - Mattenraum 109, 27.10.2015 - 02.02.2016

#### Bemerkung

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiter : Oliver Räumelt

Kurs 1: Einsteiger

Kurs 2: Fortgeschrittene

Bitte immer eine kleine Decke oder Handtuch mitbringen!

#### **Kommentar**

Hatha-Yoga, Entspannung für Körper und Geist! - Durch Üben von Haltungen (Asanas), von Atmungsrythmen (Pranayamas) und Entspannungstechniken wird es möglich, den eigenen Körper bewusst zu erleben, die Muskeln zu dehnen und zu kräftigen und in kürzester Zeit einen guten Erholungseffekt gegen Alltags- und Studienstress zu erreichen.

## **Yoga-Mix**

### **Zeitgenössischer Tanz**

#### **Zeitgenössischer Tanz**

Kurs

Mi, wöch., 20:20 - 21:50, 28.10.2015 - 03.02.2016

#### **Bemerkung**

*Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro*

Übungsleiterin: Melissa Palacio López

#### **Kommentar**

Der zeitgenössische Tanz (contemporary dance) ist ein choreographischer Bühnentanz. Formen und Techniken aus dem Modern Dance werden aufgegriffen und mit den Prinzipien der Schwerkraft, des inneren Flusses, der Dynamik und der Energielinien vielseitig weitergeführt. Durch seine offene Struktur - der ständigen Brechung von Formen und Grenzen – befindet sich dieser Tanz im Prozess der stetigen Weiterentwicklung. Im Vordergrund steht die Bewusstseinsweiterung durch die Entdeckung neuer Bewegungsmöglichkeiten. Das Erleben und Wahrnehmen des eigenen Körpers und seiner Umwelt schafft einen neuen Zugang zu sich selbst.

## **Zumba**

#### **Zumba**

Kurs

Mo, wöch., 18:10 - 19:10, 26.10.2015 - 01.02.2016

Do, wöch., 20:30 - 21:30, 29.10.2015 - 04.02.2016

#### **Bemerkung**

Teilnehmerentgelte: Studierende 10 Euro | Bedienstete 15 Euro | Gäste 30 Euro

Übungsleiterin: Carola Zeller

#### **Kommentar**

Zumba ist ein Fitness-Workout in dem Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen kombiniert wird. In verschiedenen Choreografien zu spezieller Zumba-Musik stehen Abschalten vom Alltagsstress und Spaß an der Bewegung im Vordergrund.