

Vorlesungsverzeichnis

Universitätssportzentrum / University Sports Centre

Winter 2016/17

Stand 14.03.2017

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

Gesellschaftstanz	6
Golf	7
Handball	7
Herz-Kreislauf-Training "50 plus"	7
Hip Hop	7
Indoor Cycling	7
Inline Skating	7
Intervalle laufen	7
Jazzdance	7
Jonglieren	7
Judo	7
Ju-Jutsu	7
Jumpstyle	7
Karate	7
Kickboxen	7
Klettern	7
Kraftsport	7
Lacrosse	7
Leichtathletik	7
Meditation	7
Mountainbike	7
Multifitness "50 plus"	7
Pilates	7
Pilates plus Rücken	7
Qi Gong	7
Rettungsschwimmen	7
Rücken-Balance	8
Rücken - Gesunder Rücken	8
Rücken-Power	8
Rückenschule	8
Rückentraining	8
Salsa	8
Schach	8
Schwimmen	8
Segeln	8
Ski Alpin	8

Skigymnastik	9
Slackline	9
Sonderkurse für Studierende der HfM	9
Feldenkrais	9
F.M. Alexander-Technik	9
Spielemix	10
Step-Aerobic	10
Streetdance	10
Stressbewältigung	10
Swingtime	10
Taeh Bo	10
Taekwon-Do	10
Tai Chi Chuan	10
Tango-Argentino	10
Tanzvariationen	10
Tennis	10
Tischtennis	11
Triathlon	11
Turnen	11
Ultimate - Frisbee	11
Unihockey	11
Video Clip Dance	11
Volleyball	11
Volleyball-Beach	11
Wirbelsäulengymnastik	11
Workout "50 plus"	11
Yoga-Vinyasa	11
Yoga-Hatha	11
Yoga-Mix	11
Zeitgenössischer Tanz	11
Zumba	11

Universitätssportzentrum / University Sports Centre**Wintersemester 2016/2017 (24.10.2016 - 03.02.2017)**

Die Einschreibung in die Sportangebote der Bauhaus-Universität Weimar und der Hochschule für Musik erfolgt online.

Start der Online-Einschreibung für Studierende: Montag, 10. Oktober 2016.

Weitere Infos zur Buchung und zu den Einschreibemodalitäten: <http://www.uni-weimar.de/sport>

Aerobic**Afrikanischer Tanz****Aikido****Akrobatik****Athletic Workout****Ausdauerlauf****Badminton****Basketball****Bauch-Beine-Po****Bauch weg****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 Bewegungskonzeption und richtigen Ernährung werden hier beantwortet. Gleichmaßen für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Teilnehmerentgelte:

Studierende 5 Euro / Bedienstete 10 Euro / Gäste 25 Euro

Bodyshap

Bodystyling

Breakdance

Capoeira

Cardiofitness

Cheerleading

Circuit

Embodied Life (TM)

Events, Turniere und Wettkämpfe

Feldenkrais

Feldenkrais Workshop

Fitness-Mix

Fitness "50 plus"

Flagfootball

Flexi-Fit

Funktionsgymnastik "40 plus"

Fußball

Fußball-Frauen

Futsal

Gesellschaftstanz

Golf

Handball

Herz-Kreislauf-Training "50 plus"

Hip Hop

Indoor Cycling

Inline Skating

Intervalle laufen

Jazzdance

Jonglieren

Judo

Ju-Jutsu

Jumpstyle

Karate

Kickboxen

Klettern

Kraftsport

Lacrosse

Leichtathletik

Meditation

Mountainbike

Multifitness "50 plus"

Pilates

Pilates plus Rücken

Qi Gong

Rettungsschwimmen

Rücken-Balance

Rücken - Gesunder Rücken

Rücken-Power

Rückenschule

Rückentraining

Salsa

Schach

Schwimmen

Rettungsschwimmen - DLRG Weimar

Kurs

Do, wöch., 18:00 - 21:00, 03.11.2016 - 02.02.2017

Bemerkung

Lehrgangsgebühr: 40 Euro

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

Infos: 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.

Segeln

Ski Alpin

Ski Alpin / Snowboard

U. Türk-Noack

Exkursion

1-Gruppe, Block, 25.02.2017 - 04.03.2017

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 Schiffleregger, 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 Reiseteilnahme! 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

Skigymnastik**Slackline****Sonderkurse für Studierende der HfM****Feldenkrais****F.M. Alexander-Technik**

Spielemix

Step-Aerobic

Streetdance

Stressbewältigung

Swingtime

Taeh Bo

Taekwon-Do

Tai Chi Chuan

Tango-Argentino

Tanzvariationen

Tennis

Tennis

Kurs

1-Gruppe Di, wöch., 07:15 - 08:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.10.2016 - 31.01.2017

2-Gruppe Di, wöch., 09:15 - 10:45, Belvederer Allee 25a, Sp - Sporthalle 007, 25.10.2016 - 31.01.2017

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

Triathlon

Turnen

Ultimate - Frisbee

Unihockey

Video Clip Dance

Volleyball

Volleyball-Beach

Wirbelsäulengymnastik

Workout "50 plus"

Yoga-Vinyasa

Yoga-Hatha

Yoga-Mix

Zeitgenössischer Tanz

Zumba