



Universität Vechta
University of Vechta

Alle Infos, alle Sportangebote!

Das kostenlose
Freizeitsportangebot
für alle Studierenden
und
Mitarbeiter*innen!

Hochschulsport

Wintersemesterprogramm

14.10.24 - 01.02.25

Hier alle
Infos
komplett
in der
Programm-
broschüre



HOCHSCHULSPORT VECHTA! - EINFACH MITMACHEN!

Mit diesem Programm- und Informationsheft möchten wir alle Studierenden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität Vechta und der Universität Göttingen (Standort Vechta) zur Teilnahme am Hochschulsport (HSP) animieren! Die Teilnahme ist bis auf gekennzeichnete Sonderveranstaltungen kostenfrei.



Neben den Informationen steht natürlich das Sportangebot im Wintersemester 2024/25 im Vordergrund. Zusammen mit dem Allgemeinen Studierenden Ausschuss (AStA) Vechta kann ein vielseitiges Programm angeboten werden.

Wer Lust auf Spaß, neue Bekanntschaften und Erlebnisse hat, fit sein möchte und etwas für die Gesundheit tun will, ist hier an der richtigen Adresse. Wir hoffen, dass etwas Passendes dabei ist, und wünschen viel Spaß bei den Aktivitäten im Hochschulsport.

Inhaltsverzeichnis

Einführung, Fair Play und Respekt.....	Seite	3
Im Hochschulsport fit & gesund bleiben	Seite	4
Lageplan der Sportstätten.....	Seite	5
Verwaltung, Postanschrift und Sprechzeiten.....	Seite	6
Hinweise zur Teilnahme am Hochschulsport, Zeitrahmen.....	Seite	6/7
Indoor-Cycling	Seite	8
Das ausführliche Sportprogramm.....	ab Seite	9
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh).....	Seite	11
Wettkampfprogramm adh.....	Seite	12
Bildungsprogrammprogramm adh.....	Seite	15
Nutzung des Fitnesscenters für Hochschulmitglieder.....	Seite	19/20
Wochenplan, Übersicht.....	Seite	21

Wichtig für alle Teilnehmer am Hochschulsport!!!

Wer über kurzfristige Ausfälle und Änderungen im Sportprogramm informiert werden möchte, muss sich in StudIP bei den aktuellen Veranstaltungen des Hochschulsports anmelden. Auch auf den Info Tafeln im Sportfoyer gibt es auch aktuelle Hinweise auf Veranstaltungen, Angebote, Ausschreibungen und Bekanntmachungen.

Kritik, Probleme, Wünsche und Anregungen werden gerne im Hochschulsportbüro entgegengenommen.



Der Hochschulsport Vechta ist Mitglied im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) und damit berechtigt an dessen Wettkampf- und Bildungsveranstaltungen teilzunehmen. Bei Teilnahmeinteresse bitte frühzeitig im Hochschulsportbüro melden! Infos unter adh.de

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



mit Sport lassen sich die kalten und dunklen Tage „erwärmen“! Mit Bewegung lässt sich die physische und psychische Gesundheit aufbauen, stärken und stabilisieren. Sport in der Gruppe mit motivierenden Übungsleiter*innen bringt viel Spaß und macht glücklich! **Seien sie dabei, probieren sie alles aus! Der Einstieg ist jederzeit möglich!**

Um das Group Fitness Angebot (Body Workout, Step-Aerobic, BBP, Tai Bo oder ähnliche) und den Gesundheitssport (Yoga oder Rückentraining) weiter ausbauen zu können, werden noch Übungsleiter*innen gesucht. Haben sie Interesse einen Kurs anzubieten, melden sie sich gerne umgehend im Hochschulsportbüro.

Die Fertigstellung der neuen Sporthalle verzögert sich und sie wird zu Beginn der Vorlesungszeit noch nicht genutzt werden können. Der Abschluss der Arbeiten wird für den Beginn 2025 prognostiziert. Für den Sommer ist auch die Fertigstellung eines neuen Beachcourts geplant.

Respekt und Fair Play beim Hochschulsport

Auch bei allen Angeboten des Hochschulsports:

- ☯ **Achte** ich das Recht der anwesenden Personen auf körperliche Unversehrtheit und übe keine Form der Gewalt – sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art – aus.
- ☯ **Beachte** ich die Regeln des Fair Play und achte auf einen respektvollen Umgang miteinander, besonders wenn zur Sportart ein Maß an sportartbedingter Körperlichkeit gehört.
- ☯ **Ich passe** mein Verhalten und meine Handlungen im Rahmen der Sportausübung situativ den unterschiedlichen, individuellen Empfindungen von Nähe und Distanz an und respektiere die persönlichen Grenzen, Eigenarten und Besonderheiten der anwesenden Personen.
- ☯ **Ich beziehe** aktiv Stellung gegen jede verbale oder nonverbale Form von Diskriminierung (Rassismus, Sexismus, Homophobie, Trans*phobie, ...) oder verletzendem Verhalten (Grenzverletzungen, Belästigung, Mobbing, ...).
- ☯ **Ich lebe** einen offenen und wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen und der Natur.
- ☯ **Ich weiß** ich um die Möglichkeit, das Zentrum für Hochschulsport bei Unsicherheiten, Fragen und/oder Vorfällen im Spektrum Grenzverletzungen, Diskriminierung und sexualisierter Gewalt zu kontaktieren.

Beim Hochschulsport fit & gesund bleiben!

3



Als eigenständige Einheit bietet das Zentrum für Hochschulsport ein weitgefächertes Sportangebot im Freizeitbereich an um den sportlichen Interessen und Wünschen eines möglichst großen Teilnehmerkreises entgegenzukommen. Der Hochschulsport will Abwechslung, Erholung und Ausgleich in die Kopflastigkeit des Studiums und die Belastungen der Arbeit bringen und leistet somit seinen Beitrag zur Förderung der Gesundheit.

Die Teilnahme am Sportprogramm ist bis auf die Nutzung des Fitnesscenters, der Indoor-Cycling Kurse und der ausgewiesenen Sonderveranstaltungen für Studierende und Mitarbeiter*innen der Universität Vechta kostenfrei! An den meisten Kursen kann ohne Anmeldung teilgenommen werden. Nur für die Teilnahme an den Kursen Indoor-Cycling, Einweisung Fitnesscenter und Zombieball muss ein Listeneintrag erfolgt sein. Für Aqua-Fitness ist eine Anmeldung für jeden Termin über StudIP erforderlich!

Die Kurse sind vor allem freizeit- und Breitensportorientiert und daher so geplant, dass

- Bewegung und sportliche Aktivität mit Spaß und Kommunikation verbunden werden,
- Im Sinne von Gesundheitssport, Widerstandskräfte aufgebaut und die individuelle Leistungsfähigkeit verbessert wird,
- dem Wunsch, durch gemeinsames Sporttreiben einen körperlichen Ausgleich zu erfahren, entsprochen wird,
- körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Berücksichtigung individueller Belange weiterentwickelt werden,
- im Sinne von Weiterbildung neue Sport- und Bewegungsmöglichkeiten erfahren und erlernt werden können.

Vor allem verbindet sich mit einer Teilnahme an den Veranstaltungen gemeinsames Erleben, sportliches Miteinander und persönliches Kennenlernen!

Lernkurse (LK), Freie Sportgruppen (FSG) und Wettkampfgruppen (WK)

Alle Kurse werden von qualifizierten Übungsleitern geleitet. Die LK unterscheiden sich von den FSG darin, dass hier der Anleitungsteil höher ist. Auch die Wettkampfgruppen sind freie Sportgruppen, unterscheiden sich von den FSG durch eine stärkere Leistungsorientierung und ein höheres Spielniveau.



Die Programmplanung entspricht den Vorlesungszeiten der Universität Vechta: Jeweils zu Beginn der Vorlesungszeit der jeweiligen Sommer- und Wintersemester wird ein neues Sportprogramm herausgegeben.

Und hier die Veranstaltungsorte auf einen Blick:

Universität Vechta

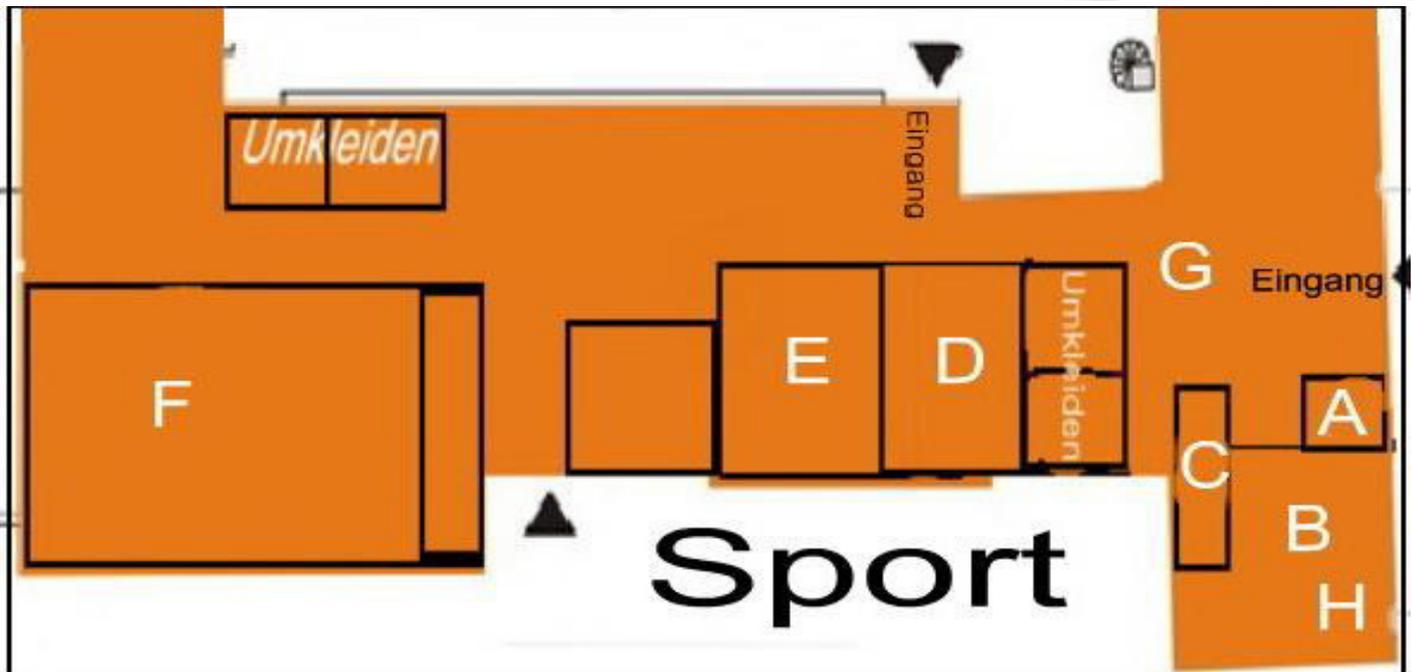
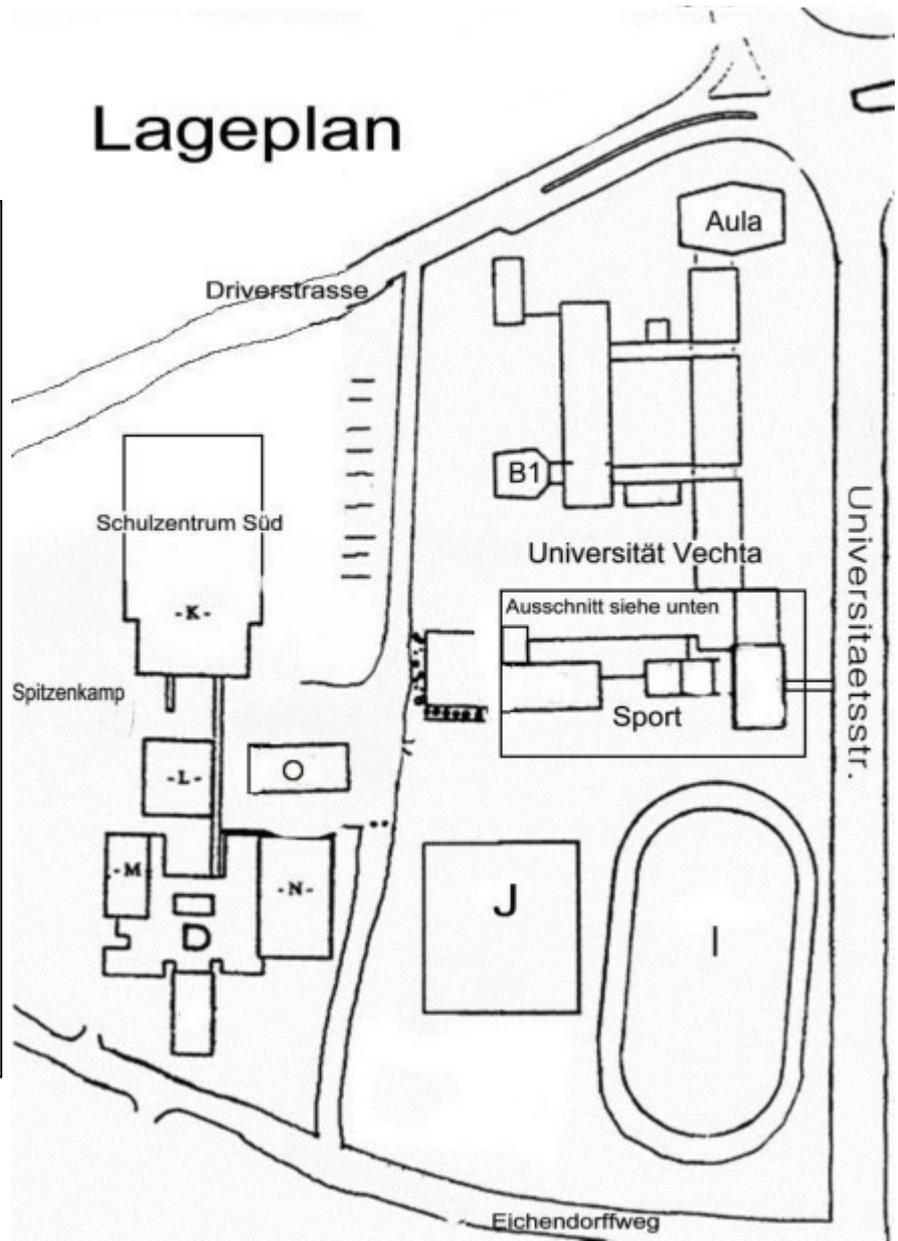
(Zugang über Universitätsstraße)

- A Aula
- B Fitnesscenter
- C Hochschulsportbüro (1.Stock)
- D Multifunktionsraum S 012
- E Multifunktionsraum S 013
- F Turnhalle
- G Sportplatz
- H Gymnastikhalle (1.Stock)
- I Sportplatz
- J Neubau Sporthalle

Geschwister Scholl Oberschule

(Zugang über Spitzenkamp)

- K Schulgebäude
- L Rollschuhbahn
- M Schwimmbad
- N Turnhalle
- O Basketballcourt



Verwaltung, Personal und Sprechzeiten



Leiter des Hochschulsports

Edgar Telsemeyer
Dipl.- Pädagoge
Raum S101
Tel.: 04441-15292

Sprechzeiten ab 14.10.24:

Mo.: 16.00 - 17.00 Uhr

Di.: 16.00 - 17.00 Uhr

Do.: 13.30 – 14.30 Uhr

und nach Vereinbarung

E-Mail: edgar.telsemeyer@uni-vechta.de

Besetzung des Hallenwartbüros:

Das Hallenwartbüro -Raum S039- befindet sich links vor dem Fitnesscenter. Es ist in der Vorlesungszeit Montag bis Donnerstag von 8.00-22.00 Uhr und Freitag von 8.00-16.00 Uhr besetzt. Die Hallenwarte sind telefonisch unter 04441-15322 auch mobil erreichbar.

Hallenwartin Frau Bienert



Hallenwart Herr Hake



Hinweise zur Teilnahme am Hochschulsport

Für alle Teilnehmer*innen am Hochschulsport (HSP) sind die folgenden Hinweise wichtig und zu beachten:

1. Der HSP kann von allen in Vechta immatrikulierten Studierenden, allen Lehrenden und allen Bediensteten der Universität Vechta und der Universität Göttingen (Standort Vechta) besucht werden.
2. Vor dem Besuch des HSPs sollen sich die Teilnehmer*innen für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) einmalig für die Vorlesungszeit über StudIP anmelden. **Studierendenausweise** bzw. **Berechtigungs-**  **nachweise** mit sich geführt werden, da Übungsleiter, Hallenwarte und HSP-Verantwortliche gehalten sind **Kontrollen** vorzunehmen.
3. Den Anweisungen der Hallenwarte und der Übungsleiter*innen ist Folge zu leisten. Um **pünktliches Erscheinen** zu den Veranstaltungen wird gebeten.
4. Die Turnhallen sind mit sauberen Hallenschuhen zu betreten! Kein Essen und keine Getränke (nur Wasser erlaubt) mit in die Hallen nehmen! Geld, Smartphones und Wertgegenstände bitte sicher in den Schließfächern verwahren!

5. Die Teilnahme am HSP ist für Universitätsmitglieder - wie jede Teilnahme an einer offiziellen Hochschulveranstaltung - im Rahmen der gesetzlichen Regelungen versichert. Aus dieser Teilnahme sind keinerlei Haftungsgründe gegen die Universität oder ihren Bediensteten über die gesetzliche Haftung hinaus ableitbar.
6. **Alle Sportunfälle sind möglichst schnell unter Verwendung des Vordruckes "Unfallanzeige" der Universitätsverwaltung (Doris Bäing, Zi. R26, Tel. 04441-15595) anzuzeigen. Die Vordrucke hierfür gibt es im HSP-Büro, beim Hallenwart oder in der Personalverwaltung.**
7. Wir machen darauf aufmerksam, dass für Mitglieder der Universität Vechna sowie für Studierende anderer Universitäten Krankenversicherungsschutz besteht, sofern sie in offiziellen Universitätsveranstaltungen Sport treiben. Für alle weiteren Betätigungen ist im Falle eines Unfalls ausschließlich die eigene Kranken- bzw. abgeschlossene Unfallversicherung zuständig.
8. **Allen Teilnehmer*innen wird angeraten eine Haftpflichtversicherung abzuschließen um gegen Forderungen Dritter abgesichert zu sein!**
9. Außergewöhnliche Ereignisse im HSP (Turniere, etc....) werden außerdem durch Flugblätter, Plakate und auf der Homepage bekannt gegeben.
10. Durch die Mitgliedschaft im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) haben Übungsleiter*innen und interessierte Teilnehmer*innen die Möglichkeit an Bildungsmaßnahmen und Wettkämpfen teilzunehmen. Über diese Angebote informieren die adh-Plakate "Bildungs- und Wettkampfprogramm Wintersemester 2024/25" im Sportgebäude oder unter www.adh.de.
11. **Meldungen zur Teilnahme an Hochschulmeisterschaften, Hochschul-Pokal oder anderen Turnieren müssen 2 Wochen vor dem Meldetermin und verbindlich im Hochschulsportbüro erfolgen, damit eine ordnungsgemäße Anmeldung möglich ist und eventuell die Reiseanträge und Anträge auf Zuschüsse oder Reisekostenerstattung termingerecht gestellt werden können.**



Aktuelle Ergänzungen oder Änderungen erfährt man an den Infobrettern oder auf der Homepage des Hochschulsports!

Zeitraumen



Die Veranstaltungen beginnen am Montag, den **14. Oktober 2024**, soweit kein anderer Veranstaltungsbeginn ausgedruckt ist. Am Samstag, den **1. Februar 2025** endet das Programm.

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt. In der Weihnachtspause (23.12.24. - 05.01.25) gibt es kein Kursangebot und die Sportanlagen bleiben geschlossen!

Indoor-Cycling

Das ultimative Powertraining für alle Ausdauersportler! Unabhängig vom Wetter werden hier von schnellen Flachlandtouren bis zu harten Bergaufstiegen alles bewältigt. Jede/r Teilnehmer*in führt das Training entsprechend seiner Leistungsfähigkeit durch.



Teilnahmebedingungen: Pro Kurs müssen minimal 3 Personen teilnehmen, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen. Die Teilnehmer sollten sich bis 12.00 Uhr mittags vor Kursbeginn in die ausgehängten Listen eingetragen haben. Sollten zu dieser Zeit weniger als 3 Teilnehmer auf der Liste stehen, wird der betreffende Kurs nicht durchgeführt! **Abmeldungen (auch per E-Mail oder Telefon) müssen spätestens bis 12.00 Uhr mittags vor Kursbeginn erfolgen, sonst muss nachgezahlt werden.**

Und was kostet der Spaß?

Pro Einheit	Mitglieder der Uni Vechta
Kosten für Bedienstete	1,00 €
Kosten für Studierende/Auszubildende	0,50 ct

Es wird direkt beim Übungsleiter gezahlt. Bitte passend Geld bzw. Karte (siehe Kasten unten) mitbringen. Bei freien Plätzen ist die spontane Teilnahme natürlich weiterhin möglich, bezahlt wird dann direkt beim Übungsleiter.

Die Belegungszahlen werden am Brett vor dem Trainingsraum S012 bekannt gegeben.

Trainingszeiten:

Montag	Dienstag
19.00 – 20.00 Uhr	19.00 – 20.00 Uhr

Trainingszeiten können sich kurzfristig ändern! Bitte Bekanntmachungen beachten!

Die Teilnehmer werden gebeten 15 Minuten vor Trainingsbeginn anwesend zu sein, um die individuellen Einstellungen am Trainingsgerät vorzunehmen.

Als Service gibt es **10+1er Karten** (11mal fahren, 10 bezahlen) im HSP-Büro zu kaufen. Durch den Eintrag in die Teilnehmerliste werden festgelegte Trainingseinheiten auf der Karte entwertet.

Für Mitglieder der Uni Vechta:

Die Preise betragen für die: 10+1er Karte: 10 Euro

10+1er Karte ermäßigt: 5 Euro

Die ermäßigte Karte ist nur in Verbindung mit gültigem Studierendenausweis nutzbar!

Wer kurzfristig über Ausfälle /Verschiebungen/Terminänderungen informiert werden möchte, sollte sich vor dem Besuch bei StudIP <https://studip.uni-vechta.de> (Veranstaltungen Hochschulsport) für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) anmelden.

Hier bringt Bewegung Spaß!

[Die Kurse sind nach dem zeitlichen Ablauf geordnet]

Am Montag:

Basketball

FSG 18.00-19.55 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Mathis Bierschwall

Hier können Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen ans Laufen, zum Werfen und dabei noch ins Schwitzen kommen. Vorausgesetzt wird neben Lauf- und Lernbereitschaft nur der Spaß am Spiel im Mixedteam.



Rope Skipping



LK 18.00-18.55 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Annalena Birkemeyer

Rope Skipping ist ein neuer, schneller und unheimlich vielseitiger Fitnesssport. Beim Seilspringen ist der ganze Körper gefordert. Unzählige Muskelpartien werden trainiert, vor allem Beine, Bauch, Arme, Brust und Schultern. Durch Rope Skipping werden die konditionellen sowie die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Es ist ein effektives Kraft- und Ausdauertraining, verbessert die Schnell- und Sprungkraft und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Tabata-Training

LK 19.00-19.55 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Eleini Hartjes

Ausdauer- und Krafttraining in Intervallen mit passender Musik. Hier abwechselnd 20 Sek. Sportübungen und 10 Sek. Pause. Ein effizientes, intensives Workout um die Ausdauer zu trainieren, die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu verbessern und die Fettverbrennung zu erhöhen.



Gesellschaftstanz – Paartanz

LK 20.00-21.30 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Yannik Olmer

Hier könnt ihr unter fachkundiger Leitung die gängigen Standard Tänze erlernen bzw. auffrischen, damit ihr für anstehende Feierlichkeiten und Veranstaltungen gewapp-net seid. Nehmt eine Begleitung an die Hand und nutzt die Gelegenheit euren Alltag zu verschönern. Natürlich werden auch Wünsche der Teilnehmer*innen ins Repertoire mit aufgenommen.



Zombieball & Co

FSG/LK 20.00-21.30 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: David Bulk-Guerra

Zombieball, Völkerball und Mattenklatschen die Klassiker der Spielgeschichte. Jeder kennt diese Art von Spielen noch aus dem Sportunterricht: Kleine und einfache Spiele, bei denen der Spaß in Vordergrund stehen soll. Es sind alle Spielbegeisterten angesprochen, die Freude an ausgefallenen Spielformen haben. **Der Kurs ist auf 25 Teilnehmer begrenzt.**



Übungsleiter beim Hochschulsport? Mit seinem Hobby Geld verdienen?

Der Hochschulsport „lebt“ von dem Können der Studierenden! Möchtest du „deine“ Sportart anbieten, eine neue Sportrichtung einführen, dich „fit machen lassen“ zum Übungsleiter? Es werden immer „fähige“ Kräfte in den Sportdisziplinen benötigt! Und zusätzlich gibt es auch noch Geld dafür! Melde dich direkt im HSP-Büro!

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



kicken studisport fun
auftanken
hochschulmeister
sportreferate
mentoring
gold fitness höhenrausch
herzblut workshops
gewinnen trainingsreiz

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
adhGER

Instagram
adh.de

Video
Hochschulsport.TV

adh.de



DHM
DHP

WETTKAMPF- PROGRAMM

DHM Trampolinturnen
27./28.09.2024
Uni Münster

DHM Reiten
14.-17.11.2024
Uni Erlangen-Nürnberg

DHM Kanupolo (Mixed)
28.09.2024
DSHS Köln

DHM Fechten (Einzel)
15.-17.11.2024
Uni Göttingen

adh-Open Discgolf
28./29.09.2024
Uni Göttingen

DHM Schwimmen
22.-24.11.2024
ZHS München

DHM Cyclocross (2025)
19.10.2024
Uni Bonn

DHM Ju-Jutsu
30.11.2024
Uni Osnabrück

DHM Karate
19.10.2024
Uni Jena

DHM Judo
07./08.12.2024
Uni Duisburg-Essen

DHM Boxen
adh-Trophy Sportboxen
01.-03.11.2024
Uni Kassel

DHM Ergorudern
01.03.2025
Uni Marburg

DHM Taekwondo
02.11.2024
Uni Jena

DHM Snowboard/Freeski
15.-22.03.2025
RWTH Aachen
(Les Deux Alpes)

Außerdem geplant:

DHM Crosslauf
DHM Gerätturnen
DHM Hockey (Halle)
DHM Leichtathletik (Halle)
DHM Ski Alpin

Gesundheitspartner



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!

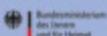
Facebook
hochschulsportverband

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

Gründet durch



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

ad'gründet vom Exzellenzrat
für Deutsche Hochschulen

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt! Weitere Infos auf adh.de

Am Dienstag:

Yoga- Verbindung von Körper, Geist und Seele

LK 9.00 -9.55 Uhr in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Lena Japs

Muskeln, Bänder und Faszien werden gedehnt und zusätzlich die Muskulatur trainiert. Atemübungen, Stretching und sanfte Übungen tragen sowohl zur Kräftigung als auch zur Entspannung bei. Ein perfekter Start in den (Uni) Tag!



Cool Iron

LK 18.00-19.25 Uhr im Uni Multifunktionsraum S 013
Leitung: Meike Dieling/ Juliane Bocklage



Cool Iron ist ein Ganzkörpertraining für Männer und Frauen mit speziellen Langhanteln, variablen Gewichten und der dazu passenden Musik. Bei regelmäßiger Teilnahme führt dieser Kraft-Ausdauer-Workout zur Rückenkräftigung, Fettreduktion und Muskelaufbau. Alle Teilnehmer können durch Variation der Gewichte in ihrem individuellen Rahmen trainieren. Effektiver und gesünder

geht es kaum!

Handball

FSG 18.00-19.25 Uhr in der Turnhalle der GSO
Leitung: David Bulk Guerra

Hier kann jeder mit Spaß und Einsatz ins Schwitzen kommen. Hier geht es in der Halle mit Ball und Körper zur Sache! Übungen, Training und freies Spiel gleich dreimal Spaß! Der Allroundkurs für alle Handball Begeisterten!



Freie Schwimmzeit Jetzt ab ins Wasser!

FSG 18.00-19.30 Uhr im Hallenbad der GSO
Leitung: Lea Lichy



Für alle die schwimmen können und gerne schwimmen, besteht hier die Möglichkeit dieses ausgiebig zu tun. Zusätzlich kann bei Bedarf, mit Unterstützung der Übungsleiterin, die Schwimmtechnik verbessert werden. Schwimmen macht fit! Schwimmen tut gut!

Volleyball für Fortgeschrittene

FSG 18.00-19.55 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Janna Bewersdorf



Volleyball für alle aktiven Volleyballer*innen! Hier wird auf gutem Niveau der Ball bewegt! Ab in die Halle und ans Netz gegangen. Nach Aufwärm- und Einspielübungen könnt ihr mit Angriff, Block und Abwehr ins Schwitzen kommen. Hier gibt's Bewegung und Spaß!
Bitte in die aushängenden Listen vor S013 eintragen!

Zumba

LK 18.00-18.55 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Cindy Wehl



Eine Stunde Zumba mit einem bunten Bewegungsmix aus Latinotänzen wie Salsa, Samba und Mambo sowie Hip-Hop und Popmusik. Mit den einfachen Tanzschritten kommt jeder schnell mit und lässt locker die Hüften kreisen, bis der ganze Körper automatisch der Musik folgt. Elemente aus dem Fitnessbereich machen daraus ein abwechslungsreiches Workout der besonderen Art.

BBP



LK 19.00-19.55 Uhr in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Cindy Wehl

In diesem Kurs werden die beliebten Zonen, „Bauch, Beine, Po“ in Angriff genommen. Das Ganzkörpertraining sorgt für eine tolle Figur und eine gute Körperhaltung! Zusätzlich möchtest du Ausdauer und Kraft verbessern? Dann ist dieses

Training genau das richtige für dich!

Badminton

LK/FSG 19.30-21.30 Uhr in der Turnhalle der GSO
Leitung: Sina Körner

Bei Bedarf steht die Übungsleiterin als Spiel- und Techniktrainerin zur Verfügung, ansonsten ist freies Spielen angesagt. Es besteht die Möglichkeit, sich für die Spielzeit Schläger beim Übungsleiter auszuleihen. Bälle werden nicht gestellt!





Seminare
Workshops



Mentoring
Netzwerke

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

BILDUNGS- PROGRAMM

Tagungen

Perspektivtagung 2025
02./03. April 2025 | HS Fulda

Seminare und Workshops

**Schlagfertigkeit in Kontroversen –
geschickt, gewitzt oder geradeaus**
09. September 2024 | online

Fairplay auf dem Campus: Vielfalt im Hochschulsport fördern
15./16. Oktober 2024 | HS Fulda

Verwaltungssoftware
05. November 2024 | online

Studierendenseminar
22./23. November 2024 | Uni Göttingen

**Steuer- und sozialversicherungsrechtliche Fragen
im Hochschulsport**
15./16. Januar 2025 | TU Darmstadt

Zeit- und Selbstmanagement
vgl. Februar/März 2025 | n.n.

Netzwerktreffen

Führungskräfte Gesundheit
vgl. März 2025 | n.n.

GRIP – Plattform für Umwelt und Gemeinschaft

Wettbewerbsrunde 3
Bewerbung bis 15. September 2024,
Umsetzung bis 29. November 2024

Wettbewerbsrunde 4
Bewerbung bis 10. November 2024,
Umsetzung bis 27. Januar 2025

Kollegialer Austausch – Prävention sexualisierter Gewalt
am 19.09.2024, November 2024, Januar 2025,
März 2025 | online

Gesundheitspartner



Infos zu Qualifizierungsangeboten
für Übungsleitende finden Sie auf
adh.de

Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

Hip Hop



LK 20.00-21.30 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Laura Hotze

Von Dancehall über Hip-Hop, Reggae und vielen weiteren Musikstilen tanzen wir zu heißen und rhythmischen Beats. Es werden coole Steps und sexy Moves für jedermann kreiert. Schaut vorbei - Spaß ist vorprogrammiert!

Akrobatik / Turnen

FSG 20.00-21.45 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Marvin Müller

Du möchtest dich turnerisch in der Halle ausleben? Ob beim Ausprobieren und Verbinden von akrobatischen Elementen oder beim Turnen an Geräten, sobald du die Motivation und Lust auf etwas Neues mitbringst, bist du hier genau richtig.



Am Mittwoch:

BBP



LK 18.00 - 18.55 Uhr in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Eleini Hartjes

In diesem besonderen Workout geht es um Bodyforming aber auch um Fitness, Kraft und Beweglichkeit. Zum Warmup werden athletische Bewegungen mit Kraft- und Stabilisierungstraining kombiniert. Die Übungen werden natürlich durch mitreißende Musik begleitet.

Zombieball & Co



FSG/LK 18.00-19.25 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: David Bulk-Guerra

Zombieball, Völkerball und Mattenklatschen die Klassiker der Spielgeschichte. Jeder kennt diese Art von Spielen noch aus dem Sportunterricht: Kleine und einfache Spiele, bei denen der Spaß in Vordergrund stehen soll. Es sind alle Spielbegeisterten angesprochen, die Freude an ausgefallenen Spielformen haben.

Der Kurs ist auf 25 Teilnehmer begrenzt.

Yoga meets Stretching

LK 19.00 - 19.55 Uhr in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Eleini Hartjes

In der Ruhe liegt die Kraft! Mit vielen Übungen rund um den Körper entspannen wir uns, dehnen und strecken unsere Muskeln, Sehnen und Bänder. Die Hinführung zu einem gesunden und schmerzfreien Bewegungs-Apparat.



Fußball



FSG 19.30-21.00 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Karim Kanafani

Jetzt gibt es wieder in die Halle. Hier werden Laufbereitschaft, Technik, Ausdauer und Teamgeist benötigt. Schnelle Pässe, schnelle Tore! Ihr könnt kicken, dann seid dabei!

Tischtennis & Headis



LK 20.00-21.25 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: N.N.

Das Spiel an der Platte: Wahlweise mit kleinem harten Ball und Schläger oder großem weichen Ball und Kopf! Jeder nach seiner Façon. Bei Headis wird der spezielle Ball mit dem Kopf gespielt und nach Tischtennisregeln über das Netz gespielt. Im Unterschied zum Tischtennis darf der Ball auch volley gespielt und es darf sich auf der Tischplatte abgestützt werden. Probiert es aus!



Am Donnerstag:

Yoga meets Stretching

LK 9.00 -9.55 Uhr in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Eleini Hartjes



In der Ruhe liegt die Kraft! Mit vielen Übungen rund um den Körper entspannen wir uns, dehnen und strecken unsere Muskeln, Sehnen und Bänder. Die Hinführung zu einem gesunden und schmerzfreien Bewegungs-Apparat.

Gerätetraining für Mitarbeiter*innen

FSG 16.00-17.00 Uhr im Uni Fitnesscenter

Freie Trainingszeit reserviert nur für Bedienstete der Universität Vechta.

Aqua-Fitness - Bewegung und Spaß im Wasser **erst ab 07.11!**

LK 18.00-18.40 Uhr im Hallenbad der GSO
Leitung: Lena Japs

Lasst euch auf ein sehr effektives Training mit viel Spaß und Musik ein. Durch die Entlastung vom körpereigenen Gewicht werden Sehnen, Bänder, Gelenke und vor allem die Wirbelsäule geschont. Die Muskulatur und der gesamte Bewegungsapparat werden freier bewegt sowie intensiver und gezielter belastet.



Volleyball



FSG 18.00-19.25 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Janna Bewersdorf

Volleyball für alle! Ab in die Halle und ans Netz gegangen. Nach ein paar Aufwärm- und Einspielübungen werden hier Bewegung und Spaß keine Grenzen gesetzt!

Bitte in die aushängenden Listen vor S013 eintragen!

Freie Schwimmzeit - Jetzt regelmäßig dabei sein! **erst ab 07.11.!**



FSG 18.45-19.30 Uhr im Hallenbad der GSO
Leitung: Lena Japs

Für alle die schwimmen können und gerne schwimmen, besteht hier die Möglichkeit dieses ausgiebig zu tun. Zusätzlich kann bei Bedarf, mit Unterstützung

der Übungsleiterin, die Schwimmtechnik verbessert werden. Schwimmen macht fit! Schwimmen tut gut!

Skater-Hockey



FSG 19.30-21.30 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Edgar Telsemeyer

Jeder der schon etwas länger auf Rollen steht, sollte sich diesen Spaß nicht entgehen lassen. Während der Veranstaltung sind Hockey-Schläger, Schutzsets und Helme ausleihbar. Es wird ohne Körperkontakt **und nicht** nach Eishockeyregeln gespielt!

Sonntag:

Jugger

Der „andere“ Sport!



FSG Uni Sportplatz oder in der Uni Turnhalle
Leitung: Lasse Fieseler

Bei diesem Spiel geht es darum, den Spielball (Jugg), so oft wie möglich in das gegnerische Tor (Mal) zu bringen. Während in jeder Mannschaft nur ein Spieler den Spielball berühren darf, gehen die anderen Spieler mit gepolsterten Sportgeräten (Pompfen) gegeneinander vor, um die gegnerische Mannschaft am Punkten zu hindern. Es enthält Elemente aus Schwertkampf und Rugby. Der Spielablauf ist vergleichbar mit dem des Handballspiels, ein schneller Wechsel aus Offensive und Defensive bestimmt das Spiel. Auch wenn Jugger auf den ersten Blick unkoordiniert und brachial aussehen mag steckt doch sehr viel Taktik und Teamwork dahinter. Jugger setzt einzig und allein auf Kontakttreffer also spielt Kraft keine Rolle. Auch das Geschlecht spielt hier keine Rolle. Ihr sucht etwas Neues und völlig Anderes mit viel Spaß, dann seid ihr beim Jugger genau richtig.

Interessierte melden sich bei StudIP bei den Veranstaltungen des Hochschulsports unter „Jugger“ an und bekommen im Anschluss den Zugang zur Gruppe.

Fitnessstraining an Geräten für Universitätsmitglieder

NUTZERORDNUNG, GEBÜHREN, ÖFFNUNGSZEITEN!

Das Fitnesscenter der Universität wurde Ende 2023 mit neuen modernen Trainingsgeräten ausgestattet. Es ist so eingerichtet, dass vielfältige Trainingsmöglichkeiten an 28 Stationen zur Verfügung stehen. Die Nutzung ist nur nach einem Einweisungskurs (**Gebühr beträgt 5€**) mit ausgewiesenen Übungsleitern des Hochschulsports möglich. Zur Teilnahme am Einweisungskurs bitte in die, vor dem Fitnesscenter ausgehängten Listen eintragen!



Nach der Einweisung wird im Hochschulsportbüro gegen die Vorlage des Einweisungsbeleges, des Stud.-Ausweises, eines (Pass)Fotos sowie der Entrichtung der Semestergebühr (nur mit EC-Karte) eine Fitnesscenterkarte ausgestellt. Mit der aktuellen Semestermarke ist sie für das jeweilige Semester gültig. Verlängert werden kann die Fitnesscenterkarte jedes Semester durch den Erwerb einer neuen Semestermarke. **Bei Verlust und Neuausstellung der Karte erheben wir die Gebühr von 5,00 €.**



Stand: 17.10.24

Montag	Uhrzeit	Ort
Einweisung Fitnesscenter Kostenpflichtig! Listeneintrag erforderlich!	16.00-17.30	Uni Fitnesscenter
Basketball	18.00-19.55	Uni Turnhalle
Rope Skipping	18.00-18.55	Uni Gymnastikhalle
Indoor-Cycling Kostenpfl./Listeneintrag erforderlich!	19.00-20.00	Multif. S 012
Tabata-Training	19.00-19.55	Uni Gymnastikhalle
Gesellschaftstanz/Paartanz	20.00-21.30	Uni Gymnastikhalle
Zombieball & Co	20.00-21.30	Uni Turnhalle
		
Dienstag	Uhrzeit	Ort
Yoga am Morgen	9.00-9.55	Multif. S 013
Cool Iron	18.00-19.25	Multif. S 013
Handball	18.00-19.25	Turnhalle GSO
Freie Schwimmzeit	18.00-19.30	Schwimmhalle GSO
Volleyball für Fortgeschrittene Listeneintrag!	18.00-19.55	Uni Turnhalle
Zumba	18.00-18.55	Uni Gymnastikhalle
Indoor-Cycling Kostenpfl./Listeneintrag erforderlich!	19.00-20.00	Multif. S 012
BBP	19.00-19.55	Uni Gymnastikhalle
Badminton	19.30-21.30	Turnhalle GSO
Akrobatik / Turnen	20.00-21.45	Uni Turnhalle
Hip Hop Neu im Programm!	20.00-21.30	Uni Gymnastikhalle
		
Mittwoch	Uhrzeit	Ort
BBP	18.00-18.55	Uni Gymnastikhalle
Zombieball & Co	18.00-19.25	Uni Turnhalle
Stretching meets Yoga	19.00-19.55	Uni Gymnastikhalle
Fußball	19.30-21.25	Uni Sporthalle
Tischtennis / Headis	20.00-21.25	Uni Gymnastikhalle
		
Donnerstag	Uhrzeit	Ort
Stretching meets Yoga	9.00-9.55	Multif. S 013
Aqua-Fitness Kursbeginn erst am 07.11.!	18.00-18.40	Schwimmhalle GSO
Einweisung Fitnesscenter Kostenpflichtig! Listeneintrag erforderlich!	18.00-19.30	Uni Fitnesscenter
Gerätetraining für Mitarbeiter*innen	16.00-17.00	Fitnesscenter
Volleyball Listeneintrag erforderlich!	18.00-19.25	Uni Turnhalle
Freie Schwimmzeit Kursbeginn erst 7.11.!	18.45-19.30	Schwimmhalle GSO
Skater-Hockey	19.30-21.30	Uni Turnhalle
		
Sonntag	Uhrzeit	Ort
Jugger StudIP Eintrag erforderlich!	14.00-15.30	Uni Sportplatz/Uni Turnhalle

Damit sie über kurzfristige Ausfälle, Verschiebungen informiert werden, sollten sich alle Teilnehmer*innen für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) einmalig für die Vorlesungszeit über StudIP anmelden.