



UNIVERSITÄT
BAYREUTH



Sportprogramm

Sommersemester 2024

Universitätsstraße 30
95447 Bayreuth

Öffnungszeiten / Opening Hours:

Mo – Fr: 07.30 – 21.45

Sa: 10.00 – 13.45



+49 921 55 3466



hochschulsport@uni-bayreuth.de



www.hochschulsport.uni-bayreuth.de



@hochschulsportbayreuth



@hochschulsport.bayreuth

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



partnerhochschule
des spitzensports





WAS IST DEIN TRAUMJOB? #IRGENDWAS MIT BIER



BIERWIRB DICH HIER:
irgendwas-mit-bier.de



KOMM IN UNSER TEAM!

WERDE TEIL UNSERER MAISEL & FRIENDS FAMILIE

Vorwort / Foreword

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Hochschulsport,

ein neues Sommersemester steht vor der Tür und wie immer bieten wir euch auch in diesem Semester wieder ein abwechslungsreiches und vielseitiges Sport- und Bewegungsprogramm an. Neu im Angebot sind die Sportarten Cheerleading, HIIT, Ringen und Rhythmische Sportgymnastik und am Campus Kulmbach startet zum ersten Mal DanceFit.

Leider muss ein Teil unserer Außenanlagen aufgrund von Sanierungsbedarf und aus Sicherheitsgründen gesperrt werden. Dazu gehören die beiden Rasenplätze 2 und 3, die Laufbahn und die Tennisanlage 2.

Ein absolutes Highlight im Sommersemester 2024 wird Mitte Juni das lang ersehnte Summer Feeling auf dem Rondell sein, wo ca. 800 Tonnen Sand für ein einzigartiges Beacherlebnis sorgen und in diesem Rahmen auch die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Beach Volleyball und Beach Soccer stattfinden werden.

Ein besonderer Dank an dieser Stelle geht an das gesamte Hochschulsportteam sowie die Platzmeister und ich wünsche allen Studierenden und Beschäftigten trotz der Einschränkungen ein schönes, erlebnisreiches und aktives Sommersemester.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Uwe Scholz
Leiter des Hochschulsports

Alle wichtigen Infos auch unter:



www.hochschulsport.uni-bayreuth.de



Hochschulsport Uni Bayreuth



@hochschulsportbayreuth



@hochschulsport.bayreuth

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/2518-1907-1001



Dear participants in university sport,


A new summer semester is just around the corner, and, as always, we are once again offering you a varied and diverse sports and exercise program this upcoming semester. The new sports on offer are Cheerleading, HIIT, Wrestling and Rhythmic Gymnastics. Additionally, for the first time, DanceFit is starting at our campus in Kulmbach.

Unfortunately, some of our outdoor facilities must be closed due to renovation work and for safety reasons. This includes the two grass pitches 2 and 3, the running track and the tennis court 2.

An absolute highlight in the 2024 summer semester will be the long-awaited Summer Feeling at the Rondell in mid-June, where around 800 tons of sand will provide a unique beach experience. Furthermore, the German University Championships in Beach Volleyball and Beach Soccer will take place at this unique event.

I would like to take this opportunity to express my special thanks to the entire University Sports team and the groundskeepers. I wish all students and members of the university a wonderful and active summer semester full of events, despite the restrictions.

Yours,





Dr. Uwe Scholz
Head of University Sports

For all important information,
please visit us at...

 www.hochschulsport.uni-bayreuth.de

 Hochschulsport Uni Bayreuth

 @hochschulsportbayreuth

 @hochschulsport.bayreuth

DANKE!

Impressum

Herausgeber: Der Präsident der Universität Bayreuth
Redaktion: Hochschulsport der Universität Bayreuth
Verlag: SponsorMAT, Matthias Poppen | Finkenstr. 2 | 55122 Mainz

BE COME PART

Ob als Werkstudent (m/w/d) oder Young Professional (m/w/d) – den passenden Job findest du ganz einfach auf nkdgroupp.com/jobs



**BE
MORE
@NKD**

Teamvorstellung / Staff	7
Hochschulsport in Kulmbach / University Sports in K.	9
Allgemeine Informationen / General Information	11
Neues Semester neue Sportarten / new sports	15
Sperrung einiger Außenanlagen / Closure of facilities	18
Lageplan / Locations	19
Termine im Sommersemester 2024 / Dates 2024	20
Kurse A – Z / Courses A - Z	21
Kurse A – Z (Beschäftigte) / Courses A - Z (Employees)	24
How to Hochschulsport? Rundführungen/ Guided tours	25
Exkursion Wellenreiten / Surfing Excursion	26
Wall of Fame & Wall of Teams	27
Sportpartnervermittlung / Portal Sport Partners	29
Der Hochschulsport auf Social Media	30
Unsere Platzwarte / Our groundskeepers	32
Unser Sicherheitsteam / Our Security Staff	33
Flex your Mind	35

SEI STÄRKER
ALS DEINE STÄRKSTE AUSREDE!

BLOCK HELDEN

Bock auf Bouldern?
Die Blockhelden warten auf euch!

Erlangen

Bamberg

Coming soon:
Eure Boulderhalle in Bayreuth!

Dr. Uwe Scholz

Leiter des Hochschulsports
BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
Zimmer 1.16
Telefon: +49 921 55 3474
Email: uwe.scholz@uni-bayreuth.de
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

**Elke Sauter**

Mitarbeiterin Hochschulsport
BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
Zimmer 1.14
Telefon: +49 921 55 3466
E-Mail: elke.sauter@uni-bayreuth.de
hochschulsport@uni-bayreuth.de
Sprechzeiten: Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr

**Miriam Bartl**

Sekretariat
BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
Zimmer 1.10
Telefon: +49 921 55 3485
Email: miriam.bartl@uni-bayreuth.de
hochschulsport@uni-bayreuth.de
Sprechzeiten: Montag nach Vereinbarung
Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

**Niklas Weber**

Wissenschaftliche Hilfskraft
BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
Zimmer 1.14
Bereiche: Wettkampf & Uni Now
Sprechzeiten: Dienstag 12.00 – 14.00 Uhr
Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

**Amelie Feierler**

Wissenschaftliche Hilfskraft
BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
Zimmer 1.14
Bereiche: Social Media & Sportprogramm
Sprechzeiten: Dienstag 12.00 – 14.00 Uhr
Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr



Janina Wey

Wissenschaftliche Hilfskraft
 BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
 Zimmer 1.14
 Bereiche: Social Media & Sportprogramm
 Sprechzeiten: Dienstag 12.00 – 14.00 Uhr
 Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

**Hannah Verscht**

Wissenschaftliche Hilfskraft
 BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
 Zimmer 1.14
 Bereiche: Administration
 Sprechzeiten: Dienstag 12.00 – 14.00 Uhr
 Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

**Nicolas Pulst**

Wissenschaftliche Hilfskraft
 BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
 Zimmer 1.14
 Bereiche: Wettkampf & Uni Now
 Sprechzeiten: Dienstag 12.00 – 14.00 Uhr
 Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

**Matteo Sack**

Mitarbeiter Technik
 BaySpo (Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft)
 Zimmer 0.16
 Telefon: +49 921 55-5843
 E-Mail: matteo.sack@uni-bayreuth.de
 Sprechzeiten: nach Vereinbarung

**Dr. Susanne Strebin****Koordinatorin / Coordination**

Universität Bayreuth
 Fakultät für Lebenswissenschaften: Lebensmittel, Ernährung und
 Gesundheit
 Campus in Kulmbach
 Fritz-Hornschuch-Straße 13
 D-95326 Kulmbach
 Phone: +49 9221 407 1004
 E-Mail: koordination@uni-bayreuth.de

Dr. Susanne Strebin ist die Verantwortliche für den Hochschulsport in Kulmbach. Im Wintersemester 2021/22 wurden die ersten Kurse angeboten. In den folgenden Semestern wurde das Kursangebot erweitert und findet seitdem in Präsenz am Campus oder der Pestalozzi-Grundschule in Kulmbach statt. Das Team freut sich auf ein sportliches Sommersemester mit neuen Angeboten. Alle Kurse sind auf unserer Homepage www.hochschulsport.uni-bayreuth.de unter „Sportprogramm – Kurse A-Z“ zu finden oder auf Instagram unter [campus_kulmbach](https://www.instagram.com/campus_kulmbach) und [hochschulsportbayreuth](https://www.instagram.com/hochschulsportbayreuth).

Allen Studierenden und Beschäftigten einen guten Start in das Sommersemester 2024 und viel Spaß beim Sport.



Dr. Susanne Strebin is responsible for university sports in Kulmbach. The first courses were offered in the winter semester 2021/22. This summer semester, the range of courses has been expanded and now takes place at the campus or the Pestalozzi Primary School in Kulmbach. The team is looking forward to the summer semester with new offers. All courses can be found on our homepage www.hochschulsport.uni-bayreuth.de „Sports Programme - Courses A-Z“ or on [instagram campus_kulmbach](https://www.instagram.com/campus_kulmbach) and [hochschulsportbayreuth](https://www.instagram.com/hochschulsportbayreuth).

We wish all students and employees a great and sportive start to the summer semester and a good time within our university sports.

Therme

OBERSSEES

AUFGUSS

Studenten zahlen den ermäßigten Tarif. Kostenloser Bustransfer mit dem Semesterticket!

AUSGEZEICHNET

WOHLFÜHLEN

ENTSPANNEN

Therme OBERSSEES

in der Fränkischen Schweiz Rundum Natur pur!

managed by **GM**

Therme Obersees ◀ An der Therme I ▶ 95490 Mistelgau-Obersees
 Tel.: 0 92 06/993 00-0 ▶ www.therme-obersees.de



Laura Müller

Auf diesem Weg sagen wir Danke Laura! Laura Müller hat in den vergangenen beiden Semestern das Sportprogramm in Kulmbach mit großem Engagement in Kulmbach etabliert und ausgebaut. Für deinen weiteren Berufs- und Lebensweg wünschen wir dir alles Gute und viel Erfolg!

We would like to take this opportunity to thank Laura! Over the past two semesters, Laura Müller has established and expanded the sports program in Kulmbach with great commitment. We wish you all the best and every success in your future career and life!



Emily Berlage

Herzlich willkommen Emily Berlage. Emily wird ab dem Sommersemester 2024 als wissenschaftliche Hilfskraft für den Hochschulsport in Kulmbach tätig sein. Zusätzlich wird sie einen Yoga-Kurs machen sowie eine Sprechstunde für den Hochschulsport am Campus Kulmbach anbieten.

Welcome Emily Berlage. Emily will be working as a research assistant for university sports in Kulmbach from the summer semester 2024. In addition, she will be leading a yoga course and offering a consultation hour for university sports at the Kulmbach campus.

Wissenschaftliche Hilfskraft / Research Assistant

Universität Bayreuth
 Fakultät VII für Lebenswissenschaften: Lebensmittel, Ernährung und Gesundheit
 Campus in Kulmbach
 Fritz-Hornschuch-Straße 13 Hans-Hacker Straße 8 (Alte Spinne-
 rei), Raum ASP 210
 D-95326 Kulmbach
 E-Mail: Emily.Berlage@uni-bayreuth.de

Detaillierte Informationen zum Kursprogramm sind ab Mitte April auf der Homepage unter www.hochschulsport.uni-bayreuth.de oder auf Instagram unter [campus_kulmbach](https://www.instagram.com/campus_kulmbach) und [hochschulsportbayreuth](https://www.instagram.com/hochschulsportbayreuth) zu finden.

Detailed information will be available from mid-April on the homepage at www.hochschulsport.uni-bayreuth.de and on Instagram at [campus_kulmbach](https://www.instagram.com/campus_kulmbach) and [hochschulsportbayreuth](https://www.instagram.com/hochschulsportbayreuth).

Teilnahmebedingungen / Conditions of participation

Teilnahmeberechtigt am Hochschulsport sind alle Hochschulangehörigen der Universität Bayreuth. Zur Nutzung der Kurse ist die Bezahlung der Grundgebühr Voraussetzung, deren Buchung per Lastschriftverfahren erfolgt. Als Berechtigungsnachweis gilt für Studierende und Bedienstete der UBТ der Ausweis in der UniNow-App.

Nicht-Universitätsangehörige, die einem der teilnahmeberechtigten Personenkreise angehören (Mitglieder des Universitätsvereins, Mitglieder des Fördervereins Ifs/AHS, Studierende anderer Hochschulen), müssen sich vor der Teilnahme bei Miriam Bartl anmelden. Wichtig sind ein Nachweis der Teilnahmeberechtigung.

All members of the University of Bayreuth can take part in the university sports program. For all students and employees of the University of Bayreuth, your validated UBТ Campus Card or the entrance authorization via UniNow serves as credential. Payment of basic fee or courses with costs can only occur via homepage by direct debit. About two weeks after your booking, you will be able to get the validation imprinted on your UBТ Campus Card on one of the validation machines. Validation is not necessary by access via app UniNow.

If you are neither a student nor an employee of the University of Bayreuth, you can only register by getting in contact with Miriam Bartl via e-mail.

Grundgebühr / Basic fee

	Grundgebühr / Basic fee
Studierende / Students:	30,- €
Beschäftigte / Employees:	35,- €
Externe / Others:	40,- €

Mit der Zahlung der Grundgebühr können **alle kostenlosen** Kurse im entsprechenden Zeitraum (Vorlesungszeit inkl. vorlesungsfreie Zeit) besucht werden. Für bestimmte Kurse (insbesondere Sportarten) ist eine kostenfreie verbindliche Anmeldung im Vorfeld der Teilnahme notwendig. Für einzelne Kurse (Tennis, Bogenschießen, Gesellschaftstanz, u.a.) ist eine **gesonderte Anmeldung** mit einem **zusätzlichen Kursentgelt** notwendig.

*Once you paid the basic fee you can participate in all of our courses that are **free of additional charges or registration**. Some courses (especially team sports) require a free but mandatory registration in advance. A few courses require **separate registration** with an **additional course fee**, such as tennis or archery.*

Buchung und Bezahlung / Booking and Payment

Die Buchung für den Hochschulsport und kostenpflichtige Kurse erfolgt ausschließlich per Lastschrift.

Booking of university sport and gym can only occur by direct debit.

Fitnessstudio und Schnupperwoche / Gym and tryout phase

Voraussetzung für die Nutzung unseres Fitnessstudios ist die Bezahlung der Grundgebühr plus der Beitrag für das Studio.

	Grundgebühr / Basic fee	Kraftraum / Gym
Studierende / Students:	30,- €	+ 30 €
Beschäftigte / Employees:	35,- €	+ 45 €
Externe / Others:	40,- €	+ 50 €

In den Schnupperwochen (1. und 2. Vorlesungswoche) können alle Hochschulangehörigen die angebotenen Kurse kostenfrei besuchen. Diese Wochen bieten die Möglichkeit, Sportarten auszuprobieren und einen Überblick über das Programm zu bekommen. Entscheidet man sich nach der Schnupperzeit für eine Sportart (oder mehrere), muss die Grundgebühr gebucht werden, um weiterhin am Hochschulsport teilnehmen zu können.

Our fitness studio will be open. The prerequisite for use is payment of the basic fee plus the contribution for the studio.

During the tryout phase it is possible for all members of the University of Bayreuth to visit all of our courses free of charge. The tryout phase will last for the first week of the semester. This week offers the unique opportunity to try out new sports and to get an overview of our versatile program. If you want to visit a course on a regular basis after the tryout phase, you will have to pay the semester fee online.

Anmeldung über UniNow / Registration via UniNow

Seit dem Wintersemester 2023/24 ist die Anmeldung zum Hochschulsport über die App UniNow möglich. Wie funktioniert die Anmeldung über die App?



Schritt 1: Registrierung

Zunächst muss auf unserer Homepage „hochschulsport.uni-bayreuth.de“ unter der Rubrik Sportprogramm/Kurse A-Z/ Login ein Konto eingerichtet und mit dem Uni-Account verknüpft werden.



Schritt 2: UBT / Uni Now App installieren

Bitte die UniNow-App oder UBT-App auf das Mobiltelefon laden. In der UniNow/UBT-App den Reiter Hochschulsport wählen und sich mit den Daten, die vorher zur Registrierung benutzt wurden anmelden. Hierüber können Kurse gebucht (das Buchen ist auch über die Homepage möglich) und eingesehen, sowie die entsprechenden QR-Codes für die Einlasskontrolle abgerufen werden. Bitte beachten, auch kostenlose Kurse müssen gebucht werden. Für bestimmte Kurse gibt es eine begrenzte Kapazität an Teilnehmenden aufgrund des verfügbaren Platzes oder Materials. Dabei wird unterschieden, ob die Anmeldung für das ganze Semester gilt oder wöchentlich am Kurstag neu erfolgt. Bei ausgebuchten Kursen erscheint eine Warteliste.



Schritt 3: Grundgebühr

Die Grundgebühr wird bei Buchungen von Kursen automatisch mit in dem Warenkorb hinzugefügt. Die Gebühren werden per Lastschrift eingezogen. Die Anmeldung ist auch dann gültig, wenn der Einzug noch nicht erfolgt ist. Ein Sepa Mandat muss nicht mehr abgegeben werden, dies wird durch Setzen eines Hakens im Verlauf der Anmeldung bestätigt.



medi

Wie sieht Ihr nächster Karriere-Move aus?

Wir haben das optimale Spielfeld und das passende Team für Sie. Lernen Sie unsere Jobwelten kennen!

Jetzt bewerben: medi.biz/stellen

medi. ich föhl mich besser.



Schritt 4: Einlass beim Hochschulsport

Einlass ist bis zu einer halben Stunde vor Kursbeginn am Haupteingang des BaySpo. Hier muss der QR Code gezeigt werden. Der Security scannt diesen dann ein. Sofern keine Buchung in der UniNow-App oder der UBT-App vorliegt, kann der Security den Zugang zum Hochschulsport verweigern.

Since the winter semester 2023/24 it has been possible to register for university sports via the UniNow app. How does the registration process work?



Step 1: Registration

First of all, an account must be set up on our homepage „hochschulsport.uni-bayreuth.de“ (Sportprogramm / Kurse A-Z/Login). The university ID and your password is required for this step.



Step 2: Install the UBT /Uni Now app

Download the UniNow app or UBT app to your cellphone. In the UniNow/UBT app, select the University Sports tab and log in with the data previously used for the registration process. Courses can be booked now (or on the homepage) and can be checked. Furthermore, the corresponding QR codes can be retrieved which are required for admission control. Please note that even free courses must be booked. For certain courses there is a limited capacity of participants due to the available space or equipment. Keep in mind that a distinction is made if the registration is valid for the entire semester or only on a weekly basis on the day of the course. If courses are fully booked, the registration function is blocked.



Step 3: Basic fee

The basic fee is automatically added to the shopping cart as soon as the courses are booked. The fees are collected by direct debit. The registration is valid even if the direct debit has not been collected yet. A SEPA mandate no longer needs to be submitted; this is confirmed by checking a box during the registration process.



Step 4: Admission to university sports

Arrive at the main entrance of BaySpo up to half an hour before the start of your course and show your QR code. The members of the security team will scan it. If there is no valid QR code in the UniNow/UBT app, the access to university sports might be refused by the security members.

Auch in diesem Semester habt ihr die Möglichkeit neue Sportarten bei uns im Hochschulsport auszuprobieren. Von ausdrucksvollen Sportarten wie Cheerleading oder Rhythmische Gymnastik bis hin zu unserer neuen Kampfsportart Ringen ist alles dabei.



Neu bei uns im Programm ab Sommer 2024 ist:



1. Cheerleading

Die Sportart Cheerleading hat sich in den letzten Jahren als aufstrebende Trendsportart entwickelt und ist nach ein paar Semestern Pause und mit neuen Kursleiterinnen wieder im Hochschulsport zurück. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Cheerleadings erlernt von verschiedenen Tänzen bis hin zu akrobatischen Elementen. Aber auch für Fortgeschrittene werden verschiedene Stunts geprobt und durchgeführt. Zum ersten Termin im Monat findet jeweils ein offenes Schnuppertraining für Anfänger oder Neugierige statt.



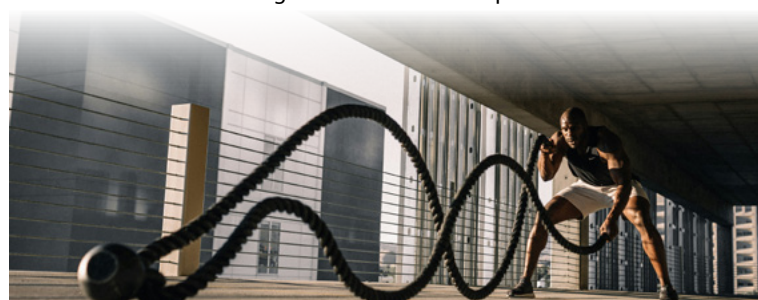
2. Ringen

Ringen – eine uralte Sportart, die Kraft, Technik und Ausdauer vereint. Das Ringen, auch als „Kampfkunst der Athleten“ bekannt, ist eine Disziplin, die sowohl körperliche als auch geistige Stärke erfordert. Der Hochschulsportkurs bietet die Möglichkeit, die Grundlagen des Ringens zu erlernen oder vorhandene Fähigkeiten zu verbessern. Unter der Anleitung eines erfahrenen Trainers werden verschiedene Techniken wie Greifen, Werfen und Halten erlernt. Anfängern und Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs eine einzigartige Gelegenheit Fertigkeiten zu entwickeln.



3. HIIT

High Intensity Interval Training ist eine Trainingsmethode, die kurze, intensive Übungsphasen mit kurzen Erholungsphasen kombiniert. HIIT hat sich als eine der effizientesten Methoden erwiesen, um die Fitness zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer zu steigern. Der Hochschulsportkurs bietet euch



die Möglichkeit die Vorteile von HIIT zu erleben und die Fitness auf das nächste Level zu bringen. Die abwechslungsreichen Übungen erfordern sowohl Kraft als auch Ausdauer. Dieser Kurs ist sowohl für Fitness-Enthusiasten als auch Einsteiger.



4. Fitnessübungen

Aller Anfang ist schwer. Besonders, wenn man nicht genau weiß, wie man starten soll. Der Fitnesskurs für Einsteiger gibt den nötigen Rückenwind. Durch eine Mischung aus theoretischen Basics und praktischen Einheiten wird erlernt, wie der Körper optimal trainiert wird und nachhaltige Erfolge erzielt werden können. Kombiniert wird der Kurs mit Tipps zur gesunden und fitnessorientierten Ernährung.

Aller Anfang ist schwer - oder vielleicht auch nicht?



5. Rhythmische Gymnastik

Von Eleganten Schwüngen mit dem Band bis hin zu akrobatischen Würfeln mit dem Ball – die Rhythmische Gymnastik bietet eine Vielzahl von Übungen, die Körper und Geist herausfordern. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit die Schönheit und Herausforderung der Rhythmischen Gymnastik zu entdecken. Es werden grundlegende Techniken erlernt und verbessert, insgesamt liegt der Fokus auf der Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperbeherrschung.

New semester, new sports

This semester you also have the opportunity to try out new sports with us in university sports. From expressive sports such as cheerleading or rhythmic gymnastics to our new martial art of wrestling, everything is included. So come along and try it out!



New in our program from summer 2024 is:



1. Cheerleading

Cheerleading has developed into an upcoming trend sport in recent years and is back in university sports after a few semesters break and with new instructors. In this course basics of cheerleading will be learned, from various dances to acrobatic elements. But we will also rehearse and perform various advanced stunts. If you would like to plunge into the world of cheerleading, then you are cordially invited to take part in our cheerleading course. The cheerleading course always takes place on (day) at (time).



2. Wrestling

Immerse yourself in the world of wrestling - an ancient sport that combines strength, technique and endurance. Wrestling, also known as the „martial art of athletes“, is a discipline that requires both physical and mental strength. In our university sports course, we offer you the opportunity to learn the basics of wrestling or to improve your skills. Under the guidance of experienced coaches, you will learn various techniques such as grappling, throwing and holding to defeat your opponents on the mat. Whether you are a beginner or already have experience in wrestling, this course offers a unique opportunity to develop your skills, increase your fitness, and improve your skills. The course will take place on (day) at (time).



3. HIIT

High Intensity Interval Training is a training method that combines short, intensive exercise phases with short recovery phases. HIIT has proven to be one of the most effective ways to improve fitness, burn fat and increase endurance. In our university sports course, we offer you the opportunity to experience the benefits of HIIT and take your fitness to the next level. Under the guidance of our experienced trainers, you will be guided through a variety of exercises that require both strength and endurance. This class is designed for both fitness enthusiasts and beginners. Join us and experience the energy and intensity of HIIT every (day) at (time).



4. Fitness exercises

Every beginning is difficult. Especially if you don't know exactly how to get started.

The fitness course for beginners gives you the support you need. Through a mixture of theoretical basics and practical sessions, you will learn how to train your body optimally and achieve lasting success. Combined with tips on healthy and fitness-oriented nutrition, we will work together to get you off to the best possible start! The course takes place in the gym and is on (day) at (time). All beginnings are difficult - or maybe not?





5. Rhythmic gymnastics

From elegant swings with the ribbon to acrobatic throws with the ball - rhythmic gymnastics offers a variety of exercises that challenge body and mind. In our course we offer you the opportunity to discover the beauty and challenge of rhythmic gymnastics. The aim is to learn and improve the basic techniques, with an overall focus on improving your flexibility, coordination and body control. So come along every (day) and (time) and experience the grace, elegance and expressiveness of rhythmic gymnastics - a sport that combines tech

Sperrung einiger Außenanlagen / Closure of facilities



Leider werden im Sommersemester die Laufbahn sowie die Nebenplätze 2 und 3 nicht genutzt werden können.

Closure of some outdoor facilities

Unfortunately, it will not be possible to use the running track and the secondary pitches 2 and 3 during the summer semester.

Achtung:

Die Laufbahn und die Nebenplätze 2+3 sind bis auf Weiteres **gesperrt**, da im Rahmen der sicherheitstechnischen Prüfung der Außensportanlagen erhebliche Mängel festgestellt wurden.

Attention:

The running track and the secondary pitches 2+3 are **closed** until further notice, as the safety inspection of the outdoor sports facilities revealed considerable defects.

Direktorium BaySpo –
Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft



Übersicht der Sportstätten am BaySpo/
Overview



gesperrt
closed

- | | |
|---|---|
| 1. Seminarräume (S85/86, H35)
Seminar rooms | 11. Leichtathletikanlage 2 (LAA2)
Track and Field Station 2 |
| 2. Treffpunkt Outdoor
Meeting Point Outdoor | 12. Tennisanlage 1,2,3 (TAL1,2,3)
Tennis Court 1,2,3 |
| 3. Spielhalle (SPH)
Main Gym | 13. Basketballplatz
Basketball Court |
| 4. Gymnastikhalle (GH)
Gymnastic Gym | 14. Nebenplatz 1 (NP1)
Side field 1 |
| 5. Kraftraum (KR)
Weight Room | 15. Nebenplatz 2 (NP2)
Side field 2 |
| 6. Turnhalle (TH)
Small Gym | 16. Nebenplatz 3 (NP3)
Side field 3 |
| 7. BodyWeightStation (BWS)
BodyWeightStation | 17. Tennisanlagen 4,5,6 (TAL4,5,6)
Tennis Court 4,5,6 |
| 8. Bogenschießanlage
Archery range | 18. Beachvolleyballanlage 1 (BVA1)
Beachvolleyball field 1 |
| 9. Hauptplatz (HP)
Main field | 19. Beachvolleyballanlage 2 (BVA2)
Beachvolleyball field 2 |
| 10. Leichtathletikanlage 1 (LAA1)
Track and Field Station 1 | |

Termine im Sommersemester 2024 / Dates 2024

Hochschulsport:

15.04.2024	Beginn des Kursprogramms
15.04.-27.04.2024	Schnupperwochen – alle Universitätsangehörigen können kostenlos am Hochschulsport teilnehmen
20.07.2024	Ende des Kursprogramms
22.07.2024	Beginn des Kursprogramms der vorlesungsfreien Zeit
11.10.2024	Ende des Kursprogramms der vorlesungsfreien Zeit

Kursfreie Tage: 01. Mai, 09. Mai, 20. Mai, 30. Mai, 03. Oktober

Sonstige sportliche Veranstaltungen:

03. Mai	Campus Jam
13. – 24. Juni	Summer Feeling
17. / 18. Juni	DHM Beachvolleyball
20. / 21. Juni	DHM Beachsoccer

Dates during summer semester 2024

University Sports:

15.04.2024	Start of course program
15.04.-27.04.2024	Tryout phase – all university members can take part in the university sports free of charge
20.07.2024	End of course program
22.07.2024	Start of course program of the lecture-free time
11.10.2024	End of course program of the lecture-free time

Course-free days: 01. May, 09. May, 20. May, 30. May, 03. October

Other sport events:

03. May	Campus Jam
13. – 24. June	Summer Feeling
17. / 18. June	DHM Beachvolleyball
20. / 21. June	DHM Beachsoccer

WENN DU ALLES GIBST,
KANNST DU DIR NICHTS
VORWERFEN.

Kurse A – Z / Courses A - Z

Hier ist die Auflistung unserer aktuellen Angebote zu sehen. Das detaillierte Kursprogramm ist auf unserer Homepage unter Sportprogramm – Kurse A-Z oder in der App Uni Now zu finden.

The list of our current offers can be seen here. The detailed course programme can be found on our homepage - sports programme - courses A-Z or in our app Uni Now.

Acroyoga Spielhalle	Bogenschießen Hauptplatz
Aikido Gymnastikhalle	Bujinkan Budo Taijutsu Turnhalle
Bachata Gymnastikhalle	Calisthenics Turnhalle
Badminton Spielhalle	Cheerleading (NEU) Turnhalle
Ballett Gymnastikhalle	Contemporary Dance Gymnastikhalle
Basketball Spielhalle	Einrad & Bewegungskünste Turnhalle
Beachvolleyball Beachvolleyballanlagen	Faszien-Training Gymnastikhalle
BodyWeightStation Sportinstitut	Fechten Spielhalle


Memo's Berlin Döner

Maxstraße 89/91
95444 Bayreuth

Öffnungszeiten:

Mo - Do 10:00 Uhr - 01:00 Uhr
Fr - Sa 10:00 Uhr - 03:00 Uhr
So 12:00 Uhr - 00:00 Uhr



/MemosBerlinDoener

*Bleibt
gesund!*

Wir wünschen allen ein erfolgreiches Semester!

Kurse A – Z / Courses A - Z

Fitness (NEU)
Fitnessstudio

Floorball
Spielhalle

Funktionelles Outdoortraining
Outdoor

Fußball
Hauptplatz/Nebenplatz 1

Futbol Sala
Spielhalle

Gerätturnen
Turnhalle

Gesellschaftstanz
Foyer GSP

Handball
Spielhalle

HEADIS
Spielhalle

HIIT (NEU)
Turnhalle

Judo
Gymnastikhalle

Jugger
Nebenplatz

Karate
Gymnastikhalle

Kendo
Gymnastikhalle

Kickboxen
Spielhalle

Lacrosse
Nebenplatz 1

Lauftreff
Outdoor

Leichtathletik
Nebenplatz 1

MaxxF
Turnhalle

Ringen (NEU)
Gymnastikhalle

Rhythmische Gymnastik (NEU)
Gymnastikhalle

Roundnet
Nebenplatz 1

Kurse A – Z / Courses A - Z

Rugby
Nebenplatz 1

Schach
Seminarraum S85

Schwimmen
Graf-Münster-Gymnasium

Selbstverteidigung
Gymnastikhalle

Skigymnastik
Spielhalle

Step & Style
Spielhalle

Taekwondo
Gymnastikhalle

Tai-Ji
Gymnastikhalle

Tennis
Tennisanlage 1

Tischtennis
Spielhalle

Ultimate (Frisbee)
Nebenplatz 1

Vertikaltuch-Akrobatik
Turnhalle

Völkerball
Beachvolleyballanlagen

Volleyball
Spielhalle/Beachvolleyballanlagen

Yoga
Gymnastikhalle

Zirkeltraining
Turnhalle

Zumba
Turnhalle



STEILSTE
BOULDERFRANKENS
HALLE

kletterzentrum
B A Y R E U T H



Telefon: 0921 / 758 689 11
E-Mail: info@kletterzentrum-bayreuth.de
Homepage: www.kletterzentrum-bayreuth.de

DAV Kletterzentrum-Bayreuth
Schwabenstr. 27
95448 Bayreuth

STARK IM
PROGRAMMIEREN?
LUST AUF
UNABHÄNGIGKEIT?

LÖSUNG:
WWW.RENT-A-PROGRAMMER.DE



Kurse A – Z (Beschäftigte) / Courses A - Z (Employees)

Hier ist die Auflistung unserer aktuellen Angebote zu sehen. Das detaillierte Kursprogramm ist auf unserer Homepage unter Sportprogramm – Kurse A-Z sowie in der App Uni Now und auf Instagram zu finden.

The list of our current offers is shown below. The detailed course programme can be found on our homepage - sports programme - courses A-Z or in our app Uni Now and Instagram.

Aktivpause
Universität Bayreuth

MaxxF
Turnhalle

Functional Training
Gymnastikhalle

Rückenfit
Gymnastikhalle

Fußball
Hauptplatz/Nebenplatz 1

Skigymnastik
Turnhalle

LowF
Gymnastikhalle

Step & Style
Turnhalle

IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU
IT DOESN'T CHANGE YOU!

How to Hochschulsport? Rundführungen/ Guided tours

Rundführungen über die Anlagen des BaySpo

Ihr wart noch nie in den Turnhallen, dem Fitnessstudio oder der Außenanlage des BaySpo? Ihr habt noch ungeklärte Fragen zum Hochschulsport? Dann seid ihr herzlich zu unseren Rundführungen zum Semesterstart am BaySpo mit dem Thema – How to Hochschulsport eingeladen. Wir vom Hochschulsport-Team treffen uns mit euch vor dem BaySpo, laufen zusammen die Anlagen ab und klären alle Fragen zur Anmeldung oder dem Kursprogramm die aufkommen.

Termine:

Dienstag, 16.04.2024 um 17 Uhr

Donnerstag, 18.04.2025 um 18 Uhr

Montag, 22.04.2024 um 16.30 Uhr

Je circa 20-30 Minuten



Guided tours of the BaySpo facilities

You've never been to the gyms, the fitness studio or the outdoor facilities of the BaySpo?

Do you still have unanswered questions about university sports?

Then you are warmly invited to our guided tours at the start of the semester at BaySpo with the topic- How to do Hochschulsport. We from the University Sports Team meet with you in front of the BaySpo, walk around the facilities together and clarify any questions you may have about registration or the course programme.

Dates:

Tuesday, 16.04.2024 at 5pm

Thursday, 18.04.2024 at 6pm

Monday, 22.04.2024 at 4.30pm

Approx. 20-30 minutes each

KÄMPF & EBERT
KIEFERORTHOPÄDEN IM KREUZBAU

IHR TEAM FÜR EIN
**STRAHLENDES
LÄCHELN**
MIT SCHÖNEN UND
GESUNDEN ZÄHNEN.

Ihre Kieferorthopäden
DR. ANDREAS KÄMPF
DR. THOMAS EBERT
Kreuz 10 | 95445 Bayreuth

www.kaempf-ebert.de



Exkursion Wellenreiten / Surfing Excursion

Wellenreiten lernen an der französischen Atlantikküste? Los geht's! In Kooperation mit einem Surfpreiseveranstalter bringen wir dich und deine Lieblingsmenschen auf's Brett. Das Package beinhaltet alles, was ihr braucht: Wellenreitkurs, Material, Unterkunft, Verpflegung sowie die Busreise.

Zeitraum: 14. – 21.09.2024
Ort: Seignosse – Les Estagnots, Frankreich
Level: Anfänger und Fortgeschrittene

**Infoveranstaltung am 23.04.2024 um 18:00 Uhr über Zoom/
Zugangsdaten & weitere Informationen im Elearningkurs
„Hochschulsport-Exkursion Wellenreiten“ (via Universitäre
Einrichtungen /Universitäres Gesundheitsmanagement)**

Kontakt: Magdalena Finzel
0176/31657884
magdalena_finzel@gmx.de



Surfing Excursion

Learn to surf on the French Atlantic coast? Let's go! In cooperation with a surf tour partner we get you and your favorite people on board. The package includes everything you need: surf lessons, equipment, accommodation, meals and bus ride.

Date: 14. – 21.09.2024
Location: Seignosse – Les Estagnots, France
Level: beginner and advanced

Information & registration via the elearning course „University Sports Excursion Surfing“ (via University Facilities /University Health Management)

Kontakt: Magdalena Finzel
0176/31657884
magdalena_finzel@gmx.de

Wall of Fame & Wall of Teams

Im BaySpo gibt es seit einigen Jahren die Wall of Fame. Sie zeigt die erfolgreichsten Sport Studierenden der Universität Bayreuth. Von Basketballnationalspielern über IronMan Sieger bis Karateweltmeisterinnen sind einige Sportarten und herausragende Erfolge vertreten. Wenn ihr einen näheren Blick darauf werfen wollt, folgt einfach dem Gang zu den Umkleiden im Sportinstitut und ihr werdet alle SportlerInnen finden.

The BaySpo has had a Wall of Fame for three years. It shows the most successful sports students at the University of Bayreuth. From national basketball players to IronMan winners to karate world champions, a number of sports and outstanding successes are represented. If you want to take a closer look, just follow the corridor to the changing rooms in the Sports Institute and you will find all the athletes.



DAS HANDWERK
SEIT 1987

RAD
RADbar GmbH
Friedrich-Ebert-Straße 23
95448 Bayreuth

☎ 0921 - 7877 5949
🌐 www.RADbar.de

FAHRRÄDER - SERVICE - ZUBEHÖR

ÖFFNUNGSZEITEN

MO	10:00 - 19:00
DI	10:00 - 19:00
MI	geschlossen
DO	10:00 - 19:00
FR	10:00 - 19:00
SA	10:00 - 14:00

Außerdem gibt es auch eine Wall of Teams auf der die Erfolge unserer Hochschulsport-Mannschaften bei bayrischen, deutschen oder internationalen Hochschulmeisterschaften festgehalten werden. Die Bildergalerie findet ihr im Gang zur Turn- und Gymnastikhalle.

Wollt ihr zukünftig auch in der Bildergalerie zu sehen sein? Dann schließt euch einem unserer Hochschulsport-Teams an und gebt euer Bestens bei den nächsten Meisterschaften. A new feature is the Wall of Teams, where the successes of our university sports teams at Bavarian, German or international university championships are recorded. You can find the picture gallery in the corridor to the gymnastics hall.

Would you like to be featured in the picture gallery in the future? Then join one of our university sports teams and give your best at the next championships.

Besucht uns im BaySpo und schaut euch an welche weiteren Erfolge unsere Studierenden einstreichen konnten.

Visit us at BaySpo and see what other successes our students have achieved.



WILLST DU MIT MIR GEHEN*?



***DU HAST LUST AUF EINE RUNDE
TENNIS, YOGA, JOGGEN ...
- NUR NICHT ALLEINE?**

Dann suche und finde auf e-learning:
**TrainingspartnerIN und
BewegungspartnerIN gesucht**



**UNIVERSITÄT
BAYREUTH**

Siegeridee des Ideenwettbewerbs smart moving
Projektumsetzung durch Universitäres Gesundheits-
management und dem Hochschulsport
Weitere Infos unter www.ugm.uni-bayreuth.de





Der Hochschulsport auf Instagram

Auf unserem Instagram Kanal gibt es immer **aktuelle Infos**, wie z.B. Wettkampferfolge, Kursausfälle und -änderungen, als auch **Kursvorstellungen, Challenges oder Rezeptideen**. Außerdem könnt ihr uns hier direkt per **Nachricht** kontaktieren.

On our Instagram channel you will find current information, such as competition successes, course cancellations and changes, as well as course introductions, challenges or recipe ideas. You can also contact us directly via message here.



@hochschulsportbayreuth



Der Hochschulsport auf UniNow

In der UniNow App findet ihr zum einen im Reiter „Hochschulsport“ euren **digitalen Hochschulsportausweis**, sowie den aktuellen **Kursplan**. Zum anderen könnt ihr unsere Seite abonnieren und erhaltet so über den News Feed wichtige **aktuelle Infos**.

In the UniNow app, you can find your digital university sports card and the current Sports Programme in the „University Sports“ tab. On the other hand, you can follow our page and receive important current information via the news feed.



Hochschulsport Universität Bayreuth
 @hochschulsport.uni-bayreuth.de
 https://www.hochschulsport.uni-bayreuth.de
 0921/55-3456

Hochschulsport Universität Bayreuth ...
 @hochschulsportbayreuth · vor 3 Monaten

+++ Ab sofort und bis auf weitere Mitteilung gilt für alle Teilnehmenden des Hochschulsports die **2G+Regelung** (bestätigter Schnelltest nicht älter als 24h, PCR Test nicht älter als 48h. Wir bitten um Beachtung. Bleibt gesund! +++
 #Allgemeines #Aktuelles

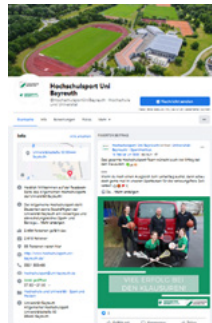
@hochschulsport.bayreuth



Der Hochschulsport auf Facebook

Auf Facebook werdet ihr mit aktuellen Posts auf dem Laufenden gehalten. Zudem werden über diesen Kanal **Veranstaltungen**, wie Hochschulmeisterschaften oder uniinterne Turniere beworben.

On Facebook you will be kept up to date with current posts. In addition, events such as university championships or internal university tournaments are advertised via this channel.



Hochschulsport Uni Bayreuth



www.gsb-security.de



Unsere Platzwarte / Our groundskeepers

Felix und Uwe heißen unsere zwei Platzmeister, die ganz nach dem Motto „Wir halten das Bayspo fit“ arbeiten. Ihre Aufgaben sind vielseitig immer mit dem Ziel die Anlagen und Hallen für den Sport vorzubereiten und sich zudem um die verschiedenen Anliegen der Studierenden, Trainer oder Beschäftigten zu kümmern. Auch sind unsere Platzwarte Teil der vielseitigen Veranstaltungen im BaySpo. Die Jungs sorgen dafür, dass wir alle die Plätze und Räume nutzen können. Das Büro unserer Platzmeister ist im hinteren Bereich des BaySpo beim Rondell zu finden.

Wir danken unseren Platzwarten sehr, dass sie sich so liebevoll um die Instandhaltung unseres BaySpo, aber auch um jedes Anliegen kümmern.

Our groundskeepers

Felix and Uwe are our groundskeepers who work according to the motto „We keep Bayspo fit“. Their tasks are extremely varied, always with the aim of preparing the facilities and halls for sport and also taking care of the various concerns of students, coaches and employees. Our groundskeepers are often part of the diverse events at BaySpo. They make sure that everybody can use the courts and rooms. Their office can be found at the back of BaySpo near the Rondell.

We are very grateful to our groundskeepers for their loving care of the maintenance of our BaySpo, but also for all concerns.



Unser Sicherheitsteam / Our Security Staff

Wir möchten euch drei Securitys vorstellen ohne die der Hochschulsport nicht stattfinden könnte. Alex, Matthias und Horst sind mehr als nur Sicherheitsbeauftragte am BaySpo, die Buchungsbestätigungen kontrollieren. Sie haben unser Vertrauen eigenständig für einen geordneten Ablauf des Sportprogramms zu sorgen und in Problemsituationen nach ihrem Ermessen zu entscheiden. Wir wünschen uns, dass auch alle Teilnehmenden des Hochschulsports ihnen dieses Vertrauen und den Respekt für ihre gute Arbeit entgegenbringen. Denn sie sind jeden Tag als Ansprechpartner vor Ort. Sie geben den Kursleitenden Zugang zu den Sportgeräten, checken alle Teilnehmenden über die Uni-Now/UBT-App ein, assistieren bei der Suche nach vergessenen Klamotten oder persönlichen Gegenständen und helfen, dass sich alle am BaySpo zurechtfinden.

Wir bedanken uns herzlich bei Alex, Matthias und Horst für die gute Zusammenarbeit!



Our Security Staff

We would like to introduce our three securities without whom university sports could not take place. Alex, Matthias and Horst are more than just security guards at BaySpo who check the booking confirmations. They have our trust in them to independently ensure that the sports program runs smoothly and to decide at their own discretion in problem situations. We hope that all participants of the university sports also have this trust and respect for their good work. After all, they are there every day as contact persons. They give the course instructors access to the sports equipment, assist you in finding forgotten clothes or personal items and help everybody to find the way around BaySpo.

We would like to thank Alex, Matthias and Horst for their great cooperation!



Flex your Mind

FLEX YOUR MIND

MIT INDIVIDUELLEN BEWEGUNGSPAUSEN
KONZENTRATION UND WOHLBEFINDEN STEIGERN

WARUM?

WAS?

WAS KANNST DU TUN, UM DEN NEGATIVEN
AUSWIRKUNGEN DES LANGEN SITZENS ZU
ENTGEHEN?

WENIGER SITZEN



MEHR
BEWEGUNG,
ENTSPANNUNG &
KONZENTRATION

HIER GEHT'S ZU
DEN ÜBUNGEN:



1

SCANNE DEN QR-CODE!

2

SUCHE DIR EINE ÜBUNG
AUS UND MACHE SIE!

3

ERREICHE 40 PUNKTE
AUS MINDESTENS 2
KATEGORIEN!

Für jede Übung erhältst du 10 Punkte!

TAGESZIEL ERREICHT!

4

#größter deutscher
hochschulspartnerband



Gesundheitspartner



UNIVERSITÄT
BAYREUTH





Beratung auf dem Campus

Sprechtage jeden Mittwoch von 10 bis 13 Uhr

Du erreichst mich direkt auf dem Campus der Uni Bayreuth im Studentenwerk (SWO), Raum 1.59. Oder vereinbare einen Termin mit mir.

Ich berate dich gern:

Kerstin Ritter

Hochschulberaterin

Tel. 01 51 - 51 08 31 31

kerstin.ritter@tk.de