



HOCHSCHULSPORT  
UNIVERSITÄT  
BAYREUTH

# HOCHSCHULSPORT WINTERSEMESTER 2018/19



Wenn du sparen willst,  
fang doch mit den Kalorien an.

Wenn du Geld brauchst,  
fang bei uns an!

Brauerei-Nebenjob:  
0921/401-310  
personal@maisel.com

Alkoholfrei, vitaminhaltig, isotonisch:  
Maisel's Weisse Alkoholfrei ist  
der perfekte Durstlöcher für Aktive.

**Maisel's Weisse**

**ALKOHOLFREI**



## Vorwort

### **Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer am allgemeinen Hochschulsport,**

die Tage werden wieder kürzer und die Kleidung länger, d.h. das Wintersemester ist nicht mehr weit. Doch auch in der kalten Jahreszeit bietet euch der Hochschulsport der Uni Bayreuth ein vielfältiges und abwechslungsreiches Sport- und Bewegungsprogramm. Mehr als 100 engagierte Übungsleiter bieten allen Hochschulangehörigen die Möglichkeit, etwas für die Fitness, die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden, in enger Zusammenarbeit mit dem universitären Gesundheitsmanagement, zu tun.

Neben den zahlreichen gesundheitssportlich orientierten Veranstaltungen gibt es auch Angebote und Kurse, in denen ein leistungs- bzw. wettkampforientiertes Training durchgeführt wird.

Um ein so umfangreiches Programm anbieten zu können, gibt es ab dem Wintersemester 2018/19 zwei Anpassungen; die Öffnungszeiten werden täglich um eine Stunde verlängert (bis ca. 22.45Uhr) und für einige Kurse wird eine geringe Kursgebühr erhoben.

Des Weiteren hat der allgemeine Hochschulsport die Aufgabe, Studierenden und Beschäftigten die Möglichkeit zu bieten an adh-Wettkampfveranstaltungen bzw. an Bayerischen, Deutschen oder auch internationalen Hochschulmeisterschaften teilzunehmen. Seit Juni 2018 ist auch die Uni Bayreuth Partnerhochschule des Spitzensports. Besonders erfolgreich mit der Silbermedaille waren im vergangenen Sommersemester die Volleyball Frauen und das Badminton Team. Den Deutschen Meistertitel sicherte sich zum ersten Mal das Tennis-Team der Uni Bayreuth und qualifiziert sich somit für die europäischen Hochschulmeisterschaften 2019.

Besonders begrüßen möchte ich noch unsere neue Mitarbeiterin im Hochschulsportteam Elke Sauter, sowie unsere neuen studentischen Hilfskräfte Miriam Müller und Jakob Burger. Alle wichtigen Infos sind auf der Homepage des Hochschulsports der Uni Bayreuth zu finden.

**[www.hochschulsport.uni-bayreuth.de](http://www.hochschulsport.uni-bayreuth.de)**

Ich wünsche allen ein schönes, gesundes und aktives Wintersemester.

Mit sportlichen Grüßen



**Dr. Uwe Scholz**  
Leiter des Hochschulsports





# Wir suchen Badeaufsichten und Aufbauhelfer. (m/w)

Für die kommende Freibadsaison im Kreuzsteinbad suchen wir Mitarbeiter (m/w) für die Betreuung unserer Badegäste und die Überwachung des Badebetriebes. Sie haben Freude am Umgang mit Menschen, sind verantwortungsbewusst und volljährig? Dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung!

**STADT  
WERKE**  
Bayreuth

Alle Informationen zur Stelle finden Sie unter:  
[stadtwerke-bayreuth.de/karriere](http://stadtwerke-bayreuth.de/karriere)

# Inhaltsverzeichnis

## DER HOCHSCHULSPORT

<b>Teamvorstellung</b>	<b>6</b>	<b>Übersicht Sportstätten</b>	<b>13</b>
<b>Teilnahmebedingungen</b>	<b>8</b>	<b>Termine und Turniere 2018/19</b>	<b>14</b>
<b>General Information</b>	<b>9</b>	<b>Partner</b>	<b>45</b>
<b>Aktuelles &amp; Buchung</b>	<b>10</b>	<b>Stundenplan</b>	<b>52</b>
<b>Lageplan</b>	<b>12</b>	<b>Sport verbindet</b>	<b>54</b>

## SPORTARTEN

Aikido	15	Laufbahn/Leichtathletikanlagen	31
AktivPause	15	Lauftreff	31
Autogenes Training /		Lauftreff (Lauf-ABC)	31
Progressive Muskelrelaxation	15	Leichtathletik	31
Badminton	16	MaxxF	32
Ballett	16	Modern/ Jazz Dance	32
Basketball	18	Moderne Schwertkunst	33
Bauchtanz	18	Mountainbike	33
Bodystyling	18	Qi Gong	33
BodyWeightStation	19	Radfahren (Anzeige)	35
Bowling (Anzeige)	19	Rock 'n' Roll	34
Calisthenics	19	Rope Skipping	34
Capoeira	20	Rugby	34
Cheerleading	20	Sauna (Anzeige)	36
Eishockey	21	Schach	36
E-Sport	21	Schwimmen	37
Faszien-Training	21	Segeln & Motorboot	37
Fechten	22	Selbstverteidigung	37
Fitnessstudio	22	Skigymnastik/Hyperkonditionstraining	38
Floorball	23	Step & Style	38
Funktionelles Outdoortraining	23	Taekwondo	38
Fußball	23	Tai Chi	39
Futbol Sala	24	Tauchen, Segeln, Motorsport & Funk	40
Gerätturnen	24	Tennis	41
Gesellschaftstanz	25	Tischtennis	42
Gettworkout	25	TôsôX	42
Golf (Anzeige)	26	Ultimate (Frisbee)	42
Handball	26	Volleyball	42
Hockey	26	Yoga	43
Jonglieren	26	Yoga-Akrobatik	44
Ju-Jutsu	27	Zirkeltraining	44
Judo	28	Zumba	44
Jugger	28		
Karate	28		
Kendo	29		
Kickboxen	29		
Lacrosse	30		
Latin Dance Workout	30		

## KURSE FÜR BESCHÄFTIGTE

Basketball	47	MaxxF & Dehn-/Faszientraining	48
Core Fitness	47	Rücken-Pilates	48
FiF - Frauen in Form (Beschäftigte)	47	Skigymnastik/Hyperkonditionstraining	48
Fußball	47	Step & Style	49
Latin Dance Workout	48	Yoga	49

## Teamvorstellung



**Dr. Uwe Scholz** Leiter des Allgemeinen Hochschulsports  
Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 1.16

Telefon: 0921 / 55-3474  
E-Mail: uwe.scholz@uni-bayreuth.de  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



**Elke Sauter** Mitarbeiterin Allgemeiner Hochschulsport  
Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 1.14

Telefon: 0921 / 55-3466  
E-Mail: elke.sauter@uni-bayreuth.de  
hochschulsport@uni-bayreuth.de  
Sprechzeiten: Mittwoch 11.00 - 12.00 Uhr



**Miriam Bartl** Sekretariat  
Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 1.10

Telefon: 0921 / 55-3485  
Telefax: 0921 / 55-3468  
E-Mail: miriam.bartl@uni-bayreuth.de  
hochschulsport@uni-bayreuth.de  
Sprechzeiten: Montag 14.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch 13.00 - 14.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr



**Philipp Eibl** Wissenschaftliche Hilfskraft  
Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 1.14

Bereiche: Homepage & Sportprogramm  
E-Mail: hochschulsport@uni-bayreuth.de  
Sprechzeiten: siehe Homepage



**Jakob Burger** Wissenschaftliche Hilfskraft  
Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 1.14

Bereiche: Sportprogramm & Social Media  
E-Mail: hochschulsport@uni-bayreuth.de  
Sprechzeiten: siehe Homepage



**Miriam Müller** Wissenschaftliche Hilfskraft  
Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 1.14

Bereiche: Wettkampf & Social Media  
E-Mail: hochschulsport@uni-bayreuth.de  
Sprechzeiten: siehe Homepage

Thai Spezialitäten-Restaurant  
www.thai-huahin.de

Das ist Bierkultur!  
**AKTIEN  
PILSNER**

ภัตตาคารไทย  
*HUA HIN*

Öffnungszeiten:  
Di-So: 11.30-14.30 Uhr & 17.30-23.00 Uhr  
Alle Speisen auch zum Mitnehmen  
Ludwigsstraße • 30 Bayreuth  
Telefon (0921) 6 44 97 • Telefax (0921) 5 60 64 53

Lassen Sie sich bei uns von Asiens fantasievoller Küche verführen

**KOSTENLOSES  
FRÜHSTÜCK  
für Dich**

**Rheingold**  
HOTEL | TAGUNG | RESTAURANT

**NICHT GENÜGEND PLATZ FÜR DEN  
BESUCH DEINER ELTERN ?**

Im Hotel Rheingold übernachten Deine Eltern oder Großeltern in einem modernen Zimmer in Toplage. Ein Fitness- und Saunabereich und das reichhaltige Frühstücksbuffet machen den Aufenthalt, bei dem Du am nächsten Tag kostenlos am Frühstück teilnehmen kannst, zu etwas ganz Besonderem.

\*Gültig für eine Person bei Buchung einer Übernachtung mit Frühstück unter dem Stichwort „Studentenfrühstück“ für das Wintersemester 2018/2019

**Hotel Rheingold Bayreuth** | Austraße 2 | 95445 Bayreuth  
Tel.: 0921 99 00 85-0 | Fax: 0921 99 00 85- 999  
booking@hotel-rheingold-bayreuth.de | www.hotel-rheingold-bayreuth.de



## Teilnahmebedingungen

### Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt am Allgemeinen Hochschulsport sind alle Hochschulangehörigen der Universität Bayreuth, Mitglieder des Universitätsvereins und von Alumni-Vereinen der Universität Bayreuth, Angehörige von Beschäftigten der Universität sowie Studierende anderer Hochschulen.

Als Berechtigungsnachweis gilt für Studierende und Bedienstete der UBT die validierte UBT-Campus-Card. Die Zahlung der Grundgebühr (siehe unten) kann ausschließlich am Automaten des Allgemeinen Hochschulsports im Erdgeschoss der Zentralen Universitätsverwaltung (ZUV) erfolgen. Die erneute Validierung ist an jedem Validierungsautomaten möglich.

**Nicht-Universitätsangehörige** finden Informationen zum Erwerb der Teilnahmeberechtigung auf der Homepage des Allgemeinen Hochschulsports unter *Anmelde- und Teilnahmebedingungen*.

Kosten			
	Grundgebühr	Fitnessstudio	
Studierende:	15,- €	25,- €	zahlbar über UBT-Campus-Card
Beschäftigte:	20,- €	40,- €	zahlbar über UBT-Campus-Card
Externe:	25,- €	45,- €	Anmeldung über Büro (zahlbar per Lastschrift)

Mit der Zahlung der Grundgebühr können alle **entgeltfreien Kurse** im entsprechenden Zeitraum besucht werden. Für bestimmte Kurse (insb. Spisportarten) ist eine **kostenfreie verbindliche Anmeldung** im Vorfeld der Teilnahme notwendig.

### Kursgebühr

Für einzelne Kurse ist eine **gesonderte Anmeldung** mit einem **zusätzlichen Kursentgelt** notwendig. Zur Teilnahme an kostenpflichtigen Angeboten ist es zwingend notwendig, das vom System erstellte Lastschriftmandat im Original unterschrieben innerhalb von fünf Tagen in den Briefkasten (gegenüber der Automaten/Sitzecke im Institut für Sportwissenschaft) einzuwerfen oder persönlich bei Frau Bartl oder Frau Sauter abzugeben.

### Anmeldung

Jede Anmeldung erfolgt online über das Buchungssystem des Hochschulsports und ist verbindlich. Der Anmeldebutton befindet sich auf der entsprechenden Kursseite unter der Kursbeschreibung. Für kostenfreie Angebote ohne verpflichtende Kursanmeldung besteht die Möglichkeit, sich in eine Mailingliste einzutragen, um aktuelle Informationen zu Kursausfällen etc. zu erhalten.

Bei der Online-Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben, die für die Zwecke der Kursverwaltung erforderlich sind und ausschließlich dafür verarbeitet werden (siehe die Informationen zur Datenschutzverordnung auf der Homepage).

### Anrechenbarkeit für Krankenkassen-Bonushefte

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen fördern die aktive Sportteilnahme im Rahmen von Bonusprogrammen. Auch die Teilnahme am Hochschulsport honorieren viele Krankenkassen mit (finanziellen) Prämien. Eine Bestätigung über die Teilnahme können Sie zu den Sprechzeiten bei Frau Bartl oder Frau Sauter gegen Vorlage der validierten UBT-Campus-Card erhalten – gegebenenfalls ist eine Rücksprache mit den Übungsleitern notwendig.

## General Information

### Eligibility for University Sports

All students and employees of the University of Bayreuth are eligible to participate in University Sports. Members of the "Universitätsverein Bayreuth e.V." and members of alumni associations of the University of Bayreuth as well as relatives of employees and (enrolled) students of other universities are also entitled to participate.

For **students and employees of the University of Bayreuth**, the validated UBT Campus Card serves as the identification card. You can only make payments (see below) at the terminal on the ground floor of the Central University Administration (ZUV). After payment, you will have to validate your Campus Card for "AHS WS18/19". You can also pay for the gym ("Fitnessstudio") at the terminal. Payment of the basic fee (see below) is mandatory. The message "!AHS bezahlen!" indicates you have not yet paid the basic fee.

If you are neither a student nor an employee of the University of Bayreuth (see above), you will have to register in person during the office hours of the University Sport staff.

#### Costs

	Basic fee	Gym	
Students:	15,- €	25,- €	pay via UBT Campus Card
Employees:	20,- €	40,- €	pay via UBT Campus Card
Other:	25,- €	45,- €	register in office (pay via direct debit)

Having paid the **basic fee** you can participate in **any course free of charge**. Some courses (especially team sports) require a **free but mandatory registration ("Vormerkliste")** in advance.

#### Course fee:

A few courses require separate registration with an additional course fee. To participate in the course, you will have to pay via automatic debit ("Lastschriftmandat"), which you can print out with the confirmation of your registration and drop off within five days in the post box inside the sports building (opposite of the couches) or hand it personally to Mrs Bartl or Mrs Sauter.

#### Registration

Registration must be made online via the booking system on the homepage of University Sports and is mandatory. You can find the button for registration on the course page ("Buchen" or "Vormerkliste"). For courses that are free of charge with no mandatory registration, you can subscribe to a mailing list ("Infoservice") to be informed in case of a course cancellation, etc.

Personal data entered via online registration is used explicitly for the administration of the courses and will not be given to third parties (please note Data Protection Ordinance on our homepage).

## Aktuelles & Buchung

Homepage: **Aktuelles Kursprogramm, Buchung einzelner Kurse**

[www.hochschulsport.uni-bayreuth.de](http://www.hochschulsport.uni-bayreuth.de)

**ALLESWEGE HOCHSCHULSPORT**

Home Beschreibung

**Erfolgreiche Titelverteidigung**

Bei der Weltcupfinale 2016 im New-Areale des Olympia Center, das im Dezember 2015 über 100.000 Zuschauer anlockte, hat die deutsche Skifahrerin Maria Theresia Esterl ihren Titel als Weltcup-Siegerin erfolgreich verteidigt. Esterl gewann das Rennen mit einer Zeit von 1:40,14 Minuten.

Wenn die Aktion etwas Besonderes ist, ist auch die Ausrichtung zur Arbeit und zum Studium. Der Alleswege-Hochschulsport der Universität Bayreuth sorgt für ein abwechslungsreiches und abwechslungsreiches Sport- und Bewegungskonzept.

**Sportprogramme**  
Von A wie Aikido bis Z wie Zirkus. Wir haben auch ein breites Sportangebot für alle an der Uni.

**Wettkampfsport**  
Hier findet für die aktuellen Termine eine Auswahl von Wettbewerben für Studenten und Studenten statt.

**Organisationsstruktur**  
Wie macht es sich für Hochschulsport? Was ist der Unterschied zwischen Hochschulsport und...

Facebook: **Neuigkeiten rund um den Hochschulsport**

[www.facebook.com/HochschulsportUniBayreuth](http://www.facebook.com/HochschulsportUniBayreuth)

**HOCHSCHULSPORT UNIVERSITÄT BAYREUTH**

Hochschulsport Uni Bayreuth  
@HochschulSportUniBayreuth

**Vollere**

Sonneneinstrahlung über dem Meeresspiegel

**Ähnliche Seiten**

- Uni Bayreuth
- Apollon Bayreuth
- Hoppersberger
- N.L. Young Volley
- TTL Basketball Bamberg
- Sport & Freizeit in Bayreuth
- Alleswege Deutscher Hochsch...

05/10/18

# Urban Supreme



HIP HOP

FABRIK

KITSUNE

♦♦ DJ NKS♦

SUPPORT BY ROY LE FREAK

12 10 18



SOUND.CLOUD.COM/FABRIKBAYREUTH

FB.COM/FABRIKBAYREUTH

INSTAGRAM.COM/FABRIKBAYREUTH

# UNI - Schichtbeginn SEMESTER OPENING 2018

15 10 18



FREIER EINTRITT FÜR  
ALLE STUDENTEN!  
BIS 1.00 UHR

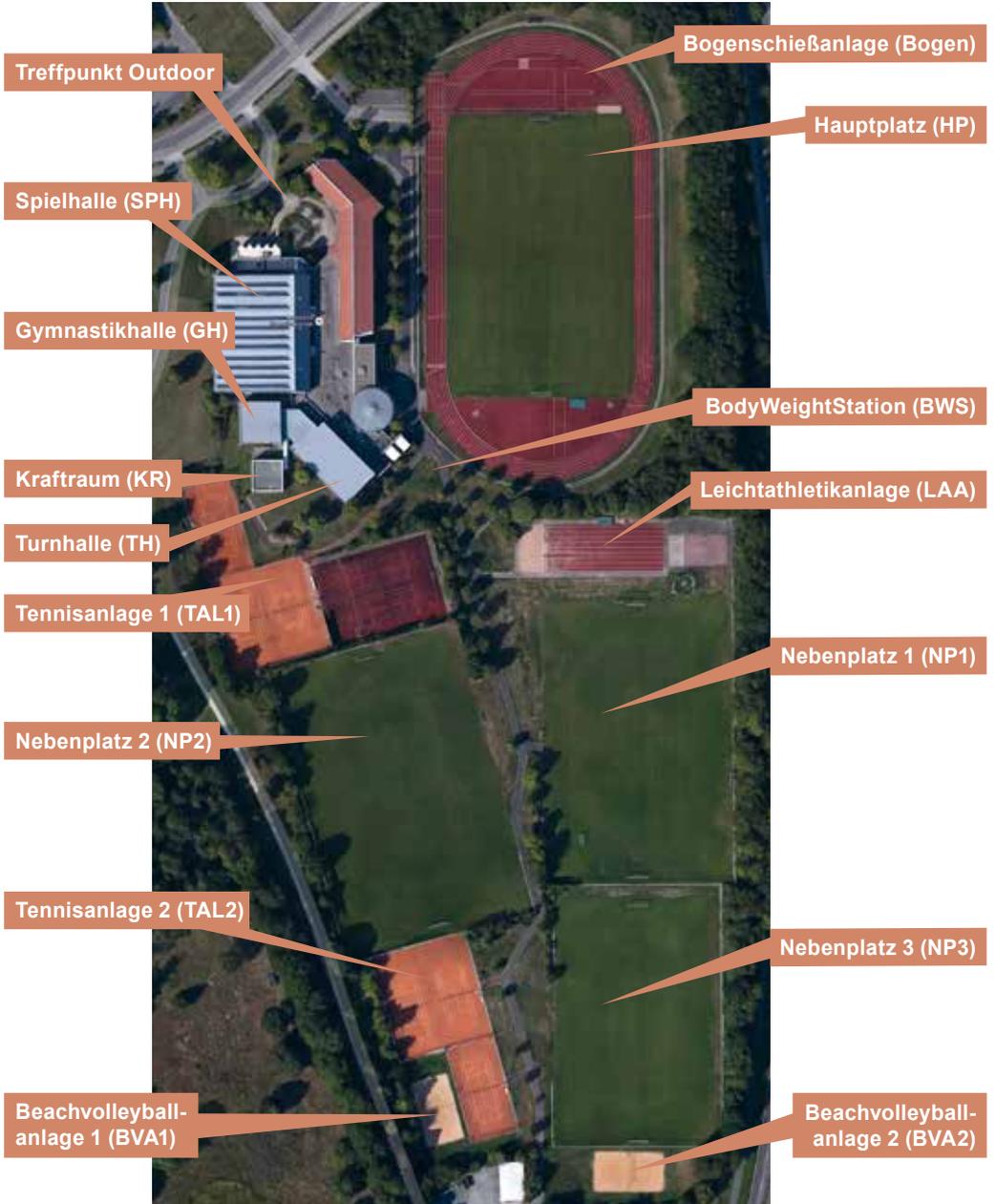
# OLIVER KOLETZKI

+ NIKO SCHWIND

26 10 18



## Lageplan



## Übersicht Sportstätten

### Sportstätten am Sportinstitut

BWS	BodyWeightStation
GH	Gymnastikhalle
KR	Kraftraum
LAA	Leichtathletikanlage
OUT	Outdoor, <i>Treffpunkt vor dem Sportinstitut</i>
SPH	Spielhalle

### Externe Sportstätten

EIS	Städtisches Eisstadion, <i>Am Sportpark, 95444 Bayreuth</i>
GMG	Graf-Münster-Gymnasium, <i>Schützenplatz 12, 95444 Bayreuth</i>
MWG	Markgräfin-Wilhelmine-Gymnasium, <i>Königsallee 17, 95448 Bayreuth</i>
ÖBG	Ökologisch-botanischer Garten, <i>Treffpunkt im Eingangsbereich</i>

### Impressum

Herausgeber:	Der Präsident der Universität Bayreuth
Redaktion:	Allgemeiner Hochschulsport der Universität Bayreuth
Verlag:	SponsorMAT, Matthias Poppen   Am Linsenberg 3   55131 Mainz
Titelbild:	Uli Fehr / fehrpics.com

## Termine und Turniere im Wintersemester 2018/19

### Allgemeiner Hochschulsport:

15.10.18	Beginn des Kursprogramms des WiSe 2018/19
15. - 20.10.18	Schnupperwoche – Alle Universitätsangehörigen (Studierende und Beschäftigte) können kostenfrei am Hochschulsport teilnehmen
09.02.19	Ende des Kursprogramms des WiSe 2018/19
11.02.19	Beginn des Kursprogramms der vorlesungsfreien Zeit des WiSe 2018/19
18.04.19	Ende des Kursprogramms der vorlesungsfreien Zeit des WiSe 2018/19
Kursfreie Tage:	03. Oktober 2018, 01. November 2018, 24. Dezember 2018 bis 05. Januar 2019 und nach Ankündigung

### Sonstige sportliche Veranstaltungen:

17.12.2018	Campus Jam 2018 (Basketball 3x3-Turnier)
24.01.2019	Maisel's Weisse Fußball Masters 2019

### ANZEIGE



...mach das Beste aus Dir!

Alle Produkte dieser Marke auf  
**sportnahrung.de**



**SPORTNAHRUNG.DE**  
Whey Pro+

- ✓ Instant-Qualität (wasserlöslich)
- ✓ Hervorragender Geschmack
- ✓ Aspartamfrei
- ✓ Vitaminzusatz

**MUSKELAUFBAU  
FETTABBAU  
AUSDAUER  
BOOSTER  
FUNCTIONAL  
BREAKFAST**



**SPORTNAHRUNG.DE**  
Heavy Gain

- ✓ Top Gainer mit Waxy-Maize, Creatin,
- ✓ Glutamin, Vitaminen und MCT Dieses
- ✓ Top Produkt ist nahezu zuckerfrei (nur 1,3g)

**Als Marktführer in diese Bereich, versuchen wir immer ein möglichst breites Spektrum an Produkten mit unseren bekanntesten Eigenmarken abzudecken.**

**SPORTNAHRUNG.DE**  
Rotmain-Center  
Hohenzollernring 58  
95444 Bayreuth

**€6,-**

**WERTGUTSCHEIN**

Sechs Euro Rabatt, ab einem Einkaufswert von 35€.

Gültig bis: 31.12.2019

Einlösbar im Sportnahrung Shop in Bayreuth und online auf [www.sportnahrung.de](http://www.sportnahrung.de). Keine Barablässe möglich, Rabatt nicht kombinierbar.

Code: **sport18**

## Sportarten A - Z

### Aikido

Aikido ist eine Kampfkunst, die von den Kampftechniken der Samurai abgeleitet ist. Sie wurde von O-Sensei Morihei Ueshiba nach dem 2. Weltkrieg ins Leben gerufen. Wesentliches Ziel im Aikido ist es, sich mit dem Angreifer zu „harmonisieren“. Seine Energie soll absorbiert und umgelenkt werden. Um die Bewegungen und Techniken zu meistern, bedarf es intensiven Trainings. In unserer Aikido-Gruppe im Hochschulsport versuchen wir, einen Eindruck über die Möglichkeiten des Aikido zu geben. Neben dem waffenlosen Training gehört dazu auch die Übung mit Bokken (Holzschwert), Jo (Stock) und Tanto (Holzmesser).

Durch die Zugehörigkeit zur Hellenic Aikido Foundation (HAF), die vom Hombu Dojo in Tokyo anerkannt ist, wird die Möglichkeit zur Teilnahme an Prüfungen zur Graduierung gegeben. Die Homepage des Dojos findet man hier: [www.aikido-dojo-bayreuth.de](http://www.aikido-dojo-bayreuth.de). Darüber hinaus gibt es für die Aikidokas im Hochschulsport und für andere interessierte Aikidokas die Facebook-Gruppe Aikido Dojo Bayreuth.

Di	19.00-20.30	GH	Stefan Tselegidis	8/12/20 €
Fr	17.30-19.00	GH	Stefan Tselegidis	8/12/20 €

### AktivPause

Herzlich Willkommen bei der AktivPause - 15 Minuten Bewegungsprogramm direkt am Arbeitsplatz. Auch im Wintersemester 2018/19 starten wir wieder ein **10-wöchiges Aktiv-Programm**.

Unsere AktivPausen Coaches kommen **einmal pro Woche für ein 15-minütiges Bewegungsprogramm** direkt zu Ihnen **an den Arbeitsplatz**.

Sie können in Ihrer normalen Berufskleidung teilnehmen.

**Hauptbestandteile des Programms:** Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Ohne großen Aufwand wollen wir Sie zu einer aktiven Pausengestaltung anregen. Die gezeigten Übungen werden so gewählt, dass Sie diese jederzeit in Ihren Arbeitsalltag einbauen können.

Wir wünschen Ihnen eine aktive Erholung und einen gesunden Tag.

Weitere Infos finden Sie unter: <http://www.bgm.uni-bayreuth.de/de/index.html>.

### Autogenes Training / Progressive Muskelrelaxation

#### Kombikurs AT/PMR

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sind weltweit anerkannte und die am wirksamsten Entspannungsverfahren. Ausgeglichenheit, Kraft und Konzentration werden gefördert, Stress und Spannungen abgebaut. Dank dem Autogenem Training ist man in kürzester Zeit entspannt, fit, ruhig und gelassen, Schmerzen können reguliert bis beseitigt, kalte Hände bzw. Füße wohl temperiert, Probleme bearbeitet und Weichen für eine positive Zukunft gestellt werden.

Autogenes Training entspannt nicht nur körperlich, sondern trainiert auch den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und lehrt den Übenden, Körper und Geist mit der Kraft seiner Gedanken zu beeinflussen.

#### Welchen Nutzen hat das Training?

- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Beseitigung von Schlafproblemen

- Bessere Konzentration und mentale Fitness
- Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit
- Gezielte Entspannung in Stresssituationen
- Insgesamt weniger Stress erleben

**Kursleiterin: Helma Kuchler**

**Tel.: 09275/6059927 und 0170/4847661**

**www.coach-bayreuth.de**

**helma@reiki-kuchler.de**

**Die Vorbesprechung findet am 29.10.2018 um 19.00 Uhr im Raum S85 des Sportinstituts statt. Für den Kurs ist ein gesondertes Entgelt zu entrichten, das jedoch in vielen Fällen von der Krankenkasse teilweise oder vollständig erstattet wird.**

Vorbesprechung	Mo	19.00	S 85	Helma Kuchler	entgeltfrei
----------------	----	-------	------	---------------	-------------

## Badminton

### Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert. Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages.

### Wettkampfmannschaft

Im Training der Wettkampfmannschaft werden gemeinsam verschiedene Übungen unter Anleitung durchgeführt. Es dient dem Ligabetrieb der einzelnen Spieler sowie der Vorbereitung auf die jährliche Deutsche Hochschulmeisterschaft. Mehrjährige Badmintonerfahrung und bestenfalls Vereinserfahrung ist hierbei sinnvoll/Voraussetzung um am Training teilzunehmen.

### Bitte beachten:

Schläger und Bälle werden nicht gestellt - bitte selber mitbringen.

Freies Spiel	Mo	20.00-21.30	MWG	Bercov Ilia	entgeltfrei
Freies Spiel	Di	18.30-20.00	MWG	Damien Jeske	entgeltfrei
Freies Spiel	Mi	17.00-18.30	MWG	Annika Oliwa	entgeltfrei
Freies Spiel & Wettkampf	Do	20.00-21.30	SPH 1/2	Fabian Hippold	entgeltfrei

## Ballett

Das Training im Klassischen Ballett beginnt mit dem Stangentraining, bei dem sanft aufeinander aufbauend ausgehend vom "Plié" bis schließlich zu den "Grands Battements" immer mehr Muskelpartien angesprochen und dabei Schnelligkeit, Geschmeidigkeit und Koordination gefordert und gefördert werden. Danach folgen in der Mitte und durch den Raum weitere "Exercices": Sprünge, Drehungen sowie kleinere Kombinationen.

Durch das Klassische Ballett werden ganzheitlich Muskeln angesprochen und gestärkt, so dass sich auch im Alltag die Körperhaltung bessert und man sich nach dem Training insgesamt ausgeglichener fühlt.

Als Kleidung genügen (enger anliegende) Sportkleidung, Socken oder vorzugsweise Schläppchen für die Füße und eine ordentliche Frisur (Haare zusammengemacht).

### AnfängerInnen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die keine oder wenig Erfahrung im Klassischen Ballett haben. Eine regelmäßige Teilnahme am Unterricht ist sinnvoll und erwünscht.

This course is for people with no or little previous experience with classical ballet. We recommend joining the class on a regular basis to make progress.

### Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit mehrjähriger Tanzerfahrung im Klassischen Ballett. Nach einem Stangentraining folgen in der Mitte Übungen und Kombinationen mit Sprüngen und Pirouetten.

Anfänger	Mo	17.30-18.45	GH	Constanze Betz	8/12/20 €
Fortgeschrittene	Mo	18.45-20.15	GH	Felicitas Betz	8/12/20 €

ANZEIGE

ANDREA KRANEOHLE

BALLETT FREIE SCHULE FÜR KÜNSTLERISCHEN TANZ

VEREINBARUNG MOBIL: 01797935330 ODER MAIL: @ANDREAKRANEOHLE.DE WWW.ANDREAKRANEOHLE-BALLETT.DE facebook: ANDREA KRANEOHLE BALLETT

## KLASSISCHES BALLETT & MODERN DANCE TANZTECHNIKTRAINING & CHOREOGRAPHIE

DIENSTAGS AB 18:00UHR BAYREUTH

DAS ZENTRUM ÄUSSERE BADSTR.7A

MITTWOCHS 19:30UHR KULMBACH

KA2 AM GOLDENEN FELD 24

KONTAKT: MOBIL 0179 7935330

A.KRANEOHLE@WEB.DE

WWW.ANDREAKRANEOHLE-BALLETT.DE

WWW.FACEBOOK.COM/ANDREAKRANEOHLE.BALLETT



# BALLETT

*Tanz*

## Basketball

### Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert. Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages.

### Anfänger

Alle, die noch keine Erfahrung mit Basketball im Spielbetrieb haben und auch keine Streetball-Kenntnisse besitzen, sind im Anfängerkurs jederzeit willkommen.

Innerhalb des Kurses soll das allgemeine Verständnis für Basketball und das Basketballspiel vermittelt werden, wobei am Ende des Wintersemesters jeder in der Lage sein soll, sich in ein Basketballspiel einzufinden und damit Freude am Spiel zu finden.

Freies Spiel	Mo	20.00-21.30	SPH 2/3 Daniela Wolfschmidt	entgeltfrei
Anfänger	Di	17.00-18.30	SPH 2/3 Andreas Müller	entgeltfrei
Freies Spiel	Mi	20.00-21.30	SPH Nino Seidelmann	entgeltfrei
Wettkampf Damen + Herren	Mo	20.00 - 21.30	SPH 1 Jakob Burger	entgeltfrei

## Bauchtanz

Dieser orientalische Tanz gilt als einer der ältesten bekannten Tänze und begeistert bis heute mit seiner einzigartigen Ausdrucksform. Er vermittelt eine gesteigerte Körperwahrnehmung, weckt Freude an sinnlichen Bewegungen und vermittelt ein neues Bewusstsein für den eigenen Ausdruck, unabhängig von Alter oder Figur.

Ganz nebenbei ist Bauchtanz auch ein gutes Workout, das die Rumpfmuskulatur, Körperstabilität und Koordination ebenso wie die Ausdauer schult.

Mi	18.30-20.00	GH	Julia Bernatska	8/12/20 €
----	-------------	----	-----------------	-----------

## Bodystyling

Wer seinen Körper von Kopf bis Fuß in Form bringen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig! Bauch, Beine, Po, Arme, Brust und Rücken - hier werden keine Muskeln ausgelassen. Der Körper wird im ersten Teil der Stunde durch verschiedene Cardioübungen zu motivierender Musik erwärmt, anschließend folgt eine Kräftigung der gesamten Muskulatur, vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Den Ausklang des 60-minütigen Workouts bietet eine Dehn- und Entspannungsphase.

Di	17.00-18.00	TH	Anne Klug	entgeltfrei
Mi	19.00-20.00	TH	Anne Klug	entgeltfrei

## BodyWeightStation

Die BodyWeightStation von Eibe ermöglicht Euch vielfältiges Fitnessstraining unter freiem Himmel. Ob für Functional Training, Freeletics, Calisthenics oder als Ergänzung zum Krafttraining: Die Station ist vielfach einsetzbar und steht allen Teilnehmern des Hochschulsports ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung.

Trainingszirkel für Anfänger (Basic), Fortgeschrittene (Medium) und "Profis" (Pro), sowie Übungsvorschläge für zusätzliche Übungen finden sich an der Station.

Die BodyWeightStation ist zu den Öffnungszeiten des Instituts für Sportwissenschaft bis zum Einbruch der Dunkelheit für TeilnehmerInnen des Hochschulsports jederzeit nutzbar.

## Bowling (Anzeige)

ANZEIGE

**Blu Bowl statt Bib und Mensa**  
SPECIAL OFFER FOR STUDENTS

**99ct Bowling\*\***  
Montag ganztägig, Dienstag und Mittwoch ab 21 Uhr sowie Sonntag ab 19 Uhr nur 99 Cent pro Person und Spiel.

**Flatrate BOWLING**  
Jeden Sonntag ab 19 Uhr und Donnerstag ab 18 Uhr Bowlen so viel und lange du möchtest für nur **6<sup>90</sup>€**

**Burger & Salat HAPPY HOUR**  
Montag ganztägig, Dienstag und Mittwoch ab 21 Uhr alle Burger und Salate zum halben Preis.

**Blu Bowl**  
BOWLING • BAR • RESTAURANT

Himmelkronstraße 1-3 • 95445 Bayreuth  
0921-757 04500 • info-bayreuth@blu-bowl.de  
www.blu-bowl.de

© exal, Leisohube

## Calisthenics

Calisthenics (griechisch 'kalos' = 'schön' und 'sthenos' = 'Kraft') ist eine Form des Fitnesstrainings, welches Übungen in der Gruppe beinhaltet, für die nur das eigene Körpergewicht benötigt wird. Street Workout bedeutet hierbei, dass die Trainingseinheit in einem klassischen Trainingspark mit verschiedenen Klimmzugstangen stattfindet.

Egal ob es um das Erlernen von dynamischen Übungen wie Muscle-Ups, statischen Übungen wie Human Flag und Backlever geht oder einfach nur um den Kraftaufbau mit Eigengewichtsübungen wie Klimmzüge oder Liegestütze: Hier ist für jede Person was dabei.

**Bitte beachten:** Zum ersten Termin ist eine Teilnahme kostenlos und ohne Voranmeldung möglich. Ab dem zweiten Termin ist eine Teilnahme nur für angemeldete Personen möglich.

Im Falle einer hohen Nachfrage ist es in begrenztem Rahmen möglich, weitere Kurse anzubieten.

Sa	12.00-14.00	GH	Marc Bandemer	8/12/20 €
----	-------------	----	---------------	-----------

## Capoeira

### Capoeira Brazilian Martial Arts

Capoeira ist eine einzigartige brasilianische Kampfkunst, die Angriffs- und Ausweichbewegungen, Akrobatiken und Tanz mit Spitzbübischen Spiel von Schönheit, Leichtigkeit und Musik vereint.

Es ist bekannt für seine raschen und komplexen Bewegungsabläufe, für Kraft, Schnelligkeit und Balance. Capoeira ist die Kampfkunst des verborgenen Kampfes - schön und doch tödlich. Es gibt den Spielern die Möglichkeit, ein atemloses Frage-Antwort-Spiel durch Bewegungen zu spielen, Schläge zu platzieren und Ausweichmanöver durchzuführen.

Mi	20.00-21.30	GH	Oliver Hofer	8/12/20 €
----	-------------	----	--------------	-----------

## Cheerleading

Cheerleading ist eine Teamsportart, die sich aus den Bestandteilen Akrobatik, Tanz und Turnen zusammensetzt. Unter der Akrobatik versteht man in diesem Fall das sogenannte Stunting. Dieses ist der Hauptbestandteil des Kurses und zielt darauf ab, aneinanderhängende Stuntsequenzen/ Pyramiden zeigen zu können. Das Training beginnt mit einem ca. 30-minütigen warm-up, darauf folgen ca. 60 Minuten Stunts in verschiedenen Stuntparts. In der letzten halben Stunde werden für die Sportart typische Tänze, Jump, Stretches und Sideline Cheers geübt.

Der Kurs kann auch ohne Vorkenntnisse besucht werden, jedoch sollte eine gewisse Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit, sowie Spaß am Sport, vorhanden sein.

Die regelmäßige Teilnahme an diesem Sportangebot ist wünschenswert.

Natürlich begrüßen wir auch gerne sportliche Männer, die entgegen aller Vorurteile, ein gut abgestimmtes Krafttraining absolvieren möchten.

Mo	18.30-20.00	MWG	Eva-Maria Volkert, Marlene Luise Fischer	entgeltfrei
----	-------------	-----	--	-------------

Do	21.00-22.30	TH	Eva-Maria Volkert, Marlene Luise Fischer	entgeltfrei
----	-------------	----	--	-------------

## Eishockey

Eishockey - Die schnellste Mannschaftssportart der Welt, die sowohl körperlich anstrengt als auch mental fordert. Der Spaß kommt dabei natürlich auch nicht zu kurz.

Eishockey an der Uni Bayreuth hat eine lange Tradition, die immer wieder neue Interessierte anzieht. Das Training findet zweimal wöchentlich im Eisstadion statt, wobei dienstags jeder und jede AnfängerIn sowie erfahrenere Spieler und Spielerinnen willkommen sind.

Schlittschuhe und ein vorhandenes Grundverständnis über die Kunst des Schlittschuhlaufens sollten vorhanden sein. Wenn dies der Fall ist steht dem Spiel und der Übung auf dem Eis nichts mehr im Weg.

Auf Facebook, unter Uni Eishockey Bayreuth findet ihr weitere Informationen.

Anfänger	Di	07.30-08.30	EIS	Raphael Jalalian	15/20/25 €
Fortgeschrittene/Di Wettkampf		08.30-9.45	EIS	Raphael Jalalian	15/20/25 €

## E-Sport

Der eSport UBT lädt alle eSport-Begeisterten der Universität Bayreuth ein, bei den Angeboten mitzuwirken. Auch dieses Semester gibt es wieder ein umfangreiches Programm.

Nähere Infos sind per Mail an [esport@uni-bayreuth.de](mailto:esport@uni-bayreuth.de) oder über Facebook E-Sport Uni Bayreuth erhältlich.

**Anmerkung:** Hierbei handelt es sich um kein offizielles Angebot des Allgemeinen Hochschulsports. Organisation und Durchführung obliegen den Verantwortlichen dieses Angebots.

## Faszien-Training

Faszien, das kollagene Bindegewebsnetzwerk des Menschen, sollten fest und elastisch zugleich sein. Durch fehlende oder einseitige Bewegung kann es zu Verfilzungen dieses Fasernetzes kommen, was zu eingeschränkter Beweglichkeit oder Schmerzen führen kann. Durch ein gezieltes und abwechslungsreiches Training können diese Verklebungen gelöst und Beschwerden vermindert werden.

Bitte beachten: Beim **allgemeinen Termin** können pro Termin maximal 25 Personen am Training teilnehmen. Die kostenlose verbindliche Anmeldung erfolgt über das Buchungssystem und läuft jeweils eine Woche für den kommenden Termin.

Mo	15.00-16.00	GH	Matthias Röttinger	8/12/20 €
----	-------------	----	--------------------	-----------

## Fechten

Drei Fakten gleich zu Beginn: Die Waffe eines Fechters erreicht im Gefecht die Geschwindigkeit einer Pistolenkugel, sein Ausfallschritt die Beschleunigung eines Rennwagens. Zeitgleich muss eine Konzentrationsleistung aufgebracht werden, die mit der mentalen Belastung eines Schachspiels vergleichbar ist.

Diese extreme körperliche Beanspruchung ist unsere Leidenschaft, das Sportfechten.

Jede Woche trainieren wir die drei Waffen des Fechtens - Florett, Degen und Säbel - auf allen Niveaustufen. Sowohl der Anfänger, der noch nie eine Waffe in der Hand gehalten hat, als auch der Kaderfechter wird bei uns voll auf seine Kosten kommen.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse haben wir ein spezielles Trainingsprogramm entwickelt, um so alle Interessierten in sehr kurzer Zeit (ca. ein Semester) bereit für das Gefecht auf der Planche (Fechtbahn) zu machen. Um einen reibungslosen Einstieg zu ermöglichen, stellt der Unisport die notwendige Ausrüstung.

Für die Fortgeschrittenen bietet sich die Möglichkeit von Trainingseinheiten und Übungsgewechten auf allen Niveaustufen.

Fühlst Du Dich nun herausgefordert? Dann komm zum nächsten Training und lass Dich mitreißen von einer aufregenden und abwechslungsreichen Sportart. En Garde!

Aktuelle Infos findest Du auf unserer Facebook-Seite:

<https://www.facebook.com/TeamUBT.Fechten/>

Do	20.00-21.30	MWG	Jonas Ehrhardt, Philipp Christoph Sandmann	15/20/25 €
----	-------------	-----	--	------------

## Fitnessstudio

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 08:00 - 22:30 Uhr

Samstag 10:00 - 14:30 Uhr (nicht in der vorlesungsfreien Zeit!)

Wichtig: Beachten Sie bitte die Zeiten an denen das Fitness-Studio durch (Lehr-) Veranstaltungen gesperrt ist (s. Eingang Fitness-Studio).

### Kosten für die Nutzungsberechtigung (Voraussetzung ist die gezahlte Grundgebühr):

Studierende 25,00 € (zzgl. Grundgebühr für den Allgemeinen Hochschulsport)

Beschäftigte 45,00 € (zzgl. Grundgebühr für den Allgemeinen Hochschulsport)

### Hinweise für NutzerInnen des Fitness-Studios:

Die Zahlung des Nutzungsentgeltes ist ausschließlich mit der UBT-Campus-Card an der Verkaufsstation im Gebäude ZUV möglich. Anschließend muss die Karte noch validiert werden, d.h. mit den aktuellen Daten bedruckt werden. Eine Validierungsstation befindet sich direkt neben der Verkaufsstation im Gebäude ZUV. Die Verlängerung muss spätestens zum 22. Oktober 2018 erfolgen, gilt bis einschließlich 18. April 2019 und berechtigt den Inhaber, sein Training auch in der vorlesungsfreien Zeit weiterzuführen.

Wichtig: Der Besitz der UBT-Campus-Card wird regelmäßig überprüft. Nehmen Sie deshalb zum Training Ihre Karte bitte mit, damit Sie sich im Falle einer Kontrolle gegenüber den dazu berechtigten Personen (Institutspersonal, Wachdienst) ausweisen können. Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Training im Fitness-Studio, die sich nicht an die Regeln der Nutzungsordnung - einschließlich der verbindlich vorgeschriebenen Handtuchpflicht - halten bzw. keine validierte UBT-Campus-Card vorlegen, werden des Fitness-Studios verwiesen.

Di	18.00-19.30	KR	Andre Demleitner	entgeltfrei
Mi	17.00-18.30	KR	Julian Rügemer	entgeltfrei

## Floorball

Floorball (auch als Unihockey bekannt) kann am besten als Eishockey in der Turnhalle beschrieben werden. Gespielt wird mit eishockeyähnlichen Kunststoffschlägern und einem Kunststoffball. Der Körperkontakt ist - vergleichbar zum Basketball - sehr gering, also keine Angst vor Bodychecks!

Erforderlich sind lediglich Sport(hallen)schuhe und Sportkleidung, Schläger und Bälle werden gestellt. Wir freuen uns jederzeit über Neueinsteiger!

Di	17.00-18.30	SPH 1	Manuel Nitt	entgeltfrei
----	-------------	-------	-------------	-------------

## Funktionelles Outdoortraining

Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung - getreu diesem Motto wird der Kurs bei jedem Wetter draußen stattfinden.

Durch das Training an der frischen Luft werden das Immunsystem und die allgemeine körperliche Fitness gestärkt. In den verschiedenen Einheiten werden Muskelkraft, Ausdauer, Kraftausdauer sowie Beweglichkeit verbessert. Es wird mit dem besten Fitnessgerät das es gibt, dem eigenen Körpergewicht, trainiert. Dadurch werden viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Zur Abwechslung werden auch Kleingeräte und bauliche Gegebenheiten in das Training mit eingebunden.

Mi	7.00-18.30	Out	Adrian Hackauf	entgeltfrei
----	------------	-----	----------------	-------------

## Fußball

### Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche verbindliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages. Für den Samstagstermin entfällt eine verbindliche Anmeldung.

### Anfänger

Dieser Termin richtet sich insbesondere an Neulinge (Männer und Frauen) des Fußballsports. Hier werden die technischen Grundlagen gelegt, um auf die Teilnahme am freien Spiel vorzubereiten.

**Wettkampfmannschaft**

An diesem Termin findet das Training der Wettkampfmannschaft der Universität Bayreuth statt. Bei Interesse bitte an den Kursleiter wenden (per Klick auf den Namen)! Es wird Futsal (Futbol Sala) gespielt, um sich auf die Bayerische Hochschulmeisterschaft im Wintersemester vorzubereiten.

Freies Spiel	Di	17.00-18.30	MWG	Riccardo Reith	entgeltfrei
Wettkampf Damen	Mo	20.30-22.00	TH	Maike Ebsen	entgeltfrei
Freies Spiel	Do	17.00-18.30	SPH 1/2	Riccardo Reith	entgeltfrei
Wettkampf Herren	Fr	12.00-14.00	SPH	Marcel Schöpf	entgeltfrei
Freies Spiel	Sa	10.00-11.30	SPH	Khanh Nguyen	entgeltfrei
Wettkampf Damen	Sa	12.00-14.00Uhr	TH	Kiara Kindler	entgeltfrei

**Futbol Sala**

Zu feurigen Rhythmen wird beim Futsal eine Ablenkung zum Uni-Stress angeboten. Hierzu werden auf engstem Raum unter hoher physischer Beanspruchung sowohl der technische Umgang mit dem Spielgerät als auch taktische Verhaltensweisen auf dem Parkett gefördert.

Die Teilnehmerzahl ist in der Spielhalle auf 20 Spieler begrenzt.

Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages.

Bitte beachten: Es sind nur Hallenschuhe erlaubt, keine Multinockenschuhe oder ähnliches.

Mi	18.30-20.00	MWG	Khanh Nguyen, Dominic Friedrich	entgeltfrei
Fr	15.30-17.00	SPH	Dominic Friedrich, Khanh Nguyen	entgeltfrei

**Gerätturnen**

Beim Gerätturnen sind alle Interessierten von Anfängern, Fortgeschrittenen und Wettkampfturnern willkommen!

Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm ist allen Teilnehmern die Möglichkeit gegeben an den üblichen Wettkampfgeräten (Boden, Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck, Stufenbarren, Schwebebalken) frei zu trainieren. Gewünschte turnerische Elemente können aber auch gemeinsam mit dem Übungsleiter erarbeitet werden.

Am Stundenende findet meist ein turnerisches Krafttraining statt.

Mi	20.15-21.45	TH	Lisa Röhring	entgeltfrei
Do	19.15-20.45	TH	Lisa Röhring, Toshio Weinschenk	entgeltfrei



Maxstraße 89/91  
95444 Bayreuth

Öffnungszeiten:

Mo - Mi 10:00 Uhr - 02:00 Uhr  
Do - Sa 10:00 Uhr - 05:00 Uhr  
So 12:00 Uhr - 00:00 Uhr



/MemosBerlinDoener

***Wir wünschen allen ein erfolgreiches Semester!***

## Gesellschaftstanz

Unter Gesellschaftstanz versteht man vorrangig die klassischen Paartänze wie Wiener Walzer, Foxtrott oder Cha-Cha-Cha. Wir bieten Kurse für Anfänger, die noch nie mit dem "Ballroom-Dancing" in Berührung gekommen sind, ebenso an, wie Fortgeschrittenen-Kurse für bereits erfahrene Tänzer. Dabei legen wir etwas mehr Wert auf den sportlichen Aspekt (Haltung und Technik) als es in den meisten Tanzschulen üblich ist.

In der Regel gibt es 8 verschiedene Kurse (je 2 an den Tagen Mo, Di, Mi, Do) mit 12-13 Kursabenden. Es werden alle gängigen Tänze unterrichtet, neben den sog. Turnier-Tänzen auch Disco Fox und Salsa. Das Semester wird abgerundet mit einem Ball (Foto). Weitere Infos unter [www.unitanzen.de](http://www.unitanzen.de)

Die Vorberechnung findet am 17. Oktober von 18.00 - 19.30 Uhr im Hörsaal H24 (RW1) statt.

Die Buchung der Kurse wird ab Donnerstag, den 18. Oktober, ab 16:00 Uhr an dieser Stelle über das Online-Portal möglich sein.

**WICHTIG: Bitte die Anmeldemodalitäten beachten.**

## Gettowitz

Gettowitz (Get to work out!) ist Training mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem du dich voll auspowern kannst! Basierend auf dem Prinzip von HIIT (High Intensity Intervall Training) werden alle Muskelgruppen beansprucht, das intensive Gruppenworkout selbst dauert in der Regel 30-45 Minuten, dazu kommen warm up und cool down.

## SPORTARTEN

Der ausgebildete Instructor motiviert das Team, gibt Anleitung für die korrekte Ausführung der Übungen und achtet darauf, dass alle Teilnehmer an ihre Grenzen gehen, aber nicht darüber hinaus! Es ist geeignet für alle, vom Einsteiger bis zum Profi. Die Gruppe absolviert das Training gemeinsam im Zeitrahmen, jedoch kann jeder individuell die Belastung dosieren.

Je nach Wetterlage wird draußen oder in der Halle trainiert.

Weitere Infos unter [www.gettworkout.com](http://www.gettworkout.com)

Mo	18.00-19.00	TH	Matthias Makowski	8/12/20 €
Di	8.30-9.30	TH	Laura Jakubik	8/12/20 €
Do	12.00-13.00	GH	Kilian Rießbeck	8/12/20 €

### Golf (Anzeige)

Siehe Anzeige vom Golfclub Bayreuth rechts.

### Handball

#### Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Freies Spiel	Di	18.30-20.00	SPH	Fabian Deppe	entgeltfrei
Freies Spiel	Sa	13.00-14.30	SPH	Doga Eroymak	entgeltfrei

### Hockey

Hockey ist ein absoluter Team sport. Aus dem Grund werden immer neue Gesichter für die Trainingseinheiten gesucht.

Das Training setzt sich aus Übungen zur Stockführung und Technik (meistens zum Beginn der Stunde) und dem Spiel (der Großteil der Zeit) zusammen. Bei Bedarf werden aber Fragen zu bestimmten Techniken jederzeit beantwortet und diese trainiert.

Teilnehmen darf jeder, vom Anfänger über aktive und ehemalige Spieler bis zu "selbsternannten Profis".

Im Sommersemester wird auf den Naturrasenplätzen und im Winter in der Sporthalle des Sportinstituts trainiert. Schläger stehen in begrenztem Rahmen zur Verfügung, soweit verfügbar bitte den eigenen Schläger mitbringen!

Fr	14.00-15.30	SPH	Elena von dem Bongart, Katalin Schläffer	entgeltfrei
----	-------------	-----	--	-------------

### Jonglieren

Bälle, Ringe, Keulen, Diabolo... Im Kurs Jonglieren wird alles geworfen, was dir in die Hände fällt. Neben der Möglichkeit zum freien Üben können hier Anfänger und Fortgeschrittene unter Anleitung alle möglichen Jonglage Künste erlernen und weiterentwickeln.

Mi	16.30-18.00	TH	Michel Hasselwander	entgeltfrei
----	-------------	----	---------------------	-------------

## Ju-Jutsu

Der Ju-Jutsuka erlernt im Kurs verhältnismäßige Verteidigungstechniken gegen Festhalte-, Schlag- und Würgeangriffe. Erlernte Falltechniken verringern die Verletzungsgefahr der Teilnehmer bei Stürzen. Weiterhin wird geübt sich gegen einen Angreifer in der Bodenlage zu verteidigen, diesen zu überwältigen und sicher aufzustehen.

Die Techniken werden in weicher Form unterrichtet und sind sowohl für Anfänger als auch zur Vertiefung für Fortgeschrittene geeignet. Das Training findet barfuß im Judogi oder leichter Sportbekleidung (ohne Metallteile wie Reißverschlüsse) statt.

Außerhalb des Hochschulsportes besteht die Möglichkeit Montagabend an der Kaserne der Bundespolizei in Bayreuth zu trainieren.

Informationen unter <http://www.ju-jutsu-schreez.de>

Mo	20.15-21.45	GH	Martin Pretscher	8/12/20 €
----	-------------	----	------------------	-----------

## ANZEIGE

# STUDENT?

# Golf?

*Interessiert?  
Dann komm vorbei!*



GESELLIG.  
SPORTLICH.  
PROFESSIONELL.

## 9-Loch-Platz

schon ab **15,- €**  
(Tagesnutzung inkl. Leihschläger)  
Keine zusätzliche Mitgliedschaft nötig.

Auch monatliche oder jährliche Beitragsvarianten  
zu noch günstigeren Konditionen im Angebot!

Nähere Informationen/Anmeldung/Kontakt unter  
[www.golfeninbayreuth.de](http://www.golfeninbayreuth.de)



AKTION!

Bei Inanspruchnahme des Angebots  
erhalten Neueinsteiger  
bei Vorlage dieses Coupons  
**5 Golfbälle gratis!**

## Judo

Wer sportliche Herausforderungen sucht, ist bei Judo genau richtig!

Judo ist eine olympische Kampfsportart mit erfolgreicher Tradition im Allgemeinen Hochschulsport. Sie wurde von dem Japaner Jigoro Kano in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entwickelt und leitet sich im Wesentlichen aus dem Jujutsu der Samurai ab. Durch das Verzichten auf gefährlichen Techniken schuf Kano ein auf Wurf-, Hebel- und Würgetechniken basierendes Kampfsystem, nach dem sich Sportler gefahrlos messen können.

Anfänger und Fortgeschrittene finden an unserem schweißtreibenden Training seit vielen Semestern Gefallen. Wer Judo betreibt, investiert in Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit, sodass gerade Anfänger nach kurzer Zeit enorme Fortschritte feststellen. Der Kurs bietet für Neueinsteiger eine Einführung in grundlegende Fall-, Wurf- und Bodentechniken. Fortgeschrittene erlernen die Techniken des eigenen Repertoires zu kombinieren und diese taktisch sinnvoll anzuwenden.

Judo ist anstrengend, schwierig, herausfordernd und macht viel Spaß.

Anfänger & Fortgeschrittene	Di	20.30-22.00	GH	Fabian Müller, Thomas Loch	8/12/20 €
-----------------------------	----	-------------	----	----------------------------	-----------

## Jugger

Jugger ist ein moderner Mannschaftssport, bei dem es darum geht den „Ball“ (Jugg) in das gegnerische "Tor" (Mal) zu befördern. Hierzu besteht jede Mannschaft aus einem Läufer und vier mit verschiedenen Schaumstoffwaffen (sogenannten Pompfen) ausgerüsteten Spielern. Wird ein Spieler von einer solchen Waffe getroffen muss er für einige Sekunden aussetzen. Da nur Berührungen nötig sind, setzt der Sport auf Schnelligkeit statt auf Kraft und ist trotz des zuerst eher martialischen Aussehens nicht gefährlicher als andere Mannschaftssportarten.

Ziel des Kurses ist der Aufbau einer Juggermannschaft an der Uni Bayreuth. Jede/r, der/die Lust hat diesen Sport auszuprobieren, unabhängig von Erfahrung, Geschlecht, Alter, Geschlechtsbehaarung, etc. ist herzlich willkommen!

Pompfen werden gestellt, weitere Ausrüstung wird nicht benötigt. Brillenträger wird empfohlen, Kontaktlinsen zu tragen oder eine Sportbrille zu verwenden.

Fr	20.00-21.30	SPH 3	Christoph Weiß, Stefan Wagner	8/12/20 €
----	-------------	-------	----------------------------------	-----------

## Karate

Karate ist eine traditionelle japanische Kampfkunst ohne Waffen, die hauptsächlich aus Schlag-, Tritt- und Blocktechniken besteht.

Das Training beginnt meist mit einem kurzen Aufwärmen und anschließenden Dehnübungen. Das eigentliche Training umfasst drei Teile: das Einüben von einzelnen Grundschultechniken sowie Partnerübungen und Katas (festgelegte Abläufe bestimmter Techniken). Zum Ende jedes Trainings gibt es noch ein kurzes Krafttraining.

Durch das Training werden neben dem Erlernen der Techniken auch die körperliche Fitness und Kraft verbessert. Beim Training sind alle, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, willkommen.



# STEILSTE BOULDER FRANKENS HALLE

kletterzentrum  
B A Y R E U T H



**Telefon:** 0921 / 758 689 11  
**E-Mail:** [info@kletterzentrum-bayreuth.de](mailto:info@kletterzentrum-bayreuth.de)  
**Homepage:** [www.kletterzentrum-bayreuth.de](http://www.kletterzentrum-bayreuth.de)

DAV Kletterzentrum-Bayreuth  
Schwabenstr. 27  
95448 Bayreuth

Mi	17.00-18.30	GH	Max Junge	8/12/20 €
Fr	17.30-19.00	TH	Max Junge	8/12/20 €

## Kendo

Kendo ist eine moderne japanische Kampfkunst die auf der traditionellen Philosophie des Lebens eines Samurai, des "Bushido" basiert. Dabei ist Kendo nicht nur physisch, sondern auch mental fordernd. Somit ist Kendo mehr als nur Sport. Kendo wird auf der ganzen Welt praktiziert. Gemäß dem "Weg des Schwertes" werden im modernen Kendo Bambusschwerter (Shinai) und Holzschwerter (Bokken) im Kata-Training verwendet.

### Bitte beachten:

1. Jede und jeder kann teilnehmen. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.
2. Sportkleidung ist ausreichend, es müssen keine Kampfanzüge getragen werden.

Fr	20.30-22.30	GH	Alexander Fast, Alexander Kaschmer	8/12/20 €
----	-------------	----	------------------------------------	-----------

## Kickboxen

Beim Kickboxen handelt es sich um eine Kampfsportart, die sich aus dem traditionellen Boxen entwickelt hat. Sie enthält, zusätzlich zu den herkömmlichen Boxtechniken, Fußtritte aus

Karate und Taekwondo. Kickboxen ist ein moderner Sport, welcher den ganzen Körper trainiert und wenig traditionell ausgerichtet ist.

Das Training besteht aus drei Teilen: dem gemeinsamen Warm-Up, Zirkeltraining und Techniktraining. Ziel ist es, die körperliche Fitness zu steigern und den Teilnehmern in der Anfängergruppe die Grundbox- und Trittschritte beizubringen. In der Fortgeschrittenengruppe sollen diese Techniken verbessert und im Sparring erprobt werden. Beim Kickboxen ist Jeder und (Jede!), vom Sportneuling bis zum "Profi", willkommen. Die einzigen Voraussetzungen sind bequeme Sportkleidung und eine gute Motivation.

Weitere Informationen findet ihr auf Facebook unter Kickboxen Uni Bayreuth

P.S. Keine Angst, wer neu ist, muss nicht kämpfen!

Mo	19.00-20.30	TH	Richard Koch, Johanna Jörg	8/12/20 €
Do	20.00-22.00	SPH 3	Richard Koch, Johanna Jörg	8/12/20 €

### Lacrosse

Lacrosse, einst von den Indianern in Nordamerika erfunden, um Streitigkeiten auf sportliche Art und Weise zu klären, ist heute zur schnellsten Mannschaftssportart an Land geworden. Während Lacrosse auf der anderen Seite des Atlantik als Nationalsportart gilt, erobert das Spiel, mittlerweile auch das europäische Festland. Ziel ist es mit einem Stick (Schläger mit Netztasche) einen faustgroßen Ball ins Tor des Gegners zu befördern. Während Lacrosse bei den Jungs als Vollkontakt Sportart (ähnlich wie Eishockey oder American Football) gespielt wird, dürfen die Mädchen nicht so hart rangehen. Also, wenn ihr Lust auf einen laufintensiven Sport und ein bärenstarkes Team habt - kommt vorbei!

Sticks und Ausrüstung sind genügend vorhanden!

Mo	18.30-20.00	SPH 3	Laura Schlenker	entgeltfrei
Fr	20.00-21.30	SPH 1/2	Laura Schlenker, Julian Heiks	entgeltfrei

### Latin Dance Workout

Latin Dance Workout ist ein durch lateinamerikanische Rhythmen angehauchtes Fitness-Programm, bei dem man sich mit schwungvollen Bewegungen zu passender Musik bewegt. Die hauptsächlich aus lateinamerikanischer Musik bestehende Sportart motiviert durch Spaß und lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Schwitzen.

Di	18.00-19.00	GH	Lisa Küchen	8/12/20 €
----	-------------	----	-------------	-----------

## Laufbahn/Leichtathletikanlagen

Die 400m-Laufbahn sowie die Leichtathletikanlagen (Hoch-/Weitsprung, Kugelstoßen) stehen den Teilnehmern des Hochschulsports zu den Öffnungszeiten (abends bis Einbruch der Dunkelheit) des Instituts für Sportwissenschaft zum freien Training zur Verfügung. Hochschulsport- und Lehrveranstaltungen haben dabei Vorrang, während dieser Veranstaltungen ist ein Übungsbetrieb nur in Rücksprache mit den Kursleitern möglich. Materialien sind gegen Pfand bei den Platzmeistern oder dem Wachdienst (Raum 0.69) auszuleihen.

## Lauftreff

Der Lauftreff trifft sich jeden Montag im Eingangsbereich des Sportinstituts, um gemeinsam eine Stunde auf abwechselnden Strecken in und um Bayreuth zu laufen. Alle Leistungsklassen sind herzlich willkommen!

Wichtig: Der Lauftreff startet pünktlich und läuft bei jedem Wetter.

Mo	16.30-17.30	Out	Simon Pirkelmann	entgeltfrei
----	-------------	-----	------------------	-------------

## Lauftreff (Lauf-ABC)

Das Lauf-ABC findet jeden Mittwoch Vormittag statt.

**Treffpunkt:** Eingangsbereich des Sportinstituts

Das Lauf-ABC gehört zu jedem Trainingsprogramm der Leichtathletik dazu. Es dient der Einstimmung und Vorbereitung auf das Training bzw. den Wettkampf und beinhaltet verschiedene Lauf- und Sprungübungen. Dadurch werden Faszienspannung, Schnelligkeit, Frequenz und Koordinationsfähigkeit erhöht und geschult.

**Wichtig:** Das Lauf-ABC startet pünktlich und läuft bei jedem Wetter.

Alle Leistungsklassen sind herzlich willkommen!

Mi	10.00-11.00	Out	Simon Pirkelmann	entgeltfrei
----	-------------	-----	------------------	-------------

## Leichtathletik

Der Leichtathletik Hochschulsport richtet sich an alle Sportmotivierten, vom Einsteiger/der Einsteigerin bis hin zu langjährigen Athleten/Athletinnen mit Wettkampferfahrung!

Es werden alle bekannten Mehrkampfdisziplinen trainiert. Je nach Wunsch der TeilnehmerInnen werden von den Sprungdisziplinen wie Weit- und Hochsprung, über Kugelstoßen, die Wurfdisziplinen wie Speer- und Schleuderball (fürs Sportexamen), sämtliche Sprint- und Langstreckendistanzen und Hürden angeboten.

Ein klassisches Training könnte ungefähr so ablaufen:

- Aufgewärmt wird je nach Teilnehmerzahl- und Interesse oft mit einer Mannschaftssportart (Fußball, Frisbee, ...) oder ein paar Runden auf der Tartanbahn.
- Danach wird gemeinsam gedehnt und es werden erste Stabilisationsübungen eingebaut.
- Daraufhin folgt das Koordinationstraining mit anschließenden Steigerungen.
- Der eigentliche Hauptteil des Trainings umfasst ein bis zwei Disziplinen.
- Ein kurzes gemeinsames Cool-Down oder Spiel - je nach Intensität des Hauptteils – beendet das Training.

Di	20.00-21.30	MWG	Fabian Schubert	entgeltfrei
----	-------------	-----	-----------------	-------------

Do	17.30-19.00	TH	Florian Leibbrand	entgeltfrei
----	-------------	----	-------------------	-------------

## MaxxF

Eine Methode - viele Effekte: Mit maxxF gewinnen Sie mehr Kraft und Gesundheit, einen schön geformten, wohldefinierten Körper und damit mehr Attraktivität und Selbstbewusstsein. Sogar körperliche Beschwerden können gelindert werden. Gute Laune gibt's gratis dazu. Und das alles ohne den Einsatz irgendwelcher Trainingsgeräte.

"Vorhang auf für maxxF: das beste Workout aller Zeiten. Denn noch nie war Krafttraining so effizient - nach 30 Minuten sind alle fertig: die Muskeln und damit natürlich auch die Trainierenden." (Fit for Fun)

Fortgeschrittene	Mo	17.15-18.00	TH	Maximilian Lindner	8/12/20 €
Anfänger	Mo	16.45-17.15	TH	David Heinrich	8/12/20 €
Fortgeschrittene	Do	17.00-17.45	SPH 3	Sebastian Schindler	8/12/20 €
Anfänger	Do	20.00-20.30	GH	Simon Bard	8/12/20 €

## Modern/ Jazz Dance

Tanz ist eine Sprache des Körpers mit vielen Dialekten. Modern Dance, in Abgrenzung zum klassischen Ballett, erlaubt die Linien und die Auswärtsdrehung aufzugeben, um neue Formen des Ausdrucks zu erreichen. Curve, Spiral, Arch, Swing, Center u.a. sind Grundbegriffe, die in diesem Kurs tänzerische Bedeutung erlangen werden. Jazz Dance wiederum macht gerne aus weichen Bewegungen Akzente und hält sich lieber an die Charts als an Tschaikowsky. In diesem Kurs werden die Techniken des Modern Dance und des Jazz Dance mit den Grundlagen des Balletts verbunden. Somit hat jeder die Gelegenheit sich auszuprobieren.

### Kursaufbau:

Nach einem gründlichen Warm Up, mit anschließendem Krafttraining und Stretching, geht es mit Sprüngen, Drehungen und Floor Work durch den Raum. Anschließend werden kurze Choreografien einstudiert. Enden wird die Stunde nach Bedarf mit einem kurzen Cool Down, d.h. leichten Entspannungs- und Dehnübungen.

### Voraussetzungen:

Der Kurs richtet sich hauptsächlich an Studierende mit mittlerer tänzerischer Vorerfahrung aus einer der drei Tanzrichtungen Ballett, Jazz Dance oder Modern Dance. Aber prinzipiell ist jeder, der motiviert ist und Spaß daran hat neue Bewegungsabläufe und -techniken zu lernen, herzlich willkommen!

PS: Bitte bringt wegen der Bodenübungen T-Shirts oder Longsleeves mit, die mindestens die Schultern bedecken.

Do	16.00-17.30	GH	Lucia Distler	entgeltfrei
----	-------------	----	---------------	-------------

## Moderne Schwertkunst

Moderne Schwertkunst ist eine Sportart mit dem europäischen Schwert, die das Wissen aus mittelalterlichen Fechtbüchern, die Erfahrung asiatischer Kampfkünste und die Erkenntnisse moderner Sportwissenschaft miteinander verbindet. Die Sportart selbst ist eine von vielen Möglichkeiten, sich heute sportlich mit einem europäischen Schwert zu betätigen. Sie hebt sich dabei vor allem durch die staatliche Anerkennung als Sport und die Einbindung in den BKB von anderen Angeboten ab.

Moderne Schwertkunst ist dabei eine Kampfkunst für Frau und Mann, Jung und Alt, in der mit dem europäischen Schwert trainiert wird. Das Übungsschwert für das Training wird aus Holz gefertigt, im freien Kampf kommen belastbarere Schwerter aus Kunststoff zum Einsatz. Das Training orientiert sich je nach Trainer mehr oder weniger stark an (asiatischen) Kampfsporttrainings. Die Lehrinhalte des Trainings können in drei große Themen unterteilt werden: Grundschule, Freikampf/Partnerübungen und Formen. Während in der Grundschule des modernen Schwertkampfs die Grundlagen zu Körperhaltung, Schwertführung und den Techniken vermittelt werden, finden diese Anwendung in den Partnerübungen zur persönlichen Verbesserung. Hierbei stehen Sicherheit und Unversehrtheit der Teilnehmer immer im Vordergrund. Die Formen sind festgelegte Bewegungsabläufe, die dazu dienen verschiedene Techniken im Bewegungsfluss zu trainieren und zu meistern.

Unsere Gruppe trainiert einmal in der Woche. Dieser Kurs im Uni Sport Programm ist ein reiner Anfänger-Kurs. Für den Kurs ist keinerlei Vorwissen über Schwertkampfkunst und andere Kampfsportarten nötig, wer aber Erfahrung aus dem Kampfsport mitbringt ist auch herzlich willkommen. Die Trainingsgeräte aus Holz werden von unserem Verein gestellt und können für eine Leihgebühr auch mit nach Hause genommen werden zum selbstständigen Training. Das Einzige was Ihr zum Training mitbringen müsst ist dunkle Sportkleidung und gute Laune.

Wer noch mehr wissen möchte, kann sich auf der Homepage des Verbands für Moderne Schwertkunst in Bayern informieren <http://www.moderne-schwertkunst.de>

Di	21.00-22.30	TH	Stefan Wagner, Christian Popp	8/12/20 €
----	-------------	----	-------------------------------	-----------

## Mountainbike

Während des Trainings entdecken wir die schönen Wege und Trails rund um Bayreuth. Jeder der Spaß am Mountainbiking haben möchte und dabei seine technischen Fähigkeiten und Ausdauer verbessern will, ist herzlich willkommen! Das Training findet bei jedem Wetter statt.

Bitte beachtet, dass Helmpflicht besteht.

Do	14.30-16.30	Out	Benedict Braun	entgeltfrei
----	-------------	-----	----------------	-------------

## Qi Gong

Der Kurs baut auf Entspannungstechniken und sanfter Gymnastik auf und vermittelt dadurch Wellness für Körper und Geist.

Mi	12.15-12.45	ÖBG	Ronny Schönheiter	entgeltfrei
----	-------------	-----	-------------------	-------------

## Rock 'n' Roll

Rock 'n' Roll ist ein Sportakrobatiktanz der paarweise getanz wird. Es handelt sich um einen schnellen, fröhlichen und sportlichen Tanz. Entwickelt hat er sich ab den 1960er Jahren zur gleichnamigen Musik. Dabei wird eine Kombination aus Tanzfolgen und Akrobatiken präsentiert. Neben der Technik und den Grundelementen wie Grundschrift, Damendrehung und Herrendrehung (Tanzelemente) werden wir erste Posen und leichtere Akrobatiken (Akrobatikelemente) einüben. Zum Schluss werden wir hoffentlich eine kleine Choreografie zum Lied „Lollipop“ der Chordettes tanzen und je nach Situation in komplexere Akrobatiken oder Vorübungen dazu einsteigen.

**Bitte beachten:** Zum ersten Termin (Schnupperwoche: 15. - 19. Oktober) ist eine Teilnahme kostenlos und ohne Voranmeldung möglich. Ab dem zweiten Termin ist eine Teilnahme nur für angemeldete Personen möglich.

Bitte Sportausrüstung mitbringen (Kleidung, Sportschuhe, etc.).

Do	18.30-20.00	MWG	Lars Görmar	entgeltfrei
----	-------------	-----	-------------	-------------

## Rope Skipping

Rope Skipping, vielen auch bekannt als „Seilspringen“, ist eine moderne Sportart, die bereits in vielen Fitnessprogrammen, wie z.B. CrossFit, Einzug erhalten hat. Kondition, Koordination und Schnelligkeit werden dabei durch unterschiedlichste Anordnungen und Kombinationen mit dem Seil effizient trainiert. Aber auch Kreativität und Teamgeist sind in der Trendsportart gefragt: von Choreographien im Single Rope über akrobatische Figuren im Double Dutch oder Sprüngen mit einem Partner sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt.

Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene bietet Rope Skipping ein Ganzkörper-Training mit hohem Spaßfaktor. Wöchentlich werden neue Tricks vorgestellt und wiederholt, zum Schluss folgt ein kurzes, aber intensives Ausdauer- und Muskelworkout.

Mi	16.30-18.00	TH	Stefanie Propp	entgeltfrei
----	-------------	----	----------------	-------------

## Rugby

Nachdem Rugby zuletzt 1924 olympische Disziplin war, ist Rugby seit den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro wieder olympisch.

Während der Stunde liegt der Fokus hauptsächlich mit den Grundlagen des Rugbys, z.B. Passen, Tackling und Regelkunde.

Außerdem ist in jedem Training ein Fitnesssteil enthalten. Hauptaugenmerk dabei ist die Körperstabilität.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen!

Männer & Frauen	Do	17.00-18.30	MWG	Kasper van der Zwan	entgeltfrei
-----------------	----	-------------	-----	---------------------	-------------



☎ 0921 - 7877 5949

✉ info@RADbar.de

🌐 www.RADbar.de

📘 facebook.de/RADbarBT

RADbar GmbH, Friedrich-Ebert-Str. 23, 95448 Bayreuth

# FAHRRÄDER - SERVICE - ZUBEHÖR - E-BIKES

- persönlich und kompetent
- erstklassiger Service
- Fahrrad Leasing
- polizeiliche Registrierung von Fahrrädern
- zertifizierter E-Bike Spezialist
- Hol- und Bringservice
- Versand von Fahrrädern und Teilen



**DAS HANDBWERK**  
DIE WIRTSCHAFTSMACHT, VON NEBENAN.



## Sauna (Anzeige)

Therme

OBERSEES

AUSGEZEICHNET  
WOHLFÜHLEN  
ENTSPANNEN

FAMILIENWELT  
ENTSPANNUNGSPARADISES

managed by  
**GMP**

Therme Obersees ◀ An der Therme 1 ▶ 95490 Mistelgau-Obersees  
Tel.: 0 92 06/993 00-0 ▶ [www.therme-obersees.de](http://www.therme-obersees.de)

Therme  
**OBERSEES**  
in der Fränkischen Schweiz  
**Rundum Natur pur!**

## Schach

Die Schachszene boomt - und das aus gutem Grund. Denn das Schachspiel ist einfach zu erlernen und Dank des unerschöpflichen Facettenreichtums dennoch extrem spannend. Das königliche Spiel verkörpert gleichermaßen Kunst, Wissenschaft und Sport. Die Anforderung an Intelligenz und "Züge vorausberechnen" werden jedoch häufig überschätzt. Mit einer gesunden Portion Neugierde und Interesse am Spiel kann jeder ein guter Schachspieler werden!

Ziel des Kurses ist es, Anfänger mit den Grundregeln vertraut zu machen und Fortgeschrittenen die Möglichkeit zu geben, gegeneinander zu spielen und bei Bedarf auch Aufgaben zu lösen und Stellungen zu besprechen. Turniere im kleinen Rahmen sollen das Kursangebot abrunden. Jeder ist willkommen - es sind keine Grundkenntnisse erforderlich und es ist nichts mitzubringen.

Mi 18.30-20.00 S 85 Benjamin Glock

8/12/20 €

## Schwimmen

Der Kurs richtet sich an alle Studierende, die bereits Erfahrungen im Schwimmen haben, ist aber für alle Leistungsklassen gedacht. Es kann entweder frei geschwommen werden oder nach Trainingsplan des Kursleiters trainiert werden.

Eigene Badebekleidung und Badekappe sind unbedingt mitzubringen. Badeshorts sind nicht erlaubt.

Di	18.15-19.15	GMG	Eva Bott	entgeltfrei
Do	18.15-19.15	GMG	Eva Bott	entgeltfrei

## Segeln & Motorboot

In Zusammenarbeit mit der Wassersportschule Kozlowski werden folgende Führerscheine und Praxsnachweise angeboten:

Für Binnenwasserstraßen:

- Sportbootführerschein Binnen mit Motor
- Segelgrundschein
- Sportbootführerschein Binnen mit Segeln und Motor
- Von 15 bis 25 m Länge das E – Patent

Für Seeschiffahrtsstraßen:

- Sportbootführerschein See; gilt bis zur seewärtigen Begrenzung von 3 Seemeilen
- Sportküstenschifferschein (SKS Schein); gilt bis zur seewärtigen Begrenzung von 12 Seemeilen

Für das offene Meer:

- Sportseeschifferschein (SSS Schein); gilt auf der Nord- und Ostsee, dem Ärmelkanal Mittelmeer, Marmarameer, Schwarzen Meer und weltweit in einem Abstand von 30 Seemeilen
- Sporthochseeschifferschein (SHS Schein); gilt weltweit

Im Funkverkehr:

- Auf Binnenwasserstraßen: UBI, UKW – Funk auf Binnengewässern
- Auf Küstengewässern: SRC, Short Range Certifikate, Reichweite ca. 30 Seemeilen
- Weltweit: LRC, Long Range Certifikate, weltweiter Seefunk

Näheres zu Preisen und Terminen im Rahmen der Vorbesprechung am Dienstag, den 23.10.2018, 20.00 Uhr im S85, Institut für Sportwissenschaft

Bitte beachten: Der Allgemeine Hochschulsport tritt hier nur als Vermittler auf. Für die Inhalte und Durchführung ist alleine die Wassersportschule Kozlowski verantwortlich.

Vorbesprechung Di	20.00	S 85	Benedikt Kozlowski	entgeltfrei
-------------------	-------	------	--------------------	-------------

## Selbstverteidigung

Im Rahmen dieses Kurses werden einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken trainiert, sowie Verhaltensregeln zur Prävention und Deeskalation vermittelt. Das Training ist für Damen und Herren gleichermaßen geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Fr	19.00-20.30	GH	Martin Pretscher	8/12/20 €
----	-------------	----	------------------	-----------

## Skigymnastik / Hyperkonditionstraining

Skigymnastik / Hyperkonditionstraining ist ein Kurs für alle, die ihre Leistungs- und Koordinationsfähigkeiten ausbauen oder halten möchten.

Durch die Kombination aus Konditions- und Koordinationstraining sowie verschiedener Kraftübungen kommt garantiert jeder ins Schwitzen und kann durch regelmäßige Teilnahme erstaunliche Fitness-Verbesserungen erzielen.

Auch für die Vorbereitung für die Ski-Saison ist dieses Programm ideal geeignet - Sportbegeisterte aller Art sind jedoch herzlich willkommen.

Dieses Programm ist für jeden, der sein Leistungsniveau mit Spaß und guter Musik steigern möchte, genau das Richtige.

Mo	18.45-20.00	SPH 1/2	Nina Meierhöfer	entgeltfrei
Mi	19.00-20.00	SPH	Pia Weghorn	entgeltfrei

## Step & Style

Das Powerworkout, das Spaß macht!

Das Programm setzt sich aus koordinativ herausfordernden Schritten, intensiven Cardio- und Krafttraining zusammen. Hierbei steht jedoch der Fitnessaspekt mehr im Vordergrund als das Erarbeiten von komplexen Choreographien. Dieses Workout ist für jeden geeignet, denn viele Übungen werden auf verschiedenen Schwierigkeitsstufen durchgeführt und die Höhe des Steppbretts ist frei wählbar. Somit kann jeder individuell entscheiden wie viel er sich zutraut. Die eineinhalb Stunden sind mit motivierenden Rhythmen und modernen Liedern gefüllt, sodass der Spaßfaktor auf jeden Fall garantiert ist!

Di	18.00-19.30	TH	Eva Fürsattel	entgeltfrei
----	-------------	----	---------------	-------------

## Taekwondo

Taekwondo ist eine vergleichsweise junge koreanische Kampfsportart, die erst seit 1955 unter diesem Namen bekannt wurde. Sie basiert zu großen Teilen auf dem japanischen Karate, aber auch auf traditionellen Kampfkünsten aus Korea und anderen Asiatischen Ländern. Durch seine modernen Konzepte wurde Taekwondo vergleichsweise schnell bei einem breiteren Publikum beliebt und ist seit 2000 olympische Disziplin. Neben dem olympischen Vollkontakt-Wettkampfsport besteht Taekwondo aus Grundschule, Formenlauf, Selbstverteidigung und dem Bruchtest, bei dem die korrekte Ausführung der Techniken demonstriert wird.

Das Training im Hochschulsport verfolgt das Ziel, das gesamte Spektrum an Taekwondo Disziplinen abzudecken, d.h. es ist für jeden was dabei! Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen, zum Training werden nur bequeme Sportkleidung sowie die Neugierde auf Taekwondo benötigt.

Di	19.30-21.00	TH	Michael Gradmann	8/12/20 €
Fortgeschrittene Fr	20.45-22.15	TH	Miriam Betz, Michael Gradmann	8/12/20 €

**2ND SKY**  
SKIWERKSTATT BAYREUTH

**BAYREUTHS GRÖSSTE  
SKIWERKSTATT**

**ST. GEORGEN 15**  
WWW.2NDSKY-SHOP.DE  
T 0921-5072476

DEIN SPEZIALIST FÜR TOURENSKI + ALPINSKI + LANGLAUFSKI +  
SKIZUBEHÖR + SKIBEKLEIDUNG + SKISERVICE + SKIVERLEIH + SKIBERATUNG

deuter swix KARMAADA BUZZARD DIAMIR GORETEX LANGE MARKER VOLVO

UND VIELE WEITERE MARKEN

## Tai Chi

Im Gegensatz zu den "äußeren Stilen des Wushu (im Westen eher unter Kungfu bekannt) zeichnet sich Taiji durch langsame, fließende Bewegungen aus.

Heute wird Taiji von Millionen Menschen allen Alters als "bewegte Meditation" zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit, Entspannung und als Beweglichkeits- und Fitnesstraining ausgeführt. Begleitende Atem- und Konzentrationsübungen runden die umfassenden Wirkungen des Taiji-Trainings ab und verstärken sie.

Im Kurs wird die am weitesten verbreitete sogenannte Beijing-Form aus dem Yang-Stil Taiji praktiziert, die 24 Bewegungen umfasst.

Der Kurs steht Anfängern und Teilnehmern mit Grundkenntnissen offen.

Do	20.30-22.00	GH	Christian Kambach, Jan Gemkow	8/12/20 €
----	-------------	----	-------------------------------	-----------

## Tauchen, Segeln, Motorsport & Funk

Folgende Kurse werden von der Wassersportschule Kozlowski in Kooperation mit dem Allgemeinen Hochschulsport angeboten:

Als Einstiegsschein wird der CMAS\* angeboten, der den Tauchschülern erlaubt, nach Vollendung, in Tiefen bis zu 20 m zu Tauchen. Dieser besteht aus einem Hallenbad-Teil, der aus mehreren Praxiseinheiten besteht und durch einen Theorieteil ergänzt wird, der in der Regel in den Räumlichkeiten der Uni durchgeführt wird. Zum Abschluss des CMAS\* folgt noch ein Freiwasserteil, bei dem 5 Tauchgänge im Freiwasser (also See, Fluß oder Meer) folgen.

Als weiterführende Scheine, bieten wir im Rahmen des CMAS, den CMAS\*\* (Tauchen bis 30 m Tiefe) und CMAS\*\*\* (Tauchen bis 40m Tiefe) an, sowie alle benötigten Spezialkurse (Gruppenführung und Orientierung bei CMAS\*\* und Tauchsicherheit und Rettung, Nachttauchen für CMAS\*\*\*), die vor dem Beginn des jeweiligen Tauchscheines erworben werden müssen. Auch weitere empfohlene Spezialkurse können auf Wunsch durchgeführt werden, zum Beispiel Trockentauchen, Strömungstauchen, Wracktauchen und Sporttauchen in Meereshöhlen.

Weiterführende Kurse des Padi Tauchsportverbandes wären der Advanced Open Water Diver, der ebenfalls Tauchen bis zu 30m Tiefe erlaubt.

- Der Padi Rescue Diver, bei dem man ausgebildet wird mit verschiedensten Rettungs- und Notfallsituationen, die beim Tauchsport auftreten können umzugehen.
- Padi Divemaster, durch den man zum Gruppenführer oder Tauchsportassistenten wird.
- Des Weiteren alle Spezialkurse von Padi, die eine Ausbildung in einem bestimmten Fachbereich ermöglichen, zum Beispiel Tieftauchkurs (ermöglicht Tiefen bis 40 m, Trockentauchkurs, Eistauchkurs, Nitrox-Kurs)

Näheres zur Preisen und Terminen im Rahmen der Vorbesprechung am Dienstag, den 23.10.2018 um 19.00 Uhr im S85, Institut für Sportwissenschaft.

Bitte beachten: Der Allgemeine Hochschulsport tritt hier nur als Vermittler auf. Für die Inhalte und Durchführung ist alleine die Wassersportschule Kozlowski verantwortlich.

Vorbesprechung Di	19.00 - 20.00	S 85	Benedikt Kozlowski	entgeltfrei
-------------------	---------------	------	--------------------	-------------

**Gerätetauchen** nach CMAS oder PADI  
**Binnensegeln** – Theorie und Praxis  
**Küstensegeln** – Theorie incl. SBF-See  
**Segeltörns** – Ausbildung und Meilentörns  
**Sprechfunkzeugnisse** – See und Binnen



Info: Sportinstitut, Raum S85 am Di, den 23.10.2018

19:00 Uhr: Tauchen

20:00 Uhr: Sportbootführerschein See & Binnen – Segeln, Küstensegeln, Funk



Weitere Infos: Tel. 09721/498320 oder [www.kapitaen-kozlowski.de](http://www.kapitaen-kozlowski.de)

## Tennis

### Kurse für Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene

Auch im Wintersemester 2018/19 werden wieder Tenniskurse für Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Hierbei richten sich die Anfängerkurse speziell an Neulinge des Tennissports.

Die Zahlung der **Grundgebühr** für den Allgemeinen Hochschulsport ist Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

Die Bezahlung der Kursgebühr wird per Lastschriftverfahren abgewickelt. Das Ihnen per Email zugesandte Lastschriftmandat schicken Sie uns bitte innerhalb von fünf Tagen per Post zu oder bringen es persönlich im Büro des Hochschulsports bzw. im Sekretariat (Sprechzeiten beachten!) vorbei. Das Teilnahmeticket bringen Sie bitte zum ersten Kurstermin mit. Sollte das Mandat nach zehn Tagen nicht eingegangen sein, wird Ihre Buchung storniert und Sie verlieren den Kursplatz.

Tennisbälle werden gestellt, Schläger müssen selber mitgebracht werden.

Saubere Tennisschuhe sind zwingende Voraussetzung für die Teilnahme, ansonsten kann die Teilnahme am Kurs durch den Übungsleiter untersagt werden.

Die Kurse finden alle in der Tennishalle des TC Rot-Weiß Bayreuth statt.

Bitte beachten: Für den Betrieb der Hallenbeleuchtung ist ein geringer zusätzlicher finanzieller Aufwand notwendig. Dieser wird durch die Kursleiter angekündigt und ist abhängig von der Teilnehmerzahl im Kurs.

**Buchungsbeginn für die Tenniskurse: Dienstag, 16. Oktober, 12:00 Uhr**

**Kursbeginn: ab 23. Oktober 2018**

## Tischtennis

### Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages.

### Bitte beachten:

Schläger müssen selber mitgebracht werden, Bälle werden gestellt!

Mo	17.00-18.30	SPH 1	Jonas Gottsche	entgeltfrei
Do	18.30-20.00	SPH 1	Susanne Heigl	entgeltfrei

## TôsôX

### Aus TaeBo wird TôsôX!

TôsôX ist ein neues funktionelles Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches werden gezielt geübt und treffen dann auf viele unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten. Durch TôsôX Techniktraining und herausfordernde, hochintensive X-Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger als auch Fortgeschrittene an.

„Tôsô“ ist japanisch und bedeutet Kampf mit bestimmten Dingen und Umständen.

Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Training.

Bei all dem bist DU der X-Faktor! Gemeinsam und nebeneinander trainieren alle auf ihr eigenes Ziel hin - du musst dich entscheiden, für was du kämpfst.

Do	17.30-18.30	GH	Lisa Burger	8/12/20 €
----	-------------	----	-------------	-----------

## Ultimate (Frisbee)

Athletischer als Fußball, präziser als Handball, schneller als Basketball - und alles ohne Schiedsrichter. Wer denkt eine Frisbee könne man nur zu zweit am Strand werfen, der sollte unbedingt diese Team Sportart ausprobieren. Vom einfachen Werfen bis hin zu taktischen Spielzügen, Ultimate Frisbee bietet sowohl für Einsteiger, als auch für geübte Sportler eine individuelle Herausforderung und viel Spaß mit der Scheibe. Sportschuhe erforderlich!

Anfänger	Mo	17.00-18.30	SPH 2/3	Jacob Körner	entgeltfrei
	Fr	17.00-18:30	SPH	Jacob Körner	entgeltfrei

## Volleyball

### Freies Spiel

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche verbindliche Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages. Für den Samstagstermin entfällt eine verbindliche Anmeldung.

### Fortgeschrittene Anfänger

Alle, die bereits ein wenig Erfahrung mit Volleyball im Spielbetrieb haben und die Grundtechniken beherrschen oder verbessern möchten, sind hier herzlich willkommen.

Innerhalb des Kurses sollen Techniken wie Angriff, Block und Aufschlag von oben erlernt bzw. vertieft werden. Außerdem sollte jeder bis zum Ende des Semesters ein Grundverständnis für die Bewegungsabläufe und das Verhalten während eines Volleyballspiels entwickeln.

### Wettkampfmannschaft

Training der Wettkampfmannschaft der Universität Bayreuth. Bei Interesse bitte an den Kursleiter wenden.

Freies Spiel	Di	20.00-21.30	SPH 2/3	Laura Brand	entgeltfrei
Freies Spiel	Mi	20.00-21.30	MWG	Lukas Dabisch	entgeltfrei
Fortgeschrittene Anfänger	Mi	17.00-18.30	SPH 1/2	André Lopes	entgeltfrei
Wettkampf	Mi	17.00-18.30	SPH 3	Marcel Große	entgeltfrei
Freies Spiel	Fr	18.30-20.00	SPH 1/2	Marcel Große	entgeltfrei
Freies Spiel	Sa	11.30-13.00	SPH	Robert Kuhn	entgeltfrei

## Yoga

Raus aus den Federn und rauf auf die Yogamatte! Für einen gelungenen Start in den Tag bietet dieser Kurs eine Kombination aus Kräftigungs-, Halte- und Dehnübungen, die Körper und Geist frisch machen. Wir versuchen, diese Bewegungen von der Atmung leiten zu lassen und so den Körper zu spüren und den Geist zur Ruhe zu bringen. Das Beste an Yoga: Jeder kann mitmachen! Bringt nach Möglichkeit ein Handtuch oder eine Unterlage mit - Matten stehen ausreichend zur Verfügung.

Guten-Morgen-Yoga	Di	08.45-09.45	GH	Laura Grünewald	8/12/20 €
-------------------	----	-------------	----	-----------------	-----------

Im Yoga finden wir Körperübungen, die sowohl Atmung und Haltung als auch Bewegung bewusst integrieren. Unser Körper soll stark und ausdauernd sein, damit er uns ein Gefühl von Kraft, Stabilität und Vertrauen vermitteln kann.

Der Kurs verbindet die Praxis der klassischen Yogaübungen mit einer Schulung der Aufmerksamkeit und einer freien Atmung. Der aktive Übungsansatz richtet sich in gleicher Weise an Frauen und Männer.

Lernziele des Kurses umfassen:

- das bewusste Loslassen körperlicher und psychischer Spannungen,
- spürbare Regeneration und Belebung durch lebendigen Einsatz,
- gesteigerte Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gliedmaßen,
- Leichtigkeit im Umgang mit dem Körper, sowie
- eine ruhige und überschauende Klarheit und Wachheit des Bewusstseins. Der Schwierigkeitsgrad der Übungsstunden wird individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt, so dass niemand in der Gruppe unter- oder überfordert ist.

Bitte bringen Sie für den Kurs bequeme Kleidung und nach Möglichkeit eine dünne Decke oder ein Handtuch als Unterlage mit.

Yoga	Do	18.30-20.00	GH	Eva Strätz	8/12/20 €
------	----	-------------	----	------------	-----------

## Yoga-Akrobatik

Wer hat früher nicht mit seinen Geschwistern „Flieger“ gespielt und dabei viel Spaß gehabt? Yoga-Akrobatik entdeckt dieses Fliegen wieder, indem es Elemente aus Partnerakrobatik mit Yoga verbindet. Neben dem Spaß durch partnerschaftliches Trainieren ist es gleichzeitig ein Workout: Gleichgewicht, Körperspannung und Koordination werden beinahe nebensächlich trainiert.

Die Stunde ist so aufgebaut, dass auch Anfänger ohne Erfahrungen mitmachen können. Wir beginnen mit Elementen aus dem Yoga und kräftigen so unsere Muskeln für die nötige Körperspannung. Im Mittelteil der Stunde findet das eigentliche „Fliegen“ mit der Einübung verschiedener Figuren statt. Zum Ende der Stunde wird zusätzlich gezielt gedehnt und gemeinsam entspannt.

Ihr könnt sowohl mit als auch ohne Trainingspartner kommen, da die Übungen idealerweise zu dritt und mit verschiedenen Partnern geübt werden und wir daher regelmäßig rotieren.

Do	08.30-09.45	GH	Elena Michel	8/12/20 €
Sa	10.00-11.30	GH	Elena Michel	8/12/20 €

## Zirkeltraining

Zirkeltraining ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers liegt. Nach dem etwa 15-minütigen Warmlaufen werden im Rahmen eines Zirkeltrainings verschiedene Übungen absolviert, die sukzessive alle Muskelgruppen beanspruchen. Zwischen den Zirkelrunden werden gemeinsame Übungen durchgeführt. Im Anschluss daran wird ausführlich gedehnt. Da der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen je nach dem individuellen Fitnesslevel abgestuft werden kann, ist die Veranstaltung für Teilnehmer aller Leistungsklassen geeignet.

Fr	19.00-20.45	TH	Stefanie Schielein	entgeltfrei
----	-------------	----	--------------------	-------------

## Zumba

Habt ihr Lust euch zu heißen Rhythmen zu bewegen und dabei euren ganzen Körper zu trainieren? Dann lasst euch von lateinamerikanischer Musik mitreißen und habt Spaß an Zumba! Das Beste: Zumba ist für jeden geeignet. Man muss nicht tanzen können, um sich zum Beat von Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia zu bewegen. Zumba verbindet außerdem zwei Vorteile: Spaß und Fettverbrennung!

Mitzubringen sind: feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

Mi	18.00-19.00	TH	Paulina Lidzba	8/12/20 €
----	-------------	----	----------------	-----------

## Partner

Auf dieser Seite möchten wir uns bei allen Partnern, die dem Hochschulsport der Universität Bayreuth nahestehen, herzlich bedanken.





## KURSE FÜR BESCHÄFTIGTE

### Basketball

#### Beschäftigte

Dieser Termin ist speziell für Beschäftigte der Universität vorgesehen.

Di	20.00-21.30	SPH 1	Dominik Maschauer	entgeltfrei
----	-------------	-------	-------------------	-------------

### Core Fitness

#### Beschäftigte

Core-Fitness ist ein Fitnessprogramm speziell für die Rumpfmuskulatur (Schultern, Brust, Rücken und Bauch) und stellt eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination dar. Dieser Bereich des menschlichen Körpers ist zentraler Ausgangspunkt für Kraft- und Bewegungsleistung. Das Core-Training trägt dabei sowohl zur Leistungssteigerung als auch zur Verletzungsprävention bei. Als Bestandteil des funktionellen Trainings werden beim Core-Fitness komplexe Übungen durchgeführt um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Es steht damit im Gegensatz zum klassischen Krafttraining und der Funktionsgymnastik, die einzelne Muskeln isoliert trainieren.

Im ersten Teil (erste halbe Stunde) der Einheit widmen wir uns der Mobilisation und Kräftigung, im zweiten Teil (zweite halbe Stunde) der Dehnung und Entspannung. Sie haben nicht die Zeit eine ganze Stunde ihrer Mittagspause zu investieren oder müssen gleich zum nächsten Termin? Kein Problem! Sie können auch nur eine der beiden Einheiten besuchen.

Mi	16.00-17.00	GH	N N	entgeltfrei
----	-------------	----	-----	-------------

### FiF - Frauen in Form (Beschäftigte)

Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining für alle interessierten Mitarbeiterinnen der Universität.

Di	17.00-18.00	GH	Heidi Rossner-Schöpf, Ingrid Krodell-Kießling	entgeltfrei
----	-------------	----	---	-------------

### Fußball

#### Beschäftigte

Dieser Termin ist speziell für Beschäftigte der Universität vorgesehen.

Mo	17.00-18:30	MWG	Kristoff Reichel	entgeltfrei
----	-------------	-----	------------------	-------------

Do	18.30-20.00	SPH 2/3	Kristoff Reichel	entgeltfrei
----	-------------	---------	------------------	-------------

### Latin Dance Workout

**Beschäftigte**

Do	13.00-14.00	GH	Lisa Küchen	entgeltfrei
----	-------------	----	-------------	-------------

### MaxxF & Dehn-/Faszientraining

**Beschäftigte**

Eine Methode – viele Effekte: Mit maxxF gewinnen Sie mehr Kraft und Gesundheit, einen schön geformten, wohldefinierten Körper und damit mehr Attraktivität und Selbstbewusstsein. Sogar körperliche Beschwerden können gelindert werden. Gute Laune gibt's gratis dazu. Und das alles ohne den Einsatz irgendwelcher Trainingsgeräte. (Fit for Fun)

Im Anschluss an die ca. 30-minütige maxxF-Einheit findet ein gemeinsames Dehn- und Faszientraining statt.

Bitte beachten:

In maxxF besteht aus Hygiene- und Sicherheitsgründen **Handtuch- und Schuhpflicht!**

Dieser Termin richtet sich speziell an Beschäftigte der Universität Bayreuth.

Mi	12.00-13.00	GH	Nadine Wachsmuth	entgeltfrei
----	-------------	----	------------------	-------------

### Rücken-Pilates

**Beschäftigte**

Die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke in verschiedene Richtungen stehen im Fokus. Den Kern aller Übungen stellt die Aktivierung des sog. Körperzentrums (Powerhouse) dar, ein Muskelkorsett rings um den Beckengürtel. Die Anspannung der tiefen Bauch- und Rumpfmuskeln bewirkt in Verbindung mit der Pilates-Atemtechnik eine intensive Rumpfstabilisierung.

Im ersten Teil (erste halbe Stunde) der Einheit widmen wir uns der Mobilisation und Kräftigung, im zweiten Teil (zweite halbe Stunde) der Dehnung und Entspannung. Sie haben nicht die Zeit eine ganze Stunde ihrer Mittagspause zu investieren oder müssen gleich zum nächsten Termin? Kein Problem! Sie können auch nur eine der beiden Einheiten besuchen.

Mi	13.00-14.00	GH	N N	entgeltfrei
----	-------------	----	-----	-------------

### Skigymnastik/Hyperkonditionstraining

**Beschäftigte**

Fr	13.00-14.00	TH	Nina Meierhöfer	entgeltfrei
----	-------------	----	-----------------	-------------

## Step & Style

### Beschäftigte

Dieser Termin ist speziell für Beschäftigte der Universität vorgesehen.

Mi	13.00-14.00	TH	Natalie Ultsch	entgeltfrei
----	-------------	----	----------------	-------------

## Yoga

### Beschäftigte

Dieser Termin ist speziell für Beschäftigte der Universität vorgesehen.

Mo	12.00-13.00	GH	Stefan Kurth	entgeltfrei
----	-------------	----	--------------	-------------



DHM  
DHP



adh-Open  
adh-Trophy

Klick rein!  
**adh.de**

Facebook  
hochschulsportverband

Twitter  
@adhGER

Video  
Hochschulsport.TV

Instagram  
adh.de

Geprüft durch:  
  
Bundestraining  
des Sports für den  
West- und Mittelteil

Geprüft durch:  
  
Auswärtiges Amt

ist Mitglied eines Beobachters  
des Deutschen Bundestages

# WETTKAMPF- PROGRAMM

adh-Open 3x3 Basketball  
14./15.09.2018  
Uni Münster

DHM Mountainbike (Marathon)  
15.09.2018  
Uni Paderborn/Titmaringhausen

DHM Tennis (Einzel)  
17.-19.09.2018  
Uni Bayreuth

DHM Sportschießen (Kugel)  
21.-23.09.2018  
Uni Bw München

DHM Kanupolo (Mixed)  
29./30.09.2018  
Uni Göttingen

adh-Open Rugby  
05./06.10.2018  
ZHS München

DHM Rennrad  
07.10.2018  
Uni Paderborn/Bad Driburg

DHM Judo  
12.-14.10.2018  
RWTH Aachen

DHM Gerätturnen  
02./03.11.2018  
KIT Karlsruhe

DHM Ju-Jutsu  
10.11.2018  
HfPV Wiesbaden/Gießen/Lich

DHM Taekwondo  
24.11.2018  
Uni Jena

adh-Trophy Sportboxen  
30.11./01.12.2018  
Uni Münster

adh-Open Wasserball  
30.11./01.12.2018  
Uni Leipzig

DHM Crosslauf  
02.12.2018  
HS Darmstadt/Pfungstadt

DHM Reiten (Endrunde)  
06.-09.12.2018  
Uni Bw Hamburg/Verden

DHM Ski Alpen  
10./11.01.2019  
Uni Konstanz/Warth-Schröcken (A)

DHM Trampolin  
09.03.2019  
KIT Karlsruhe

DHM Snowboard/Freeski  
16.-23.03.2019  
TU Darmstadt/Les Deux Alpes (F)

**Außerdem geplant:**

DHM Ergorudern  
DHM Fechten (Einzel)/HSP Hamburg  
DHM Leichtathletik (Halle)

**Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!  
Weitere Infos und aktuelle  
Termine auf adh.de**

Gesundheitspartner



Offizieller Ball-Partner





## Seminare Workshops



## Mentoring Netzwerke

Klick rein!  
**adh.de**

Facebook  
hochschulsportverband

Twitter  
@adhGER

Instagram  
adh.de

Video  
Hochschulsport.TV

# BILDUNGS- PROGRAMM

### Tagung

Zwischenbilanz zur Initiative  
„Bewegt Studieren - Studieren bewegt!“  
24./25. Oktober 2018 | Uni Göttingen

### Studierendenseminar

Potenziale und Perspektiven studentischen  
Engagements  
16.-18. November 2018 | Uni Potsdam

### Seminar

Projektmanagement im Hochschulsport  
05./06. Dezember 2018 | Uni Stuttgart

### Workshop

Ausrichtung von adh-Wettkampfsportveranstaltungen  
07. Dezember 2018 | HS Darmstadt

### Seminar

Versicherungs- und Steuerfragen im Hochschulsport  
17./18. Januar 2019 | FU Berlin

### Seminar

Nachhaltigkeit im Hochschulsport  
23./24. Januar 2019 | RWTH Aachen

### Auftaktmodul zur Fortbildungsreihe

„Führen - kommunizieren - gestalten“  
Modul 1: Sich selbst und Andere führen  
30./31. Januar 2019 | Uni Münster

### Netzwerktreffen Fitnesszentren

Aktuelle Trends und Entwicklungen  
13./14. Februar 2019 | Uni Bochum

---

### Tandem-Mentoring Auftaktveranstaltung

19./20. Oktober 2018 | Uni Hannover

### Tandem-Mentoring Seminar

Mein Potenzial  
11./12. Januar 2019 | DHBW Stuttgart

### Tandem-Mentoring Zwischenbilanz

März/April 2019

Gesundheitspartner



Änderungen vorbehalten!

Alle Infos und Termine auf [adh.de](http://adh.de)

# Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
	07.30-08.30 Eishockey Anfänger 08.30-09.45 Eishockey Fortgeschrittene/ Wettkampf 08.30-09.45 Yoga Guten-Morgen-Yoga 08.30-09.30 Gettoworkout	10.00-11.00 Lauftreff (Lauf-ABC)
12.00-13.00 Yoga (Beschäftigte)		12.15-12.45 Qi Gong 12.00-13.00 MaxxF & Dehn-/Faszi- entraining (Beschäftigte) 13.00-14.00 Rücken-Pilates (Beschäftigte) 13.00-14.00 Step & Style (Beschäftigte)
15.00-16.00 Faszien-Training		16.30-18.00 Rope Skipping 16.30-18.00 Jonglieren 16.00-17.00 Core Fitness (Beschäftigte)
16.45-17.15 MaxxF Anfänger 16.30-17.30 Lauftreff		
17.00-18.30 Ultimate (Frisbee) Anfänger 17.00-18.30 Tischtennis 17.15-18.00 MaxxF Fortgeschrittene 17.00-18.30 Fußball (Beschäftigte) 17.30-18.45 Ballett Anfänger	17.00-18.30 Basketball Anfänger 17.00-18.30 Floorball 17.00-18.30 Fußball Freies Spiel 17.00-18.00 Bodystyling 17.00-18.00 FiF - Frauen in Form (Beschäftigte)	17.00-18.30 Volleyball Fortge- schrittene Anfänger 17.00-18.30 Volleyball Wettkampf- mannschaft 17.00-18.30 Futbol Sala 17.00-18.30 Funktionelles Outdoor- training 17.00-18.30 Fitnessstudio 17.00-18.30 Karate
18.00-19.00 Gettoworkout	18.00-19.30 Step & Style 18.00-19.00 Latin Dance Workout 18.00-19.30 Fitnessstudio 18.15-19.15 Schwimmen	18.30-20.00 Badminton Freies Spiel 18.30-20.00 Schach 18.00-19.00 Zumba 18.30-20.00 Bauchtanz
18.30-20.00 Lacrosse 18.45-20.00 Skigymnastik / Hyperkonditionstraining 18.30-20.00 Cheerleading 19.00-20.30 Kickboxen 18.45-20.15 Ballett Fortgeschrittene 19.00-20.30 Gesellschaftstanz A/B-Kurs	18.30-20.00 Handball Freies Spiel 18.30-20.00 Badminton Freies Spiel 19.00-20.00 Tennis Fortgeschrittene Anfänger 19.30-21.00 Taekwondo 19.00-20.30 Aikido	19.00-20.00 Skigymnastik / Hyper- konditionstraining 19.00-20.00 Bodystyling
20.00-21.30 Basketball Freies Spiel 20.00-21.30 Basketball Wettkampfmansch. Damen + Herren 20.00-21.30 Badminton Freies Spiel 20.30-22.00 Fußball Wettkampfmansch. Damen 20.15-21.45 Ju-Jutsu 20.30-22.00 Gesellschaftstanz C-Kurs	20.00-21.30 Volleyball Freies Spiel 20.00-21.00 Tennis Fortgeschrittene Anfänger 20.00-21.30 Leichtathletik 20.30-22.00 Judo Anfänger & Fortgeschrittene 20.00-21.30 Basketball (Beschäftigte) 20.30-22.00 Gesellschaftstanz C-Kurs	20.00-21.30 Basketball Freies Spiel 20.00-21.30 Volleyball Freies Spiel 20.00-21.00 Tennis Fortgeschrittene 20.15-21.45 Gerätturnen 20.00-21.30 Capoeira
	21.00-22.00 Tennis Fortgeschrittene 21.00-22.30 Moderne Schwertkunst	21.00-22.00 Tennis Fortgeschrittene Anfänger

## Donnerstag

## Freitag

## Samstag

08.30-09.45 Yoga-Akrobatik

10.00-11.00 Tennis Fortgeschrittene  
Anfänger

11.00-12.00 Tennis Fortgeschrittene

12.00-13.00 Getteworkout  
13.00-14.00 Latin Dance Workout  
(Beschäftigte)

14.30-16.30 Mountainbike

12.00-14.00 Fußball Wettkampf-  
mannsch. Herren

14.00-15.30 Hockey

13.00-14.00 Skigymnastik/Hyper-  
konditionstraining  
(Beschäftigte)

15.30-17.00 Futbol Sala

11.30-13.00 Volleyball Freies Spiel

10.00-11.30 Fußball Freies Spiel

10.00-11.30 Yoga-Akrobatik

13.00-14.30 Handball Freies Spiel

12.00-14.00 Calisthenics

12.00-14.00 Fußball Wettkampfmannschaft  
Damen

16.00-17.30 Modern/ Jazz Dance

17.00-18.30 Rugby Männer &amp; Frauen

17.00-18.30 Fußball Freies Spiel

17.00-17.45 MaxxF Fortgeschrittene

17.30-18.30 TöSöX

17.30-19.00 Leichtathletik

17.00-18.30 Ultimate (Frisbee)

17.30-19.00 Karate

17.30-19.00 Aikido

18.30-20.00 Tischtennis

18.30-20.00 Yoga Yoga

18.15-19.15 Schwimmen

18.30-20.00 Fußball (Beschäftigte)

18.30-20.00 Rock 'n' Roll

18.30-20.00 Volleyball Freies Spiel

19.15-20.45 Gerätturnen

19.00-20.45 Zirkeltraining

19.00-20.30 Selbstverteidigung

20.00-21.30 Badminton Freies Spiel &  
Wettkampfmannschaft20.00-21.00 Tennis Fortgeschrittene  
Anfänger

20.30-22.00 Tai Chi

20.00-20.30 MaxxF Anfänger

20.00-21.30 Fechten

20.00-22.00 Kickboxen

20.00-21.30 Lacrosse

20.00-21.30 Jigger

20.30-22.30 Kendo

20.45-22.15 Taekwondo  
Fortgeschrittene

21.00-22.00 Tennis Fortgeschrittene

21.00-22.30 Cheerleading

Leider kann es  
immer zu kurzfristigen  
**Änderungen im Programm**

kommen.  
Deshalb bitten wir Euch  
aktuelle Informationen  
auf unserer Website zu beachten:  
[www.hochschulsport.uni-bayreuth.de](http://www.hochschulsport.uni-bayreuth.de)

# Sport verbindet

Auch im Wintersemester 2018/19 ermöglicht die im September 2015 von Studierenden und Mitarbeitenden der Universität Bayreuth ins Leben gerufene Initiative Sport verbindet, Geflüchteten den Zugang zum Allgemeinen Hochschulsport. Durch die gute Zusammenarbeit mit dem Sportinstitut und dem Allgemeinen Hochschulsport in Bayreuth haben wir es in den letzten Semestern geschafft ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Sportangebot für Geflüchtete zu etablieren. So konnten durch unser Engagement Geflüchtete beispielsweise beim Fußball, Skigymnastik, Aikido, Basketball oder Karate teilnehmen. Unsere Aufgaben reichen dabei von der Verbreitung und Organisation des Sportangebots über die Schuh- und Kleiderausgabe bis hin zum gemeinsamen Sport treiben. Der Spaß und die Gemeinschaft stehen dabei im Vordergrund!



Hast du auch Lust neue nette Leute kennenzulernen, dich sportlich zu betätigen und gleichzeitig auch noch sozial zu engagieren? Dann melde dich bei uns:

**[sport.verbindet@gmail.com](mailto:sport.verbindet@gmail.com)**

oder

**[Facebook.com/Sportverbindet](https://www.facebook.com/Sportverbindet)**

Wir freuen uns auf dich!



**REHAU**<sup>®</sup>

Unlimited Polymer Solutions



# VOLLTREFFER FÜR DEINE ZUKUNFT

Karriere bei REHAU

Ob Campus Jam, Universitätssportclub oder Hochschulsport – REHAU unterstützt mit Freude die Sportbegeisterung an der Universität Bayreuth!

Wenn es sich um deine berufliche Zukunft dreht, haben wir das richtige Team für dich! Starte durch – mit einer Karriere bei REHAU! Interessante Jobs in einem attraktiven Arbeitsumfeld warten auf dich.

[www.rehau.de/karriere](http://www.rehau.de/karriere)



# Beratung auf dem Campus

**Sprechtage jeden Mittwoch von 10 bis 13 Uhr**

Sie erreichen mich direkt an der Uni Bayreuth im Studentenwerk, Raum 2.57.  
Oder Sie vereinbaren einen Termin mit mir.

**Kerstin Ritter**  
Kundenberaterin  
Mobil 01 51 - 51 08 31 31  
kerstin.ritter@tk.de