

HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT
BAYREUTH

HOCHSCHULSPORT SOMMERSEMESTER 2017



Alkoholfrei, vitaminhaltig, isotonisch und voller Geschmack!



Maisel's Weisse Alkoholfrei ist das ideale Fitness- und Wellnessgetränk für den aktiven und ernährungsbewussten Genießer:

- mit natürlichen Rohstoffen gebraut
- vitaminhaltig, isotonisch
- 40 % weniger Kalorien*
- würzig-fruchtiger Geschmack

100 ml enthalten durchschnittlich:

Brennwert	99kJ / 24kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	5,1 g
davon Zucker	0,9 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0 g

* im Vergleich zu einer Maisel's Weisse Original



Maisel's Weisse

ALKOHOLFREI

Brauerei-Nebenjob gesucht?

☎ 0921/401-310

www.maisel.com
facebook.com/deineweisse

Grußwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Hochschulsport,

die Temperaturen steigen und die Tage werden wieder länger, d.h. das Sommersemester ist da! Bei uns im Hochschulsport hat jeder die Möglichkeit sich zu entspannen, seine Fitness zu verbessern, neue Sportarten zu entdecken oder einfach mit Gleichgesinnten seinem Lieblingssport nachzugehen.

Der Hochschulsport ist ein Angebot an alle Studierenden und Beschäftigten, gemeinsam Sport zu treiben, sich zu bewegen und für einen gesunden Ausgleich zum universitären Studien- und Berufsalltag zu sorgen. Unser umfangreiches Kursprogramm ist vorrangig breiten- und gesundheitssportlich orientiert – wer sich aber auch leistungssportlich betätigen bzw. messen möchte, kann dies in den zahlreichen nationalen und internationalen adh-Wettkampfangeboten tun. Alle wichtigen Infos sind auf der neuen Homepage des Hochschulsports der Uni Bayreuth zu finden:

<http://www.hochschulsport.uni-bayreuth.de>

Ich wünsche allen Studierenden und Beschäftigten ein schönes, gesundes und aktives Sommersemester.

A very warm and friendly welcome also to all of our foreign students. We hope you enjoy your residence here in Bayreuth. To make your time in Germany as pleasant as possible, we want to offer you the possibility to join our university sports programme. For any information please visit our homepage (see above).

Mit sportlichen Grüßen



Dr. Uwe Scholz

Leiter des Hochschulsports



FABRIK

... dein Club.

...deine Events im **APRIL 2017**

15.04/2 JAHRE - MY BOYFRIEND IS NOT IN TOWN

16.04/HIP HOP FABRIK - DJANE YO-C

21.04/SASCHA BRAEMER - LIVE 22.04/OLDSCHOOL FABRIK

24.04/UNI - SCHICHTBEGINN

25.04/RW - SEMESTER OPENING

26.04/SPÖKO - SEMESTER OPENING

28.04/HELDEN DER FABRIK - TECHNO EDITION

29.04/MABLOS 30.04/90ER FABRIK

Für weitere Informationen und Gewinnspiele, folge deiner FABRIK auf Facebook:
www.fb.com/fabrikbayreuth

Inhaltsverzeichnis

DER HOCHSCHULSPORT

Teamvorstellung	6	Abkürzungsverzeichnis	12
Teilnahmebedingungen	7	Termine im Sommersemester 2017	13
General Information	9	Bayerische Hochschulmeisterschaften	13
Aktuelles & Buchung	10	Partner	45
Lageplan	11	Stundenplan	48

SPORTARTEN

Sportarten von A-Z	14	Lacrosse	29
Aikido	14	Laufbahn/Leichtathletikanlagen	29
Autogenes Training	14	Lauftreff	30
Badminton	14	Lasergame (Anzeige)	51
Ballett	15	Leichtathletik	30
Basketball	16	MaxxF	30
Bauchtanz	16	Moderne Schwertkunst	31
Beachvolleyball	17	Mountainbike	31
Bodystyling	17	Qi Gong	31
BodyWeightStation	17	Radfahren (Anzeige)	31
Bogenschießen	17	Rennrad	31
Bowling (Anzeige)	18	Rope Skipping	33
Budo Kobudo Ryu	18	Rugby	33
Calisthenics	19	Sauna (Anzeige)	34
Capoeira	19	Schwimmen	33
Faszientraining	20	Segeln	34
Fechten	20	Selbstbehauptung für Frauen	35
Fitnessstudio	20	Selbstverteidigung	35
Floorball	22	Skigymnastik	35
Fußball	22	Step & Style	35
Futbol Sala	23	Streethockey	36
Gerätturnen	23	Taekwondo	36
Gesellschaftstanz	24	Tai Chi	36
Gettworkout	24	Tauchen	37
Golf (Anzeige)	24	Tennis	38
Handball	25	Tischtennis	39
Hockey	25	TôsôX	39
Jonglieren	26	Ultimate (Frisbee)	39
Judo	26	Vertikaltuch-Akrobatik	39
Jugger	28	Volleyball	40
Ju-Jutsu	26	Yoga	40
Karate	28	Zirkeltraining	40
Kendo	28	Zumba	41
Kickboxen	29		

KURSE FÜR BESCHÄFTIGTE

Kurse für Beschäftigte	42
Basketball	42
FIF – Frauen in Form	42
Fußball	42
MaxxF & Dehn- / Faszientraining	42
Rückenfitness	42
Skigymnastik	43
Spielsportgruppe	43
Step & Style	43
Yoga	43

EXKURSIONEN & REISEN

Kleinwalsertal	50
Kroatische Adria	50
Französische Atlantikküste	50

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



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

Miriam Müller & Tobias Steuer

Wissenschaftliche Hilfskräfte

Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 1.14

Telefon: 0921 / 55-3466

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Horst Mayer

Haustechnik, Fundsachen, Hallen

Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 1.35

Telefon: 0921 / 55-5843

Helmut Strömsdörfer & Uwe Schmidt & Michael Köstler

Platzmeisterei

Institut für Sportwissenschaft, Zimmer 0.69

Telefon: 0921 / 55-3493

**IHRE STARKEN
PARTNER IN
BAYREUTH!**

BHG
BAUZENTRUM
hagebaumarkt

Wir haben alles rund um Bauen, Renovieren, Modernisieren, Gartengestaltung und mehr auf 14.000 m² Verkaufsfläche. Besuchen Sie uns im hagebaumarkt mit großem FloraLand und im Baustofffachhandel nebenan.

Spinnereistraße 2 \ 95445 Bayreuth
Ein Unternehmen der Danhauser Firmengruppe WWW.BHG-BAUZENTRUM.DE \ WWW.HAGEBAUMARKT-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. Spielsportarten) ist eine **kostenfreie verbindliche (!) Anmeldung** im Vorfeld der Teilnahme notwendig.

Kursgebühr

Für einzelne Kurse (im Sommersemester 2017: Bogenschießen, Calisthenics, Fechten, Gesellschaftstanz, Tennis) 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 Herrn Arnecke 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.

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 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 WS16/17”). 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 (in the winter semester: Archery, Ballroom dancing, Calisthenics, Fencing, Tennis) 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 Ms Bartl.

Registration

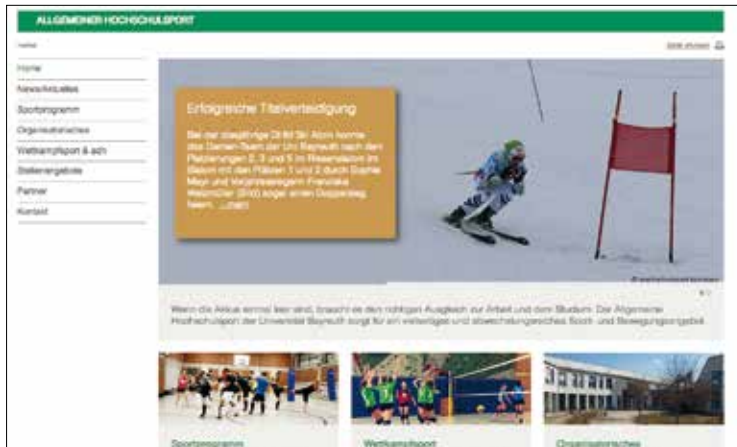
Registration must be made online via the booking system on the homepage of University Sports and is mandatory. You can find the button for registration on the course page (“Buchen” or “Vormerkliste”). For courses that are free of charge with no mandatory registration, you can subscribe to a mailing list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

Aktuelles & Buchung

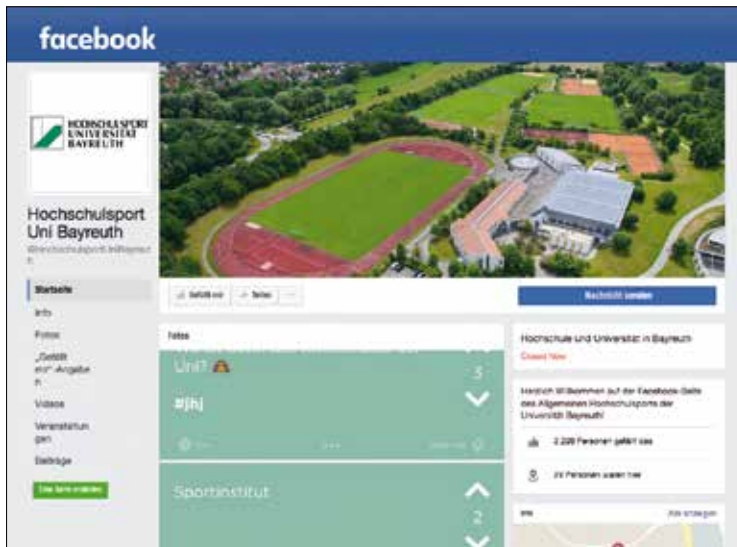
Homepage: **Aktuelles Kursprogramm, Buchung einzelner Kurse**

www.hochschulsport.uni-bayreuth.de

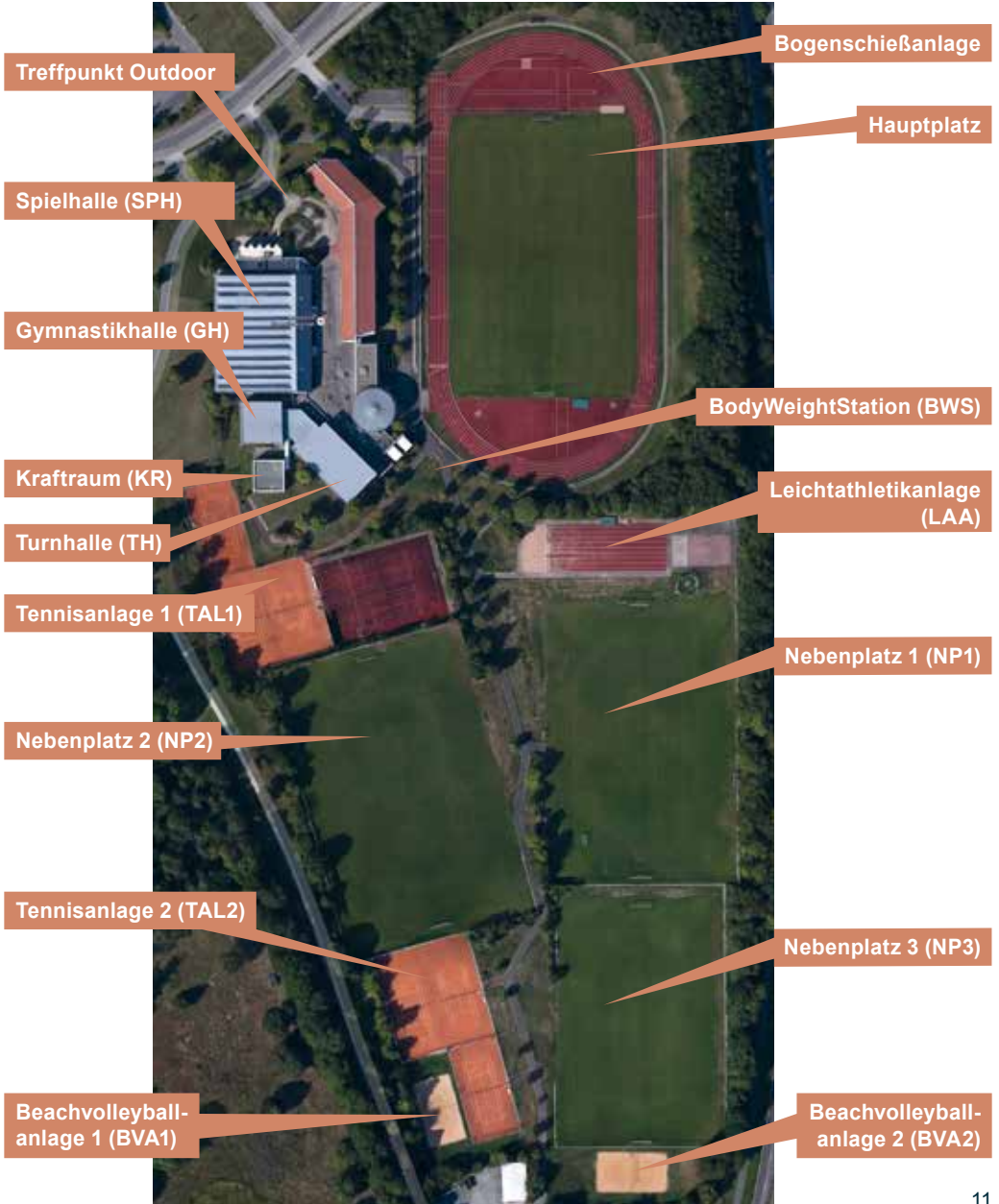


Facebook: **Neuigkeiten rund um den Hochschulsport**

www.facebook.com/HochschulSportUniBayreuth



Lageplan



Abkürzungsverzeichnis

Übersicht Sportstätten

Sportstätten am Sportinstitut

BEACH	Beachvolleyballanlagen 1 und 2
BOGEN	Bogenschießanlage
BWS	BodyWeightStation
BOGEN	Bogenschießanlage
GH	Gymnastikhalle
HP	Hauptplatz (Rasenplatz)
KR	Kraftraum
LAA	Leichtathletikanlage
NP 1	Nebenplatz 1 (Rasenplatz)
NP 2	Nebenplatz 2 (Rasenplatz)
NP 3	Nebenplatz 3 (Rasenplatz)
OUT	Outdoor, Treffpunkt vor dem Sportinstitut
SPH	Spielhalle 1/2/3

Externe Sportstätten

EIS	Städtisches Eisstadion, <i>Am Sportpark, 95444 Bayreuth</i>
GMG	Graf-Münster-Gymnasium, <i>Schützenplatz 12, 95444 Bayreuth</i>
GSP	Turnhalle des Geschwister-Scholl-Platzes, <i>Geschwister-Scholl-Platz 3, 95445 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 im Sommersemester 2017

24.04.17	Beginn des Kursprogramms des SoSe 2017
24.-29.04.17	Schnupperwoche – Alle Universitätsangehörigen (Studierende und Beschäftigte) können kostenfrei am Hochschulsport teilnehmen
29.07.17	Ende des Kursprogramms des SoSe 2017
31.07.17	Beginn des Kursprogramms der vorlesungsfreien Zeit des SoSe 2017
13.10.17	Ende des Kursprogramms der vorlesungsfreien Zeit des SoSe 2017
Kursfreie Tage:	01.05.17; 25.05.17; 05.06.17; 15.06.17; 03.10.17 und ggfs. nach Ankündigung

Bayerische Hochschulmeisterschaften

16.05.17	BHM Fußball Männer 2017 in Augsburg
17.05.17	BHM Basketball Frauen 2017 in Würzburg
18.05.17	BHM Basketball Männer 2017 in Regensburg
27.-28.05.17	BHM Ultimate Frisbee 2017 in Regensburg
n/a	BHM Rugby 2017 in Passau

DEIN REISEERLEBNIS

Komm vorbei - wir freuen uns auf Dich!

› Unsere Leidenschaft & Kompetenz!

- Flüge
- Städtetrips
- Camper
- Kreuzfahrten
- Erlebnisreisen

ADAC

ADAC Reisebüro
 Hohenzollernring 64
 95444 Bayreuth
 Tel. (09 21) 79 31 11-20
 rb.bayreuth@nby.adac.de

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“. Somit wird seine Energie absorbiert und umgelenkt. Um die Bewegungen und Techniken zu meistern bedarf es intensiven Trainings. In der Aikido-Gruppe im Hochschulsport wird versucht, 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).

Di	18.30-20.00	GH	Stefan Tselegidis
Fr	17.00-18.30	GH	Stefan Tselegidis

Autogenes Training

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

Vorbesprechung: Montag, den 08.05.2017, um 19:00 Uhr im Raum S85 (Sportinstitut)

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 An-

Das ist Bierkultur!
AKTIEN PILSNER

Thai Spezialitäten-Restaurant
 www.thai-huahin.de

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

leitung durchgeführt. Es dient dem Ligabetrieb der einzelnen Spieler sowie der Vorbereitung auf die jährliche Deutsche Hochschulmeisterschaft. Mehrjährige Badmintonerfahrung und bestenfalls Vereins Erfahrung ist hierbei sinnvoll/Voraussetzung um am Training teilzunehmen.

Bitte beachten:

Schläger und Bälle werden nicht gestellt - bitte selber mitbringen!

Mo	20.00-21.30	MWG	Annika Oliwa	Freies Spiel
Di	20.00-21.30	MWG	Sebastian Duhe	Freies Spiel
Mi	18.30-20.00	MWG	Stefanie Spies	Freies Spiel
Do	20.00-21.30	SPH	Sebastian Duhe	Freies Spiel & WK-Mannschaft

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.

Anfänger

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

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.

Mo	18.45-20.00	GH	Mirjam Theil	Anfänger
Mo	20.00-21.30	GH	Anna Balling, Felicitas Betz	Fortgeschrittene

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.

Im Sommersemester sollen diese Inhalte vertieft und die Spielpraxis gefördert werden. Korbleger werden zunehmend unter Druck im Training geübt und die Defense am Mann verbessert.

Taktische Elemente wie schnelles umschalten von Defense in Offense (Fastbreak mit Trailer 1, 2) finden stärkere Beachtung. Der Spielzug gegen eine Zonenverteidigung wird immer mehr vertieft.

Wettkampfmannschaft

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

Mo	20.00-21.30	SPH 2/3	Daniela Wolfschmidt, Bjarne Schwebcke	Freies Spiel
Mi	20.00-21.30	SPH 2/3	Daniela Wolfschmidt, Bjarne Schwebcke	Freies Spiel
Fr	20.00-21.30	SPH	Michael Bauer	Freies Spiel
Di	17.00-18.30	SPH 2/3	Andreas Müller	Anfänger
Mi	20.00-21.30	SPH 1	Kevin Eichelsdörfer, Lukas Weigel	WK-Mannschaft Männer

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 18.45-19.45 GH Julia Bernatska

Beachvolleyball

Die Universität Bayreuth verfügt über zwei Beachvolleyballplätze, die für alle Teilnehmer des Hochschulsports zur Verfügung stehen. Die Nutzung ist kostenlos, Bälle können gegen Pfand im Büro der Platzmeister (Raum 0.69) ausgeliehen werden.

Wir bitten alle Spieler, bei starkem Andrang aus Fairness die jeweilige Spielzeit auf eine halbe Stunde zu beschränken.

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 17.15-18.15 TH Pia Engler

Mi 18.45-19.45 TH Anne Klug

BodyWeightStation

Die BodyWeightStation von Eibe ermöglicht Euch ein 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.

Bogenschießen

Die Hauptziele im Kurs sind das Erlernen und Verfeinern des Umgangs mit Pfeil und Bogen. Es wird instinktiv geschossen, d.h. ohne Visier. Die Veranstaltung richtet sich an Alle, die Interesse und Freude am Schießen mit dem Bogen haben oder dies schon immer einmal ausprobieren wollten.

Der Kurs Bogenschießen wird sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger angeboten, wobei die Übergänge hier sehr fließend sind. Anfänger, die keinen Platz mehr im Anfängerkurs bekommen, können sich daher auch im Kurs für Fortgeschrittene anmelden.

Für das Bogenschießen selber sind keine besonderen Voraussetzungen oder Kenntnisse nötig, alle Materialien (moderne Sportbögen und Pfeile) werden im Kurs bereitgestellt. Wer

einen eigenen Bogen und Pfeile besitzt, darf diese gerne im Kurs benutzen.

Bitte beachten: Am Dienstag, den 02. Mai findet ein **Schnuppertermin** statt, an dem alle Interessenten kostenfrei teilnehmen können. Die Kursbuchung wird ab Mittwoch, den 03. Mai, 12.00 Uhr möglich sein.

Treffpunkt ist jeweils an der Bogenschießanlage an der nördlichen Seite des Hauptplatzes (Rasenplatz mit Laufbahn).

Di 19.15-20.15	BOGEN	Kai Müller
Di 20.15-21.15	BOGEN	Kai Müller

Anfänger
Fortgeschrittene

Bowling (Anzeige)

Blu Bowl statt Bib und Mensa

SPECIAL OFFERS FOR STUDENTS

99ct Bowling*

Montag ganztägig, Dienstag und
Mittwoch ab 21 Uhr nur 99 Cent
pro Person und Spiel.



Jeden
Donnerstag

Schnitzeltag

Jedes unserer Schnitzel-
gerichte für unschlagbare

5⁰⁰ €

Flatrate BOWLING

Jeden Sonntag ab 19 Uhr und
Donnerstag ab 18 Uhr
Bowlen so viel und lange
du möchtest für nur

6⁹⁰€ *

Blu Bowl

BOWLING • BAR • RESTAURANT

Himmelkronstraße 1-3 • 95445 Bayreuth

0921-757 04500 • info-bayreuth@blu-bowl.de

www.blu-bowl.de

* exkl. Leihschuhe

Budo Kobudo Ryu

BUDO ist der Sammelbegriff für alle japanischen Kampfkünste, die nicht nur Wert auf die Kampftechnik, sondern auch auf die Philosophie dahinter legen.

KOBUDO ist der Sammelbegriff für alle auf der Insel Okinawa entwickelten Bauernwaffen. In Rahmen des Hochschulsports wird zurzeit Tonfa (Polizeischlagstock), Bo und Arnis angeboten.

Folgende Kampfkünste werden angeboten:

- Karate
- Hakko Ryu Ju Jutsu (basiert auf Akupressur und Hebeltechniken)

- Jiu Jiutsu
- ARNIS / ESCRIMA (Philippinischer Stockkampf)
- Aikido

Folgende Kampfsportarten werden (auf Wunsch) angeboten:

- Kickboxen
- Taekwondo

ZIEL ist es, einen Einblick in die verschiedenen japanischen Kampfkünste zu erhalten. Dadurch erlernt man (automatisch) viele effektive Selbstverteidigungstechniken und erfährt einiges über die Philosophie Japans. Zudem steht auch der Fitnessaspekt (Kondition, Koordination, Krafttraining) im Vordergrund. Das Training erfolgt in einer freundlichen Atmosphäre.

Das Training passt sich den vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnissen der Teilnehmer an, so dass es sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist!

Mo 18.30-20.00 GSP Eduard Buzilla

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 (Schnupperwoche: 24. - 29. April) ist eine Teilnahme kostenlos und ohne Voranmeldung möglich. Ab dem zweiten Termin ist eine Teilnahme nur für angemeldete Personen möglich. Die Anmeldung ist ab Donnerstag, den 27. April, um 10:00 Uhr möglich.

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

Di 17.15-18.45 BWS Julian Weil

Capoeira

Capoeira Brazilian Martial Arts

Capoeira ist eine einzigartige brasilianische Kampfkunst, die Angriffs- und Ausweichbewegungen, Akrobatiken und Tanz mit Spitzübischen 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

Faszientraining

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

Di 17.30-18.15 GH Tobias Schalyo

Fechten

Schnelle Reaktionen und schnelle Bewegungen – der Fechtsport fordert Kopf und Körper. Wenn man bemerkt, was der Gegner vorhat, ist eine augenblickliche Reaktion gefragt – vorzugsweise ist diese Reaktion dann auch noch sinnvoll. Das geht nur, wenn man ihn keine Sekunde lang aus den Augen lässt und seinen Körper gut beherrscht. Der Fechtsport ist schon sehr alt und auch wenn es heutzutage in einem Gefecht wohl kaum noch um Leben und Tod geht – das wäre dann auch nicht so gesund – so hat es doch seinen ganz bestimmten Reiz den Gegner zu erwischen, bevor dessen Waffe einen wie aus dem Nichts trifft.

Gerne zeigen die Kursleiter euch die Beinarbeit, sowie verschiedene Parade- und Angriffsmöglichkeiten. Eine elegante Sportart, in dem die theoretische Bewegung sehr einfach, die Praxis ein ganz klein wenig komplizierter ist.

Wenn ihr Lust habt, die Herausforderung anzunehmen, oder euch einfach zum Spaß einmal mit anderen Messen möchtet, dann kommt doch mal vorbei!

Schutzausrüstung und Waffen werden zur Verfügung gestellt. Normale Sportkleidung ist ausreichend.

Bitte beachten: Zum ersten Termin (Schnupperwoche: 24. - 29. April) ist eine Teilnahme kostenlos und ohne Voranmeldung möglich. Ab dem zweiten Termin ist eine Teilnahme nur für angemeldete Personen möglich. Die Anmeldung ist ab Freitag, den 28. April, um 12:00 Uhr möglich.

Do 18.30-20.00 SPH 1 Judith Zander

Fitnessstudio

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 08.00 - 21.30 Uhr

Samstag: 10.00 - 14.30 Uhr (nicht in der vorlesungsfreien Zeit)

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

Kosten für die Nutzungsberechtigung:

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 24. April 2017 erfolgen, gilt bis einschließlich 13. Oktober 2017 und berechtigt den Inhaber, sein Training auch in der vorlesungsfreien Zeit weiterzuführen.

Hinweise für alle Neueinsteiger in das Kraft-/Cardiotraining:

Personen, die neu mit dem Fitnessstraining beginnen und regelmäßig im Krafraum trainieren wollen, haben die Möglichkeit sich an folgenden Zeiten einweisen zu lassen (ab dem 24. April 2017):

Mo	16.30-18.00	KR	Tim Abromeit	
Di	17.30-19.00	KR	Tim Abromeit	
Mi	16.30-18.00	KR	Julian Rügemer	Beschäftigte
Do	17.30-19.00	KR	Julian Rügemer	

ANZEIGE

FEUERPEIL.DE

FREIRAUM

FITNESS & WELLNESS | GRUNAUPARK



SAU!GÜT!

STUDENTEN-ANGEBOT!

34,90

* INKLUSIVE: Freies Gerätetraining,
Kurse, Sauna, Getränke-Flatrate.

Termin für Probetraining unter **TEL. 0921 - 98 000 811**

* Euro pro Monat. Angebot gültig bei Abschluss eines 24-Monatsvertrags bis zum 31. Dezember 2017.

WWW.FREIRAUM-GRUNAUPARK.DE

FREIRAUM GRUNAUPARK | KEMNATHER STRASSE 27 | 95448 BAYREUTH

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 dagegen vergleichbar zum Basketball, also keine Angst vor Bodychecks!

Nur Sportschuhe sind erforderlich, Schläger und Bälle werden gestellt. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Wer noch ein paar visuelle Eindrücke sammeln möchte, kann sich dieses Video ansehen.

Bitte beachten:

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

Di 17.00-18.30 SPH 1 Manuel Nitt

Fußball

Freies Spiel

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

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

Frauen

Dieser Termin ist speziell für Frauen vorgesehen.

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)!

Mo	16.45-18.15	NP 1	Riccardo Reith	Freies Spiel
Di	16.45-18.15	NP 1	Philip Sahlmann	Freies Spiel
Mi	16.45-18.15	NP 3	Fabian Zwingel	Freies Spiel
Do	18.15-19.45	NP 1	Riccardo Reith	Freies Spiel
Sa	10.30-12.00	HP	Philip Sahlmann, Fabian Zwingel	Freies Spiel
Di	18.45-20.15	NP 1	Maike Ebsen, Stephanie Schropp	Frauen
Di	18.15-19.45	NP 1	Maike Ebsen, Stephanie Schropp	WK-Mannschaft Frauen
Mo	18.15-19.45	NP 1	André Münch, Benjamin Stückrad	WK-Mannschaft Männer



Memo's Berlin Döner

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!

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!

Fr 15.30-17.00 SPH Thorsten Menzel

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 Wettkampfggeräten (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 20.00-21.30 TH Christian Schneider, Toshio Weinschenk

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.

Das Kursprogramm wird im Rahmen einer Vorbesprechung bekannt gegeben. Dort gibt es auch eine Tanzpartnerbörse. Weitere Infos unter www.unitanzen.de

Die **Vorbesprechung** findet am Mittwoch, den 26. April, von 18.00 - 19.00 Uhr im Hörsaal H24 (RW1) statt.

Die **Buchung der Kurse** wird ab Freitag, den 28. April, ab 12:00 Uhr über das Online-Portal des Hochschulsports (Sportprogramm) möglich sein.

Gettowitz

Gettowitz ist Auspowern, Teamgeist und Motivation. Es ist das erste Workout, das Fitness- mit Team Sport verbindet. Von der ersten bis zur letzten Sekunde bleibt das Team zusammen, dennoch kann jeder an sein persönliches Limit gehen.

Der ausgebildete Instructor leitet das Workout und ist gleichzeitig Teil des Teams. Er ist voll dabei, achtet bei den Teilnehmern auf eine saubere Ausführung und motiviert, was das Zeug hält für Dein perfektes Workout. Über 30 Übungen und zahlreiche Varianten machen jedes Workout super abwechslungsreich und fordern Dich jedes Mal auf's Neue heraus! Basierend auf HIIT ist Gettowitz kurz, tough und hoch effektiv.

Bitte beachten:

Die Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt. Die unentgeltliche Anmeldung erfolgt über das Buchungssystem und läuft jeweils eine Woche für den kommenden Termin.

Mo	18.00-19.00	LAA	n/a
Di	8.30-9.30	LAA	Tereza Janickova
Mi	16.00-17.00	LAA	n/a
Do	12.00-13.00	LAA	n/a

Golf (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

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

Handball

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.

Di	18.30-20.00	SPH	Sina Scherer	Freies Spiel
Do	17.00-18.30	SPH	Fabian Deppe	Freies Spiel

Hockey

Hockey ist ein absoluter Teamsport. 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“. Schläger stehen in begrenztem Rahmen zur Verfügung, soweit verfügbar bitte den eigenen Schläger mitbringen!

Mi	18.15-19.45	NP 1	Elena von dem Bongart, Katalin Schläffer
----	-------------	------	--

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 Jonglagekünste erlernen und weiterentwickeln.

Mi 17.00-18.30 TH Michel Hasselwander

Ju-Jutsu

„Ju“ bedeutet sanft, nachgebend, und angepasst; „Jutsu“ bedeutet Kunst, Fertigkeit.

Ju-Jutsu ist die Kunst durch Nachgeben zu Siegen. Altbewährte Erkenntnisse aus vielen Kampfsportarten wie Aikido, Jiu-Jitsu oder Krav Maga sind zu einer modernen und effektiven Selbstverteidigung zusammengeführt worden. Dabei bleibt Ju-Jutsu kein starres System, sondern entwickelt sich durch laufende Erfahrungen stetig weiter. Neben verletzungs-freiem Fallen werden Verteidigungen gegen Schläge, Tritte und Würgeangriffe trainiert. Ein weiterer Schwerpunkt des Trainings bildet die Überwältigung eines Gegners in der Bodenlage und sicheres Aufstehen.

Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Das Training findet barfuß statt. Schmuck und Metallteile an der Kleidung sind wegen des Verletzungsrisikos nicht gestattet.

Do 20.00-21.30 GH Stefan Decker

Judo

Wer sportliche Herausforderungen sucht, ist bei Judo genau richtig!

Judo ist eine olympische Kampfsportart mit erfolgreicher Tradition im Allgemeinen Hochschul-sport. 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.

Di 20.00-21.30 GH Fabian Müller, Thomas Loch



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

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 Pompfen (verschiedene Arten von Schaumstoffwaffen) ausgerüsteten Spielern. Wird ein Spieler von einer solchen Pompfe 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.

Im Sommer besteht bei Interesse auch die Möglichkeit an externen Turnieren teilzunehmen. Unabhängig davon ist jede/r herzlich willkommen, der/die Lust hat diesen Sport auszuprobieren, unabhängig von Erfahrung, Geschlecht, Alter, Gesichtsbehaarung, etc!

Pompfen werden gestellt, weitere Ausrüstung wird nicht benötigt. Rasenschuhe (keine Stollenschuhe) werden empfohlen. Brillenträgern wird das Tragen von Sportbrillen oder Kontaktlinsen empfohlen.

Fr 16.45-18.15 NP 1 Stefan Wagner, Kasper van der Zwan

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 Grundschul-techniken 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.

Mi 19.30-21.00 GSP Max Junge

Fr 18.30-20.00 GSP Max Junge

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.

Trainer: Huimin Dong, 3. Dan in Kendo / Kurssprache: Englisch

Bitte beachten: Jeder und jede kann teilnehmen. Es werden außer dem Wille zu Lernen keine Vorkenntnisse erwartet. Sportkleidung ist ausreichend, es müssen keine Kampfsportanzüge getragen werden.

Fr 18.30-20.00 GH Huimin Dong

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 dem Techniktraining. Ziel ist es, die körperliche Fitness zu steigern und den Teilnehmern in der Anfängergruppe die Grundbox- und Tritttechniken 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.

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

Mo 20.00-21.30 GSP Florian Meier, Johanna Jörg, Maurice Montalbano

Do 20.30-22.00 GSP Florian Meier, Johanna Jörg, Maurice Montalbano

Lacrosse

Lacrosse gilt als die schnellste Mannschaftssportart der Welt. Einst von den Ureinwohnern der Ostküste Nordamerikas erfunden, verbreitet sich die Sportart von dort aus immer mehr über den ganzen Globus.

Ziel des Spiels ist es, mit Hilfe eines Schlägers, an der sich eine Netztasche befindet, einen Ball in das Tor des gegnerischen Teams zu befördern. Gespielt wird dabei auf einem fußballfeldgroßen Platz.

Herrenlacrosse ist ein Vollkörperkontaktsport und beinhaltet Elemente vieler verschiedener Sportarten wie American Football, Eishockey, Basketball und Fußball. Als Schutz dienen Helme, Handschuhe und andere Protektoren (Die Ausrüstung wird vom Hochschulsport in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt). Die Damenvariante ist nicht so körperbetont, weshalb hier auf Schutzkleidung weitestgehend verzichtet wird.

Mo 18.15-20.15 NP 3 Laura Schlenker, Marlene Schmidt, Julian Heiks

Mi 18.15-20.15 NP 3 Laura Schlenker, Marlene Schmidt, Julian Heiks

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 Übungs-/Kursleitern möglich.

Materialien sind gegen Pfand bei den Platzmeistern oder dem Wachdienst (Raum 0.69) auszuleihen.

Lauffreff

Der Lauffreff 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 Lauffreff startet pünktlich (!) und läuft bei jedem Wetter.

Mo 18.00-19.00 OUT Simon Pirkelmann

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, es werden erste Stabilisationsübungen eingebaut, gefolgt von 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 17.15-19.15 LAA Fabian Schubert

Do 18.15-20.15 LAA Florian Leibbrand

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)

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

Mo 17.00-17.45	TH	n/a	Fortgeschrittene
Mo 18.00-18.30	TH	n/a	Anfänger
Do 17.00-17.45	TH	n/a	Fortgeschrittene
Do 18.00-18.30	TH	n/a	Anfänger

Moderne Schwertkunst

Moderne Schwertkunst ist eine Sportart, die das Wissen und Techniken aus mittelalterlichen Fechtbüchern, die Erfahrung asiatischer Kampfkünste und die Erkenntnisse moderner Sportwissenschaft miteinander verbindet.

Die Lehrinhalte des Trainings können in drei große Themen unterteilt werden: Grundschnelle, Freikampf/Partnerübungen und Formen. Während in der Grundschnelle des modernen Schwertkampfes die Grundlagen zu Körperhaltung, Schwertführung und den Techniken vermittelt werden, finden diese Anwendung in den Partnerübungen zur persönlichen Verbesserung. Die Formen sind festgelegte Bewegungsabläufe, die dazu dienen verschiedene Techniken im Bewegungsfluss zu trainieren und zu meistern. Trainiert wird mit Holzversionen des europäischen Schwerts (Anderthalbhänder).

Dieser Kurs ist ein reiner Anfänger-Kurs, für den keinerlei Vorwissen über Schwertkampf oder andere Kampfsportarten nötig ist. Wer aber Erfahrung aus dem Kampfsport mitbringt, ist auch herzlich willkommen. Die Übungsschwerter werden gestellt und können für eine Leihgebühr auch zum selbstständigen Training mit nach Hause genommen werden. Das Einzige was zum Training mitgebracht werden muss, ist dunkle Sportkleidung und gute Laune.

Di 20.30-22.00 GSP Stefan Wagner

Mountainbike

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

Bitte beachten: Es besteht **Helmpflicht!**

Di 16.30-18.30 OUT Benedict Braun, Kevin Pöhlmann

Qi Gong

Der Kurs baut auf Entspannungstechniken und sanfter Gymnastik auf und vermittelt dadurch Wellness für Körper und Geist. Sportklamotten sind nicht notwendig.

Mi 12.15-12.45 ÖBG Ronny Schönheiter

Radfahren (Anzeige)

Rennrad

Die Rennradgruppe trifft sich einmal wöchentlich, um gemeinsam per Rennrad die Gegend um Bayreuth zu erkunden. Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist ein funktionstüchtiges Rennrad und Spaß am Radfahren!


Erfahrene Rennradler sind ebenso willkommen wie Rennradeinsteiger, wobei sich das Tempo



☎ 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 HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT, VON NEBENAN.



MAGURA GIRO



BOSCH



immer an den langsamsten orientieren wird. Eine gewisse Grundkondition sollte allerdings vorhanden sein, da mindestens zwei Stunden gefahren wird. Bei regelmäßiger Teilnahme lässt sich somit leicht die Fitness verbessern und viele neue Straßen kennenlernen. Es sollte aber jedem klar sein, dass die Gegend um Bayreuth hügelig ist, flache Strecken gibt es so gut wie gar nicht!

Treffpunkt: Freitag, 15:00 Uhr, vor dem Institut für Sportwissenschaft

Bitte beachten: Es besteht **Helmpflicht!**

Für Neulinge wird am **Mittwoch, den 26. April, um 18:00 Uhr eine Vorbesprechung** vor dem Institut für Sportwissenschaft bzw. bei schlechtem Wetter im Eingangsbereich angeboten, in der über notwendiges Equipment und weiteres informiert wird.

Fr 15.00-17.00 OUT Wolfgang Schöpf

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.

Der genaue Termin stand zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest. Bitte online informieren!

Rugby

Nachdem Rugby zuletzt 1924 olympische Disziplin war, ist Rugby ab den olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro erstmals 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!

Mo	18.15-19.45	HP	Kasper van der Zwan	Frauen
Do	18.15-19.45	NP 3	Aaron Eckert	Männer

Schwimmen

Der Kurs richtet sich an alle Studierende, die bereits Erfahrungen im Schwimmen haben, ist aber für alle Leistungsklassen gedacht.

Bitte beachten: Eigene Badebekleidung und Badekappe sind unbedingt mitzubringen. Badeshorts sind nicht erlaubt.

Di	17.00-18.00	GMG	Eva Bott
Do	17.00-18.00	GMG	Niklas Klimaschewski

ANZEIGE

Therme
OBERSEES

**AUSGEZEICHNET
WOHLFÜHLEN
ENTSPANNEN**

**FAMILIENWELT
ENTSPANNUNGSPARADIES**

managed by
GME

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

Therme
OBERSEES
in der Fränkischen Schweiz
Rundum Natur pur!

Segeln

In Zusammenarbeit mit der Wassersportschule Kozlowski werden folgende Führerscheine und Praxisnachweise 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 sm
- Sporthochseeschifferschein (SHS Schein); gilt weltweit

Im Funkverkehr:

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

Näheres zur Preisen und Terminen im Rahmen der **Vorbesprechung am Dienstag, den 02.05.2017, 20.00 Uhr s.t., Seminarraum 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.

Selbstbehauptung für Frauen

Der Kurs vermittelt Verhaltensweisen für Frauen in Konflikt- und Gewaltsituationen. Dabei werden Präventionsmaßnahmen, Selbstbehauptung und Selbstverteidigungstechniken erlernt. Gewaltprävention bezeichnet die Auseinandersetzung mit Gefahrensituationen im Alltag und den Versuch, diese weitgehend zu vermeiden ohne die eigene Lebensqualität einzuschränken.

Durch gezielte Selbstbehauptung werden in Konfliktsituationen Grenzen gesetzt und eine Eskalation häufig unterbunden. Einfache und gezielte Selbstverteidigungstechniken werden eingesetzt, um sich auch gegen körperlich überlegene Gegner zu wehren. Diese können mit einfachen Hilfsmitteln wie Handtasche oder Autoschlüssel unterstützt werden. Die Übungsstunden finden sowohl im Sportinstitut als auch auf dem Campusgelände statt. Der Kurs ist auf 16 Teilnehmerinnen beschränkt.

Der genaue Termin stand zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest. Bitte online informieren!

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.

Mi 17.00-18.30 GH Fabian Wagle

Skigymnastik

Skigymnastik 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.

Mo 18.45-20.00 SPH Nina Meierhöfer

Mi 19.00-20.00 SPH Liska Lanvers

Step & Style

Das Powerworkout, das Spaß macht!

Das Programm setzt sich aus koordinativ herausfordernden Schritten, intensiven Cardiospitzen 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!

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

Di 18.30-20.00 TH Teresa Sporer

Do 18.30-20.00 TH Natalie Lehner

Streethockey

Streethockey ist ein schnelles, körperliches (aber kontaktfreies) Spiel, bei dem hohe technische und taktische Ansprüche an den Spieler gestellt werden. Im Vergleich zum Eishockey ergeben sich einige wenige Regeländerungen, die allerdings von den älteren Teilnehmern und dem Kursleiter gerne kommuniziert werden!

Die Ausrüstung besteht aus Sportschuhen und einem Schläger. Auch Handschuhe und Helm können natürlich getragen werden. Diese Dinge können gerne ausgeliehen werden. Wenn Du Lust hast, schau doch einfach mal bei uns vorbei, neue Gesichter sind immer herzlich willkommen!

Mi 16.30-18.00 EIS Alexander Dorsch

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 19.00-20.30 GSP Michael Gradmann

Do 19.00-20.30 GSP Carsten Möller

Fr 20.00-21.30 GSP Michael Gradmann, Carsten Möller Fortgeschrittene

Tai Chi

Taiji (auch Tai Chi) ist eine im 17. Jahrhundert in China entstandene, anfangs geheime daoistische Kampfkunst. 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 Fitnessstraining ausgeführt. Begleitende Atem- und Konzentrationsübungen runden die umfassenden Wirkungen des Taiji Trainings ab und verstärken sie.

Im Kurs praktizieren wir die am weitesten verbreitete sogenannte Beijing-Form aus dem Yang-Stil Taiji, die 24 Bewegungen umfasst, sowie weitere Formen aus dem Yang und dem Wudang-Stil (je nach Teilnehmern). Der Kurs steht Anfängern und Teilnehmern mit Grundkenntnissen offen.

Do 20.00-21.30 TH Christian Kambach, Jan Gemkow

Tauchen

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

CMAS

- Als Einstiegsschein wird der CMAS* angeboten, der den Tauchschülern erlaubt, nach Vollendung, in Tiefen bis zu 20m zu Tauchen. Dieser besteht aus einem Hallenbad-Teil, mit mehreren Praxiseinheiten und durch einen Theorieteil ergänzt wird, der in der Regel in den Räumlichkeiten der Uni durchgeführt wird. Zum Abschluss des CMAS* folgt noch ein Freiwasser-Teil, bei dem fünf Tauchgänge im Freiwasser (also See, Fluß oder Meer) folgen.
- Als weiterführende Scheine werden der CMAS** (Tauchen bis 30m 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: z.B. Trockentauchen, Strömungstauchen, Wracktauchen und Sporttauchen in Meereshöhlen.

PADI

- 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 Rettungss- 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. So z.B.: Tieftauchkurs (ermöglicht Tiefen bis 40m, Trockentauchkurs, Eistauchkurs, Nitrox-Kurs)

Näheres zur Preisen und Terminen im Rahmen der **Vorbesprechung am Dienstag, den 02.05.2017, 19.00 Uhr s.t., Seminarraum 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.

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 02.05.2017

19:00 Uhr: Tauchen

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



Weitere Infos: Tel. 09721/498320 oder www.kapitaen-kozlowski.de

Tennis

Kurse für Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene

Auch im Sommersemester 2017 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 zwingende Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

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 Anmeldung für Tenniskurse wird am Mittwoch, den 26. April, um 12:00 Uhr im Buchungssystem (Sportprogramm) des Hochschulsports freigeschaltet.

Freies Spiel

Die Tennisanlage 2 (bei den Beachvolleyballplätzen) des Instituts für Sportwissenschaft steht im Sommer zum Freien Spiel zur Verfügung. Im Sommersemester 2017 werden ausschließlich Platz-Abonnements für den kompletten Vorlesungszeitraum (bis einschließlich 29. Juli 2017) angeboten.

Weitere Informationen zu Buchung, Kosten und verfügbaren Zeiten finden Sie auf unserer Homepage (Sportprogramm).

Tischtennis

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

Bitte beachten: Schläger müssen selber mitgebracht werden, Bälle werden gestellt!

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

Mo	17.00-18.30	SPH 1	Jonas Gottsche	Freies Spiel
Mi	17.00-18.30	SPH 1	Bianca Ahlbrecht	Freies Spiel

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
----	-------------	----	-------------

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 Teamsportart ausprobieren und sich eines Besseren belehren lassen.

Vom einfachen Werfen zu 70m-Würfen, von einfachen bis zu komplexen, taktischen Spielzügen; Ultimate Frisbee bietet sowohl für Einsteiger, als auch für geübte Sportler eine hohe individuelle Herausforderung und viel Spaß mit der Scheibe. Fußballschuhe / Nockenschuhe (keine Stollen!) erforderlich!

Di	18.15-20.15	HP	Lena Pfister
Do	18.15-20.15	HP	Lena Pfister

Vertikaltuch-Akrobatik

Bei dieser Form der Luftakrobatik bekommt ihr die Möglichkeit an langen, elastischen Tüchern bis unter die Hallendecke zu klettern und akrobatische Übungen in neuen Höhen zu turnen. Ihr lernt, euch in die Tücher einzuwickeln, zu verknoten, zu fallen und kurz über dem Boden wieder zu stoppen. Dabei gefordert werden Kraft, Körperspannung und Beweglichkeit durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Übungen gibt es für jeden, egal ob Einsteiger oder bereits erprobten Artisten. Da die Luftakrobatik eher Individual- als Team sportart ist, kann jeder auf seinem Niveau trainieren und sich selbst an den Tüchern ausprobieren.

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

Mi 17.00-18.30 TH Kathrin Sommer

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 Anmeldung erfolgt immer ab 7.00 Uhr morgens des jeweiligen Tages.

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.

Di	20.00-21.30	SPH	Marcel Große	Freies Spiel
Mi	20.00-21.30	MWG	Michael Langner	Freies Spiel
Fr	18.30-20.00	SPH	Laura Brand	Freies Spiel
Mi	17.00-18.30	SPH 1/2	André Lopes	Fortgeschr. Anfänger

Yoga

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.

Di	8.30-9.45	GH	Alexandra Lorenz
Do	18.30-20.00	GH	Eva Strätz

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 19.00-20.30 TH Saskia Ley

Zumba

Zumba ist ein, durch lateinamerikanische Rhythmen angehauchter, Fitness-Trend, 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.

Mo 18.30-20.00 TH Lisa Merkl

KURSE FÜR BESCHÄFTIGTE

Basketball für Beschäftigte

Dieser Termin ist speziell für Beschäftigte der Universität vorgesehen.

Mo	20.00-21.30	SPH 1	Bernard Wolfschoon Ribeiro	Beschäftigte
----	-------------	-------	----------------------------	--------------

FiF - Frauen in Form für Beschäftigte

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining für alle interessierten Mitarbeiterinnen der Universität

Di	16.30-17.30	GH	Heidi Rossner-Schöpf, Ingrid Krodell-Kießling	Beschäftigte
----	-------------	----	---	--------------

Fußball für Beschäftigte

Dieser Termin ist speziell für Beschäftigte der Universität vorgesehen.

Mo	18.15-19.45	HP	Kristoff Reichel	Beschäftigte
Mi	18.15-19.45	HP	Kristoff Reichel	Beschäftigte

MaxxF & Dehn-/Faszientraining für 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!**

Di	12.00-13.00	GH	Nadine Wachsmuth	Beschäftigte
----	-------------	----	------------------	--------------

Rückenfitness für Beschäftigte

Rückenschmerzen – jeder von uns kennt sie oder hatte sie schon einmal in seinem Leben. Man kann viel selbst tun, man muss nur wissen wie! Und das lernen Sie in diesem Kurs.

Der Rückenfitnesskurs kombiniert Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Davon profitiert nicht nur der Rücken, sondern der gesamte Körper. Wir praktizieren Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Zirkeltraining. Dabei kommen auch Kleingeräte, wie z.B. Therabänder oder Pezzibälle zum Einsatz.

Kursbeginn: bitte online informieren!

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe und ein Handtuch mitbringen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Di	13.00-14.00	GH	Kathrin Löbl	Beschäftigte
----	-------------	----	--------------	--------------

Skigymnastik für Beschäftigte

Skigymnastik 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.

Fr	12.30-13.30	GH	Liska Lanvers	Beschäftigte
----	-------------	----	---------------	--------------

Spielsportgruppe für Beschäftigte

Es wird meistens Fußball gespielt. Hierbei stehen in erster Linie der Spaß und die Bewegung im Vordergrund.

Info per Email: oliver.gschwender@uvw.uni-bayreuth.de

Mo	17.00-18.30	GSP	Oliver Gschwender	Beschäftigte
----	-------------	-----	-------------------	--------------

Step & Style für Beschäftigte

Das Powerworkout, das Spaß macht!

Das Programm setzt sich aus koordinativ herausfordernden Schritten, intensiven Cardiospitzen 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!

Mi	12.30-13.30	TH	Natalie Lehner	Beschäftigte
----	-------------	----	----------------	--------------

Yoga für Beschäftigte

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.

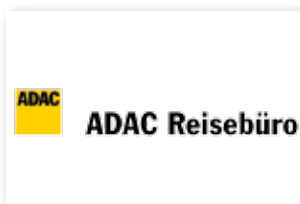
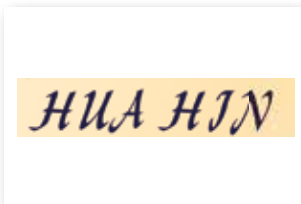
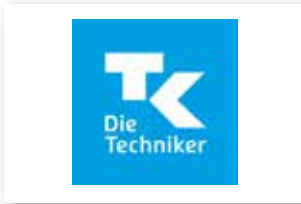
Mo 12.30-13.30 GH

Stefan Kurth

Beschäftigte

Partner

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





DHM
DHP



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!

adh.de

facebook
hochschulsportverband

twitter
@adhGER

Video
Hochschulsport.TV

Instagram
adh.de



WETTKAMPF- PROGRAMM

DHM Mountainbike (Cross-Country)
23.04.2017
Uni Wuppertal/Solingen

DHM Karate
29.04.2017
Uni Halle-Wittenberg

DHM Marathon/Halbmarathon
07.05.2017
Uni Mainz

DHM Schwimmen
19.-21.05.2017
HS Darmstadt

DHM Leichtathletik
25.05.2017
Uni Kassel

DHM Orientierungslauf
25./26.05.2017
DSHS Köln

DHP Volleyball (Mixed)
27.05.2017
TH Deggendorf

DHM Triathlon
28.05.2017
Unj Ulm

DHM Tennis (Einzel)
30.05.-02.06.2017
Uni Marburg

DHM Boxen
02.-04.06.2017
Uni Rostock

DHM Badminton (Einzel)
03.-05.06.2017
Uni Paderborn

DHM Fechten (Team)
03./04.06.2017
KIT Karlsruhe

adh-Open Wellenreiten
03.-10.06.2017
HS Darmstadt/Seignosse

adh-Open Bouldern
07.06.2017
Uni Leipzig

DHM Bogenschießen
09./10.06.2017
Uni Tübingen

DHM Tischtennis
09.-11.06.2017
HSP Hamburg

DHM Badminton (Team/Endrunde)
10./11.06.2017
HSP Hamburg

adh-Open Beachsoccer
13.06.2017
HS RheinMain/Rüsselsheim

adh-Open Floorball
16.-18.06.2017
Uni Mannheim

DHP Basketball (Männer)
17./18.06.2017
BTU Cottbus-Senftenberg

DHM Fußball (Frauen/Kleinfeld)
17./18.06.2017
Uni Bochum

DHM Volleyball (Endrunde)
17./18.06.2017
Uni Gießen/TH Mittelhessen

DHP Fußball (Männer)
22.-24.06.2017
TH Deggendorf

DHM Handball (Endrunde)
23.-25.06.2017
Uni Duisburg-Essen

DHM Fußball (Frauen/Großfeld)
24./25.06.2017
ZHS München

DHP Handball (Mixed)
24./25.06.2017
PH Weingarten

DHM Ultimate Frisbee
24./25.06.2017
ZHS München

adh-Open Flagfootball
30.06.-02.07.2017
Uni Frankfurt/Kelkheim am Taunus

DHM Basketball (Endrunde)
01./02.07.2017
Uni Münster

DHM Gerätturnen
07./08.07.2017
Uni Würzburg

adh-Open Basketball (3x3)
08./09.07.2017
Uni Münster

DHM Beachvolleyball
10.-12.07.2017
ZHS München

DHM Mountainbike (Downhill)
14.-16.07.2017
TU Ilmenau

DHM Mountainbike (Marathon)
02.09.2017
Uni Paderborn/Titmaringhausen

adh-Trophy Segeln
15.-17.09.2017
Uni Kiel

DHM Straßenlauf 10km
24.09.2017
HS Bonn-Rhein-Sieg/Siegburg

Außerdem geplant:

DHM Fußball (Männer/Endrunde)
DHM Rudern
DHM Tennis (Team/Endrunde)

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

Offizieller Ball-Partner

molten
For the real game



Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!
adh.de

facebook
hochschulsportverband

twitter
@adhGER

Instagram
adh.de

Video
Hochschulsport.TV

Sommersemester 2017

BILDUNGS- PROGRAMM

Seminar

**Inklusion im und durch den Hochschulsport –
Schulung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**
06./07. April 2017 | FU Berlin

Seminar

Nachhaltigkeit im Hochschulsport
26./27. April 2017 | Uni Göttingen

Arbeitstagung kleiner Hochschulsporteinrichtungen

Aktuelle Themen kleiner Hochschulsporteinrichtungen
04./05. Mai 2017 | HS Fulda

Seminar

**Inklusion im und durch den Hochschulsport –
Schulung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**
11./12. Mai 2017 | HS Fulda

Perspektivtagung Hochschulsport

**Finanzierungs- und Planungsmodelle zur Entwicklung
und Erhaltung der Sportinfrastruktur**
17./18. Mai 2017 | Uni Wuppertal

Seminar

Soziale Medien im Hochschulsport
31. Mai/01. Juni 2017 | TU Kaiserslautern

Netzwerktreffen Breitensport

Familienangebote im Hochschulsport
21./22. Juni 2017 | Uni Oldenburg

Seminar

**Strategische Organisationsentwicklung
im Hochschulsport**
05./06. Juli 2017 | TU Darmstadt

Netzwerktreffen Gesundheitsförderung

**Aktuelle Themen und Entwicklungen in der
Gesundheitsförderung**
28./29. September 2017 | Uni Augsburg

Forum Studis

**Mitreden, Mitgestalten! – Studentische Partizipation
im Hochschulsport**
05.-07. Mai 2017 | Uni Marburg – Edersee

Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

Stundenplan

Montag		Dienstag		Mittwoch	
		8.30-9.30	Gettowitz		
12.30-13.30	Yoga für Beschäftigte	12.00-13.00	MaxxF & Dehn-/Faszien-training für Beschäftigte	12.15-12.45 12.30-13.30	Qi Gong Step & Style für Beschäftigte
16.45-18.15	Fußball (Freies Spiel)	16.30-17.30 16.30-18.30 16.45-18.15	FiF - Frauen in Form für Beschäftigte Mountainbike Fußball (Freies Spiel)	16.00-17.00 16.30-18.00 16.45-18.15 Spiel)	Gettowitz Streethockey Fußball (Freies
17.00-17.45	MaxxF (Fortgeschrittene)	17.00-18.30	Basketball (Anfänger)	17.00-18.30	Jonglieren
17.00-18.30	Tischtennis (Freies Spiel)	17.00-18.30 17.00-18.30 17.15-18.15 17.15-18.45 17.15-19.15 17.30-18.15	Floorball Schwimmen Bodystyling Calisthenics Leichtathletik Faszientraining	17.00-18.30 17.00-18.30 17.00-18.30 17.00-18.30 17.00-18.30	Selbstverteidigung Tischtennis (Freies Spiel) Vertikaltuch-Akrobatik Volleyball (Fortgeschrittene Anfänger)
18.00-18.30	MaxxF (Anfänger)	18.15-19.45	Fußball (Wettkampfmannschaft, Frauen)	18.15-19.45	Fußball für Beschäftigte
18.00-19.00	Gettowitz	18.15-20.15	Ultimate (Frisbee)	18.15-19.45	Hockey
18.15-19.45	Fußball (Wettkampfmannschaft, Männer)	18.30-20.00	Aikido	18.15-20.15	Lacrosse
18.15-19.45	Fußball für Beschäftigte	18.30-20.00	Handball (Freies Spiel)	18.30-20.00 Spiel)	Badminton (Freies
18.15-19.45	Rugby Frauen	18.30-20.00	Step & Style	18.45-19.45	Bauchtanz
18.15-20.15	Lacrosse	18.45-20.15	Fußball (Frauen)	18.45-19.45	Bodystyling
18.30-20.00	Budo Kobudo Ryu				
18.30-20.00	Zumba				
18.45-20.00	Ballett (Anfänger)				
18:00-19:00	Lauftreff				
18.45-20.00	Skigymnastik	19.00-20.30 19.15-20.15	Taekwondo Bogenschießen (Anfänger)	19.00-20.00 19.30-21.00	Skigymnastik Karate
20.00-21.30	Badminton (Freies Spiel)	20.00-21.30	Badminton (Freies Spiel)	20.00-21.30 Spiel)	Basketball (Freies
20.00-21.30	Ballett (Fortgeschrittene)	20.00-21.30	Judo	20.00-21.30	Basketball (Wettkampfmannschaft Männer)
20.00-21.30	Basketball (Freies Spiel)	20.00-21.30	Volleyball (Freies Spiel)	20.00-21.30	Capoeira
20.00-21.30	Basketball für Beschäftigte	20.15-21.15	Bogenschießen (Fortgeschrittene)	20.00-21.30	Gerätturnen
20.00-21.30	Kickboxen	20.30-22.00	Moderne Schwertkunst	20.00-21.30 20.00-21.30	Volleyball (Freies Spiel)

Donnerstag		Freitag		Samstag	
				10.30-12.00	Fußball (Freies Spiel)
12.00-13.00	Gettowitz	12.30-13.30	Skigymnastik für Beschäftigte		
		15.00-17.00	Rennrad		
		15.30-17.00	Futbol Sala		
		16.45-18.15	Jugger		
17.00-17.45	MaxxF (Fortgeschrittene)	17.00-18.30	Aikido		
17.00-18.00	Schwimmen				
17.00-18.30	Handball (Freies Spiel)				
17.30-18.30	TôsdX				
18.00-18.30	MaxxF (Anfänger)	18.30-20.00	Karate		
18.15-19.45	Fußball (Freies Spiel)	18.30-20.00	Kendo		
18.15-19.45	Rugby (Männer)	18.30-20.00	Volleyball (Freies Spiel)		
18.15-20.15	Leichtathletik				
18.15-20.15	Ultimate (Frisbee)				
18.30-20.00	Fechten				
18.30-20.00	Step & Style				
18.30-20.00	Yoga				
19.00-20.30	Taekwondo	19.00-20.30	Zirkeltraining		
20.00-21.30	Badminton (Freies Spiel & Wettkampfmansschaft)	20.00-21.30	Basketball (Freies Spiel)		
20.00-21.30	Ju-Jutsu	20.00-21.30	Taekwondo (Fortgeschrittene)		
20.00-21.30	Tai Chi				
20.30-22.00	Kickboxen				

Exkursionen & Reisen

Unsere Kooperationspartner MB Sports & Entertainment und WAVETOURSwellenreitcamps haben im Sommersemester 2016 verschiedene attraktive Reisen im Angebot:

Mountain-Adventure-Week 2017 – Das Outdoor-Event für Bergsportfans im Kleinwalsertal

Das Kleinwalsertal bietet ideale Voraussetzungen für alpinen Outdoor Sport und wir bringen euch genau dorthin. Auf Höhen zwischen 1.100 und 2.500 Metern warten verschiedene sportliche Herausforderungen wie Klettern, Mountainbike, Rafting und vieles mehr auf euch. Neben den vielen Aktivitäten die wir euch bieten, könnt ihr die traumhafte Alpenlandschaft über unzählige Wanderwege, die sich über 185 Kilometer erstrecken, auf eigene Faust zu erkunden und für eine zünftige Brotzeit in der ein oder anderen Berghütte einzukehren.

Datum: Ende Juli (genaues Datum wird auf der Homepage bekannt gegeben)

UniSail 2017 – Die UniSail-Regatta durch die kroatische Adria

Bei diesem Trip wird der Urlaub zum ganz besonderen Erlebnis. Euch erwartet eine perfekte Mischung aus Action, Spaß und purer Entspannung. Die Boote wurden erst kürzlich renoviert und entsprechen den neusten europäischen Standards. Entdeckt Tag für Tag auf's Neue abgelegene Buchten und besucht die wundervollsten Strände, die nur unsere Skipper kennen. Die Musikanlagen auf den Booten ermöglichen euch den ganzen Tag eure eigene Musik abzuspielen. Am Abend warten dann legendäre Strandpartys und die besten Clubs der Adria auf euch. Auf jedem Boot findet ihr eine erfahrene Crew, sodass ihr auch ohne Segelerfahrung ganz easy mitsegeln könnt.

Datum: 26.08. - 02.09.2017

Preis: 599,- € + Anreise

Wellenreiten an der französischen Atlantikküste

Bereits seit sechs Jahren fährt der Hochschulsport der Universität Bayreuth zu den September-Sessions an die französische Atlantikküste, um dort die letzten Sommertage zu genießen und so die Semesterferien sportlich-entspannt ausklingen zu lassen. Das Package beinhaltet alles, was das Surfer- bzw. soon-to-be Surferherz begehrt: Wellenreitkurs, Unterkunft, Vollverpflegung sowie An-/Heimreise im Reisebus. Das Highlight dieses Jahr sind die zeitgleich am selben Strand stattfindenden Deutschen Meisterschaften im Wellenreiten mit internationalem Top-Starterfeld. Infoveranstaltung am 27. April um 19 Uhr im H35 (Sportinstitut).

Datum: 08. - 17./21.09.2017

Weiteres zu Leistungen und Buchung unter www.hochschulsport.uni-bayreuth.de



LaZrGame Bayreuth

DONNERSTAG: STUDENTEN SPEZIAL 17,-€ pro Person

RUN FOR YOUR FUN!

**DI - SO ab 20 Uhr nach
Vorreservierung im
TSCHAKKA BAY Playland**



www.LaZrGame.de

TSCHAKKA BAY Playland GmbH | Bernecker Straße 79, 95448 Bayreuth
E-Mail: bayreuth@lazrgame.de | Tel.: 0921 / 16 80 80 90



„Die TK ist meine Nr. 1:
Denn sie hat das Zeug,
mich auf meinem wei-
teren Weg zu begleiten.“

Die TK für Studierende:

- **Gesunde Karriere**
Professionelle Tipps
für den Berufsstart
- **Reiseimpfungen**
Kostenübernahme em-
pfohlener Impfungen
- **Extras auf Wunsch**
Zusatzversicherungen
von Chefarzt bis Zähne

Das sind nur drei Bei-
spiele für unser um-
fangreiches Leistungs-
angebot. Ich berate Sie
gern ausführlich.

Kerstin Ritter

Hochschulberaterin
Mobil 01 51 - 51 08 31 31
kerstin.ritter@tk.de

Mittwoch 10.00 - 13.00 Uhr
Studentenwerk, Raum 2.57

www.tk.de

„Karriereplanung: steht.
Krankenkasse: passt.“

Marian Asche, TK-versichert seit 2010



Techniker
Krankenkasse