

Sportartenungebundener Konditionssport

Fit im Alltag (Mitarbeiter/innen)

Das Angebot ist für Mitarbeiter/innen gedacht, die einen körperlichen und geistigen Ausgleich zur Arbeit suchen. Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, besonders im Rücken- und Bauchbereich, sollen monotone und sitzende Tätigkeiten kompensiert werden. Neben Schweiß und Anstrengung stehen vor allem Spaß und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt des Kurses.

Wassersport

Schnorcheln

Inhalt des Kurses bildet das Schwimmen und Tauchen ohne Atemgerät unter Verwendung eines Schnorchels. Das Schnorcheln bietet die Möglichkeit, einfach und sicher an der Unterwasserwelt teilzuhaben und ist eine beliebte Freizeitaktivität.

Kampfsport

Hanbo-Jutsu



Hanbo-Jutsu, die Kunst des „halben Stocks“ (ca. 90-100 cm), ist eine Kampfkunst mit japanischen Wurzeln. Der Stock wird dabei im Rahmen der Selbstverteidigung für Schläge, Blöcke, Hebel, Würfe usw. eingesetzt. Neben dem Stockeinsatz werden auch waffenlose Techniken aus dem Ju-Jutsu vermittelt.

Anmeldung und weitere Informationen online unter:

www.hochschulsport.uni-rostock.de

Universität Rostock

H • C H S C H • L S P O R T

Institut für Sportwissenschaft
Universität Rostock

Universität Rostock

PHILOSOPHISCHE FAKULTÄT

Institut für Sportwissenschaft
Bereich Hochschulsport

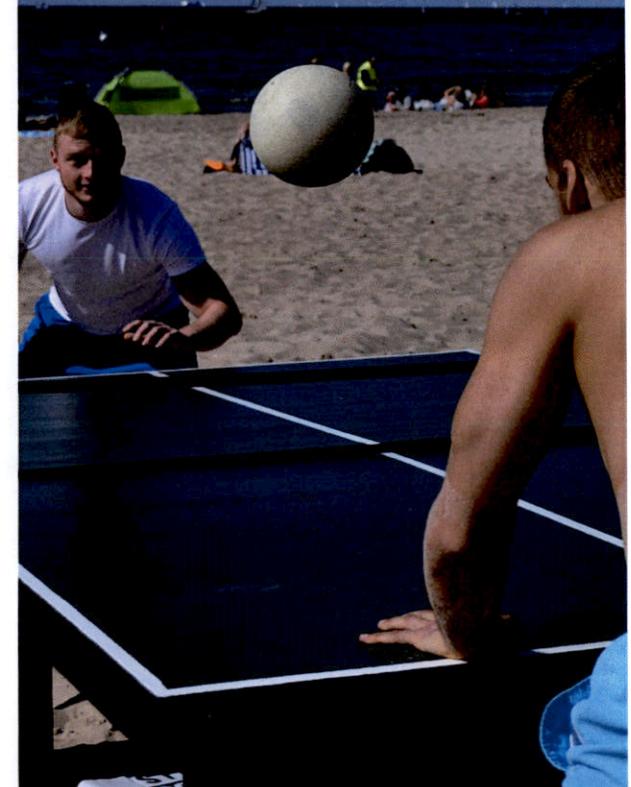
Geschäftsstelle
Justus-von-Liebig-Weg 3
D 18055 Rostock
Fon + 49 (0)381 498-2741
Fax + 49 (0)381 498-2739
Mail hochschulsport@uni-rostock.de

www.hochschulsport.uni-rostock.de

Sportprogramm

für die vorlesungsfreie Zeit
des Sommersemesters 2019

Einschreibung ab 09.07.2019



HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT ROSTOCK

Sportprogramm in der vorlesungsfreien Zeit des SS 2019

Aerobic-Mix	Fr	08:45-09:45
All Inclusive	Fr	16:30-18:00
Aquafitness	Mo, Di, Do	siehe Internet
Badminton	Mo-Do	siehe Internet
Basketball Anfänger	Do	16:30-18:00
Basketball Fortgeschrittene	Do	18:00-19:30
Basketball Spieltreff	Mo	18:00-19:30
Bauch-Beine-Po	Mo	15:00-16:00
Beachsoccer	Mo, Do	siehe Internet
Beachtennis	Di	12:00-13:00
Beachvolleyball	Mo-Fr	siehe Internet
Bodyworkout	Do	16:00-17:00
Bogenschießen	Di	16:00-17:30
Bouldern	Do, Fr	siehe Internet
Boxen	Fr	18:30-20:00
Capoeira	Di	19:00-20:30
Drachenboot Anfänger	Mi	16:00-17:30
Drachenboot Fortgeschr.	Mo, Mi	17:30-19:30
Fatburner-Training	Di	17:00-18:00
Fechten Anfäng. & Fortgeschr.	Mo	19:30-21:00
Fitness-Mix	Do	18:00-19:30
Funkt. Zirkeltraining	Mi	20:00-21:30
Futsal Spieltreff - Mix	Mi	19:30-21:00
Fußball Spieltreff	Mo, Di	siehe Internet
Fußball Fortgeschr. Männer	Do	17:00-18:30
Hanbo-Jutsu	Do	19:30-21:00
Handball Spieletreff Mix	Di	18:00-19:30
Jazzdance Fortgesch.	Mi	18:00-19:30
Judo Anfäng. & Fortgeschr.	Do	19:30-21:00
Kanu Anfäng & Fortgeschr.	Mo, Do	siehe Internet
Kanupolo Anfäng.	Mi	18:00-19:30
Kanupolo Fortgeschr.	Do, So	siehe Internet
Kanuwanderfahrt		siehe Internet
Karate Anfäng. & Fortgesch.	Mo	18:30-20:00
Klettern	Di, Do	19:00-20:30
Kraft-Mix	Mo	17:00-18:30
Krafttraining	Mo-So	siehe Internet
Lacrosse Anfäng. & Fortgeschr.	Di	18:30-20:00
Langhantel-Training	Di	16:00-17:00
Lauftraining	Di	19:00-20:30
Lei-Ting-Pai	So	18:00-19:30
Leichtathletik	Do	19:00-20:30

Sportprogramm in der vorlesungsfreien Zeit des SS 2019

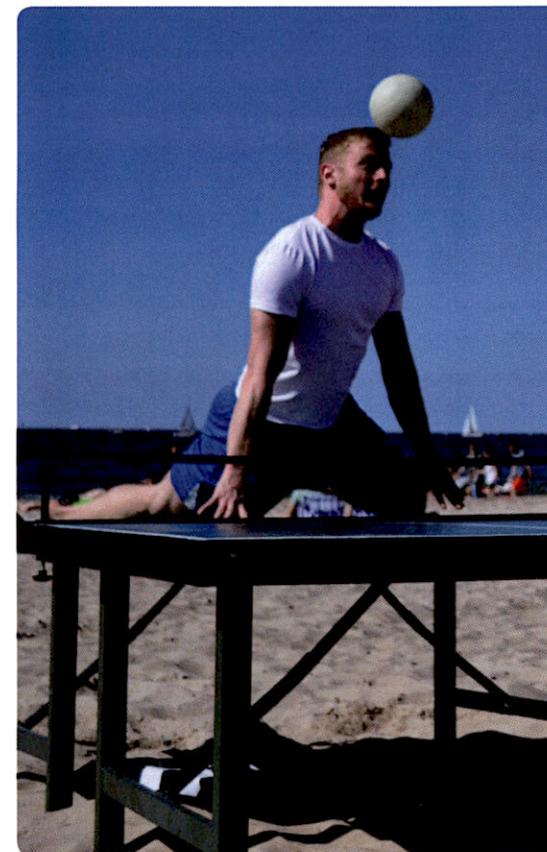
Pilates	Mi	15:00-16:00
Polefitness / Poledance	Mi	siehe Internet
Rudern Anfäng.	Mo	17:00-18:30
Rudern Fortgeschr.	Mo	18:30-19:00
Schnorcheln	Mo	19:00-22:00
Schwertfechten	Do	18:00-19:00
Schwimmen	Mo, Di, Do	siehe Internet
Segeln Anfänger	Di	16:00-19:00
Selbstverteidigung	Mi	19:30-21:00
Segeln Anfäng. & Fortgeschr.	Mi	16:00-19:00
Spiele-Mix	Mi	18:00-19:30
Spinning	Di	20:00-21:00
Sportbootführerschein	Fr-So	siehe Internet
Squash Anf. - Incl. Sauna	Mi	siehe Internet
Squash Anf./Fortg. - Incl. Sauna	Mo	siehe Internet
Squash Fortg. - Incl. Sauna	Do	siehe Internet
Stand Up Paddle	Mi	siehe Internet
Standard- u. Lat. Tänze Anf.	Do	18:00-19:30
Standard- u. Lat. Tänze Fortg.	Do	19:30-21:00
Tauchen	Mo	19:00-22:00
Tennis Anfänger	Mo-Do	12:00-13:30
Tennis Fortgeschrittene	Mo-Do	13:30-15:00
Thai-Kickboxen	Fr, So	siehe Internet
Tischtennis Anf. & Fortg.	Mo, Mi, Do	siehe Internet
Ultimate Frisbee	Di	18:30-20:00
Unihockey - Floorball	Di	19:30-21:00
Volleyball	Mo, Mi	siehe Internet
Volleyball Uni-Ausw. (Frauen)	Mo, Do	siehe Internet
Volleyball Uni-Ausw. (Männer)	Mo, Mi	siehe Internet
Wasserspringen	Mo	21:00-22:00
Yoga (Hatha-Yoga) Fortg.	Di	19:30-21:00
Zirkeltraining	Mi	16:00-17:30
Zumba	Mo	17:00-18:00



Sportprogramm in der vorlesungsfreien Zeit des SS 2019

Explizite Sportangebote für Mitarbeiter(innen):

Aquafitness	Mo, Di	siehe Internet
Bauch Beine Po	Fr	07:30-08:30
Bodyfit „summer special“	Di	18:00-19:00
Fit im Alltag	Mi	17:00-18:00
Quigong	Mo	17:00-18:30
Rückenfit	Mo, Do	siehe Internet
Spinning	Di	19:00-20:00
Tennis	Di, Do	07:30-09:00
Wellness-Mix	Fr	10:00-11:00
Yoga (Hatha-Yoga)	Do	siehe Internet
Zumba	Mo	17:00-18:00



Sportangebote mit Köpfchen – Hochschulsport!