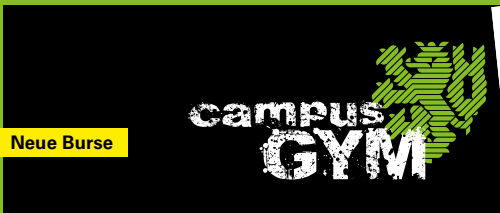




	Montag				Dienstag				Mittwoch			
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymhalle	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymhalle	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymhalle
16:00 - 17:00	Calis-thenics	Tricking	Tisch-tennis	Fit ab 40	Badmin-ton	Kinder-turnen	Basket-ball	Kung Fu	Badmin-ton	Parkour	Kick-boxen	Hip Hop
17:00 - 18:00	BOP	Schwert-kampf/Wing Tsun	Volleyball	Yoga meets Pilates	Volleyball		Cardio Workout	Step Aerobic	Handball			Modern Jazz
18:00 - 19:00	Zirkel-training	Trampolin	Aerobic	Qigong	Volleyball		Bauch Express Taek-wondo	Tanzen	Handball			Street Jazz
19:00 - 20:00				Pilates	Zumba	Karate	Fechten	Tanzen	Zirkel-training	In-line-hockey	Trampolin	Judo
20:00 - 21:00	Badmin-ton	Volley-ball	Bauch Express Fitness Mix	Fitness-boxen	Futsal			Fitness-boxen	Ultimate Frisbee			Fitness-boxen
21:00 - 21:30												



	Montag		Dienstag		Donnerstag	
8:00 - 9:00					Pilates Wake up	
					Good morning Workout	
12:00 - 13:00	Yoga am Mittag		AT und PMR am Mittag		Theragym am Mittag	
14:00 - 16:00	Zeit zum Relaxen – Unsere neue SnoozleArea!					
16:00 - 17:00	Orientalischer Tanz				Fit ab 50	
17:00 - 18:00	Rückenfit		(Ashtanga) Yoga		Hatha Yoga	
18:00 - 19:00	RückenPower		Pilates			
19:00 - 20:00	Yoga		Rückenfit			
20:00 - 21:00						



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
17:00 - 18:00		Freeletics		
18:00 - 19:00	BauchEx-press meets BootCamp	BootCamp	BootCamp	Langhantel
19:00 - 20:00	BootCamp	BootCamp	Langhantel	Indoor Cycling
20:00 - 20:30	Indoor Cycling	Indoor Cycling	Indoor Cycling	Indoor Cycling

Infos und Anmeldung unter:
www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

Weitere Angebote

Sonntag: 15:00 - 19:00 Uhr
Tennis
 Tennishalle Grün-Weiss-Elberfeld

Mittwoch: 14:15 - 15:45 Uhr
Fußball
 Sportplatz Freudenberg

Dienstag und Donnerstag: 16:30 - 18:00 Uhr
Nordic Walking
 Treffpunkt: Parkplatz Freudenberg

Montag und Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr
Aqua-Fitness
 Schwimmleistungszentrum

INFO, DIE BEWEGT!

Vorträge

Einführung in die Konfliktbewältigung 17.03.2015

Stressless durch Sport & Co. 02.03.2015 und 23.03.2015

hochschul SPORT
 Bergische Universität Wuppertal

Die Turnlöwen des Hochschulsports

„Check your food“ – Du bist, was du isst!

Crash into Cooking
 Mittwochs 17:00 – 19:00 Uhr
 Für Studierende:
 25.02., 04.03., 11.03.2015

MACH DICH KNACKIG!

Büro des Hochschulsports, Gebäude I, Ebene 14, Raum 36
 Berghütte, Wohnheim Max-Horkheimerstraße 167
 CampusGym, Neue Burse Forum, Max-Horkheimerstraße 10
 BUWbewegt!, Hörsaalzentrum K, Ebene 12, Raum 30

Techniker Krankenkasse
 Gesund in die Zukunft.

Exklusiver Gesundheitspartner des Hochschulsports

Legende: Gesundheitsangebote Rückschlagspiele Individualsport Kampfsport & Budo Group Fitness Tanz & Bewegung Teamsport