

ab **15,00**
EUR
PRO SEMESTER

HOCHSCHULSPORT-PROGRAMM

PROGRAMMSTART SOMMERSEMESTER: 11. APRIL 2016

www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

Kein Plan!

Neue Stadt. Neue Leute. Erst BWL. Und jetzt doch Medizin?
Mal sehen. Erst mal mit dem Rucksack nach Kuba. Oder
lieber auf den Kilimandscharo? Ich will alles ausprobieren.
Und dazu muss ich gesund sein. Zum Glück bietet die TK die
Kostenübernahme für [Reiseimpfungen](#) an.

Gesundheit ist alles. Deshalb die Techniker.

Kein Problem:
Rafael Jedamzik
Hochschulberater
Mobil 01 51 - 46 75 86 10
www.tk.de/keinplan



WORKSHOP KLETTERN



Hoch hinaus geht es für alle, die ihren DAV Top-rope-Schein erklimmen möchten. In vier Unterrichtseinheiten machen wir euch, egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r, fit für die Wand.

DATUM 4.5./11.5./18.5./25.5. /// jeweils 18.00–20.00 Uhr und 20.00–22.00 Uhr **ORT** Wupperwände **INFOS UND ANMELDUNG** www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

WELLENREITEN AUF SYLT



Unser Highlight für alle Wasserratten! Hier erlernt ihr alles, was ihr braucht, um sicher auf dem Brett zu stehen und bei etwas Vorerfahrung auch erste Tricks. Material-, Wetter- und Wellenkunde werden praxisnah behandelt.

TERMINE Kurs 1: 21.–25.9. /// Kurs 2: 28.9.–2.10.
INFOS UND ANMELDUNG www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

WERDE TEIL UNSERES TEAMS: ÜBUNGSLEITER/IN GESUCHT



Du stehst mit Freude und Leidenschaft vor Gruppen und beherrscht eine Sportart richtig gut und möchtest sie anderen beibringen? Dann werde Hochschulsport-Übungsleiter/in. Nimm einfach Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf dich!

MEHR INFOS www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

Büro des Hochschulsports
Gebäude I, Ebene 14,
Raum 33

BergWerk
Gebäude I, Ebene 12

BUWbewegt!
Hörsaalzentrum K,
Ebene 12, Raum 30

Haupteingang
Gebäude G,
Ebene 08

CampusGym
Max-Horkheimer-
Str. 10

BergHütte
Max-Horkheimer-
Str. 167–169

Beachvolleyballfeld

Unihalle (mit Gymhalle)
Albert-Einstein-Str. 20

KONTAKT

Hochschulsport
Bergische Universität Wuppertal
Gebäude I, Ebene 14, Raum 33
Fuhlrottstr. 10
42119 Wuppertal
Tel.: 0202.4393229
E-Mail: hochschulsport@uni-wuppertal.de
www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

WICHTIGER HINWEIS



Auf der Internetseite des Hochschulsports findet ihr die Kurse ausführlicher beschrieben und auch Informationen zu den Preisen sowie die Teilnahmebedingungen. Die laufenden Änderungen und Erweiterungen sind dort tagesaktuell verfügbar: www.hochschulsport.uni-wuppertal.de.

PREISE SPORTCARD

Studierende	15 €/Semester
Beschäftigte, Azubis	20 €/Semester
Alumni, Gäste	60 €/Semester

Für einige Kursangebote ist eine Zuzahlung je Programmzeitraum zu entrichten. Ausführliche Infos können der Hochschulsport-Homepage entnommen werden.

Unsere Partner und Unterstützer:



I Mitglied im I
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



partnerhochschule
des spitzensports



Exklusiver Gesundheitspartner
des Hochschulsports



UNIHALLE MIT GYMNASTIKHALLE

SCHNUPPER-
WOCHE HOCH-
SCHULSPORT:
11. – 15.4.2016
ANMELDESTART:
15.4.2016
14.00 Uhr

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG			
Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymhalle	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymhalle	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	Volleyball	Basketball	Fit ab 55	Kinderturnen	Fußball Damen	Musical Dance	Rhönrad	BOP	Body Workout	Modern Jazz	Turnen	Fußball			Badminton	Volleyball A		Israeli Dance
17.00 - 18.00	Tricking	Schwertkampf	Basketball	Pilates A	Turnen	Volleyball fA	Cardio Workout	Ballett F		Fitness-Mix	Contemporary Dance						Volleyball F	Tischtennis	
18.00 - 19.00				Pilates F			Bauch Express	Step Aerobic A		Bellydance Tribal Fusion		Badminton	Akrobatik	BOP					BOP
19.00 - 20.00	Zirkeltraining	Trampolin WK	Aerobic	Step Aerobic	Badminton	Volleyball	Kickboxen	Power Aerobic	Parkour	Fatburner	Traditionelles Taekwondo	Tanzen A	Zumba®	Trampolin Show	Streetjazz				Power Aerobic
20.00 - 21.00		Jonglage	Bauch Express			Judo		Ladies-Fitnessboxen		Bauch Express	Ballett A					Hip Hop A			
21.00 - 21.30	Badminton	Futsal	Capoeira	Fitnessboxen		Futsal WK			Zirkeltraining	Zumba®	Basketball	Tanzen F	Volleyball WK	Fechten	Hip Hop F				
		Jiu Jitsu									Fitnessboxen			Aikido					
														Karate					

Legende: Gesundheitsangebote Group Fitness Individualsport Kampfsport & Budo Rückschlagspiele Tanz & Bewegung Teamsport
A Anfänger/innen F Fortgeschrittene fA fortgeschrittene Anfänger/innen & Wiedereinsteiger/innen WK Wettkampf

K.12.30

BUWbewegt!		
Angebote und Beratung rund um das Thema Gesundheit		
MONTAG	DIENSTAG	DONNERSTAG
10.00 - 12.00	SNOOZLEAREA	
12.00 - 13.00	Yoga am Mittag	
13.00 - 14.00		SNOOZLEAREA
14.00 - 15.00		
15.00 - 16.00		
16.00 - 17.00		
17.00 - 18.00		Rückenfit
18.00 - 19.00	Faszientraining	Fit ab 45
19.00 - 20.00	Autogenes Training	Yoga in Theorie und Praxis
20.00 - 21.00	Yoga meets Pilates	
	Yoga Hatha	Yoga Rücken

Büroöffnungszeiten der Gesunden Hochschule: Montag 13.00 – 16.30 Uhr, Dienstag 10.00 – 17.00 Uhr, Donnerstag 08.00 – 15.00 Uhr

FIT IN DEN TAG

Pilates Wake up
Donnerstag /// 8.00 – 8.30 Uhr /// K.12.30

Good morning Workout
Donnerstag /// 8.30 – 9.00 Uhr /// K.12.30

FREUDENBERG SPECIAL

Body & Mind
Donnerstag /// 12.45 – 13.15 Uhr /// Campus Freudenberg

Gönnt euch eine Auszeit in unserer SnoozleArea. Hier könnt ihr in Ruhe chillen, lesen und lernen.

INFO, DIE BEWEGT!

Yoga in Theorie und Praxis
14.4. – 30.6. /// jeweils Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr /// K.12.30

Stress als Problem – Entspannung als Lösung?
21.04. /// 13.00 – 13.30 Uhr (Vortrag), 13.30 – 15.00 Uhr (Workshop) /// K.12.30

Vortrag: Wie Stress unser Essverhalten beeinflusst
2.6. /// 12.00 – 12.30 Uhr /// K.12.30

STRESS, TERMINDRUCK, KEINE PAUSE?

Buchen Sie ein Entspannungs-coaching fürs Büro /// Termine in K.12.30 nach Vereinbarung

NEUE BURSE

campus GYM			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
16.30 - 17.30	Functional Fitness		
17.30 - 18.30	Langhantel A	BootCamp	BootCamp
18.30 - 19.30	Indoor Cycling	BootCamp meets BauchExpress	Functional Fitness
19.30 - 20.30	Indoor Cycling	Indoor Cycling	Indoor Cycling

DEIN SPORT DIREKT IM WOHNHEIM: MAX-HORKHEIMER-STR. 10

Saust die Hügel rauf und runter bei der Mountain-biketour: jeweils Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Gebäude I.

Hang Up! Bei gutem Wetter im Hängemattenpark hinter Gebäude I.

Über Stock und über Stein – Wandern durch das Bergische Land: 25.6., 10.00 – 16.00 Uhr, Treffpunkt: 10.00 Uhr, Parkplatz Campus Freudenberg.

... UND SONST NOCH?

Aqua Fitness
Montag: 19.30 – 20.30 Uhr /// Donnerstag: 19.30 – 20.30 Uhr /// SSLZ

Basketball
Donnerstag: 20.30 – 22.00 Uhr (Reichsgrafenstr.) /// Freitag: 18.30 – 20.00 Uhr (Pfalzgrafenstr.)

Beachhandball
Donnerstag: 17.00 – 18.30 Uhr /// Beachfeld Unihalle

Beachvolleyball
Montag: 18.00 – 19.15 Uhr (A), 19.15 – 20.30 Uhr (F) /// Mittwoch: 16.00 – 17.15 Uhr (A), 17.15 – 18.30 Uhr (F) /// Beachfeld Unihalle

Fußball
Mittwoch: 14.15 – 15.45 Uhr (Sportplatz Freudenberg), 16.30 – 18.00 Uhr (Damen, Kleinspielfeld Campus Freudenberg) /// Freitag: 18.30 – 20.00 Uhr (Reichsgrafenstr.)

Golf
Mittwoch: 18.00 – 19.00 Uhr, 19.00 – 20.00 Uhr /// Golfclub Haan-Düsseltal

Laufen
Dienstag: 17.00 – 18.00 Uhr (nur Beschäftigte), 18.00 – 19.00 Uhr (Ziel: 5 km), 19.00 – 20.00 Uhr (Ziel: 10 km) /// Treffpunkt: Parkplatz Gebäude I

Longboardfahren
23.6., 16.00 – 18.00 Uhr /// Kemnader See, Surfschule Westufer

Nordic Walking
Dienstag: 16.30 – 18.00 Uhr (A, fA) /// Treffpunkt: Parkplatz Campus Freudenberg

Schwimmtraining
Mittwoch: 17.30 – 19.00 Uhr /// Wasserfreunde Wuppertal

Stand Up Paddling
28.4./23.6. /// Kemnader See, Surfschule Westufer

Stand Up Paddling Tour
21.6., 16.00 – 18.30 Uhr /// Kemnader See, Surfschule Westufer

Tennis
Montag: 16.00 – 21.00 Uhr /// Dienstag: 16.00 – 21.00 Uhr /// Tennisclub Grün-Weiße Elberfeld

Ultimate Frisbee
Donnerstag: 19.00 – 20.30 Uhr /// Dorner Weg

Windsurfen
Kurs 1: 27.4./4.5./11.5./18.5./25.5., 16.00 – 19.00 Uhr /// Kurs 2: 8.6./15.6./22.6./29.6./6.7., 16.00 – 19.00 Uhr /// Kemnader See, Surfschule Westufer

DEIN FITNESSZENTRUM DIREKT AUF DEM CAMPUS

BERGWERK FITNESSZENTRUM UNIVERSITÄT WUPPERTAL

» Einführungskurs inkl. Fitnesscheck
» vielseitiges Kraft- und Ausdauertraining
» Ernährungsoptimierung „Check your food“
» ab 15,00 EUR pro Monat

Schnupperwoche in Gebäude I: 18.-22.4.2016

KOSTENLOSE KÖRPERFETTMESSUNG AM 19.4.2016



ÖFFNUNGSZEITEN Mo – Sa 10.00 – 21.30 Uhr /// Do ab 12.00 Uhr /// Sa bis 16.00 Uhr ORT Gebäude I, Ebene 12 MEHR INFOS Tel.: 0202.4392953 /// www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

HIER RAUCHEN TÖPFE STATT KÖPFE



MITTWOCH, 20.4.

FESTE FEIERN MIT KREATIVEM FINGERFOOD

DIENSTAG, 14.6.

WIR ERÖFFNEN DIE GRILLSAISON MIT UNSEREM VEGETARISCHEN GRILLWORKSHOP

DIENSTAG, 3.5.

FRÜHLINGSKÜCHE – GERICHTE MIT SPARGEL, ERDBEEREN & CO.

DIENSTAG, 5.7.

INTERNATIONALE GRILLPARTY: VON A – ASSADO ARGENTINA BIS O – ORIENTALISCHE AROMEN

WEITERE INFOS, TERMINE UND ANMELDUNG:

WWW.HOCHSCHULSPORT.UNI-WUPPERTAL.DE