

# Outdoor

## Wir sind überall sportlich

Nicht nur in den vielen Sporthallen ist der Hochschulsport zu Hause. Auch auf zahlreichen Außenanlagen kannst du dich richtig austoben: In den **Lauf-Kursen** zeigen dir unsere Übungsleiter/innen nicht nur die schönsten Laufstrecken rund um die Uni, sie trainieren auch mit dir auf deinem Niveau für dein nächstes Ziel. Wer die Berge ungerne hoch bzw. runter läuft, der ist beim **Mountainbiken** genau richtig. Hier wird das Bergische Land auf dem Rad erobert. Oder wie wäre es mal, eine neue Sportart auszuprobieren?

Im Sommer bieten wir auch **Golfen, Bogenschießen** oder **Tennis** an; das klingt doch interessant. Du möchtest mit deinen Freunden/innen nach der Uni Basketball oder Fußball spielen oder dich einfach frei bewegen? Dann buche unseren **Allwetter-Platz** am Campus Freudenberg. Einfach Wunschtage und -uhrzeit auswählen, buchen und schon kannst du das ganze Semester den Platz nutzen. In den Sommermonaten kann ebenfalls unsere **Beachanlage** vor der Unihalle gebucht und genutzt werden.



# Unsere Exkursionen

## Verbringe deinen Urlaub sportlich

Was gibt es Schöneres, als seine Ferien aktiv zu verbringen? Mit unseren Exkursionen erhältst du die Chance, gemeinsam mit vielen anderen Studierenden sportlich die freien Tage zu verbringen. Unser Exkursions-Jahr startet traditionell mit der **Schneesportwoche**. Hier erwarten euch sechs Tage mit attraktiven Pisten, super Ski- und Snowboardlehrer/innen und jeder Menge Spaß. Wer sich eher auf dem Wasser zu Hause fühlt, der kann gemeinsam mit uns **Kitesurfen, Wellenreiten** oder **Wasserski** fahren gehen. Das **Wasserski** und **Wakeboard Camp** in der Nähe von Paderborn bringt euch diese coole Sportart direkt vor der Haustür bei. Die **Wellenreitkurse** finden

auf der schönen Insel Sylt statt und verbinden so perfekt Erholung und Abenteuerurlaub. Aber auch **Segeln** könnt ihr bei uns ausprobieren oder ihr erlebt die Wupper nicht immer nur weit unter euch unter der Schwebbahn, sondern **paddelt** auf ihr flussabwärts von Leichlingen bis nach Opladen.



**HOCHSCHULSPORT SCHNEE SPORT WOCHE 2015**

27. Februar – 07. März 2015  
Matrei/Hohe Tauern (Österreich)

adrenalin abfahrten natur skiguiding spaß hüttenzauber gipfel

Weitere Infos: [www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)



**LANGE VOLLEYBALL-NACHT**  
DIENSTAG, DEN 02. DEZEMBER 2014  
AB 18:00 UHR

**MACH DICH KNACKIG!**

„Check your food“ – Du bist, was du isst!  
Individuelle Termine zur Ernährungsberatung im Berg-Werk unter [www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)

# Löwenherz

**hochschul SPORT**  
Bergische Universität Wuppertal  
[www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)

Wintersemester 2014/2015

Die Zeitung des Hochschulsports der Bergischen Universität Wuppertal

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

## Die Unihalle

Hier treffen sich die Massen (Seite 2)

## Gesund und Fit

BergWerk, CampusGym und BUWbewegt! (Seite 3)

## Raus in die Natur

Sportliche Outdoor-Events (Seite 4)

## Herzlich Willkommen an der BUW Schnupperwoche 2014

Mit dem Hochschulsport aktiv durch das Studium



Endlich ist es soweit: Das Wintersemester 2014/2015 beginnt. Für einige von euch ist das Studierendeneben bereits zum Alltag geworden. Für viele von euch ist es hingegen ganz neu und aufregend: Plötzlich dürft ihr euch „Student/in“ nennen, vielleicht seid ihr sogar in eine neue Stadt gezogen, in eure erste eigene Wohnung und habt schon viele neue Gesichter gesehen und kennengelernt. Mit dieser Löwenherz-Ausgabe möchten wir insbesondere alle Erstsemester der Bergischen Universität Wuppertal begrüßen und euch aufzeigen, welche Möglichkeiten ihr habt, euch neben den Vorlesungen und dem Lernstress

sportlich zu betätigen. Der Hochschulsport bietet euch eine breite sportliche Vielfalt: Egal, ob ihr die Sportart, die ihr zu Hause ausgeführt habt, weiter machen oder neue Angebote ausprobieren wollt – bei unserem Programm ist für jede/n etwas dabei. Nutzt die Chance, von Anfang an sportlich aktiv zu sein und stellt so eine ausgewogene Mischung zwischen Uni und Bewegung her. Alle wichtigen Infos rund um den Hochschulsport findet ihr in dieser Zeitung. Das Team des Hochschulsports wünscht euch einen gelungenen Start und würde sich freuen, euch das gesamte Studium sportlich zu begleiten.

Erst testen – dann entscheiden

Das Programm klingt verlockend, die Auswahl ist riesig – da fällt die Entscheidung gar nicht so leicht. Um euch die Wahl zu erleichtern und euch bei der Suche nach den richtigen Angeboten behilflich zu sein, bieten wir euch eine Schnupperwoche an: Von Montag, 13.10.

bis Freitag, 17.10. könnt ihr alle Angebote des Hochschulsports nach Lust und Laune ausprobieren und euch so richtig austoben – erst danach müsst ihr euch entscheiden. Das Schnuppern ist also die ideale Möglichkeit, auch mal Sportarten und Angebote auszuprobieren, die

ihr bisher noch nicht besucht habt, aber schon immer mal machen wolltet. Das Team des Hochschulsports sowie unsere Übungsleiter/innen stehen euch in dieser Woche in all unseren Sportstätten zur Seite und beraten euch jederzeit gerne.

**SCHNUPPERWOCHE:**  
13.10.2014 – 17.10.2014

## Anmelden – mitmachen – dabei sein

Mit nur fünf Klicks zum/zur Hochschulsportler/in

Die Schnupperwoche ist vorbei, das Lieblingsangebot gefunden? Nun bedarf es nur noch weniger Klicks, um jede Woche beim Hochschulsport dabei zu sein. Die Eintrittskarte für alle Angebote ist die **SportsCard – die Eine für alles**. Sie ist die Grundlage, um die einzelnen Kurse buchen zu können. Auf unserer Homepage findest du direkt im linken Menü die Option „SportsCard“ buchen. Nach Eingabe der Pflichtfelder erhältst du

deine SportsCard und hast sogar die Option, dir ein eigenes Passwort anzulegen, um damit die kommenden Buchungsvorgänge zu vereinfachen. Mit der SportsCard können nun alle Kurse gebucht werden. Klicke einfach auf deinen Lieblingskurs, melde dich mit deinem Passwort an und schon ist dir ein Platz in diesem Angebot sicher. Das Teilnahmeticket sowie die SportsCard müssen immer mitgeführt werden.

**SportsCard**  
Deine Eintrittskarte zum Hochschulsport

Studierentartarif: 15 Euro/Semester!  
(das sind nur 2,50 € im Monat)

Über 60 Sportarten!  
1 Woche kostenlos schnuppern!

### Und so geht's!

1. Klick' dich auf [www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)
2. »SportsCard buchen« wählen
3. Sportangebot A-Z klicken
4. Lieblingskurs suchen und finden
5. Buchen und los legen



## Werde HochschulSport-Fan

Alle News auf Facebook

Schenk uns deinen Daumen und schon bist du immer top informiert. Auf unserer Facebook-Seite – [www.facebook.de/hochschulsport.wuppertal](http://www.facebook.de/hochschulsport.wuppertal) – informieren wir dich über unsere Events, Veranstaltungen und Kurse. Hier erfährst du alles, was du wissen musst: Egal ob freie Kurskapazitäten in deinem Lieblingsangebot, den langersehnten Buchungsstart oder Eventankündigen. Natürlich zeigen wir auch hier die schönsten Momente und Eindrücke vom Hochschulsportfest, Drachenbootcup oder der Hochschulsportshow. Auch kurzfristige Kursausfälle findest du auf

dieser Seite, damit du zwischen deinen Vorlesungen immer auf dem neusten Stand bist. Über diese Seite kannst du auch schnell und unkompliziert Kontakt zu uns aufnehmen und uns all deine Fragen rund um den Hochschulsport Wuppertal stellen. Neben unserer Facebook-Seite ist ein Klick auf unsere Homepage immer eine richtige Entscheidung. Hier kannst du dir dein Kursprogramm zusammenstellen, erhältst einen genauen Überblick über jedes Angebot und – das Wichtigste – über diese Seite buchst du deinen Sport an der Universität.

**Vielartig, umfangreich und flexibel!**

**ÖFFNUNGSZEITEN DER SPORTSTÄTTEN:**

Montag:	12.00 - 22.00 Uhr
Dienstag:	12.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch:	16.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag:	12.00 - 22.00 Uhr
Freitag:	16.00 - 20.00 Uhr
Samstag:	10.00 - 16.00 Uhr (nur BergWerk)

**Schon gewusst?**

Mit nahezu 60 verschiedenen Sportarten in über 100 wöchentlich stattfindenden Kursen, diversen Exkursionen und Events bietet dir der Hochschulsport das wohl umfangreichste Freizeitangebot im Bergischen Land! Auch du möchtest davon profitieren? Mit gerade mal 15 € im Semester kannst auch du Hochschulsportler/in werden!

**Weitere Informationen unter:**

[www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)  
[hochschulsport@uni-wuppertal.de](mailto:hochschulsport@uni-wuppertal.de)  
0202 / 439 3229

**Lageplan Sportstätten:**

- Büro des Hochschulsports**  
Gebäude I, Ebene 14, Raum 36
- Sportplatz Freudenberg**  
Am Freudenberg  
42119 Wuppertal
- Haltestelle »Sandhof«  
Buslinien: E, 603, 625
- Hochschulsport Hängeamattenaark**  
Hinter Geb. I  
(im Sommersemester)
- BergWerk**  
Gebäude I, Ebene 12  
(Zugang über die Cafeteria Sport + Design)
- BUWbewegt!**  
Hörsaalzentrum K, Ebene 12, Raum 30
- Haupteingang**  
Gebäude G, Ebene 08
- Uni-Halle (mit Gymnastikhalle)**  
Albert-Einstein-Straße 20  
42119 Wuppertal
- Haltestelle »Unihalle«  
Buslinien: 603; 615; 645; E (nur während der Vorlesungszeiten)
- CampusGym**  
Max-Horkheimer-Str. 10

**hochschul SPORT**  
Bergische Universität Wuppertal

**Impressum**

**Löwenherz**  
Zeitung des Hochschulsports der Bergischen Universität Wuppertal

**Herausgeberin:**  
Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Katrin Bührmann,  
Leiterin des Wuppertaler Hochschulsports

Hochschulsport  
Bergische Universität Wuppertal  
Büro des Hochschulsports (Raum I.14.36)  
Fuhlrottstraße 10  
42119 Wuppertal  
Tel.: 02 02/439 - 3229  
Fax: 02 02/439 - 3366  
E-Mail: [hochschulsport@uni-wuppertal.de](mailto:hochschulsport@uni-wuppertal.de)

**Redaktion:**  
Julia Hand  
Sarah Heinisch,  
Olaf Herbertz,  
Philipp Huege,  
Gaby Maass

**Layout:**  
Erika Hilinski

**Druck:**  
Onlineprinters GmbH

**Auflage:**  
4000

**Erscheinungsform:**  
Jährlich

**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.  
Exklusiver Gesundheitspartner des Hochschulsports

**BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL**  
**#OC#SCHULSPORT**  
**SHOW**  
Dienstag, 16.12.2014

**Alle Termine auf einen Blick**

- Schnupperwoche Hochschulsport:** 13. - 17. Oktober 2014
- Buchungsstart:** 17. Oktober 2014
- Schnupperwoche BergWerk:** 20. - 24. Oktober 2014
- Gesundheitstag:** 6. November 2014
- Lange Volleyball-Nacht:** 2. Dezember 2014
- Hochschulsportshow:** 16. Dezember 2014

**Universitätsball**

**Crashkurs Tanzen – Fit für's Uniball-Parkett**  
Termine: 13.10., 20.10., 27.10. und 03.11. Anmeldung online unter [www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)

**Übungsleiter/in gesucht**  
**Werde Teil unseres Teams**

Die Vielfalt des Hochschulsports, die ganzen Angebote und verschiedenen Kurse wären ohne unsere zahlreichen Übungsleiter/innen gar nicht denkbar. Durch ihr Engagement, ihren Einsatz und ihr Talent wird der Hochschulsport so bunt und lebendig. Du stehst mit Freude und Leidenschaft vor Gruppen oder beherrscht eine Sportart richtig gut und möchtest sie anderen beibringen? Dann werde Hochschulsport-Übungsleiter/in und damit Teil eines mehr als 100-köpfigen Teams. Nimm einfach Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf dich!

**hochschul SPORT**  
Bergische Universität Wuppertal

**TRAINER/IN GESUCHT!**

**KOMM IN UNSER TEAM!**  
Weitere Infos: [www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)

# DIE UNIHALLE

## Das Herzstück des Sports

### Mannschafts-, Individual- und Trendsport unter einem Dach

Die Unihalle kann als Herzstück des Hochschulsports bezeichnet werden, denn hier tummeln sich Sportlerinnen und Sportler verschiedenster Sportarten. In drei gleich großen Hallen findet sich Platz für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten. Hochschulsportler/innen sind natürlich auch Ballsportler/innen, deshalb werden hier Bälle geworfen, geschossen oder gebaggert. Unsere **Volleyballer, Fußballer, Hand- oder Basketballer** trainieren jede Woche



fleißig mit viel Freude und Ehrgeiz. Wenn also auch du eine neue Mannschaft suchst, mit der du nicht nur spielen, sondern auch vor, während oder nach dem Training Spaß haben kannst, bist du hier genau richtig. Auf Rollen und Rädern geht es beim **Inline-Hockey** und **Roller-Derby** zur Sache. Du hast so etwas noch nie gemacht? Keine Sorge, unsere Übungsleiter/innen freu-

en sich über jede/n Interessierte/n und auch das benötigte Material wird vom Hochschulsport gestellt. Wenn du eher die/der wettkampforientierte Sportler/in bist und spannende Duelle brauchst, um dich so richtig auszupowern, dann bist du beim **Badminton** oder **Tischtennis** genau richtig. Bei diesen schnellen und vielseitigen Rückschlagsportarten erwartest dich eine Kombi-



nation aus Training, spielerischem Üben und freiem Spiel. Auch die Kampfsportler haben in der Unihalle ihr Zuhause. Egal ob **Taekwondo** oder **Schwertkampf, Kung Fu** oder **Selbstverteidigung, Judo**



oder **Karate** – das Angebot und die Möglichkeiten sind so vielseitig, da ist für Jede/n etwas dabei. Bei der

**Trampolingupe** stehen luftige Höhen und turnerische Elemente im Mittelpunkt. Wer kein Trampolin unter sich braucht, sondern auch im normalen Alltag durch die Gegend springen und fliegen möchte, der ist beim **Tricking** und **Parcour** im richtigen Kurs. Erfahrene Traeceure und Ticker zeigen dir die neusten Moves und Skills – nicht nur in der Unihalle. Und dann wird



es Zeit, die Musik aufzudrehen und die Handtücher bereit zu legen. Fast täglich kommt ihr mit unserer Fitness absolut ins Schwitzen. Beim **BOP-Kurs** werden vor allem der Bauch, die Oberschenkel und der Po trainiert, Thai-Bo verbindet Elemente aus dem Kickboxen und Teakwondo mit Aerobic zu anspruchsvollen Workouts und beim Zumba sorgen lateinamerikanische Klänge dafür, dass du nicht merkst, wie sehr du gerade schwitzt. So vielseitig auch die Möglichkeiten und Angebote, so vielfältig sind auch unsere Sportler/innen und Übungsleiter/innen – komm vorbei und mach einfach mit!



# DIE GYMNASTIKHALLE

## Spiegelsaal mit großer Vielfalt Hier wird getanzt, geboxt und gesteppt

In der Gymnastikhalle, die sich ebenfalls in der Unihalle befindet, haben alle Tanz- und viele **Gymnastikangebote** ihr Zuhause. Die großen Spiegel bieten die Möglichkeit, sich und seine Bewegungen zu überprüfen und eine direkte Rückmeldung zu erhalten. Während die **Balletttänzerinnen** und -tänzer durch die Räumlichkeiten schweben und an den Ballettstangen ihre Schritte üben, werden die Boxen beim **Modern Jazz** oder **Hip Hop** richtig aufgedreht. Hier werden Choreographien geübt, die dann



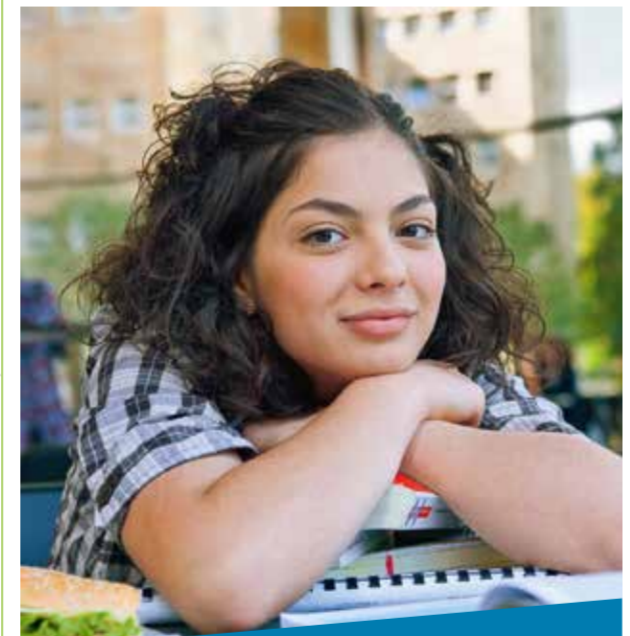
gelegt und beim Step-Aerobic werden einfache Schritte zu einer tollen Choreographie zusammengesetzt, die einen so richtig zum Schwitzen bringt.



Apropos Schwitzen: Auch die **Fitness-Boxer** trainieren hier mehrmals wöchentlich eine Mischung aus Ausdauer, Kraft und Box-Elementen – an dem Warm-Laufen über die hügeligen Uni-Straßen führt leider kein Weg vorbei.



# ZUMBA®



**„Wie die TK mich durchs Studium begleitet: Respekt!“**  
Katerina Mihova, TK versichert seit 2009

Gesund statt gestresst | Wir begleiten Sie mit speziellen Angeboten und Services, die Ihnen helfen stressfrei durchs Studium zu kommen. Näheres gern persönlich – wenn Sie wollen direkt hier an der Uni.

**Alexandra Greif**  
Tel. 02 02 - 24 99-194  
alexandra.greif@tk.de  
[www.tk.de/vt/alexandra.greif](http://www.tk.de/vt/alexandra.greif)

# Wir machen Fitness!

## BERGWERK

UNIVERSITÄT WUPPERTAL  
DEIN FITNESSZENTRUM DIREKT AUF DEM CAMPUS

### Fitness to Go

Im universitätsinternen Fitnesszentrum BergWerk genießt du das einzigartige Privileg eines hochmodernen und vollausgestatteten Trainingszentrums mitten auf dem Campus. Die freundlichen, studentischen Fitnesstrainer stellen dir deinen individuellen Trainingsplan zusammen, egal ob der Schwerpunkt auf dem Cardio-, Kraft-, oder Geschicklichkeitstraining liegen soll. Zu Beginn könnt ihr einfach an einem unverbindlichen Probestraining teilnehmen, bei dem ihr nicht nur alle Geräte ausprobieren, sondern alle eure Fragen rund um Fitness und Gesundheit loswerden könnt.



### Funs TrainingTower®

Der FUNS TrainingTower® gleicht einem Spielplatz für Erwachsene. An unterschiedlichen Stationen trainierst Du spielerisch und effektiv in nur 30 Minuten den ganzen Körper. Alle Übungen können in unterschiedlichen Intensitäten durchgeführt werden, weshalb Teilnehmer/innen aller Leistungslevels zeitgleich, aber trotzdem individuell trainieren können. Das Trainerteam und mitreißende Musik begleiten den Kurs und motivieren dich zu deinen persönlichen Höchstleistungen! Erlebe den ultimativen Kick in deinem Training.

*„Täglich, flexibel und individuell trainieren!“*

**UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag:	10:00 - 21:30 Uhr
Dienstag:	10:00 - 21:30 Uhr
Mittwoch:	10:00 - 21:30 Uhr
Donnerstag:	12:00 - 21:30 Uhr
Freitag:	10:00 - 21:30 Uhr
Samstag:	10:00 - 16:00 Uhr



## SCHNUPPERWOCHE:

20.10.2014 - 24.10.2014

**Die FitnessCard**  
hochschulSPORT  
Deine Eintrittskarte in das Fitnesszentrum BergWerk

Fitnessstraining direkt auf dem Campus!  
Durchgehende Öffnungszeiten!  
Gebührenfreie Trainingspause!  
Schon ab 15,00 Euro im Monat!  
Keine automatische Vertragsverlängerung!

**BIST DU SPITZENSPORTLER/IN?**

Dann profitiere von der **Spitzensportkoordination des Hochschulsports!** Studium und Spitzensport von Anfang an in einer »dualen Karriere« vereinen! Wir helfen dir dabei, auch während des Studiums in deinem Sport ganz weit vorn zu bleiben.

- Nutzung von Sportstätten
- Vermittlung eines persönlichen Mentors
- Individuelle Studienplanung & Organisation

Spitzensportkoordinator:  
Akad. Dir. Michael Fahlenbock  
fahbo@uni-wuppertal.de  
0202 / 439 2008

unter anderem bei der großen **Hochschulsportshow** im Dezember jeden Jahres kurz vor Weihnachten präsentiert werden. Doch in der Gymnastikhalle wird nicht nur getanzt: Beim Rücken-Power-Programm wird der Schwerpunkt speziell auf die Rumpfmuskulatur

# DAS CAMPUSGYM UND BUW bewegt!

## Fahrräder, Kettlebells und die Langhantel

### Das CampusGym – zu nah für Ausreden

Das CampusGym befindet sich in unmittelbarer Nähe zu den Studentenwohnheimen der Marx-Horkheimer-Straße. Es ist dein **Sport vor Ort**, zu dem du direkt in Hausschuhen gehen kannst. In der neuen und umgestalteten Sportstätte finden drei verschiedene Angebote statt: Das **Langhanteltraining** bietet dir ein ausgewogenes Kraftausdauer-Training. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, da die Gewichte und Intensität individuell gewählt werden können.



Beim **Indoor-Cycling** fährst du in der Gruppe zu fetziger, motivierender Musik und coolen Lichteffekten. Das Ausdauer-Training für Jedermann/-frau sorgt für Stressabbau, einen höheren Fett-

stoffwechsel, wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und macht einfach nur Spaß. Unter dem Motto „Functional Fitness“ steht das Kursprogramm **BootCamp**. Hier sind alle genau richtig, die einen neuen Trainingsreiz setzen und eine andere Art des Trainings erfahren wollen. Das Ziel setzt du dir, nur die Zeit ist dein Gegner. In Zehn-Minuten-Intervallen gilt es so viele Wiederholungen eines Zirkels zu durchlaufen wie möglich. Die Übungen der Zirkel sind alle funktionell, entweder mit dem eigenen Körpergewicht oder mit modernen Kleingeräten und sorgen so für ein ausgewogenes Training der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Und wenn du Bewegung brauchst um wach zu werden: Kein Problem, während des Semesters finden hier auch **Good-Morning-Kurse** statt, die dich in einer halben Stunde fit für den ganzen Tag machen. Nutze also die Chance und schau im CampusGym vorbei – so nah wird nie wieder eine Sportstätte sein.



## Gesund studieren an der Uni

### Geschäftsstelle BUW bewegt! in K.12.30

Direkt im Hörsaalgebäude K befindet sich unsere Geschäftsstelle **BUW bewegt!** Hier könnt ihr euch (Mo., Di., Do.) eine aktive Mittagspause gönnen und an einem 30-minütigen Bewegungskurs oder Entspannungstraining teilnehmen. Oder ihr nutzt das Angebot eines persönlichen Beratungsgesprächs, in dem wir gemeinsam überlegen, wie Lernen, Arbeiten und Leben an

der Hochschule entspannter und gesünder gestaltet werden kann. Ab 16:00 Uhr bieten wir euch wieder vielfältige Möglichkeiten, den Uni-Stress loszuwerden: Es erwarten euch Angebote aus den Bereichen Tanz, Yoga, Rückenfit und Entspannung in angenehmer Atmosphäre, kleinen Gruppen und ganz zentral – überzeugt euch selbst!

**BUW bewegt!**  
Angebot, Aktivität, Bewegung für Gesundheitsfanke!

*Ich fühl' mich pudelwohl!*

**GESUND STUDIEREN UND ARBEITEN AN DER BUW!**  
Weitere Informationen: [www.gesunde.uni-wuppertal.de](http://www.gesunde.uni-wuppertal.de)

## HANG UP im Hängemattenpark!

Zwischen den Campusbäumen hinter Gebäude I laden in den Frühlings- und Sommermonaten Hängematten, Strandkörbe und eine Hollywood-Schaukel zum Relaxen oder Lernen im Grünen ein. Der Hängemattenpark ist bei stabiler Wetterlage montags bis freitags von 12:00 bis 20:30 Uhr geöffnet. Auch im Wintersemester soll eure Zeit zum Entspannen und Durchschnauern auf dem Campus nicht zu kurz kommen! Wir richten einen Snoozle Raum mit Sitzsäcken und Liegestühlen in entspannter Atmosphäre für Euch ein. In Gebäude K.12.30, den Räumlichkeiten der Gesunden Hochschule, könnt ihr euch montags, dienstags und donnerstags von 13:00 – 16:00 Uhr zurückziehen.