

ab **15,00**
EUR
PRO SEMESTER



© iStock.com/Tomml



Gesundheitspartner
des Hochschulsports

UNISPORT-PROGRAMM WINTERSEMESTER 2019/2020

www.hochschulsport.uni-wuppertal.de



UNIHALLE MIT GYMNASSTIKHALLE

SCHNUPPER-
WOCHE UNISPORT:
14.10. – 18.10.2019
ANMELDESTART:
18.10.2019
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	Sport-spiele	Volley-ball Level 2&3	Fit ab 45	INFOS UND ANMELDUNG: www.hochschulsport.uni-wuppertal.de				Jumping Fitness	Hockey			Yoga Level1	Turnen	Rhönradturnen	Ballett	Volley-ball Level 1 & 2	Tisch-tennis	Boxen	
17.00 - 18.00	Tricking	Die Vielfalt des Sports	Inline Hockey	Rücken-fit					Jumping Fitness	Handball (Beginn 17:00 Uhr)	Hatha Yoga	Parkour & Free-running	BOP	Basket-ball	Jumping Fitness	Volley-ball Level 3 & 4	Fitness-Mix			
18.00 - 19.00				Step Aerobic	Volleyball Level 1 & 2	Cardio Workout	Dance-fitness	Hip Hop Fusion	Jumping Fitness											
19.00 - 20.00	Zirkel-training	Jonglage, Einrad & Co	Fat-burner	Dance-hall	Volleyball	Bauch Express	Wing Chun	Zirkel-training	Power Aerobic	Basket-ball	Ladies Fitness-boxen	Spike-ball	Sport-spiele	Trampolin Level 1 & 2	Schwert-kampf	Zumba®	LEVEL 1: Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. LEVEL 2: Grundkenntnisse der Sportart sollten vorhanden sein. LEVEL 3: Die Sportart sollte sicher und erfahren ausgeführt werden können. LEVEL 4: Du bist in dieser Sportart wettkampferfahren und nimmst regelmäßig an Wettkämpfen teil.			Power Aerobic
20.00 - 21.00	Bad-minton	Futsal	Baseball/Softball	Fitness-boxen	Bad-minton	Fußball Level 1	Spike-ball	Boxen	Turnen	Frisbee (Ultimate)	Selbst-verteidigung	Bad-minton	Volley-ball Level 4	Fechten	Judo	Fitness-boxen				
21.00 - 21.30																				

■ Gesundheitsangebote
 ■ Fitness
 ■ Groupfitness
 ■ Individualsport
 ■ Kampfsport
 ■ Sportspiele
 ■ Tanz



Unser Kursprogramm läuft für Sie rund um die Uhr

Der TK-GesundheitsCoach: tk.de



Und ich berate Sie rund um Ihre Krankenversicherung:
 Rafael Jedamzik, Tel. 01 51 - 46 75 86 10, rafael.jedamzik@tk.de

K.12.30

BUWbewegt!
Angebote, Aktionen, Beratung
für Gesundheit und Familie

	MONTAG	DIENSTAG	DONNERSTAG
12:00 - 13:00	Yoga am Mittag	Flexi-Bar® am Mittag	Tänzerische Bewegungspause
13:00 - 14:00	 <p>Die Snooze Area befindet sich in K.12.30</p> <p>GÖNN DIR EINE AUSZEIT IN UNSERER SNOOZLE AREA</p>		
14:00 - 15:00			
15:00 - 16:00			
16:00 - 17:00	Vinyasa Yoga	Workshop Zeit	
17:00 - 18:00	Wohlfühl-yoga	Workshop Zeit	Bollywood Dance
18:00 - 19:00	Yoga (Ashtanga)	Pilates	Yoga & Flexibility
19:00 - 20:00	Yoga (Ashtanga)	Pilates	Rückenfit meets Yoga
20:00 - 21:00			

INFO, DIE BEWEGT! (K.12.30)

Sucht Digital – Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen sowie im familiären Kontext
Mo, 11.11.2019 /// ab 13:00 Uhr

Heißhunger & Schnitzelkoma – Können wir etwas dagegen tun?
Di, 03.12.2019 /// ab 13:00 Uhr

Der Zusammenhang von Entspannung und Wohlbefinden
Mo, 09.12.2019 /// ab 13:00 Uhr



Ab auf die Bretter! Schneesportwoche vom 13.03. bis zum 21.03.20 in Fügen/Zillertal.

WORKSHOPS

- Achtsamkeit & Meditation**
Di, 29.10.2019
- Bewegte Lehre**
Di, 26.11.2019
- Gehirnjogging**
Di, 05.11.2019
- Tiefenmuskulatur**
Di, 10.12.2019
- Erholbarer Schlaf**
Di, 12.11.2019
- Mobility & Flexibility**
Di, 14.01.2020
- Qi Gong**
Di, 19.11.2019
- Klangmeditation**
Di, 21.01.2020

BACK TO THE ROOTS
Di, 19.11.2019 /// 16–20 UHR

HEIMISCHE SUPERFOODS
Di, 3.12.2019 /// 16–20 UHR

KULINARISCHE REISE DURCH ISRAEL
Di, 28.1.2020 /// 16–20 UHR

KOCHWORKSHOPS

NEUE BURSE

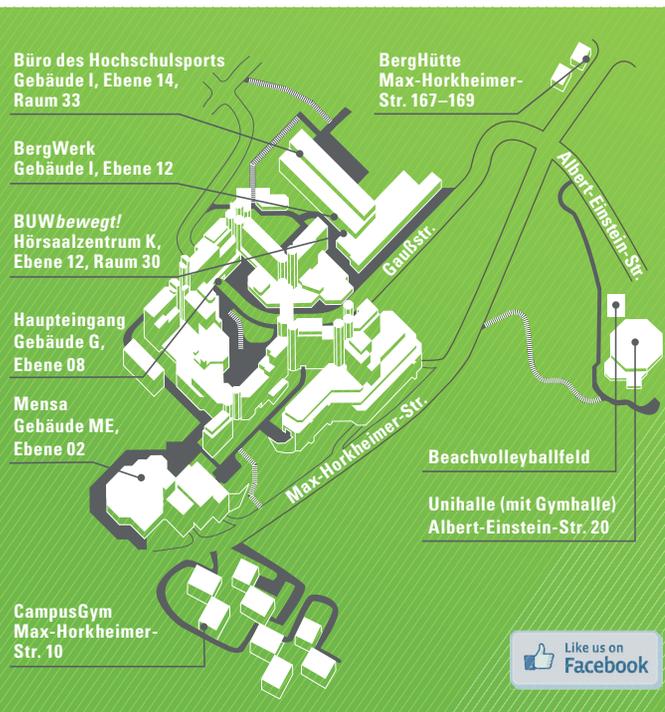
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
16:00 - 17:00	Pole Dance Level 0	Pole Dance Level 1	Langhantel-training	
17:00 - 18:00	Pole Dance Level 1	Pole Dance Level 2	Functional Fitness	
18:00 - 19:00	Mountain Indoor Cycling	H.I.I.T.	Bootcamp meets Bauch	Bootcamp
19:00 - 20:00		Get Tough!	IndoorCycling	Pole Dance Level 3
20:00 - 21:00				Flexy bis 21:30 Uhr

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

■ Gesundheitsangebote
 ■ Fitness
 ■ Groupfitness
 ■ Individualsport
 ■ Kampfsport
 ■ Sportspiele
 ■ Tanz

... UND SONST NOCH?

- Aqua Fitness**
Montags, 19:30–20:30 Uhr /// Schwimmsportleistungszentrum
- Basketball**
Donnerstags, 20:30–22:00 Uhr /// Turnhalle Reichsgrafenstraße
Freitags, 18:30–20:00 Uhr /// Turnhalle Pfalzgrafenstraße
- Fußball**
Mittwochs, 14:15–15:45 Uhr /// Sportplatz Freudenberg
Freitags, 18:30–20:00 Uhr /// Turnhalle Reichsgrafenstraße
- Gesellschaftstanz Level 1**
Montags, 18:30–20:00 Uhr /// Mensa
- Gesellschaftstanz Level 2**
Montags, 20:00–21:30 Uhr /// Mensa
- Mountainbiken**
Mittwochs, 16:00–18:00 Uhr /// Treffpunkt Gebäude I
- Nordic Walking**
Dienstags, 16:30–18:00 Uhr /// Treffpunkt: Parkplatz Campus Freudenberg
- Tennis**
Sonntags, 15:00–19:00 Uhr /// Tennisclub Grün-Weiß-Elberfeld



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, FABU, 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
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



partnerhochschule
des spitzensports



Gesundheitspartner
des Hochschulsports

