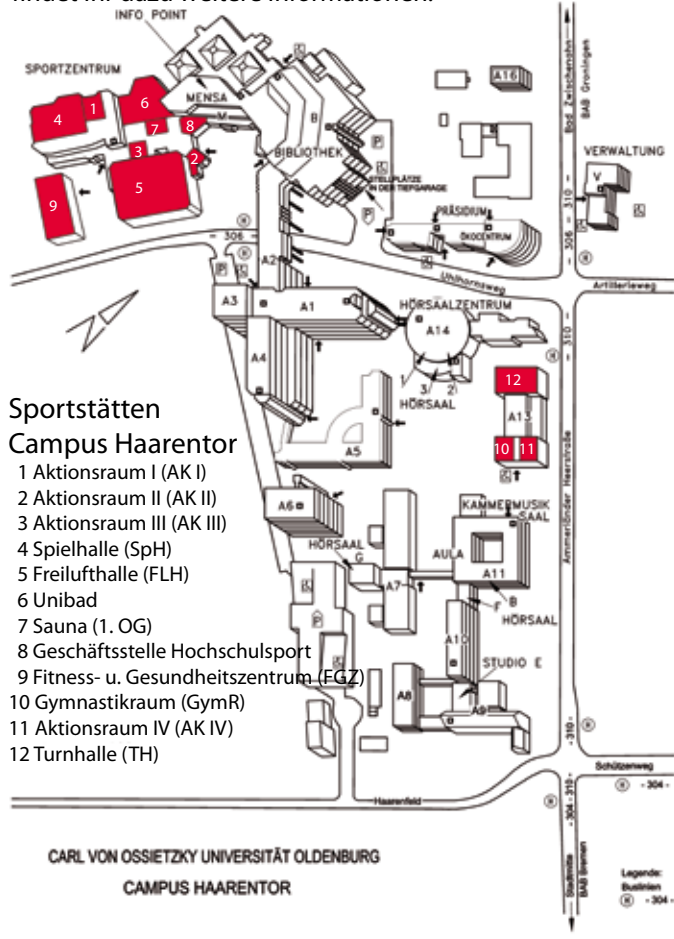




Sportanlagen

in denen Fitnessangebote stattfinden, befinden sich überwiegend am Campus Haarentor. Auf unseren Internetseiten findet Ihr dazu weitere Informationen.



Sportstätten

Campus Haarentor

- 1 Aktionsraum I (AK I)
- 2 Aktionsraum II (AK II)
- 3 Aktionsraum III (AK III)
- 4 Spielhalle (SpH)
- 5 Freilufthalle (FLH)
- 6 Unibad
- 7 Sauna (1. OG)
- 8 Geschäftsstelle Hochschulsport
- 9 Fitness- u. Gesundheitszentrum (FGZ)
- 10 Gymnastikraum (GymR)
- 11 Aktionsraum IV (AK IV)
- 12 Turnhalle (TH)

CARL VON OSSIETZKY UNIVERSITÄT OLDENBURG CAMPUS HAARENTOR

Geschäftsstelle Hochschulsport
 im Schwimmbadfoyer am Uhlhornsweg
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 12.00-13.00 und 16.00-20.30 Uhr.
 Telefon: 0441 798 2085
 E-Mail: hochschulsport@uni-oldenburg.de
 Internet: www.uni-oldenburg.de/hochschulsport

Power Gym

Eineinhalbstunden voller Power. Das verspricht dieses Programm bei dem ihr im ersten Teil eure Ausdauer und Koordination mit leichten Aerobic- und Laufvarianten herausfordert. Das anschließende Workout bietet viele Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit der wichtigsten Muskelgruppen. Die engagierten TrainerInnen leiten euch kompetent an und bringen euch mit guter Laune und der passenden Musik mächtig ins Schwitzen.

Indoor Cycling

Radfahren bei jedem Wetter! Das individuelle Herz-Kreislauftraining ist ideal, um die Kondition zu verbessern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Pulsmessgeräte stehen zur besseren Belastungssteuerung zur Verfügung. In den unterschiedlichen Angeboten können sowohl absolute Sporteinsteiger, Trainingsanfänger oder auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen, egal ob es um die Verbesserung der Grundlagenausdauer, Fettverbrennung oder um die intensive Ausdauerentwicklung geht.

Box-Aerobic

Box Aerobic ist ein schweißtreibendes Training, das nahezu jede Muskelgruppe beansprucht. Es verbindet Aerobic mit einfachen Schlag- und Tritttechniken aus dem Boxen und Kickboxen. Das macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit und kann dabei noch gut Stress abbauen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger.

Zumba

Zumba ist ein vom lateinamerikanischen Lebensgefühl inspiriertes Fitness- und Tanzprogramm, womit es neben typischen Tanzelementen auch Aerobic-elemente enthält. Aus dieser Kombination heraus entsteht ein dynamisches, effektives Fitnesstraining zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen. Viele verschiedene Tanzstile wie z. B. Salsa, Samba, Merengue, Mambo usw. werden zu leicht erlernbaren Schritten zusammen geführt und vermitteln den Teilnehmern viel Spaß und Freude an der Bewegung. Dieses Zumba-Angebot richtet sich an alle Fitness- und Tanzbegeisterte jeglichen Alters!

FITNESS ANGEBOTE

www.uni-oldenburg.de/hochschulsport
 hochschulsport@uni-oldenburg.de
 0441 798 2085



Fitnessangebote im Hochschulsport

Hochschulsport

ist zunächst eine Dienstleistung für die StudentInnen und Bediensteten der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Neben den Studierenden kooperierender Hochschulen können aber auch Nichthochschulangehörige an unseren Angeboten teilnehmen, vorausgesetzt, sie sind volljährig und erwerben eine NutzerInnenkarte oder buchen einen anmeldepflichtigen Kurs.

Unser Schwerpunkt liegt im Freizeitsport, bei dem der Spaß am Sporttreiben, eine ungezwungene Atmosphäre und viele neue Angebote im Mittelpunkt stehen.

Das Sportangebot soll alle motivieren, sportlich aktiv zu werden. Insbesondere jene, die von sich selbst bisher dachten, unспортlich zu sein.

Mit Anregungen, Fragen, aber auch Kritik oder Veränderungsvorschlägen, erreicht ihr uns in unserer Geschäftsstelle im Schwimmbadfoyer am Uhlhornsweg oder unter den hier angegebenen Adressen und Telefonnummern.

Dieses Falblatt

gibt euch einen Überblick über unsere Angebote im Bereich Fitness. Die zur Zeit angebotenen Kurse und Gruppen sowie Zeiten und Preise entnehmt bitte dem einliegenden Blatt. Detaillierte Informationen zu den Angeboten findet ihr auf unseren Internetseiten:

Unsere Internetseiten

bieten neben detaillierten Angaben zu den Sportangeboten viele weitere Informationen rund um den Hochschulsport. Außerdem könnt ihr euch hier zu anmeldepflichtigen Angeboten anmelden.

Unsere Angebote

unterscheiden wir in offene und anmeldepflichtige Angebote. Offene Angebote sind auch ohne Anmeldung nutzbar und sind für Hochschulangehörige kostenlos. Gäste benötigen eine NutzerInnenkarte (s.u.). Zu anmeldepflichtigen Angeboten müsst ihr euch vor Beginn anmelden. Diese Angebote sind gebührenpflichtig. Auf den Internetseiten und im einliegenden Blatt in diesem Flyer sind die für den aktuellen Zeitraum gültigen Termine und Preise angegeben.

NutzerInnenkarten

benötigen nicht der Hochschule angehörige Gäste um an allen offenen Angeboten teilnehmen zu können. Wer einen anmeldepflichtigen Kurs buchen möchte, benötigt dafür keine NK. Diese erhaltet ihr im Hochschulsportbüro. Um ein offenes Angebot einmal auszuprobieren, könnt ihr auch eine Tageskarte kaufen. Weitere Informationen dazu findet ihr auf unseren Internetseiten, die aktuellen Preise für die NK auf dem einliegenden Blatt.

Unsere Fitnessangebote

sind so konzipiert, dass für Jung und Alt, Trainiert oder Untrainiert, Mann oder Frau, Einsteiger oder Aufsteiger das Passende dabei ist. Zusätzlich zu unserem täglich angebotenen Tempodrom, welches das größte Fitnessangebot in ganz Oldenburg ist, sind wir bestrebt, an jedem Tag auch ein anderes anmeldefreies Fitnessangebot anzubieten. Prinzipiell ist in den Kursen jederzeit ein Einstieg auch ohne Vorerfahrung möglich. Zusätzlich bietet der Fitnessbereich aber auch Kurse für fortgeschrittene Anfänger (FA) an, in denen eine gewisse Vorerfahrung und Kondition vorausgesetzt wird. Anmeldefreie Angebote können von Hochschulangehörigen kostenfrei und allen anderen NutzerInnen mit der NutzerInnenkarte besucht werden. Zudem werden im Fitnessbereich noch weitere Kurse angeboten, zu denen Hot Iron, Indoor Cycling, Zumba oder auch Box-Aerobic zählen. Für diese Kurse ist eine Anmeldung vor Kursbeginn unbedingt notwendig, da die Angebote lernorientiert und teilnehmerbegrenzt sind.

Hier ein paar Beispiele aus unserem Fitnessbereich. Weitere Infos auch über alle anderen Angebote findet ihr auf unseren Internetseiten. Für anmeldepflichtige Angebote könnt ihr euch dort auch anmelden.

Tempodrom

„Wer rastet, der rostet!“ Das ist das Motto des Tempodroms. Dieses Angebot findet täglich statt und bewegt bis zu 250 Leute gleichzeitig in unserer großen Spielhalle. Die konditionellen Komponenten Ausdauer und Kraft werden intensiv beansprucht, aber auch Beweglichkeit und Koordination sind gefordert. Da hier unterschiedliche ÜbungsleiterInnen eingesetzt werden, kann die Intensität des Angebots variieren.

www.uni-oldenburg.de/hochschulsport

Hochschulsport

Sommersemester 2017

Fitnessangebote



Aerobic	
Do. 19.00-20.00 Uhr	TH
06.04.-06.07. 13 Termine	
Box Aerobic	
Di. 18.00-19.00 Uhr	AK IV
04.04.-04.07. 14 Termine	35,00/42,00/49,00€
Crossletics	
Do. 20.00-21.00 Uhr	TH
06.04.-06.07. 13 Termine	32,50/39,00/45,50€
Fitness-Mix	
Mo. 19.30-20.30 Uhr	TH
03.04.-03.07. 11 Termine	
Do. 18.00-19.00 Uhr	TH
06.04.-06.07. 12 Termine	
Hot Iron	
GK : Do. 19.00-20.15 Uhr	AK IV
06.04.-06.07. 13 Termine	39,00/45,50/52,00€
FA : Di. 19.00-20.15 Uhr	AK IV
04.04.-04.07. 14 Termine	42,00/49,00/56,00€
Indoor Cycling	
GK I: Mo. 19.15-20.15 Uhr	AK III
03.04.-03.07. 11 Termine	38,50/44,00/55,00€
GK II: Di. 18.15-19.15 Uhr	AK III
04.04.-04.07. 14 Termine	49,00/56,00/70,00€
GK III: Mi. 18.00-19.00 Uhr	AK III
05.04.-05.07. 14 Termine	49,00/56,00/70,00€
GK IV: Mi. 19.15-20.15 Uhr	AK III
05.04.-05.07. 14 Termine	49,00/56,00/70,00€
GK V: Do. 19.15-20.15 Uhr	AK III
06.04.-06.07. 13 Termine	45,50/52,00/65,00€
FA : Di. 19.15-20.15 Uhr	AK III
04.04.-04.07. 14 Termine	49,00/56,00/70,00€

Power Gym	
Mo. 18.30-19.30 Uhr	TH
03.04.-03.07. 11 Termine	
Mi. 18.00-19.00 Uhr	TH
05.04.-05.07. 14 Termine	
Power Intervall	
Mo. 18.00-19.00Uhr	AK II
14.04.-03.07. 9 Termine	22,50/27,00/31,50€
Power-Kettlebell	
Do. 18.00-19.00 Uhr	AK IV
06.04.-06.07. 13 Termine	32,50/39,00/45,50€
Step Aerobic	
Di. 20.00-21.00 Uhr	TH
04.04.-04.07. 14 Termine	
Tempodrom	
Mo.-Fr. 19.30-20.30 Uhr	SpH
03.04.-07.07.	
Zumba	
I: Di. 19.30-20.30 Uhr	AK I
04.04.-04.07. 14 Termine	42,00/49,00/56,00€
II: Einzelterminbuchung	
Mi. 19.00-20.00 Uhr	TH
05.04.-05.07.	3,00/4,00/5,00€

GK: Grundkurs
FA: Fortgeschrittene Anfänger_innen
Weitere Informationen, auch zu den Räumen findet ihr auf unseren Internetseiten.

Anmeldung für alle anmeldepflichtigen Kurse ab dem 20. März um 16.00 Uhr über unsere Internetseiten.

www.uni-oldenburg.de/hochschulsport