

## Preise

Das Training an den Kraft- und Ausdauergeräten kostet monatlich:

Vertragslaufzeit	Studierende	Bedienstete	Gäste
12 Monate	18,00 €	25,00 €	30,00 €
6 Monate	24,00 €	32,00 €	37,00 €
1 Monat	30,00 €	40,00 €	45,00 €

Bei zusätzlicher Zirkelnutzung gelten folgende Preise:

Vertragslaufzeit	Studierende	Bedienstete	Gäste
12 Monate	20,00 €	28,00 €	33,00 €
6 Monate	26,00 €	35,00 €	41,00 €
1 Monat	33,00 €	44,00 €	50,00 €

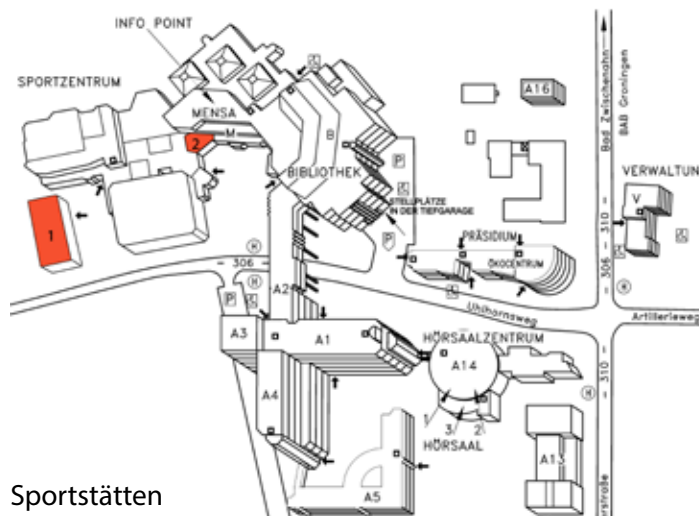
Die Umstellung des Vertrages auf mit bzw. ohne Zirkelnutzung ist jederzeit möglich. Alle angegebenen Preise gelten jeweils pro Monat.

Im Preis enthalten sind neben der Nutzung der Kraft- und Ausdauergeräte und ggf. des Zirkels die Nutzung der Sauna und des dazugehörigen Ruhebereichs. Die Geräte- und Zirkelweisungen sind kostenlos. Es werden keine weiteren gebühren für die Aufnahme o.ä. erhoben.

Wir empfehlen besonders TrainingsanfängerInnen zusätzliche kostenpflichtige Leistungen, wie Kraft- und Ausdauer-tests, vor Trainingsbeginn in Anspruch zu nehmen. Die darauf basierenden Trainingspläne sind deutlich fundierter und individueller.

## Sportanlagen

Von der Kreuzung Ammerländerheerstraße/Uhlhornsweg kommend liegt das 2009 gebaute Fitness- und Gesundheitszentrum „studio“ direkt hinter der Freilufthalle auf der rechten Seite.



### Sportstätten

#### Campus Haarentor

- 1 Fitness- und Gesundheitszentrum „studio“
- 2 Geschäftsstelle Hochschulsport

### Fitness- und Gesundheitszentrum studio

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 7.30-22.00 Uhr, Sa. und So. 11.00-19.00 Uhr

Telefon: 0441 798 4484

E-Mail: hochschulsport@uni-oldenburg.de

Internet: www.uni-oldenburg.de/hochschulsport

### 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

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

CARL  
VON  
OSSIEZKY  
universität

OLDENBURG  
ZENTRALE EINRICHTUNG  
HOCHSCHULSPORT



## studio Fitness- und Gesundheitszentrum



[www.uni-oldenburg.de/hochschulsport](http://www.uni-oldenburg.de/hochschulsport)  
[hochschulsport@uni-oldenburg.de](mailto:hochschulsport@uni-oldenburg.de)  
0441 798 4484

# Fitness- und Gesundheitszentrum studiO

## 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. 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, im Fitness- und Gesundheitszentrum studiO oder unter den hier angegebenen Adressen und Telefonnummern.

## Dieses Faltblatt

gibt euch einen Überblick über das Fitness- und Gesundheitszentrum der Zentralen Einrichtung Hochschulsport. Weiterer Informationen zu dem Fitnesszentrum und zu den weiteren Angeboten des Hochschulsports findet ihr auf unseren Internetseiten:

## studiO

Das Fitness- und Gesundheitszentrum bieten dir auf insgesamt 280m<sup>2</sup> Trainingsfläche ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining. Neben Kraft- und Ausdauergeräten gibt es eine Freihantelecke, in der auch Matten für Übungen am TRX oder mit Gymnastikbändern, Bällen etc. liegen. Außerdem ist das studiO mit einem Kraftausdauerzirkel ausgestattet, der ein zeitlich sehr effektives Training ermöglicht.

## Angebote und Leistungen

- gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
- kompetente Betreuung
- Flexible Trainingszeiten auch am Wochenende und in den Semesterferien
- 13 Ausdauergeräte, 25 Kraftgeräte
- chipkartengesteuerter Kraft-Ausdauerzirkel mit 6 Kraft- und 6 Ausdauergeräten
- Handtuchausleih und -Verkauf
- Sauna und Ruheraum
- Massagen in den Wintermonaten
- kostenfreie und individuelle Einweisung in die Geräte
- Intensive Einführungskurse insbesondere für Trainings-einsteigerInnen
- Getränkeverkauf
- Leistungstest für Kraft- und Ausdauerleistung
- gute Erreichbarkeit aufgrund der Nähe zum zentralen Campusbereich am Uhlhornsweg

## Anmeldung: So funktioniert 's!

Bevor du mit dem Training im studiO beginnen kannst, benötigst du eine Einweisung in unsere Geräte. Je nach Vorerfahrung und Trainingsziel kommen verschiedene Einweisungsvarianten in Betracht.

### Paket 1: Einführungskurs

In einem 5-wöchigen Trainingskurs in einer Kleingruppe lernst du das ganze Angebot des studiOs kennen und erfährst alles Notwendige über die Handhabung und Trainingsmöglichkeiten an den Geräten. Ein Trainingsplan wird auf deine individuellen Ziele abgestimmt. Du kannst dich zu diesem kostenpflichtigen Kurs entweder über unsere Internetseiten, telefonisch oder direkt vor Ort anmelden.

### Paket 2: Allgemeine Einweisung (Kostenlos!)

In einem persönlichen 1:1 Einweisungstermin werden dir die wichtigsten Trainingsgeräte erläutert und ein individueller Trainingsplan erstellt. Den Termin für die Einweisung musst du vorab telefonisch oder im studiO mit uns absprechen.

### Paket 3: Zirkel-einweisung (Kostenlos!)

In einem persönlichen 1:1-Termin wirst du in die Nutzung des Kraft-Ausdauerzirkels eingewiesen. Eine Chipkarte mit deinen persönlichen Geräte- und Trainingseinstellungen wird speziell für dich erstellt.

Nach erfolgreicher Einweisung kannst du bei uns einen Vertrag abschließen und bist von dem Tag an dazu berechtigt, bei uns innerhalb der Öffnungszeiten zu trainieren. Die verschiedenen Vertragsoptionen findest du auf der Rückseite.