

spannung bauen die Übungen insbesondere die Rückenmuskulatur auf und regen natürliche Abwehrkräfte an. Bis zwei Stunden vor Beginn des Kurses sollte nichts Schweres mehr gegessen werden.

### Rückenfit

„Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1“. Wer kennt das nicht, ein Zwicken im Nacken ein Stechen im Lendenwirbelbereich? Ziel dieses Kurses ist es, ein rücken-gerechtes Verhalten für den Alltag und Tipps zu vermitteln, die präventiv gegen Rückenbeschwerden wirken. Neben Kräftigungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur werden Dehnungs- und Entspannungsübungen durchgeführt. Je stärker die Muskulatur des Rumpfes umso geringer die Belastung der Wirbelsäule und Bandscheiben.

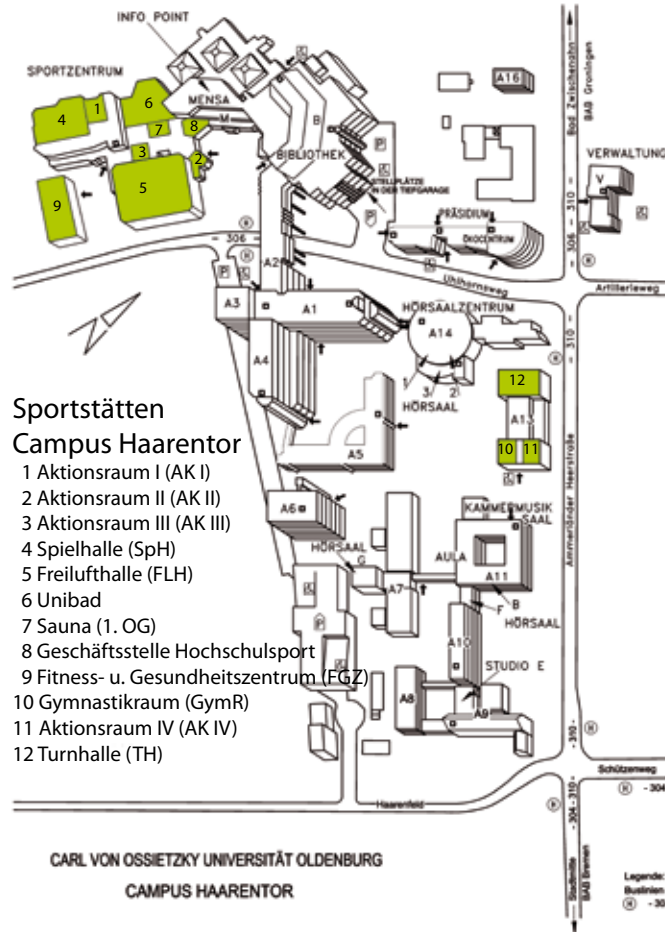
### Muskuläres Kräftigungsprogramm

Das offene Angebot für Einsteiger und Fortgeschrittene bietet Euch Muskelübungen für den ganzen Körper. Nach dem Warm-up geht es mit verschiedenen Handgeräten wie Stäben oder Gymnastikbällen an die einzelnen Muskelpartien. Dazu gibt es gute Musik, viel Spaß und natürlich Entspannung!



## Sportanlagen

in denen Gesundheitsangebote 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](mailto:hochschulsport@uni-oldenburg.de)

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

CARL  
VON  
OSSIETZKY  
universität

OLDENBURG  
ZENTRALE EINRICHTUNG  
HOCHSCHULSPORT



# GESUNDHEITS ANGEBOTE



[www.uni-oldenburg.de/hochschulsport](http://www.uni-oldenburg.de/hochschulsport)  
[hochschulsport@uni-oldenburg.de](mailto:hochschulsport@uni-oldenburg.de)  
0441 798 2085

# Gesundheitsangebote 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 Gesundheit. 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 Gesundheitsangebote

Der Gesundheitsbereich beinhaltet ein sehr umfangreiches Angebot. In diesem Bereich sorgen kompetente ÜbungsleiterInnen sowohl im Wasser als auch an Land für Kräftigung und Entspannung des Körpers. Das Angebot ist breit gefächert und beinhaltet in einigen Kursen das volle Auspowern und in anderen Kursen die komplette Tiefenentspannung. Dieser Bereich der Gesundheit ist für jeden und jede geeignet, ob alt, ob jung, ob blutiger Anfänger oder schon alter Hase. Vom muskulären Kräftigungsprogramm, über Pilates und Yoga, bis hin zum Massageworkshop, sollte für jeden/jede etwas dabei sein.

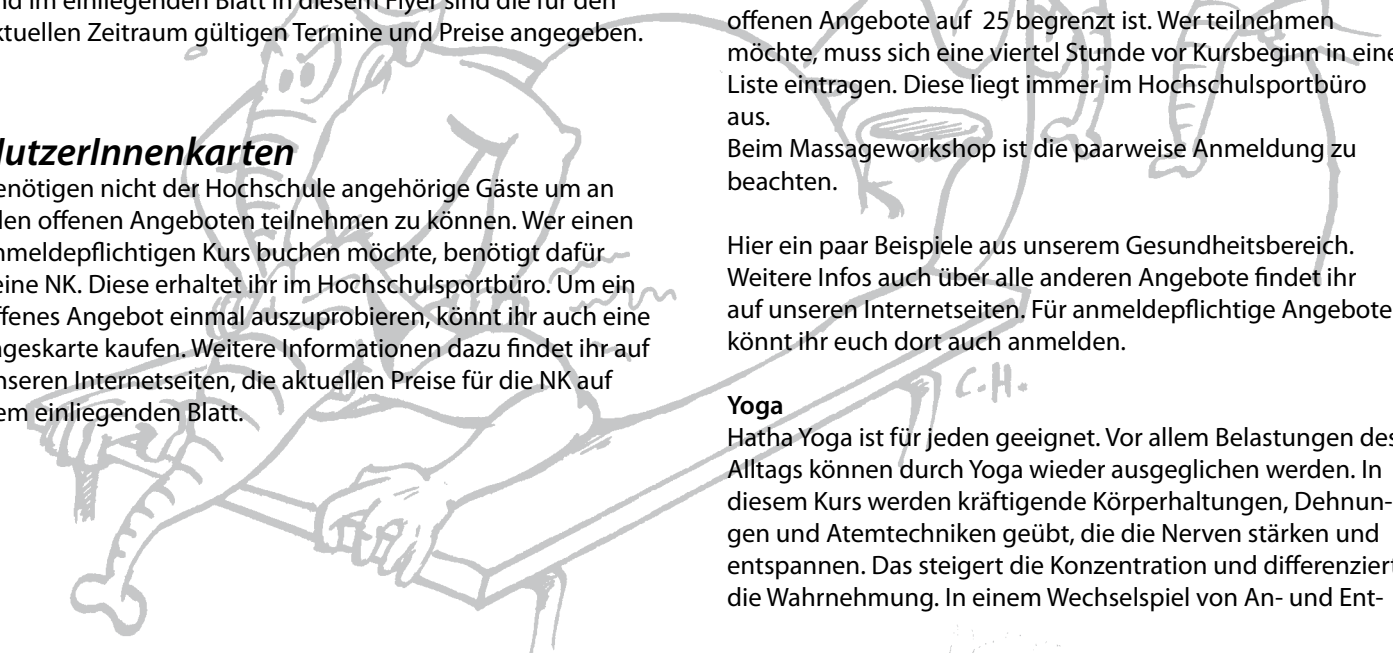
Der Bereich bietet auch einige entgeltfreie Kurse. Diese Kurse an der Schnittstelle von Fitness- und Gesundheitsangebot sind besonders für diejenigen interessant, die an einem gesundheitsorientierten Training interessiert sind, sich aber terminlich nicht an einen festen Kurs binden können oder wollen. Bitte beachtet, dass die Teilnehmerzahl dieser offenen Angebote auf 25 begrenzt ist. Wer teilnehmen möchte, muss sich eine Viertel Stunde vor Kursbeginn in eine Liste eintragen. Diese liegt immer im Hochschulsportbüro aus.

Beim Massageworkshop ist die paarweise Anmeldung zu beachten.

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

### Yoga

Hatha Yoga ist für jeden geeignet. Vor allem Belastungen des Alltags können durch Yoga wieder ausgeglichen werden. In diesem Kurs werden kräftigende Körperhaltungen, Dehnungen und Atemtechniken geübt, die die Nerven stärken und entspannen. Das steigert die Konzentration und differenziert die Wahrnehmung. In einem Wechselspiel von An- und Ent-



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

# Hochschulsport

Sommersemester 2017



## Gesundheitsangebote

### Massage Workshop

WS I: Sa. 10.00-17.00 Uhr	AK II
08.04. 1 Termin	19,00/22,50/26,00€
WS II: Sa. 10.00-17.00 Uhr	AKII
06.05. 1 Termin	19,00/22,50/26,00€
WS III: Sa. 10.00-17.00 Uhr	AKII
03.06. 1 Termin	19,00/22,50/26,00€

### Muskuläres Kräftigungsprogramm

#### I: Einzelterminbuchung

Mo. 17.00-18.00 Uhr AK II

#### II: Einzelterminbuchung

Di. 17.00-18.00 Uhr AK II

### Pilates

GK I : Di. 14.30-15.30 Uhr	AK II
04.04.-04.07. 14 Termine	28,00/31,00/34,00€
GK II: Mi. 15.30-16.30 Uhr	AK II
05.04.-05.07. 14 Termine	28,00/31,00/34,00€
FA: Mi. 16.30-17.30 Uhr	AK II
05.04.-28.06. 13 Termine	26,00/28,50/31,00€

### Rückenfit

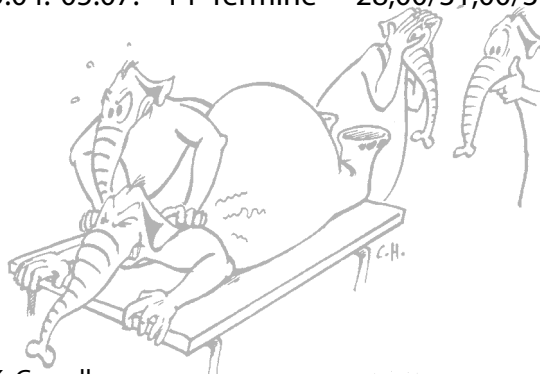
I: Mo. 19.00-20.00 Uhr	AK II
03.04.-03.07. 11 Termine	22,00/24,00/26,00€
II: Fr. 14.00-15.00 Uhr	AK II
07.04.-07.07. 11 Termine	22,00/24,00/26,00€
III: Fr. 15.00-16.00 Uhr	AK II
07.04.-07.07. 11 Termine	22,00/24,00/26,00€

## Wassergymnastik

I: Di. 17.00-17.45 Uhr	Unibad
04.04.-04.07. 14 Termine	31,00/38,00/45,00€
II: Di. 17.45-18.30 Uhr	Unibad
04.04.-04.07. 14 Termine	31,00/38,00/45,00€

## Yoga-Hatha

GK I: Di. 12.00-13.00 Uhr	AK II
04.04.-04.07. 14 Termine	22,00/24,00/26,00€
GK II: Di. 15.30-17.00 Uhr	AK II
04.04.-04.07. 14 Termine	42,00/46,00/50,00€
GK III: Do. 10.00-11.30 Uhr	AK II
06.04.-06.07. 12 Termine	36,00/39,50/43,00€
GK IV: Do. 13.00-14.30 Uhr	AK II
06.04.-06.07. 12 Termine	36,00/39,50/43,00€
FA I: Di. 18.30-20.00 Uhr	AK II
04.04.-04.07. 14 Termine	42,00/46,00/50,00€
FA II: Mi. 14.30-15.30 Uhr	AK II
05.04.-05.07. 14 Termine	28,00/31,00/34,00€



GK: Grundkurs

FA: Fortgeschrittene Anfänger\_innen

WS: Workshop

Weitere Informationen, auch zu den Räumen findet ihr

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

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