

# Hochschulsport

## Wintersemester 2017/2018



### Gesundheitsangebote

#### Massage Workshop

WS I: Sa. 10.00-17.00 Uhr	AK II
18.11.	19,00/22,50/26,00€
WS II: Sa. 10.00-17.00 Uhr	AK II
03.02.	19,00/22,50/26,00€

#### Muskuläres Kräftigungsprogramm

##### I: Einzelterminbuchung

Mo. 17.00-18.00 Uhr AK II

##### II: Einzelterminbuchung

Do. 17.00-18.00 Uhr AK II

#### Pilates

GK I: Di. 14.30-15.30 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 13 Termine	26,00/28,50/31,00€
GK II: Mi. 15.30-16.30 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 14 Termine	28,00/31,00/34,00€
FA: Mi. 16.30-17.30 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 14 Termine	28,00/31,00/34,00€

#### Rückenfit

I: Mo. 19.00-20.00 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 14 Termine	28,00/31,00/34,00€
II: Fr. 14.00-15.00 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 14 Termine	28,00/31,00/34,00€
III: Fr. 15.00-16.00 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 14 Termine	28,00/31,00/34,00€

#### Yoga-Kundalini

GK I: Mi. 11.30-13.00 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 12 Termine	37,00/41,00/45,00€

#### Yoga-Hatha

GK I: Di. 15.30-17.00 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 13 Termine	39,00/43,00/47,00€
GK II: Do. 10.00-11.30 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 14 Termine	42,00/46,50/51,00€
GK III: Do. 13.00-14.30 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 14 Termine	42,00/46,50/51,00€
FA I: Di. 18.30-20.00 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 13 Termine	39,00/43,00/47,00€
FA II: Mi. 14.30-15.30 Uhr	AK II
16.10.-03.02. 14 Termine	42,00/46,50/51,00€

#### Beschäftigtenkurse

##### Entspannung & Kräftigung

Mi. 13.30-14.30 Uhr AK II

16.10.-04.02. 14 Termin

##### Pilates

Mo. 15.00-16.00 Uhr AK II  
16.10.-03.02. 14 Termin 31,00€

##### Yoga

Mo. 16.00-17.00 Uhr AK II  
16.10.-03.02. 14 Termin 31,00€



GK: Grundkurs

FA: Fortgeschrittene Anfänger\_innen

WS: Workshop

Weitere Informationen, auch zu den Räumen findet ihr auf unseren Internetseiten.

**Anmeldung für alle anmeldepflichtigen Kurse ab dem 02. Oktober um 16.00 Uhr über unsere Internetseiten.**

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