

Im folgenden findet ihr einige Beispiele aus unserem Angebot für SeniorInnen. Weitere Infos, auch über alle anderen Angebote, findet ihr auf unseren Internetseiten. Für anmeldepflichtige Angebote könnt ihr euch dort auch anmelden.

SeniorenInnensport

Diese Kurse sind eine Kombination aus Hallengymnastik und Wassergymnastik. Gerade diese Abwechslung von Übungen im Wasser und an Land macht die Besonderheit dieses Angebotes aus. In der Verbindung beider Formen werden die gesundheitsfördernden Wirkungen des Trainings besonders gut genutzt. In verschiedenen Gruppen werden zunächst im Aktionsraum abwechslungsreiche Übungen zu Themen wie Gleichgewicht, Orientierung, Fitness oder Entspannung absolviert. Dabei kommen Handgeräte wie Tücher, Bälle, Ringe oder Hanteln zum Einsatz. Anschließend wird im 29°C warmen Therapiebecken bei etwas Wassergymnastik gemeinsam entspannt. Beide Angebotsteile werden von einer Übungsleiterin oder einem Übungsleiter betreut. Alle Kurse finden im AK II und im Unibad statt.

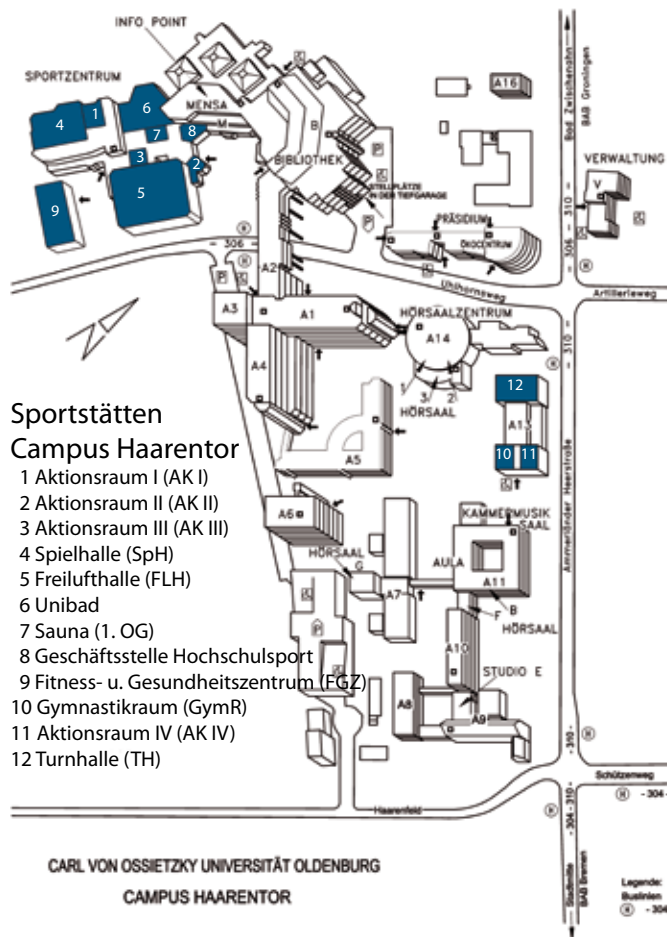
Wassergymnastik

Im Wasser sind Bewegungsabläufe möglich, die an Land nicht bzw. nur sehr beschwerlich ausgeführt werden können. Ist man mit den besonderen Eigenschaften des Wassers vertraut geworden, kann man zielgerichtete Übungen, die den Wasserdruck und den Auftrieb positiv nutzen, ausführen. Unser Bewegungsangebot versucht, den individuellen Möglichkeiten aller TeilnehmerInnen gerecht zu werden. Dabei kommen Materialien wie Bälle, Poolnudeln und Schwimmbretter im angenehm warmen Wasser zum Einsatz.



Sportanlagen

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



Geschäftsstelle Hochschulsport

im Schwimmbadfoyer am Uhlhornsweg

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 12.00-13.00 und 16.00-20.30 Uhr.

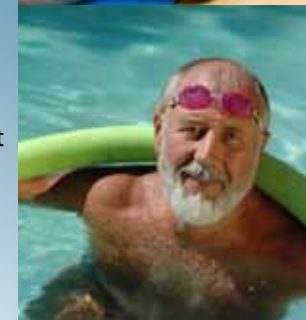
Telefon: 0441 798 2085

E-Mail: hochschulsport@uni-oldenburg.de

Internet: www.uni-oldenburg.de/hochschulsport



ANGEBOTE FÜR SENIOREN



Hochschulsportangebote für SeniorInnen

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 Seniorensport. 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. Alle Angebote für SeniorInnen sind anmeldepflichtig. 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. Da unsere Angebote für SeniorInnen alle anmeldepflichtig sind, benötigt ihr die NutzerInnenkarte für diese Angebote nicht. Wer aber ein offenes Angebot aus einem anderen Bereich nutzen möchte, erhält die NutzerInnenkarte 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 NutzerInnenkarte auf dem einliegenden Blatt.

Angebote für SeniorInnen

Wer fit und gesund in die zweite Lebenshälfte starten will und auch im Alter fit und gesund sein möchte, ist hier genau richtig. Ausgebildete ÜbungsleiterInnen unterstützen die TeilnehmerInnen tatkräftig und nehmen selbstverständlich Rücksicht auf gesundheitliche Einschränkungen, bzw. gehen auf individuelle Bedürfnisse ein.

Zum Einen bieten wir Kurse an, die aus einer Kombination zwischen Hallengymnastik und Wassergymnastik bestehen. In weiteren Kursen bieten wir unseren TeilnehmerInnen eine reine Hallengymnastik oder aber eine reine Wassergymnastik sowie Tanz- und weitere Angebote an. Alle Angebote für SeniorInnen sind anmeldepflichtig. Die Termine und Preise entnehmt bitte dem einliegenden Blatt in diesem Flyer.



www.uni-oldenburg.de/hochschulsport

Hochschulsport

Sommersemester 2017



Angebote für Senioren_innen

Senioren_innensport

Grp. I: Mo. 09.30-11.00 Uhr AK II/Unibad

Grp. II: Mo. 10.30-12.00 Uhr AK II/Unibad

Grp. III: Mo. 11.30-13.00 Uhr AK II/Unibad

Grp. IV: Mi. 09.30-11.00 Uhr AK II/Unibad

Grp. V: Mi. 10.30-12.00 Uhr AK II/Unibad

Grp. VI: Do. 08.30-10.00 Uhr AK II/Unibad

Gesundheitsgymnastik für Frauen 50+

Fr. 09.00-10.00 Uhr AK II

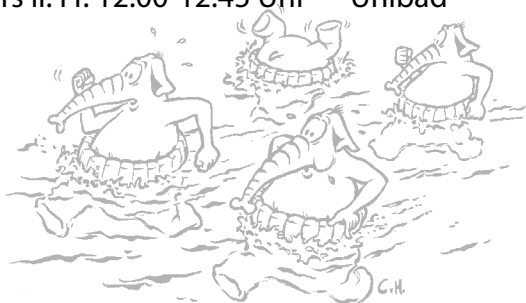
Fitnessstraining für Männer 50+

Fr. 10.00-11.00 Uhr AK II

Wassergymnastik für Senioren_innen

Kurs I: Fr. 11.10-11.55 Uhr Unibad

Kurs II: Fr. 12.00-12.45 Uhr Unibad



**Weitere Informationen im Internet oder in
unserer Geschäftsstelle unter**

Tel.: 0441 798 2085

**Über Zahlungsmodalitäten bitte in der Ge-
schäftsstelle informieren.**

www.uni-oldenburg.de/hochschulsport