

## Aquarobic

Ein umfassenderes Ausdauertraining im Wasser wird in den Aquarobic-Kursen immer montags, mittwochs, donnerstags und freitags geboten. Durch die Setzung von optimalen Trainingsreizen für Kondition, Konzentration und Geschicklichkeit mit Hilfe der Auftriebs- und Widerstandskräfte des Wassers soll vor allem eine Steigerung der Ausdauer erreicht und eine Entlastung von Wirbelsäule, Gelenken, Sehnen und Bändern erzielt werden. Die Übungen werden in verschiedenen Ausgangsstellungen im Flachwasser hauptsächlich ohne Handgeräte ausgeführt. Schwimmfähigkeit ist keine Voraussetzung für diesen offenen Kurs, für den nur der normale Schwimmbadeintritt entrichtet werden muss und für den keine Anmeldung erforderlich ist. Bitte beachtet, dass die Intensität in den Kursen je nach ÜbungsleiterIn variieren kann.

## Orca GK

Dieser Grundkurs richtet sich an alle Erwachsenen, die gerade Schwimmen gelernt haben und nun Sicherheit und Ausdauer im Wasser bekommen möchten und an alle SchwimmerInnen, die neue Schwimmtechniken kennenlernen wollen. Dabei findet eine Vorschulung von schwimmerischen Bewegungen statt, die für spätere Schwimmtechniken von Bedeutung sind. Neben der schwimmerischen Auseinandersetzung mit dem Element Wasser werden den TeilnehmerInnen vor allem der Auftrieb in Rücken- und Brustlage sowie die Atmung gegen Wasserwiderstand intensiv nähergebracht. Darüber hinaus werden Bewegungen und Bewegungsabläufe vermittelt, die für viele Schwimmtechniken von Bedeutung sind.

## Erwachsene lernen Schwimmen

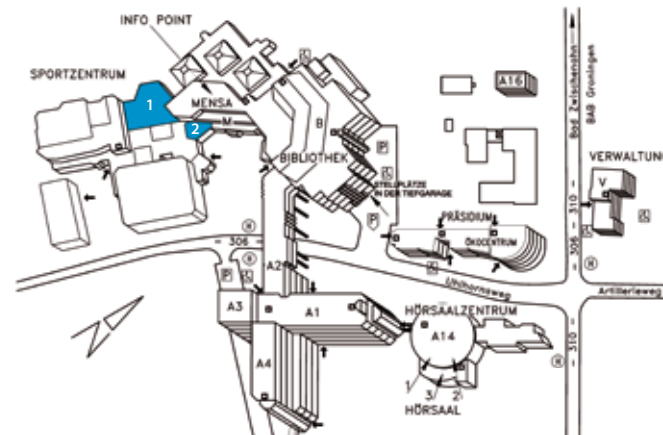
In diesem Kurs für Noch-NichtschwimmerInnen im Alter von 18 bis 99 Jahre könnt ihr lernen, das „nasse Element“ zu beherrschen. In einer Mischung aus Übungen und speziellen Wasserspielen könnt ihr ohne Scheu und Hemmungen mit viel Spaß das nachholen, wozu ihr früher vielleicht einfach keine Gelegenheit hattet, nämlich: Schwimmen zu lernen.

## Sportanlagen

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

### Campus Haarentor

- 1 Unibad
- 2 Geschäftsstelle 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](mailto:hochschulsport@uni-oldenburg.de)

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

CARL  
VON  
OSSIZETZKY  
universität

OLDENBURG  
ZENTRALE EINRICHTUNG  
HOCHSCHULSPORT



# WASSER ANGEBOTE



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

# Wasserangebote 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 Schwimm- und Fitnessangebote im Wasser. Die zur Zeit angebotenen Kurse sowie Zeiten und Preise entnehmt bitte dem einliegenden Blatt. Detaillierte Informationen zu den Angeboten findet ihr auch 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 Wasserangebote

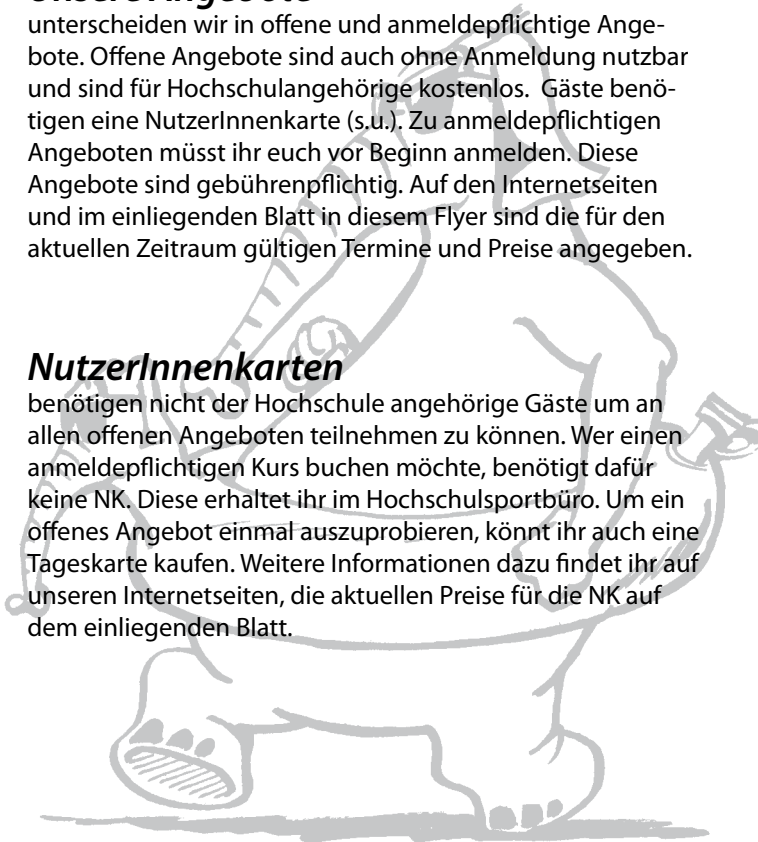
Zahlreiche sportwissenschaftliche Untersuchungen belegen die gesundheitliche Wirksamkeit sportlicher Betätigung im Wasser. Die Bewegungen im Wasser können durch gesundheitsfördernde Reize zur Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens beitragen. Das Medium „Wasser“ und seine speziellen Eigenschaften (Auftrieb, hydrostatischer Druck, Widerstand, Wärmeleitfähigkeit) spielen dabei eine entscheidende Rolle. Durch den Auftrieb fühlt sich der Mensch z.B. nahezu schwerelos. Dadurch kann sich beinahe jeder Mensch im Wasser sportlich betätigen.

Neben Aquarobic- und Aquafitnessangeboten gibt es verschiedene Schwimmkurse. Dort werden den TeilnehmerInnen in einer Mischung aus Übungen und speziellen Wasserspielen alles von den ersten Grundfertigkeiten des Schwimmens bis hin zu weiterführenden Techniken nähergebracht. Vor allem in den weiterführenden Kursen sollte u. a. eine Schwimmbrille mitgebracht werden.

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

## Aquafitness

In den Aquafitness-Kursen kommen unter Anleitung spezielle Geräte zur Unterstützung der Übungen wie z. B. Poolnudeln, Aquahanteln, Aquamitts, Boxing Gloves, Bälle, Schwimmbretter, Igelbälle, Therabänder, Sticks, Aqua Steps etc. zum Einsatz. Dabei werden die Übungen sowohl im flachen Wasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser ausgeführt. Durch die Implementierung etlicher Aerobic- und Pilates-Elemente wird beim Aquafitness die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert sowie die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.



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

# Hochschulsport

Sommersemester 2017



## Wasserangebote

Aquafitness für Schwangere	Staffel I	
04.04.-16.05.	7 Termine	26,50/31,00/35,50€
Aquafitness für Schwangere	Staffel II	
23.05.-04.07.	7 Termine	26,50/31,00/35,50€
Di. 16.10-16.55 Uhr	Unibad	
Aquafitness	Staffel I	
04.04.-16.05.	7 Termine	24,00/28,00/32,00€
Aquafitness	Staffel II	
23.05.-04.07.	7 Termine	24,00/28,00/32,00€
Di. 17.45-18.25 Uhr	Unibad	
Aquarobic		
I: Mo. 19.30-20.10 Uhr	Unibad	
03.04.-03.07.	11 Termine	
II: Mo. 20.20-21.00 Uhr	Unibad	
03.04.-03.07.	11 Termine	
III: Mi. 19.30-20.10 Uhr	Unibad	
05.04.-05.07.	14 Termine	
IV: Mi. 20.20-21.00 Uhr	Unibad	
05.04.-05.07.	14 Termine	
V: Do. 19.30-20.10 Uhr	Unibad	
06.04.-06.07.	13 Termine	
VI: Fr. 19.30-20.10 Uhr	Unibad	
07.04.-07.07.	12 Termine	
Aquadrom		
Do. 20.20-21.00 Uhr	Unibad/großes	
06.04.-06.07.	13 Termine	Becken

Erwachsene lernen Schwimmen  
Di. 20.30-21.30 Uhr Unibad  
04.04.-04.07. 14 Termine 56,00/66,50/77,00€

Orca  
GK: Mo. 21.00-22.00 Uhr Unibad  
03.04.-03.07. 11 Termine 44,00/52,50/61,00€  
FA I: Di. 18.30-19.30 Uhr Unibad  
04.04.-04.07. 14 Termine 56,00/66,50/77,00€  
FA II: Di. 19.30.-20.30 Uhr Unibad  
04.04.-04.07. 14 Termine 56,00/66,50/77,00€  
FA III: Do. 21.00-22.00 Uhr Unibad  
06.04.-06.07. 13 Termine 52,00/62,00/72,00€



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 20. März um 16.00 Uhr über  
unsere Internetseiten.**

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