

Hochschulsport WS 2023/24

16.10.2023 – 09.02.2024

Mitarbeiter*innen-Sport
Angebot im Rahmen des BGM
siehe unter: <https://www.uni-regensburg.de/universitaet/personalentwicklung/betriebliches-gesundheitsmanagement/ergonomie/index.html>

Montag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Kraftraining					Freies Schwimmen		
15:00-16:00		Kraftraining					Freies Schwimmen		
16:00-17:00	Jumping Fitness <i>Prudil</i>	Kraftraining	Tischtennis + Inklusionssport	Zumba Dance <i>Gancea</i>		Freies Klettern	Freies Schwimmen		
17:00-18:00	Ballett A <i>Ernst</i>	Kraftraining		Handball Spiel- und Techniktraining Frauen + Männer <i>Rothfischer/Löw</i>			Inklusions-schwimmen <i>Hirt</i>	Futsal/Fußball Freies Spiel 17:00-18:30 Kunstrasenplatz	
18:00-19:00	Ballett M/F <i>Ernst</i>	Kraftraining Einführungskurs + Krafttraining und Grundübungen <i>Danhof</i>	Tanz A Standard/Latein <i>Lumer/Grziwok</i>	Kondi-Workout <i>Krammer</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen		Motorboot-, Segel- und Funkkurse 18:30-21:00 DE_2.121 Klaro-Charter
19:00-20:00	Bauch-Beine-Po <i>Dietz</i>	Kraftraining	Selbstverteidigung 19:00-20:30 <i>Schreier</i> + Karate 19:00-20:30 <i>Beiel/u. A.</i>	HIIT <i>Siebert</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen		Tanz Standard/Latein Aufbaukurs: 19:30-20:30 F-Kurs: 20:30-21:30
20:00-21:00	Salsa F <i>Lohvina/Schlesmann</i>	Kraftraining	Turnen Freies Training 20:30-22:00	Flag Football <i>Reller</i>	Vertikaltuch A: 20:00-21:00 F: 20:30-22:00 (mit Aufwärmern) <i>Bombik/Kagerer/Lang/Thaler-Schmidt</i> + Kletterkurse Toprope/Vorstieg/ Sicherheitsupdate 20:00-22:00 <i>Bauer/Klingshirn</i>	Freies Schwimmen		Grundschule am Napoleonstein <i>Grziwok</i>	
21:00-22:00	Salsa A <i>Lohvina/Schlesmann</i>	Kraftraining		Volleyball Freies Training		Freies Schwimmen bis 21:30			Sauna Damen 14:00-18:00 Sauna gemischt 18:00-21:15

Hochschulsport WS 2023/24

16.10.2023 – 09.02.2024

Dienstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
11:00-12:00	Qi Gong <i>Stanitzki</i>								
14:00-15:00		Krafttraining					Lehre		
15:00-16:00		Krafttraining					Lehre		
16:00-17:00	Acro-Dance <i>Dürrbeck</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Jost</i>	Badminton Techniktraining <i>Benninger</i>			Freies Schwimmen		
17:00-18:00	Brazilian Jiu-Jitsu <i>Rauch</i>	Krafttraining					Rettungsschwimmen <i>Rösch</i>	Orientierungslauf 17:00-18:30 Sprecherkabine Stadion <i>Lorenz</i>	
18:00-19:00	ab 31.10. Lindy Hop <i>Dorn</i>	Krafttraining Einführungskurs <i>Danhof</i> bzw. Freies Training ab 7.11.	Muscle Up <i>Ehlert</i>	HIIT the Beat – Breakletics <i>Mönch</i>	Freies Klettern	Rettungsschwimmen <i>Rösch</i>	Lauftraining/Runletics 18:00-19:00 Stadion <i>Schedel/Mildner/ Steiner</i>	Tai Ji Quan 18:00 - 19:30 Seminarraum <i>Elseven</i>	
19:00-20:00	Jumping Strong <i>Breunig</i>	Krafttraining	Functional Training <i>Steinbeißer</i>	Kickboxaerobic <i>Siebert</i> + Freies Klettern		Rettungsschwimmen <i>Rösch</i>	Fechten Stadion <i>Simin/Bohne</i>		
20:00-21:00	Aikido bis 21:30 <i>Albers/Lichtschlag</i>	Krafttraining	Akrobatik <i>Loos/Dambeck</i> + Akrobatik Freies Training	Basketball Freies Spiel	Fechten <i>Simin/Bohne</i>	Freies Klettern - Klettertreff 20:00-22:00 <i>Bauer/Baumann/ Klingshirn</i> + Jonglieren 20:00-22:00 <i>Dietz</i>	Freies Schwimmen		
21:00-22:00	+ Judo bis 21:30 <i>Linz/Hämmerl</i>	Krafttraining		Basketball Freies Spiel			Freies Schwimmen bis 21:30		Sauna gemischt 14:00-21:15

Hochschulsport WS 2023/24
16.10.2023 – 09.02.2024

Mittwoch

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige	
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
16:00-17:00	Stretching de Faria Elsner	Krafttraining	HIIT Schmidbauer	Handball A Rothfischer		Kletterkurse Toprope/Vorstieg Grötz + Freies Klettern (eingeschränkt)	Freies Schwimmen	Futsal/Fußball Freies Spiel 16:30-18:30 Kunstrasenplatz		
17:00-18:00	Jumping Fitness Westervelt	Krafttraining	Bachata Sensual/ Salsa L.A. – A Hage/Klebl	Handball Freies Spiel			Techniktraining A Graf		Billard Carambolage 18:00-20:00 Billardclub Rgbg Aslanidis	
18:00-19:00	Dance Moves Feigl	Krafttraining Einführungskurs + Krafttraining und Grundübungen Danhof	Bachata Sensual/ Salsa L.A. – F Hage/Klebl	Zumba Mönch	Volleyball Freies Spiel		Techniktraining F Graf		Motorboot-, Segel- und Funkkurse 18:30-21:00 DE_2.121 Klaro-Charter	
19:00-20:00	Modern Streetdance (Hip Hop, Dancehall - Mittelstufe) Nguegan Tchokonte	Krafttraining		Jürgen Yoga/ Yoga Workout Feigl			Uni Masters Graf		Snooker 18:30-20:00 CSC Regensburg 08 Kraus	
20:00-21:00	Streetdance/ Hip-Hop F Faßler	Krafttraining	SWEAT Kubani	Unihockey / Floorball Hollerauer/Reinhardt	Trampolinturnen 20:00-22:00 Mallau/Strauß + Kletterkurse Toprope/Vorstieg 20:00-22:00 Baumann/Deschan	Freies Schwimmen				
21:00-22:00	ReLoco Crew Faßler	Krafttraining	Einrad Kullen/Dumann						Sauna Herren 14:00-18:00 Sauna gemischt 18:00-21:15	

Hochschulsport WS 2023/24
16.10.2023 – 09.02.2024

Donnerstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
16:00-17:00	Salsa Ladystyling Geßler	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang Schulz/Jost	Futsal Wartner			Freies Schwimmen		
17:00-18:00	Yoga meets HIIT Aigner	Krafttraining					Freies Schwimmen bis 18:30		
18:00-19:00	Yoga mit Stefan Aigner	Krafttraining	Bauch-Beine-Po Prudil	Kondi-Workout Ehlert + Freies Klettern		Unterwasserrugby 18:30-20:00 Tommek	Anaerobics - Funktionales Outdoortraining Kunstrasenplatz/ Stadion Flöte/Illmer		
19:00-20:00	Step-Aerobic Will	Krafttraining	Kickboxen A/F Langgartner	Kickboxaerobic (KiBo) Flieser	Karate Beiel/u. A. + Freies Klettern			Snooker 18:30-20:00 CSC Regensburg 08 Kraus	
20:00-21:00	Tango Argentino Hopf/ Huber	Krafttraining	Akrobatik Loos/Dambeck + Akrobatik Freies Training	Basketball Freies Training	BodyArt Kubani	Freies Schwimmen			
21:00-22:00		Krafttraining		Basketball Freies Training	Freies Klettern	Freies Schwimmen bis 21:30		Sauna gemischt 14:00-21:15	

Hochschulsport WS 2023/24

16.10.2023 – 09.02.2024

Freitag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Kraftraining					Freies Schwimmen		
15:00-16:00		Kraftraining					Freies Schwimmen		
16:00-17:00	Cyr Wheel Schuhbauer/Lück	Kraftraining	Turnen Trainingslehrgang Schulz/Jost	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	Futsal/Fußball Freies Spiel Kunstrasenplatz	
17:00-18:00		Kraftraining		Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Torso Complete Koch	Freies Schwimmen		
18:00-19:00	Barre Workout Ernst	Kraftraining	Le Parcour Töws/Vogelsberg	Völkerball 18:00-19:15 Deininger		Freies Schwimmen			
19:00-20:00	Bachata Moderna & Bachata Sensual Lohvina/Schlesmann	Kraftraining		Unihockey / Floorball Hollerauer/Reinhardt		Völkerball 19:15-20:30 Deininger	Freies Schwimmen		Sauna gemischt 14:00-20:15
- 20:30									

Samstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1
09:00-10:00	Freies Training	Kraftraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Freies Klettern
10:00-11:00	Freies Training	Kraftraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Freies Klettern
11:00-12:00	Freies Training	Kraftraining	Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern
12:00-13:00	Freies Training	Kraftraining	Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern

