



Universität Vechta
University of Vechta

Uni Liga Fußball!
Seid dabei!
Mittwochs ab dem 8. Mai
um 18 Uhr auf dem
Uni-Fußballplatz!

**Alle Infos, alle Sportangebote!
Schnupperkurs Gerätetauchen!**

Hochschulsport
Sommersemesterprogramm
02.04. - 12.07.2024

HOCHSCHULSPORT VECHTA! - EINFACH MITMACHEN!

Mit diesem Programm- und Informationsheft möchten wir alle Studierenden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität Vechta und der Universität Göttingen (Standort Vechta) zur Teilnahme am Hochschulsport (HSP) animieren! Die Teilnahme ist bis auf gekennzeichnete Sonderveranstaltungen kostenfrei.



Neben den Informationen steht natürlich das Sportangebot im Sommersemester 2024 im Vordergrund. Zusammen mit dem Allgemeinen Studierenden Ausschuss (AStA) Vechta konnte ein vielseitiges Programm erstellt werden.

Wer Lust auf Spaß, neue Bekanntschaften und Erlebnisse hat, fit sein möchte und etwas für die Gesundheit tun will, ist hier an der richtigen Adresse. Wir hoffen, dass etwas Passendes dabei ist, und wünschen viel Spaß bei den Aktivitäten im Hochschulsport.

Inhaltsverzeichnis

Einführung, Fair Play und Respekt.....	Seite	3
Im Hochschulsport fit & gesund bleiben	Seite	4
Lageplan der Sportstätten.....	Seite	5
Verwaltung, Postanschrift und Sprechzeiten.....	Seite	6
Hinweise zur Teilnahme am Hochschulsport, Zeitrahmen.....	Seite	6/7
Indoor-Cycling	Seite	8
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh).....	Seite	9
Teilnahme an Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM)..	Seite	10
Tauchkurs.....	Seite	11
Uni-Liga Fußball.....	Seite	12
Das ausführliche Sportprogramm.....	ab Seite	13
Wettkampfprogramm adh/ Bildungsprogramm adh.....	Seite	16/20
Nutzung des Fitnesscenters für Hochschulmitglieder.....	Seite	22/23
Wochenplan, Übersicht.....	Seite	24

Wichtig für alle Teilnehmer am Hochschulsport!!!

Wer über kurzfristige Ausfälle und Änderungen im Sportprogramm informiert werden möchte, muss sich in StudIP bei den aktuellen Veranstaltungen des Hochschulsports anmelden. Auch auf den Info Tafeln im Sportfoyer gibt es auch aktuelle Hinweise auf Veranstaltungen, Angebote, Ausschreibungen und Bekanntmachungen.

Kritik, Probleme, Wünsche und Anregungen werden gerne im Hochschulsportbüro entgegengenommen.



Der Hochschulsport Vechta ist Mitglied im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) und damit berechtigt an dessen Wettkampf- und Bildungsveranstaltungen teilzunehmen. Bei Teilnahmeinteresse bitte frühzeitig im Hochschulsportbüro melden! Infos unter adh.de

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



der Hochschulsport möchte mit seinem Freizeitsportangebot Bewegung und Begegnung fördern und durch gemeinschaftliches Sporttreiben die physische und psychische Gesundheit des Einzelnen stärken. Der Spaß an der Bewegung steht bei allen Sport- und Spiel-

formen im Vordergrund. Es gilt Fitness aufzubauen und zu stabilisieren. Sport macht glücklich! Seien sie dabei!

Zur Erweiterung des Angebots benötigen wir noch zusätzliche Übungsleiter*innen. Gerade im Groupfitness Bereich (Body Workout, Step-Aerobic, BBP, Tai Bo oder ähnliche) und dem Gesundheitssport (Entspannung, Yoga, Rückentraining) möchten wir unser Programm weiter ausbauen.

Haben sie Interesse einen Kurs anzubieten, melden sie sich gerne umgehend im Hochschulsportbüro.

Der Bau der neuen Sporthalle macht große Fortschritte. Sie soll zum Wintersemester 2024/25 fertiggestellt werden. Im Anschluss daran wird dann auch wieder ein Beachcourt angelegt werden.

Respekt und Fair Play beim Hochschulsport

Bei allen sportlichen und außersportlichen Angeboten am Hochschulsport:

- ☯ **Achte** ich das Recht der anwesenden Personen auf körperliche Unversehrtheit und übe keine Form der Gewalt – sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art – aus.
- ☯ **Beachte** ich die Regeln des Fair Play und achte auf einen respektvollen Umgang miteinander, besonders wenn zur Sportart ein Maß an sportartbedingter Körperlichkeit gehört.
- ☯ **Ich passe** mein Verhalten und meine Handlungen im Rahmen der Sportausübung situativ den unterschiedlichen, individuellen Empfindungen von Nähe und Distanz an und respektiere die persönlichen Grenzen, Eigenarten und Besonderheiten der anwesenden Personen.
- ☯ **Ich beziehe** aktiv Stellung gegen jede verbale oder nonverbale Form von Diskriminierung (Rassismus, Sexismus, Homophobie, Trans*phobie, etc.) oder verletzendem Verhalten (Grenzverletzungen, Belästigung, Mobbing, etc.).
- ☯ **Ich lebe** einen offenen und wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen und der Natur.
- ☯ **Ich weiß** ich um die Möglichkeit, das Zentrum für Hochschulsport bei Unsicherheiten, Fragen und/oder Vorfällen im Spektrum Grenzverletzungen, Diskriminierung und sexualisierter Gewalt zu kontaktieren.

Beim Hochschulsport fit & gesund bleiben!



Als eigenständige Einheit bietet der Hochschulsport ein weitgefächertes Sportangebot im Freizeitbereich an um den sportlichen Interessen und Wünschen eines möglichst großen Teilnehmerkreises entgegenzukommen. Der Hochschulsport will Abwechslung, Erholung und Ausgleich in die Kopflastigkeit des Studiums und die Belastungen der Arbeit bringen und leistet somit seinen Beitrag zur Förderung der Gesundheit.

Die Teilnahme am Sportprogramm ist bis auf die Nutzung des Fitnesscenters, der Indoor-Cycling Kurse und der ausgewiesenen Sonderveranstaltungen für Studierende und Mitarbeiter*innen der Universität Vechta kostenfrei!

Die Kurse sind vor allem freizeit- und Breitensportorientiert und daher so geplant, dass

- **Bewegung und sportliche Aktivität mit Spaß und Kommunikation verbunden werden,**
- **Im Sinne von Gesundheitssport, Widerstandskräfte aufgebaut und die individuelle Leistungsfähigkeit verbessert wird,**
- **dem Wunsch, durch gemeinsames Sporttreiben einen körperlichen Ausgleich zu erfahren, entsprochen wird,**
- **körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Berücksichtigung individueller Belange weiterentwickelt werden,**
- **im Sinne von Weiterbildung neue Sport- und Bewegungsmöglichkeiten erfahren und erlernt werden können.**

Vor allem verbindet sich mit einer Teilnahme an den Veranstaltungen gemeinsames Erleben, sportliches Miteinander und persönliches Kennenlernen!

Lernkurse (LK), Freie Sportgruppen (FSG) und Wettkampfgruppen (WK)

Alle Kurse werden von qualifizierten Übungsleitern geleitet. Die LK unterscheiden sich von den FSG darin, dass hier der Anleitungsteil höher ist. Auch die Wettkampfgruppen sind freie Sportgruppen, unterscheiden sich von den FSG durch eine stärkere Leistungsorientierung und ein höheres Spielniveau.



Die Programmplanung entspricht den Vorlesungszeiten der Universität Vechta: Jeweils zu Beginn der Vorlesungszeit der jeweiligen Sommer- und Wintersemester wird ein neues Sportprogramm herausgegeben.

Und hier die Veranstaltungsorte auf einen Blick:

Universität Vechta

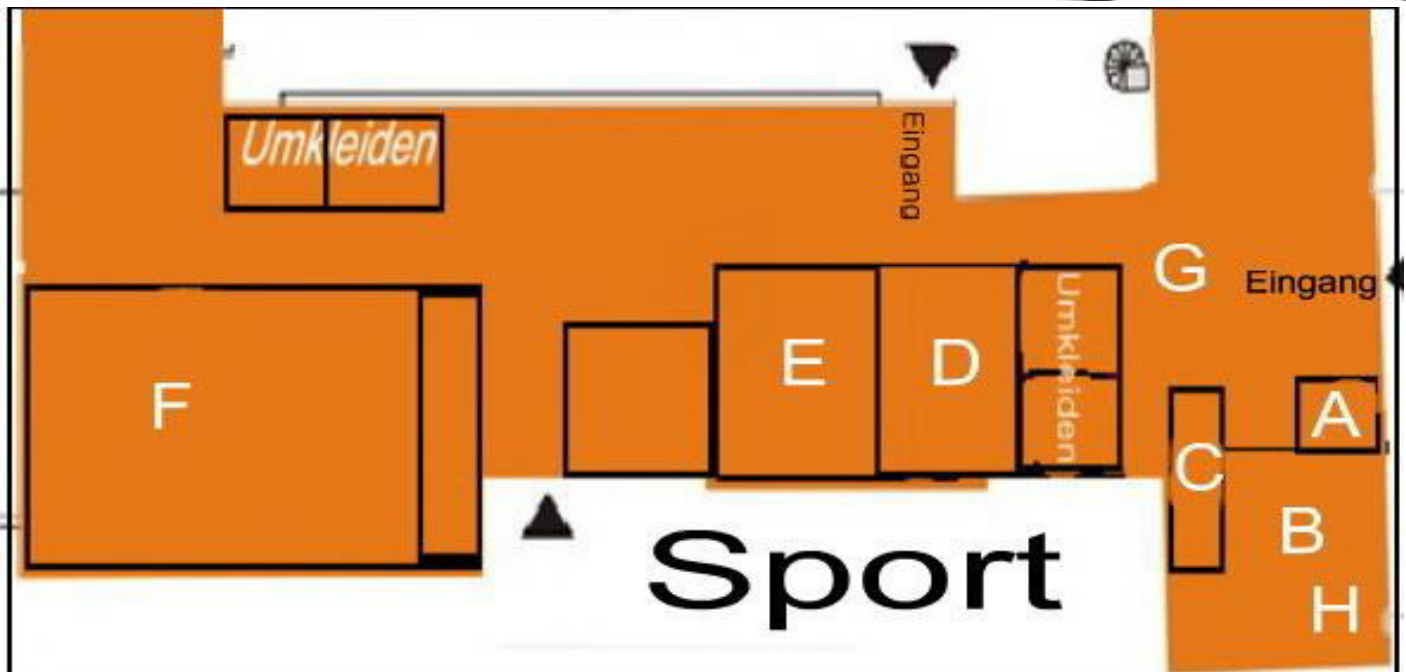
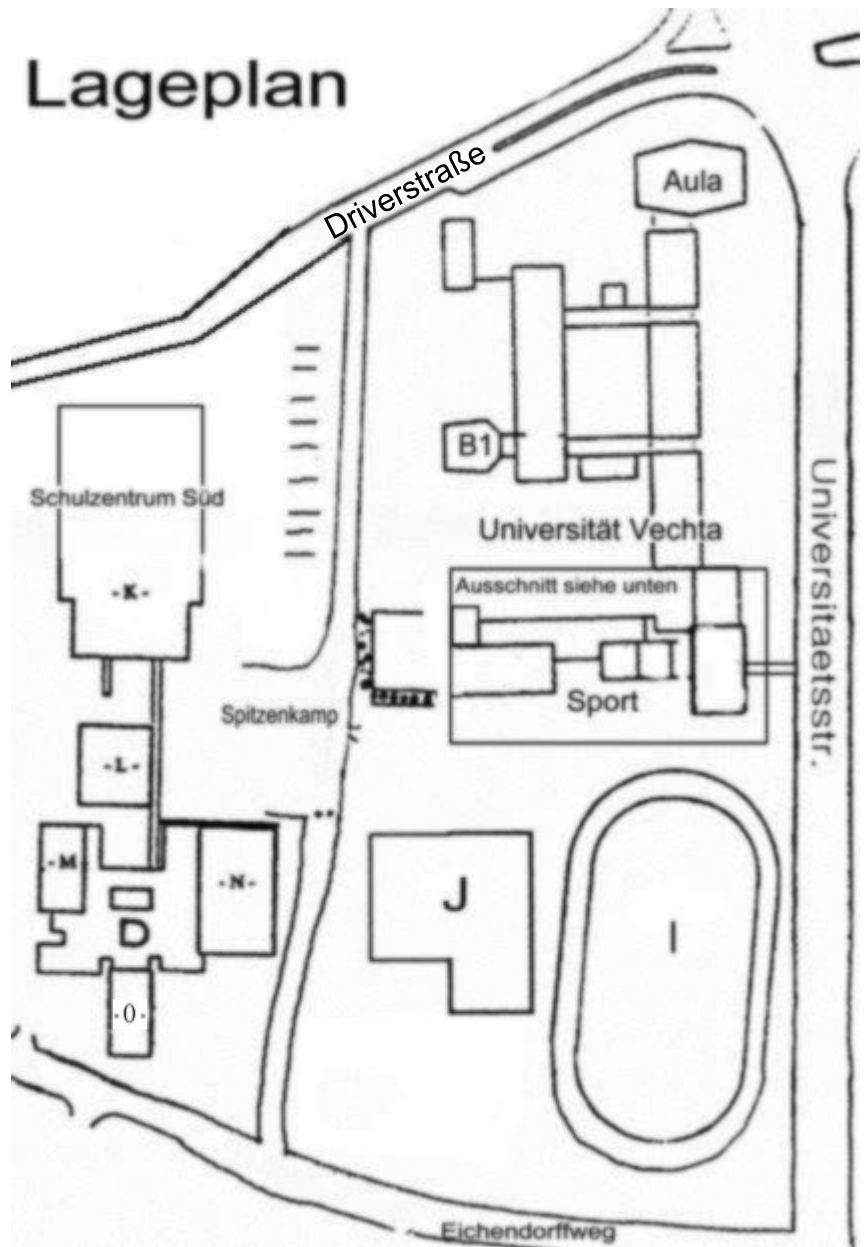
(Zugang über Universitätsstraße)

- A Aula
- B Fitnesscenter
- C Hochschulsportbüro (1.Stock)
- D Multifunktionsraum S 012
- E Multifunktionsraum S 013
- F Turnhalle
- G Sportplatz
- H Gymnastikhalle (1.Stock)
- I Sportplatz
- J Neubau Sporthalle

Schulzentrum Süd

(Zugang über Spitzenkamp)

- K Schulgebäude
- L Rollschuhbahn
- M Schwimmbad
- N Turnhalle
- O Gymnastikhalle



Verwaltung, Personal und Sprechzeiten



Leiter des Hochschulsports

Edgar Telsemeyer
Dipl.- Pädagoge
Raum S101
Tel.: 04441-15292

Sprechzeiten ab 02.04.24:

Mo.: 16.00 - 17.00 Uhr

Di.: 16.00 - 17.00 Uhr

Mi.: 10.00 - 11.00 Uhr

und nach Vereinbarung

E-Mail: edgar.telsemeyer@uni-vechta.de

Das Hallenwartbüro -Raum S039- befindet sich links vor dem Fitnesscenter. Es ist in der Vorlesungszeit Montag bis Donnerstag von 8.00-22.00 Uhr und Freitag von 8.00-16.00 Uhr besetzt. Die Hallenwarte sind telefonisch unter 04441-15322 auch mobil erreichbar.

Hallenwartin Frau Bienert




Hallenwart Herr Hake



Hinweise zur Teilnahme am Hochschulsport

Für alle Teilnehmer*innen am Hochschulsport (HSP) sind die folgenden Hinweise wichtig und zu beachten:

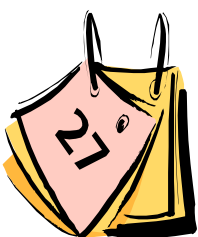
1. Der HSP kann von allen in Vechta immatrikulierten Studierenden, allen Lehrenden und allen Bediensteten der Universität Vechta und der Universität Göttingen (Standort Vechta) besucht werden.
2. Vor dem Besuch des HSPs sollen sich die Teilnehmer*innen für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) einmalig für die Vorlesungszeit über StudIP anmelden. **Studierendenausweise** bzw. **Berechtigungs-**  **nachweise** mit sich geführt werden, da Übungsleiter, Hallenwarte und HSP-Verantwortliche gehalten sind **Kontrollen** vorzunehmen.
3. Den Anweisungen der Hallenwarte und der Übungsleiter*innen ist Folge zu leisten. Um **pünktliches Erscheinen** zu den Veranstaltungen wird gebeten.
4. Die Turnhallen sind mit sauberen Hallenschuhen zu betreten! Kein Essen und keine Getränke (nur Wasser erlaubt) mit in die Hallen nehmen! Geld, Smartphones und Wertgegenstände bitte sicher in den Schließfächern verwahren!

5. Die Teilnahme am HSP ist für Universitätsmitglieder - wie jede Teilnahme an einer offiziellen Hochschulveranstaltung - im Rahmen der gesetzlichen Regelungen versichert. Aus dieser Teilnahme sind keinerlei Haftungsgründe gegen die Universität oder ihren Bediensteten über die gesetzliche Haftung hinaus ableitbar.
6. **Alle Sportunfälle sind möglichst schnell unter Verwendung des Vordruckes "Unfallanzeige" der Universitätsverwaltung (Doris Bäing, Zi. R26, Tel. 04441-15595) anzuzeigen. Die Vordrucke hierfür gibt es im HSP-Büro, beim Hallenwart oder in der Personalverwaltung.**
7. Wir machen darauf aufmerksam, dass für Mitglieder der Universität Vechta sowie für Studierende anderer Universitäten Krankenversicherungsschutz besteht, sofern sie in offiziellen Universitätsveranstaltungen Sport treiben. Für alle weiteren Betätigungen ist im Falle eines Unfalls ausschließlich die eigene Kranken- bzw. abgeschlossene Unfallversicherung zuständig.
8. **Allen Teilnehmer*innen wird angeraten eine Haftpflichtversicherung abzuschließen um gegen Forderungen Dritter abgesichert zu sein!**
9. Außergewöhnliche Ereignisse im HSP (Turniere, etc....) werden außerdem durch Flugblätter, Plakate und auf der Homepage bekannt gegeben.
10. Durch die Mitgliedschaft im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) haben Übungsleiter*innen und interessierte Teilnehmer*innen die Möglichkeit an Bildungsmaßnahmen und Wettkämpfen teilzunehmen. Über diese Angebote informieren die adh-Plakate "Bildungs- und Wettkampfprogramm Sommersemester 2024" im Sportfoyer oder www.adh.de.
11. **Meldungen zur Teilnahme an Hochschulmeisterschaften, Hochschul-Pokal oder anderen Turnieren müssen 2 Wochen vor dem Meldetermin und verbindlich im Hochschulsportbüro erfolgen, damit eine ordnungsgemäße Anmeldung möglich ist und eventuell die Reiseanträge und Anträge auf Zuschüsse oder Reisekostenerstattung termingerecht gestellt werden können.**



Aktuelle Ergänzungen oder Änderungen erfährt man an den Infobrettern oder auf der Homepage des Hochschulsports!

Zeitrahmen



Die Veranstaltungen beginnen am Dienstag, den **2. April 2024**, soweit kein anderer Veranstaltungsbeginn ausgedruckt ist. Am Freitag, den **12. Juli 2024** endet das Programm.

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt. In der Pfingstpause (21.--24.05.24) gibt es kein Kursangebot!

Indoor-Cycling

Das ultimative Powertraining für alle Ausdauersportler! Unabhängig vom Wetter werden hier von schnellen Flachlandtouren bis zu harten Bergaufstiegen alles bewältigt. Jede/r Teilnehmer*in führt das Training entsprechend seiner Leistungsfähigkeit durch.



Teilnahmebedingungen: Pro Kurs müssen minimal 3 Personen teilnehmen, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen. Die Teilnehmer sollten sich bis 12.00 Uhr mittags vor Kursbeginn in die ausgehängten Listen eingetragen haben. Sollten zu dieser Zeit weniger als 3 Teilnehmer auf der Liste stehen, wird der betreffende Kurs nicht durchgeführt! **Abmeldungen (auch per E-Mail oder Telefon) müssen spätestens bis 12.00 Uhr mittags vor Kursbeginn erfolgen, sonst muss nachgezahlt werden.**

Und was kostet der Spaß?

Pro Einheit	Mitglieder der Uni Vechta
Kosten für Bedienstete	1,00 €
Kosten für Studierende/Auszubildende	0,50 ct

Es wird direkt beim Übungsleiter gezahlt. Bitte passend Geld bzw. Karte (siehe Kasten unten) mitbringen. Bei freien Plätzen ist die spontane Teilnahme natürlich weiterhin möglich, bezahlt wird dann direkt beim Übungsleiter.

Die Belegungszahlen werden am Brett vor dem Trainingsraum S012 bekannt gegeben.

Trainingszeiten:

Montag	Dienstag
19.00 – 20.00 Uhr	19.00 – 20.00 Uhr

Trainingszeiten können sich kurzfristig ändern! Bitte Bekanntmachungen beachten!

Die Teilnehmer werden gebeten 15 Minuten vor Trainingsbeginn anwesend zu sein, um die individuellen Einstellungen am Trainingsgerät vorzunehmen.

Als Service gibt es **10+1er Karten** (11mal fahren, 10 bezahlen) im HSP-Büro zu kaufen. Durch den Eintrag in die Teilnehmerliste werden festgelegte Trainingseinheiten auf der Karte entwertet.

Für Mitglieder der Uni Vechta:

Die Preise betragen für die: 10+1er Karte: 10 Euro

10+1er Karte ermäßigt: 5 Euro

Die ermäßigte Karte ist nur in Verbindung mit gültigem Studierendenausweis nutzbar!

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



kicken studisport fun
auftanken
hochschulmeister
sportreferate
mentoring
gold fitness höhenrausch
herzblut workshops
gewinnen trainingsreiz

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
adhGER

Instagram
adh.de

Video
Hochschulsport.TV

adh.de

Für die Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) hat die Uni Vechta in diesem Jahr vier Mannschaften gemeldet!



Fußball-Männer

Handball-Männer



sowie Volleyball-Frauen und Volleyball-Männer!



Die Vorrunden für Volleyball (Männer, Frauen) finden am 03. und 04.05. und Fußball am 30.05. in Hannover statt. Die Handballvorrunde wird am 18.05. in Jena ausgetragen.

Tauchen? Starte jetzt Dein neues Abenteuer!

Du möchtest einmal ausprobieren, wie es sich anfühlt schwerelos zu sein und unter Wasser atmen zu können? Du bist dir nicht ganz sicher, ob **tauchen** etwas für dich ist? Dann mache den ersten Schritt in die faszinierende und unvergleichliche Welt des Tauchens und komme zur

**Info Veranstaltung am Dienstag, den 16. April
um 13.30 Uhr in Raum S102!**

Hier erfährst du alles über die Organisation, den Ablauf und die Möglichkeiten der Teilnahme. Stelle hier deine Fragen einem erfahrenen Tauchinstructor. Anfragen an Christian Müller cm-divepro@web.de



59 €*

Preis für den IDDA Try Dive Schnuppertauchkurs

*Im Kurspreis, ist die gesamte Leihhausrüstung /Flaschenfüllen /Schwimmbadeintritt /Persönliche Besprechung/ Tauchversicherung enthalten!

Ein Angebot der Tauchschule Unidiving in Bremen

Was passiert beim Schnuppertauchen IDDA Try Dive?

Hier wirst du mit dem Gerätetauchen vertraut gemacht, lernst wichtige Übungen und wirst das erste Mal richtig tauchen.

Mit dem IDDA Try Scuba Kurs kannst du deine ersten unvergesslichen Atemzüge unter Wasser erleben. Mit einem Instructor an deiner Seite tauchst du ganz unbeschwert im begrenzten Freiwasser / Pool und erlebst die Magie des Scuba Diving. Am Ende dieses kurzen Kurses hast du dir deine IDDA Try Scuba Anerkennungskarte verdient und kannst deinen nächsten Tauchgang sicher kaum erwarten. Denn es warten noch unzählige Tauchabenteuer auf dich und dieser Kurs ist erst der Anfang. Probiere es aus!

Tauchausbildung mit Spaß direkt am Unisee
Schnuppertauchen und Tauchkurse
beim UNIdiving Team
Schließ dich uns an!
Starte jetzt dein Abenteuer!

Tauchausbildung im
Zentrum von Bremen
Hochschulring 1

info@unidiving.de

UNI
diving



Hier noch ein spezielles Angebot:

Seid wieder dabei! Uni-Liga Fußball



Liebe Studierende, liebe Mitarbeiter*innen, in diesem Semester startet der Hochschulsport Vechta eine neue Runde der **Uni-Liga im Fußball**. Wer mit seiner Mannschaft teilnehmen möchte, sollte sich bis zum **Fr., den**

19.04.24 per E-Mail bei luis.weigel@mail.uni-vechta.de und bei **StudIP** bei den **Veranstaltungen des Hochschulsports (Uni-Liga)** anmelden. Am **23.04.** findet um **18.00 Uhr** vorauss. im Sportfoyer das **Planungstreffen** statt. **Zur Meldung an der Uni-Liga muss zu diesem Termin mindestens ein Mannschaftsverantwortlicher anwesend sein.**

Die Spiele werden voraussichtlich mittwochs von 18.00-21.45 Uhr stattfinden. Der Beginn des Spielbetriebes hängt von der Bespielbarkeit des Platzes ab. Der Modus der Spielpaarungen wird sich nach der Anzahl der teilnehmenden Mannschaften richten. Es wird quer über den halben Fußballplatz mit 5 Feldspieler*innen und einem Torwart gespielt. Alles Weitere wird am 23.04. mit den Mannschaftsverantwortlichen besprochen.



Wer kurzfristig über Ausfälle /Verschiebungen/Terminänderungen informiert werden möchte, sollte sich vor dem Besuch bei StudIP <https://studip.uni-vechta.de> (Veranstaltungen Hochschulsport) für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) anmelden.

Hier bringt Bewegung Spaß!

[Die Kurse sind nach dem zeitlichen Ablauf geordnet]

Am Montag:

Basketball



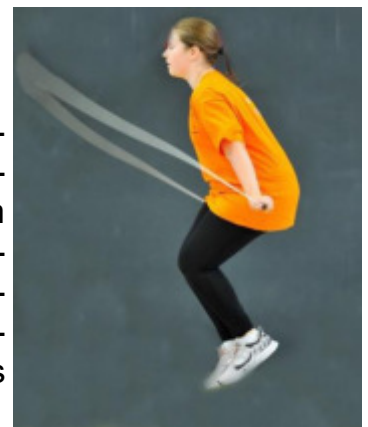
FSG 18.00 - 19.55 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Torben Brogmus

Hier können Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen ans Laufen, zum Werfen und dabei noch ins Schwitzen kommen. Vorausgesetzt wird neben Lauf- und Lernbereitschaft nur der Spaß am Spiel im Mixedteam.

Rope Skipping

LK 18.00 – 18.55 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Annalena Birkemeyer

Rope Skipping ist ein neuer, schneller und unheimlich vielseitiger Fitnesssport. Beim Seilspringen ist der ganze Körper gefordert. Unzählige Muskelpartien werden trainiert, vor allem Beine, Bauch, Arme, Brust und Schultern. Durch Rope Skipping werden die konditionellen sowie die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Es ist ein effektives Kraft- und Ausdauertraining, verbessert die Schnell- und Sprungkraft und stärkt das Herz-Kreislauf-System.



Fußball



WK 18.00-19.30 Uhr auf dem Uni Fußballplatz
Leitung: Marco Bartels

Jetzt geht es wieder nach draußen auf den Rasenplatz. Hier geht es um Laufbereitschaft, Ausdauer und Teamgeist! Zur Vorbereitung auf die Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) wird ein spezielles Technik- und Taktiktraining im Vordergrund stehen. Ihr könnt kicken und wollt dabei sein? Dann seid ihr hier richtig!

Gesellschaftstanz – Paartanz (Beginner)

LK 19.00-20.25 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Yannik Olmer



Hier könnt ihr unter fachkundiger Leitung die gängigen Standard Tänze erlernen bzw. auffrischen, damit ihr für anstehende Feierlichkeiten und Veranstaltungen gewappnet seid. Nehmt eine Begleitung an die Hand und nutzt die Gelegenheit euren Alltag zu verschönern. Natürlich werden auch Wünsche der Teilnehmer*innen ins Repertoire mit aufgenommen.

Brasilianisches Jiu Jitsu



LK 19.00 - 20.25 Uhr im Uni Multifunktionsraum S 013
Leitung: Mousa Mamkegh

Brasilianisches Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine Kampfsportart, deren Schwerpunkt auf dem Bodenkampf liegt. Das Ziel ist es den Gegner durch Hebel- und Würgetechniken zum Aufgeben zu bringen und somit den Kampf für sich zu entscheiden. Hierbei werden Techniken gelehrt, die es ermöglichen auch gegen körperlich überlegene Kämpfer bestehen zu können. BJJ ist die ideale Sportart um mehr über Selbstverteidigung zu lernen und sich körperlich fit zu halten.

Zombieball & Co

FSG/LK 20.00 - 21.30 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Nadine Baumann



Zombieball, Völkerball und Mattenklatschen die Klassiker der Spielgeschichte. Jeder kennt diese Art von Spielen noch aus dem Sportunterricht: Kleine und einfache Spiele, bei denen der Spaß in Vordergrund stehen soll. Es sind alle Spielbegeisterten angesprochen, die Freude an ausgefallenen Spielformen haben. **Der Kurs ist auf 25 Teilnehmer begrenzt. Bitte in die Liste eintragen, rechts vor dem Raum S013!**

Übungsleiter beim Hochschulsport? Mit seinem Hobby Geld verdienen?

Der Hochschulsport „lebt“ von dem Können der Studierenden! Möchtest du „deine“ Sportart anbieten, eine neue Sportrichtung einführen, dich „fit machen lassen“ zum Übungsleiter? Es werden immer „fähige“ Kräfte in den Sportdisziplinen benötigt! Und zusätzlich gibt es auch noch Geld dafür! Melde dich direkt im HSP-Büro!

Am Dienstag:

Cool Iron



LK 18.00 - 18.25 Uhr im Uni Multifunktionsraum S 013
Leitung: Meike Dieling

Cool Iron ist ein Ganzkörpertraining für Männer und Frauen mit speziellen Langhanteln, variablen Gewichten und der dazu passenden Musik. Bei regelmäßiger Teilnahme führt dieser Kraft-Ausdauer-Workout zur Rückenkräftigung, Fettreduktion und Muskelaufbau. Alle Teilnehmer können durch Variation der Gewichte in ihrem individuellen Rahmen trainieren. Effektiver und gesünder geht es kaum!

Handball

FSG 18.00 - 19.25 Uhr in der Turnhalle der GSO
Leitung: David Bulk Guerra

Hier kann jeder mit Spaß und Einsatz ins Schwitzen kommen. Hier geht es in der Halle mit Ball und Körper zur Sache! Übungen, Training und freies Spiel gleich dreimal Spaß! Der Allroundkurs für alle Handball Begeisterten!



Freie Schwimmzeit Jetzt regelmäßig dabei sein!



FSG 18.00 - 19.30 Uhr im Hallenbad der GSO
Leitung: Céline Solórzano

Für alle die schwimmen können und gerne schwimmen, besteht hier die Möglichkeit dieses ausgiebig zu tun. Zusätzlich kann bei Bedarf, mit Unterstützung der Übungsleiterin, die Schwimmtechnik verbessert werden. Schwimmen

macht fit! Schwimmen tut gut!

Volleyball

FSG 18.00 – 19.55 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Janna Bewersdorf

Volleyball für alle! Ab in die Halle und ans Netz gegangen. Nach Aufwärm- und Einspielübungen könnt ihr mit Angriff, Block und Abwehr ins Schwitzen kommen. Hier gibt's Bewegung und Spaß!





DHM
DHP



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!

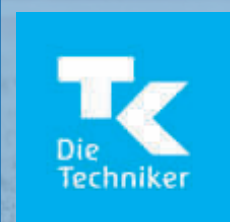
Facebook
hochschulsportverband

Instagram
adh.de

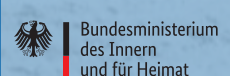
Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

Gesundheitspartner



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages.

WETTKAMPF- PROGRAMM

DHM Futsal (Frauen)
20./21.04.2024
Uni Münster

DHM Leichtathletik
09.05.2024
HS Niederrhein/HS Rhein-Waal

DHM Badminton (mit Endrunde)
09.-12.05.2024
Uni Bonn

adh-Open Floorball
18./19.05.2024
Uni Hannover

DHM Tennis (Einzel)
21.-23.05.2024
HS RheinMain

DHM Tischtennis (mit Endrunde)
DHM Roundnet
24.-26.05.2024
HSP Hamburg

adh-Open Wellenreiten
25.05.-01.06.2024
Uni Göttingen (Seignosse)

DHM Futsal (Männer)
01./02.06.2024
Uni Mainz

DHM (Halb-)Marathon
02.06.2024
Uni Paderborn

DHM Handball (Endrunde)
07./08.06.2024
DSHS Köln

DHM Triathlon
08.06.2024
Uni Hannover

DHM Ultimate Frisbee
08./09.06.2024
KIT Karlsruhe

DHM 3x3 Basketball
14.-16.06.2024
Uni Bochum

adh-Pokal Rennrad
16.06.2024
TU Ilmenau

DHM Beachvolleyball
17./18.06.2024
Uni Bayreuth

DHM Beachsoccer
20./21.06.2024
Uni Bayreuth

DHM Fechten (Team)
22./23.06.2024
Uni Heidelberg

DHM Bogenschießen
28.-30.06.2024
Uni Göttingen

adh-Open Flagfootball
29.06.2024
Uni Mainz

DHM Fußball KF (Frauen)
29./30.06.2024
Uni Konstanz

adh-Open Beachvolleyball (Mixed)
adh-Open Handball (Multi Mixed)
adh-Open Skateboard (Park)
adh-Open Streetball (Mixed)
29./30.06.2024
Uni Konstanz

DHM Volleyball (Endrunde)
29./30.06.2024
HS Stralsund

DHM Basketball (Frauen Endrunde)
29./30.06.2024
Uni Heidelberg

DHM Straßenlauf 10km
05.07.2024
DSHS Köln

DHM Basketball (Männer Endrunde)
06./07.07.2024
KIT Karlsruhe

DHM Rudern
12.-14.07.2024
FHSM Potsdam

adh-Open Lacrosse
12.-14.07.2024
RPTU Kaiserslautern-Landau

DHM Rennrad (Männer Lizenz)
21.07.2024
Uni Bonn

DHM Golf
21./22.09.2024
HS RheinMain

DHM Mountainbike (Cross-Country)
22.09.2024
Uni Würzburg

DHM Trampolinturnen
27./28.09.2024
Uni Münster

adh-Trophy Segeln
28./29.09.2024
Uni Kiel

Außerdem geplant:
DHM Kanupolo (Mixed)
adh-Open Faustball
DHM Fußball (Männer Endrunde)
DHM Tennis Team (Endrunde)

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt! Weitere Infos auf adh.de

Zumba

LK 18.30- 19.25 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Cindy Wehl



Eine Stunde Zumba mit einem bunten Bewegungs-Mix aus Latinotänzen wie Salsa, Samba und Mambo sowie Hip-Hop und Popmusik. Mit den einfachen Tanzschritten kommt jeder schnell mit und lässt locker die Hüften kreisen, bis der ganze Körper automatisch der Musik folgt. Elemente aus dem Fitnessbereich machen daraus ein abwechslungsreiches Workout der besonderen Art.

BBP

LK 19.30 - 20.10 in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Cindy Wehl

In diesem Kurs werden die beliebten Zonen, „Bauch, Beine, Po“ in Angriff genommen. Das Ganzkörpertraining sorgt für eine tolle Figur und eine gute Körperhaltung! Zusätzlich möchtest du Ausdauer und Kraft verbessern? Dann ist dieses Training genau das richtige für dich!



Badminton



LK/FSG 19.30-21.30 Uhr in der Turnhalle der GSO
Leitung: Sina Körner

Bei Bedarf steht der Übungsleiter als Spiel- und Techniktrainer zur Verfügung, ansonsten ist freies Spielen angesagt. Es besteht die Möglichkeit, sich für die Spielzeit Schläger beim Übungsleiter auszuleihen. Bälle werden nicht gestellt!

Akrobatik / Turnen



FSG 20.00 - 21.45 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Marvin Müller

Du möchtest dich turnerisch in der Halle ausleben? Ob beim Ausprobieren und Verbinden von akrobatischen Elementen oder beim Turnen an Geräten, sobald du Motivation und Lust auf Neues mitbringst, bist du hier richtig.

Gesellschaftstanz – Paartanz (Fortgeschrittene)

LK 20.15 - 21.45 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Yannik Olmer

Hier können erfahrene Tänzer*innen Fähigkeiten auffrischen, verbessern und an die Hand und nutzt die Gelegenheit entfliehen. Bringt gerne eure Wünsche



unter fachkundiger Leitung ihre vertiefen. Nehmt eure Begleitung dem Studien-alltag ein wenig zu und Fertigkeiten mit ein.

Am Mittwoch:

Zombieball & Co



FSG/LK

18.00 - 19.25 Uhr in der Uni Turnhalle

Leitung: David Bulk-Guerra

Zombieball, Völkerball und Mattenklatschen die Klassiker der Spielgeschichte. Jeder kennt diese Art von Spielen noch aus dem Sportunterricht: Kleine und einfache Spiele, bei denen der Spaß in Vordergrund stehen soll. Es sind alle Spielbegeisterten angesprochen, die Freude an ausgefallenen Spielformen haben.

Der Kurs ist auf 25 Teilnehmer begrenzt. Bitte in die Liste eintragen, rechts vor dem Raum S013!

Uni-Liga Fußball ab dem 8.Mai

18.00 - 21.45 Uhr auf dem Uni Fußballplatz

Leitung: Marco Bartels/ Niclas Steltner

Das Uni Fußballturnier auf dem Kleinfeld!

Ob Spieler*in, Zuschauer*in oder Fan.

Sei dabei bei dem Fußball Event!

Infos siehe Seite **15**



Tischtennis & Headis



LK

20.00 – 21.25 Uhr in der Uni Gymnastikhalle

Leitung: Nils Heitmüller

Das Spiel an der Platte: Wahlweise mit kleinem harten Ball und Schläger oder großem weichen Ball und Kopf!

Jeder nach seiner Façon. Bei Headis wird der spezielle Ball mit dem Kopf gespielt und nach Tischtennisregeln über das Netz gespielt. Im Unterschied zum Tischtennis darf der Ball auch volley gespielt und es darf sich auf der Tischplatte abgestützt werden. Probiert es aus!



Brasilianisches Jiu Jitsu



LK 20.00 - 21.25 Uhr im Uni Multifunktionsraum S 013

Leitung: Mousa Mamkegh

Brasilianisches Jiu Jitsu (BJJ) ist eine Kampfsportart, deren Schwerpunkt auf dem Bodenkampf liegt. Das Ziel ist es den Gegner durch Hebel- und Würgetechniken zum Aufgeben zu bringen und somit den Kampf für sich zu entscheiden. Hierbei werden Techniken gelehrt, die es ermöglichen auch gegen körperlich überlegene Kämpfer bestehen zu können. BJJ ist die ideale Sportart um mehr über Selbstverteidigung zu lernen und sich körperlich fit zu halten.

Am Donnerstag:

Aqua-Fitness - Bewegung und Spaß im Wasser



LK 18.00 - 18.40 Uhr im Hallenbad der GSO
Leitung: Yannick Olmer

Lasst euch auf ein sehr effektives Training mit viel Spaß und Musik ein. Durch die Entlastung vom körpereigenen Gewicht werden Sehnen, Bänder, Gelenke und vor allem die Wirbelsäule geschont. Die Muskulatur und der gesamte Bewegungsapparat werden freier bewegt so-

wie intensiver und gezielter belastet.

Volleyball

FSG 18.00 - 19.25 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Janna Bewersdorf

Volleyball für alle! Ab in die Halle und ans Netz gegangen. Nach ein paar Aufwärm- und Einspielübungen werden hier Bewegung und Spaß keine Grenzen gesetzt!



Freie Schwimmzeit Jetzt regelmäßig dabei sein!



FSG 18.45 - 19.30 Uhr im Hallenbad der GSO
Leitung: Yannick Olmer

Für alle die schwimmen können und gerne schwimmen, besteht hier die Möglichkeit dieses ausgiebig zu tun. Zusätzlich kann bei Bedarf, mit Unterstützung der Übungsleiterin, die Schwimmtechnik verbessert werden. Schwimmen macht fit! Schwimmen tut gut!

Skater-Hockey



FSG 19.30 - 21.30 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Edgar Telsemeyer

Jeder der schon etwas länger auf Rollen steht, sollte sich diesen Spaß nicht entgehen lassen. Während der Veranstaltung sind Hockey-Schläger, Schutzsets und Helme ausleihbar. Es wird **nicht**

nach Eishockeyregeln gespielt!





BILDUNGS- PROGRAMM

Seminare
Workshops



Mentoring
Netzwerke

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

Tagungen

Perspektivtagung
Künstliche Intelligenz – ein Thema für den Hochschulsport?!
22./23. Mai 2024 | Uni Hamburg

Seminare und Workshops

Positive Psychologie – Persönliche Ressourcen und Potenziale
16. April 2024 | online

Inklusion im Hochschulsport
Juni/Juli 2024 | vsl. HS Fulda

Erfahrungsaustausch zur Vorbereitung auf die
Umsatzsteuerregelung (§2b UstG)
08. Juli 2024 | online

Forum Studis goes StuBe – Studentisch Begegnen
Austauschplattform für Sport und Gesundheit
19.-21. Juli 2024 | N.N.

Schlagfertigkeit und goldene Brücken zur
Konfliktentschärfung
09. September 2024 | online

Netzwerktreffen

Netzwerktreffen Fitnesszentren
11./12. Juni 2024 | Frechen

Qualifizierungsreihe Gesundheitsmanagement

Abschlussveranstaltung | Qualifizierungsreihe 2. Runde
23. April 2024 | Uni Lüneburg

GRIP – Plattform für Umwelt und Gemeinschaft

Wettbewerbsrunde 1
Bis 13. März 2024

Wettbewerbsrunde 2
Ab 14. März 2024

Wettbewerbsrunde 3
Ab 03. Juni 2024

Kollegialer Austausch – Prävention sexualisierter Gewalt
am 14. März, 16. Mai, 11. Juli und
19. September | online

Gesundheitspartner



Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

sowie



Freitag/Sonntag:

Brasilianisches Jiu Jitsu



LK Fr. 19.00-21.00 Uhr im Uni Multifunktionsraum S 013
So. 18.00-20.00 Uhr im Uni Multifunktionsraum S 013
Leitung: Mousa Mamkegh

Brasilianisches Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine Kampfsportart, deren Schwerpunkt auf dem Bodenkampf liegt. Das Ziel ist es den Gegner durch Hebel- und Würgetechniken zum Aufgeben zu bringen und somit den Kampf für sich zu entscheiden. Hierbei werden Techniken gelehrt, die es ermöglichen auch gegen körperlich überlegene Kämpfer bestehen zu können. BJJ ist die ideale Sportart um mehr über Selbstverteidigung zu lernen und sich körperlich fit zu halten.

Termin steht noch nicht fest

Jugger **Der „andere“ Sport!**



**Auf dem Uni Sportplatz - Termin auf Absprache
Leitung: Rebecca Thiel / Lasse Fieseler**

Bei diesem Spiel geht es darum, den Spielball (Jugg), so oft wie möglich in das gegnerische Tor (Mal) zu bringen. Während in jeder Mannschaft nur ein Spieler den Spielball berühren darf, gehen die anderen Spieler mit gepolsterten Sportgeräten (Pompfen) gegeneinander vor, um die gegnerische Mannschaft am Punkten zu hindern. Es enthält Elemente aus Schwertkampf und Rugby. Der Spielablauf ist vergleichbar mit dem des Handballspiels, ein schneller Wechsel aus Offensive und Defensive bestimmt das Spiel. Auch wenn Jugger auf den ersten Blick unkoordiniert und brachial aussehen mag steckt doch sehr viel Taktik und Teamwork dahinter. Jugger setzt einzig und allein auf Kontakttreffer also spielt Kraft keine Rolle. Auch das Geschlecht spielt hier keine Rolle. Ihr sucht etwas Neues und völlig anderes, dann seid ihr beim Jugger genau richtig.

Interessierte melden sich bei StudIP bei den Veranstaltungen des Hochschulsports unter „Jugger“ an. Bei ausreichender Teilnehmerzahl wird der Kurs in Absprache mit den Teilnehmer*innen durchgeführt.

Fitnessstraining an Geräten für Universitätsmitglieder

NUTZERORDNUNG, GEBÜHREN, ÖFFNUNGSZEITEN!

Die Universität hat ihr Fitnesscenter im Dezember 2023 mit neuen modernen Trainingsgeräten eingerichtet. Es ist so ausgestattet, dass vielfältige Trainingsmöglichkeiten und Trainingskapazitäten zur Verfügung stehen. Die Nutzung ist nur nach einem Einweisungskurs (**Gebühr beträgt 5€**) mit ausgewiesenen Übungsleitern des Hochschulsports möglich. Zur Teilnahme am Einweisungskurs bitte in die, vor dem Fitnesscenter ausgehängten Listen eintragen!



Nach der Einweisung wird im Hochschulsportbüro gegen die Vorlage des Einweisungsbeleges, des Stud.-Ausweises, eines (Pass)Fotos sowie der Entrichtung der Semestergebühr (nur mit EC-Karte) eine Fitnesscenterkarte ausgestellt. Sie ist gültig für das jeweilige Semester. Verlängert werden kann die Fitnesscenterkarte jedes Semester durch den Erwerb einer neuen Semestermarke. **Bei Verlust und Neuausstellung der Karte erheben wir die Gebühr von 5,00 €.**

Die Kosten für die Fitnesscenterkarte betragen pro Semester

für Studierende der Hochschule	20 €
für Bedienstete der Hochschule	30 €

Die Zahlung des Semesterbeitrages ist nur noch mit EC-Karte möglich!



Anmeldeformalitäten!

Die Zeiten und Termine zur Ausstellung sowie Verlängerung der Ausweise ab dem 02.04.2024:

Dienstag	Mittwoch
10.00-12.15*	13.30-14.30*

*Änderungen möglich, bitte Bekanntgaben beachten!

Öffnungszeiten des Fitnesscenters im Sommersemester

02.04. – 12.07.24	Mo.-Do.	8.00-21.45 Uhr
	Freitag	8.00-15.45 Uhr
21.05. – 25.05.24	Mo.-Do.	8.00-14.45 Uhr
	Freitag	8.00-13.45 Uhr

Die Einweisung findet montags von 16.00-17.30 Uhr und mittwochs von 18.00-19.30 Uhr im Fitnesscenter statt!

Zur Anmeldung in die aushängenden Listen vor dem Fitnesscenter eintragen! Bitte im Sportdress erscheinen und 5€ Einweisungsgebühr passend mitbringen!



Bitte beachten: Während der Einweisungen und Reservierungen ist kein Training möglich! **Einweisung und Trainingsberatung:** Julian Giustino
Reservierungen: Bitte Aushänge beachten!

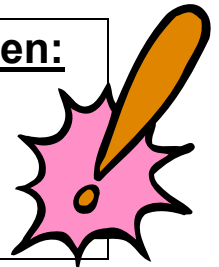


**Am Wochenende und an gesetzlichen Feiertagen ist das
Fitnesscenter geschlossen!**

Bitte beachten:

Voraussetzung für die Nutzung sind folgende Kriterien:

- 1. Gültige Fitnesscenterkarte**
- 2. Anwesenheit des Hallenwarts**



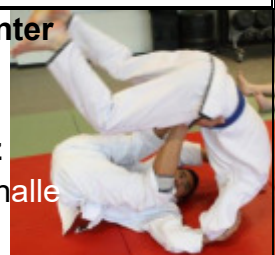
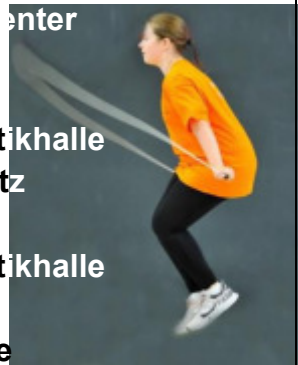


Wochenplan SoSe 2024

02.04. – 12.07.2024

Stand: 02.04.2024

Montag	Uhrzeit	Ort
Einweisung Fitnesscenter <i>Kostenpflichtig!</i> Listeneintrag erforderlich!	16.00-17.30	Uni Fitnesscenter
Basketball	18.00-19.55	Uni Turnhalle
Rope Skipping	18.00-18.55	Uni Gymnastikhalle
Fußball	18.00-19.55	Uni Sportplatz
Indoor-Cycling <i>Kostenpfl. Listeneintrag erforderlich!</i>	19.00-20.00	Multif. S 012
Gesellschaftstanz/Paartanz (Beginner)	19.00-20.25	Uni Gymnastikhalle
Brasilianisches Jiu Jitsu	19.00-20.25	Multif. S 013
Zombieball & Co <i>Listeneintrag erforderlich!</i>	20.00-21.30	Uni Turnhalle
Dienstag	Uhrzeit	Ort
Cool Iron	18.00-19.25	Multif. S 013
Handball	18.00-19.25	Turnhalle GSO
Freie Schwimmzeit	18.00-19.30	Schwimmhalle GSO
Volleyball	18.00-19.55	Uni Turnhalle
Zumba	18.30-19.25	Uni Gymnastikhalle
Indoor-Cycling <i>Kostenpfl. Listeneintrag erforderlich!</i>	19.00-20.00	Multif. S 012
BBP	19.30-20.10	Uni Gymnastikhalle
Badminton	19.30-21.30	Turnhalle GSO
Akrobatik / Turnen	20.00-21.45	Uni Turnhalle
Gesellschaftstanz/Paartanz (Fortgeschritten)	20.15-21.45	Uni Gymnastikhalle
Mittwoch	Uhrzeit	Ort
Einweisung Fitnesscenter <i>Kostenpflichtig!</i> Listeneintrag erforderlich!	18.00-19.30	Uni Fitnesscenter
Zombieball & Co <i>Listeneintrag erforderlich!</i>	18.00-19.25	Uni Turnhalle
Uni-Liga Fußball <i>ab dem 8.Mai</i>	18.00-21.45	Uni Sportplatz
Headis/ Tischtennis	20.00-21.25	Uni Gymnastikhalle
Brasilianisches Jiu Jitsu	20.00-21.25	Multif. S 013
Donnerstag	Uhrzeit	Ort
Aqua-Fitness	18.00-18.40	Schwimmhalle GSO
Volleyball	18.00-19.25	Uni Turnhalle
Freie Schwimmzeit	18.45-19.30	Schwimmhalle GSO
Skater-Hockey	19.30-21.30	Uni Turnhalle
Freitag	Uhrzeit	Ort
Brasilianisches Jiu Jitsu	19.00-21.00	Multif. S 013
Sonntag	Uhrzeit	Ort
Brasilianisches Jiu Jitsu	18.00-20.00	Multif. S 013



Damit sie über Ausfälle, Verschiebungen informiert werden, sollten sich alle Teilnehmer*innen für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) einmalig für die Vorlesungszeit über StudIP anmelden.

Kontakt: 0444115292, edgar.telsemeyer@uni-vechta.de,
Raum S101 im 1. Stock im Sporttrakt