



Universität Vechta
University of Vechta

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

Vorrunde
Deutsche
Hochschulmeisterschaft
Volleyball Frauen
am 09.05.2025 in
Vechta!

Alle Infos, alle Sportangebote!

Hochschulsport
Sommersemesterprogramm
31.03. – 11.07.2025

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 2025 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
Uni-Liga Fußball.....	Seite	11
Das ausführliche Sportprogramm.....	ab Seite	12
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 Spielformen im Vordergrund. Es gilt Fitness aufzubauen und zu stabilisieren. Sport macht glücklich! Seien sie dabei!

Im Groupfitness Bereich (Body Workout, Step-Aerobic, BBP, Tai Bo oder ähnliches) sowie im Gesundheitssport (Entspannung, Yoga, Rückentraining), benötigen wir zusätzliche Übungsleiter*innen um unser Angebot zu erweitern. Wer über Erfahrungen in diesem Bereich verfügt und Interesse hat einen Kurs anzubieten, melde sie sich gerne umgehend im Hochschulsportbüro.

In diesem Semester haben wir zum ersten Mal die Möglichkeit in der jetzt fertiggestellten Sporthalle unser Angebot gerade in den großen Sportspielen adäquat anzubieten bzw. auszubauen. Auch der neue Beachcourt soll im Sommersemester bespielbar sein.

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.), verletzendem Verhalten (Grenzverletzungen, Belästigung, Mobbing, etc.).
- ☯ **Ich lebe** einen offenen und wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen und der Natur.
- ☯ **Ich weiß** 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

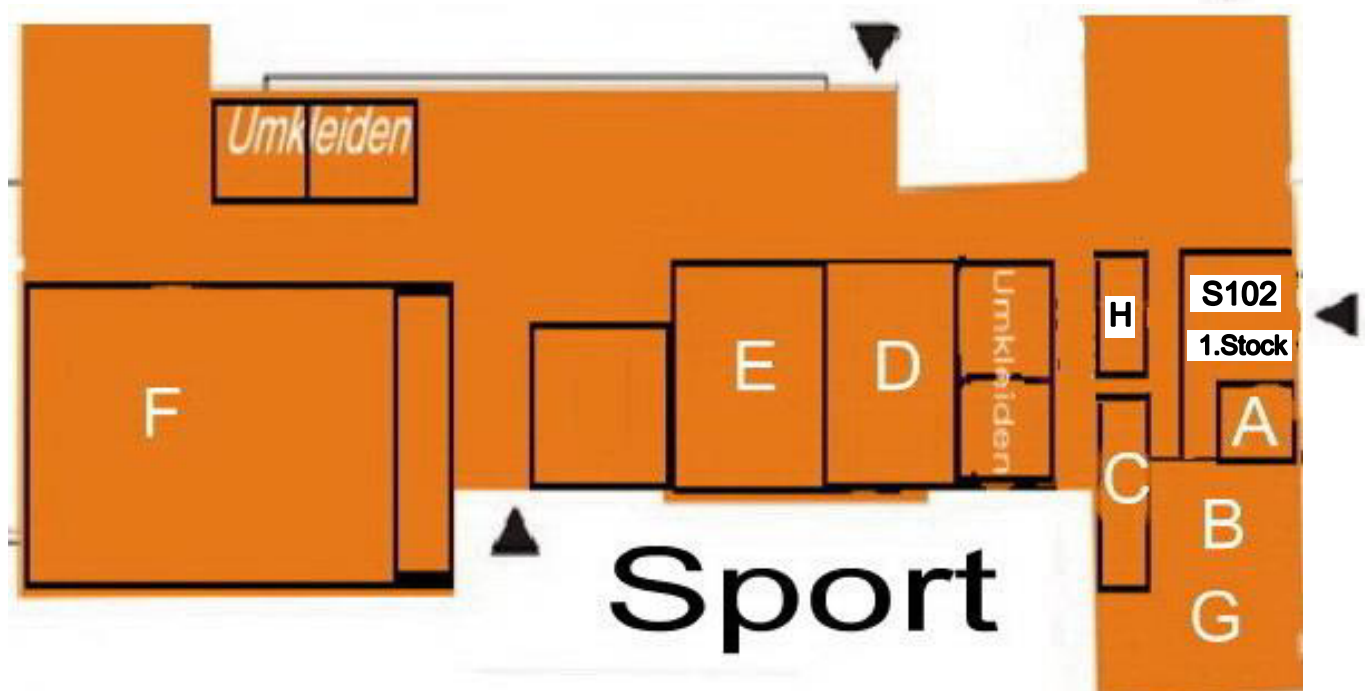
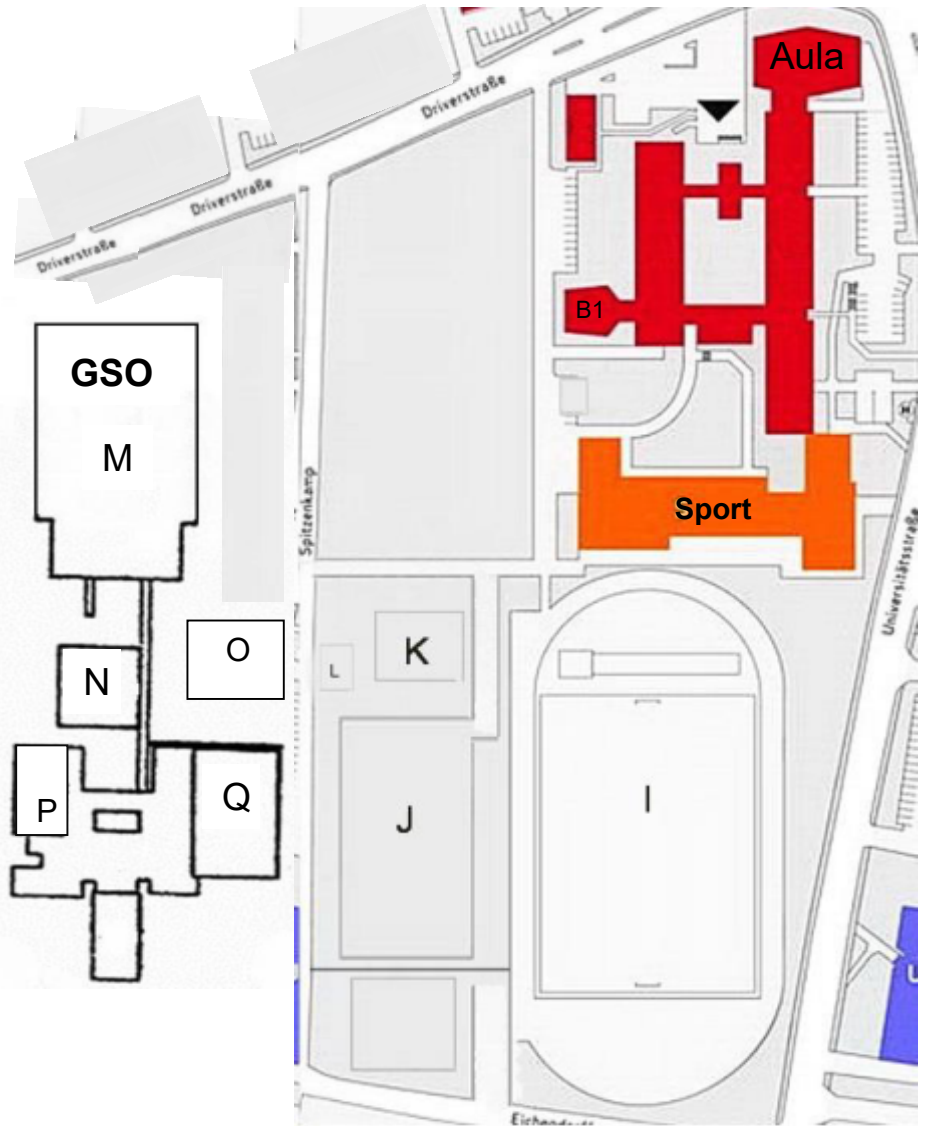
(Zugang über Universitätsstraße)

- A Hallenwartbüro
- B Fitnesscenter
- C Labor SpoWi
- D Multifunktionsraum S 012
- E Multifunktionsraum S 013
- F Turnhalle
- G Gymnastikhalle (1.Stock)
- H Hochschulsportbüro 1.Stock
- I Sportplatz
- J Sporthalle Neu!
- K Beachcourt
- L Beachhütte

Geschwistercholl Oberschule

(GSO) Zugang über Spitzenkamp

- M Schulgebäude GSO
- N Mehrzweckfeld
- O Basketball Court
- P Schwimmbad
- Q Turnhalle



Verwaltung, Personal und Sprechzeiten



Leiter des Hochschulsports

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

Sprechzeiten ab 01.04.25:

Mo.: 16.00 - 17.00 Uhr

Di.: 16.00 - 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung

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

Ansprechpartner*in im Sportbereich

Das Hallenwartbüro -Raum S039- befindet sich links vor dem Fitnesscenter. Es ist in der Vorlesungszeit Montag bis Donnerstag von 8.00-19.00 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. **Studierendenausweise** bzw. **Berechtigungsnachweise** müssen mit sich geführt werden, da Übungsleiter, Hallenwarte und HSP-Verantwortliche gehalten sind **Kontrollen** vorzunehmen.
3. Um aktuell über Ausfälle bzw. Verschiebungen informiert zu werden, sollten sich die Teilnehmer*innen für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) des SoSe über StudIP (HSP Veranstaltungen) anmelden.
4. Den Anweisungen der Hallenwarte und der Übungsleiter*innen ist Folge zu leisten. Um **pünktliches Erscheinen** zu den Veranstaltungen wird gebeten.
5. 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!

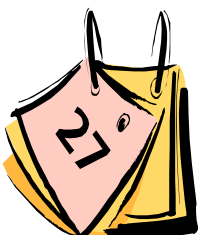


6. Die Teilnahme am HSP ist für Universitätsmitglieder - wie jede Teilnahme an einer offiziellen Hochschulveranstaltung - im Rahmen der gesetzlichen Regelungen versichert. Aus dieser Teilnahme sind keinerlei Haftungsgründe gegen die Universität oder ihren Bediensteten über die gesetzliche Haftung hinaus ableitbar.
7. **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.**
8. 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.
9. **Allen Teilnehmer*innen wird angeraten eine Haftpflichtversicherung abzuschließen um gegen Forderungen Dritter abgesichert zu sein!**
10. Außergewöhnliche Ereignisse im HSP (Turniere, etc....) werden außerdem durch Flugblätter, Plakate und auf der Homepage bekannt gegeben.
11. 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 2025" im Sportfoyer oder www.adh.de.
12. 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!**

Zeitraahmen



Die Veranstaltungen beginnen am Montag, den **31. März 2025**, soweit kein anderer Veranstaltungsbeginn ausgedruckt ist. Am Freitag, den **12. Juli 2025** endet das Programm.

**An gesetzlichen Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt.
In der Pfingstpause (10.-14.06.24) entfällt das Kursangebot!
(Ausnahmen möglich)**

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

Die Vorrunde findet in Düsseldorf am 03.05.2025 statt!

sowie Volleyball-Frauen

Die Vorrunde findet in Hamburg am 07.05.2025 statt.



und Volleyball-Männer!

Ausrichter der Vorrunde ist die Uni Vechta. Sie findet am 09.05. ab 10.30 Uhr in der neuen Sporthalle statt!



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**

25.04.25 per E-Mail bei luis.weigel@mail.uni-vechta.de und bei **StudIP bei den Veranstaltungen des Hochschulsports (Uni-Liga)** anmelden. Vor Beginn der Spielzeit wird es im Sportfoyer noch ein **Planungstreffen** geben. Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben. **Zur Meldung an der Uni-Liga muss zu diesem Termin mindestens ein Mannschaftsverantwortlicher anwesend sein.**

Die Spiele werden voraussichtlich montags von 16.00-21.30 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 beim Planungstreffen 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:

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.

Basketball

FSG 18.00-19.55 Uhr in der Uni Turnhalle/ neue Sporthalle
Leitung: Mathis Bierschwall

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.



Pilates

LK 19.00 - 19.55 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Eleini Hartjes

Hier bringst du deinen Kreislauf in Schwung und machst dich fit für den Tag! Im Training wird vorrangig die Muskulatur der Körpermitte gestärkt und stabilisiert. Es handelt sich um ein sanftes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, das über viele Wiederholungen einen hohen Trainingseffekt bringt. Die Übungen werden zum großen Teil am Boden durchgeführt.



Gesellschaftstanz – Paartanz

LK 20.00-21.30 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.



Zombieball & Co

FSG/LK 20.00-21.30 Uhr in der Uni Turnhalle/ neue Sporthalle
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.**



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:

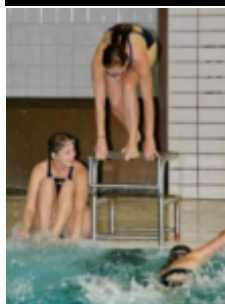
Cool Iron

LK 18.00-19.25 Uhr im Uni Multifunktionsraum S 013
Leitung: Meike Dieling/ Juliane Bocklage



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!

Freie Schwimmzeit Jetzt ab ins Wasser!



FSG 18.00-19.30 Uhr im Hallenbad der GSO
Leitung: Gerrit Neumann

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 für Fortgeschrittene

FSG 18.00-19.55 Uhr in der GSO Halle/neue Sporthalle
Leitung: Leon Helm

Volleyball für alle aktiven Volleyballer*innen! Hier wird auf gutem Niveau der Ball bewegt! 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!



Floorball /Uni Hockey

LK/FSG 18.00-19.25 Uhr in der Uni Turnhalle
Leitung: Lasse Fieseler

Das Hockeyspiel für alle! Leichter Schläger, leichter Ball und leichte Technik verbunden mit viel Laufbereitschaft ein herrlicher Mannschaftssport.



Zumba

LK 18.15-19.10 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Monique Ripke

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.



Pilates und Freestyle-Yoga Mix



LK 19.15-20.10 Uhr in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Monique Ripke

In diesem Kurs werden Übungen aus Pilates und Yoga kombiniert. Mit wechselnden Aufgaben wird die Tiefenmuskulatur ebenso angesprochen wie die Entspannung mit Atem- und Dehnübungen. Untermalt wird das Programm mit angepasster anregender sowie lockernder Musik! Vielleicht ist dieses Training genau das richtige für dich! Probiere es aus!

Badminton

LK/FSG 19.30-21.30 Uhr in der GSO/ neuen Uni Sporthalle
Leitung: Sina Körner

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



Jazz Dance



LK 20.00-21.30 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Franziska Lehninger

Du hast Lust zu tanzen, dich kreativ zu bewegen und dabei richtig ins Schwitzen zu kommen? Dann probiere doch Jazz-Dance mit mir aus! In jeder Stunde erwarten dich mitreißende Choreografien, die von fließendem Lyrical Jazz bis zu energiegeladenem Funky-Jazz reichen. Mit abwechslungsreicher Musik und dynamischen Bewegungen trainieren wir Kraft, Koordination und Ausdruck – ein Tanz-Workout, das Spaß macht und den



DHM
DHP



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

WETTKAMPF- PROGRAMM

DHM Orientierungslauf
04./05.04.2025
TU Clausthal

DHP Volleyball (Mixed)
03./04.05.2025
UniBw München

DHM Boxen
adh-Trophy Sportboxen
09.-11.05.2025
UniBw München

DHM Bouldern
17.05.2025
Uni Tübingen

DHM Kanupolo (Mixed)
17./18.05.2025
Uni Rostock

DHM Triathlon
18.05.2025
TU & HS Darmstadt

DHM Bogenschießen
24./25.05.2025
KIT Karlsruhe

DHM 3x3 Basketball
24./25.05.2025
Uni Marburg

DHM Rennrad (Straße)
25.05.2025
Uni Würzburg

DHM Leichtathletik
29.05.2025
Uni Duisburg-Essen

DHM Badminton (mit Endrunde)
DHM Roundnet
DHM Tischtennis
29.05.-01.06.2025
DSHS Köln

DHM Handball
30.05.-01.06.2025
DHSZ Dresden

DHM Beachvolleyball
02.-04.06.2025
Uni Kiel

DHM Tennis (Einzel)
10.-12.06.2025
ZHS München

DHM Schwimmen
14./15.06.2025
Uni Düsseldorf

DHM Ultimate Frisbee
14./15.06.2025
HS Fulda

DHM Fußball KF (Frauen)
14./15.06.2025
Uni Bielefeld

adh-Open Wellenreiten
14.-21.06.2025
Uni Stuttgart (Seignosse)

DHM Geräturnen
20./21.06.2025
Uni Tübingen

DHM Volleyball (Endrunde)
21./22.06.2025
KIT Karlsruhe

DHM Basketball (Frauen Endrunde)
21./22.06.2025
Uni Göttingen

DHM Basketball (Männer Endrunde)
21./22.06.2025
ZHS München

DHM Fechten (Team)
28./29.06.2025
DHSZ Dresden

DHM Rudern
04.-06.07.2025
HS Niederrhein

adh-Open Floorball
05./06.07.2025
TU Ilmenau

DHM Golf
05./06.07.2025
FU Berlin

adh-Open Lacrosse
12./13.07.2025
Uni Bayreuth

DHM Mountainbike (Cross-Country)
20.07.2025
Uni Würzburg

DHM Straßenlauf 10km
26.07.2025
TU Dortmund

adh-Trophy Segeln
15.-17.08.2025
HSP Hamburg

Außerdem geplant:

DHM Fußball (Männer Endrunde)
DHM Tennis Team (Endrunde)
DHM Hockey (Feld)
DHM Sportschießen

Gesundheitspartner



Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt! Weitere Infos auf adh.de

ganzen Körper stärkt. Zum Abschluss jeder Einheit entspannen wir uns mit einem wohltuenden Stretching, um die Flexibilität zu verbessern und die Muskeln zu lockern.

Akrobatik / Turnen

LK 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 die Motivation und Lust auf etwas Neues mitbringst, bist du hier genau richtig.



Am Mittwoch:

Tabata-Training

LK 18.00-18.55 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Eleini Hartjes

Ausdauer- und Krafttraining in Intervallen mit passender Musik. Hier abwechselnd 20 Sek. Sportübungen und 10 Sek. Pause. Ein effizientes, intensives Workout um die Ausdauer zu trainieren, die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu verbessern und die Fettverbrennung zu erhöhen.



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.

Handball

FSG 18.00-19.25 Uhr in der neuen Uni Sporthalle
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!

Stretching meets Yoga

LK 19.00 - 19.55 Uhr in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Eleini Hartjes

In der Ruhe liegt die Kraft! Mit vielen Übungen rund um den Körper entspannen wir uns, dehnen und strecken unsere Muskeln, Sehnen und Bänder. Die Hinführung zu einem gesunden und schmerzfreien Bewegungs-Apparat.



Fußball



FSG 18.00-19.30 Uhr auf dem Uni Sportplatz
Leitung: Karim Kanafani

Ab nach draußen. Hier bringt Fußball richtig Spaß. Es werden Laufbereitschaft, Technik, Ausdauer und Teamgeist benötigt. Schnelle Pässe, schnelle Tore! Ihr könnt kicken, dann seid dabei!

Spikeball meets Hochschulsport

LK 18.00 - 19.30 Uhr auf dem Uni Sportplatz
Leitung: Sebastian Mückenheim

Kleines Netz, kleiner Ball aber viel Bewegung und Spaß an der frischen Luft. Seid dabei, macht mit. Das Bewegungsspiel für alle!



Am Donnerstag:

Gerätetraining für Mitarbeiter*innen

FSG 16.00-17.00 Uhr im Uni Fitnesscenter

Freie Trainingszeit reserviert nur für Bedienstete der Universität Vechta.



Step Aerobic



LK 18.00-18.55 Uhr in der Uni-Gymnastikhalle
Leitung: Julia Thadewaldt / Jennifer Kock

Step Aerobic für Einsteiger – Spaß, Rhythmus & Fitness!
In diesem Kurs lernst du die Basics des Step Aerobics mit mitreißender Musik aus High School Musical, Mamma Mia & co. Durch einfache Choreografien steigern wir schrittweise die Intensität – für ein effektives Ganzkörpertraining mit viel Spaß!

Volleyball



FSG 18.00-19.25 Uhr in der neuen Uni Sporthalle
Leitung: Leon Helm

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 18.00-19.30 Uhr im Hallenbad der GSO
Leitung: Gerrit Neumann

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!

Tischtennis



LK 19.30-20.55 Uhr in der Uni Gymnastikhalle
Leitung: Marie-Claire Hoffmann

Das Spiel an der Platte: Wahlweise mit kleinem Ball und passendem Schläger. Seid dabei!

Aber auch Headis ist möglich. Hier wird ein spezieller 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!





Seminare
Workshops



Mentoring
Netzwerke

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

BILDUNGS- PROGRAMM

Tagungen

**Perspektivtagung
Zukunftsfähige Strukturen im Hochschulsport –
Visionen, Strategien, Wandel**
02./03. April 2025 | HS Fulda

**Kooperative Fachtagung: Nachhaltigkeit trifft Gesundheit –
Verbindung von Querschnittsthemen an Hochschulen**
30. September 2025 | Uni Hannover

Seminare und Workshops

**Konfliktkommunikation –
„Hart in der Sache, weich zu dem Menschen!“**
28. Mai 2025 | online

**StuBe – internationales Großsportevent hautnah:
Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games**
25.-27. Juli 2025 | Essen

Netzwerktreffen

Fachtagung „Studium und Spitzensport“
28./29. April 2025 | Uni Bochum

Kollegialer Austausch – Prävention sexualisierter Gewalt
24.04.2025, 05.06.2025, 10.07.2025, 25.09.2025 | online

Internationale Konferenz

**Rhine-Ruhr FISU World Conference – Competing for Change:
Exploring Sustainability and (Mental) Health through Sports**
17.-19. Juli 2025 | Jahrhunderthalle Bochum

GRIP – Plattform für Umwelt und Gemeinschaft

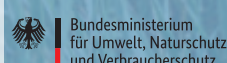
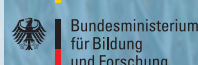
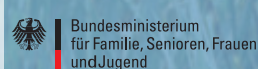
Seminarreihe Nachhaltigkeit im Sport
(vrsl.) Mai bis Juli 2025 | online

Förderpreis GRIP
Bis Anfang Juni 2025

Bewegt studieren

Infoveranstaltung für interessierte Hochschulen
August 2025 | online

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gesundheitspartner



Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

Jugger

Der „andere“ Sport!



FSG 18.00-19.25 Uhr in der Uni Turnhalle

Leitung: 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 (Pomps) 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.

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 ohne Körperkontakt und nicht nach Eishockeyregeln gespielt!

Badminton

LK/FSG 19.30-21.30 Uhr in der GSO/ neuen Uni Sporthalle
Leitung: Adrian Schomakers

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



Am Freitag:

Fußballtennis

LK/FSG 14.30-15.55 Uhr in der GSO/ neuen Uni Sporthalle
Leitung: Niclas Steltner

Hier ist dein Können im Umgang mit dem Fußball gefordert. Ball übers Netz aber nur mit den, beim Fußball erlaubten Körperteilen. Ballbehandlung mal anders!

Fitnesstraining an Geräten für Universitätsmitglieder

NUTZERORDNUNG, GEBÜHREN, ÖFFNUNGSZEITEN!

Das Fitnesscenter der Universität wurde Ende 2023 mit neuen modernen Trainingsgeräten ausgestattet. Es ist so eingerichtet, dass vielfältige Trainingsmöglichkeiten an 28 Stationen 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. Mit der aktuellen Semestermarke ist sie für das jeweilige Semester gültig. 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 Universität Vechta	20 €
für Bedienstete der Universität Vechta	30 €

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



Anmeldeformalitäten!

Ausstellung sowie Verlängerung der Ausweise
erst ab dem 22.04.2025:

(bis dahin sind die alten Marken bzw. Einweisungsbelege gültig!)

Dienstag	Donnerstag
10.00-12.15*	13.30-14.30*

*Änderungen möglich, bitte Bekanntgaben beachten!

Öffnungszeiten des Fitnesscenters im Sommersemester

31.03. – 11.07.25	Mo.-Do.	8.00-19.00 Uhr
	Freitag	8.00-15.45 Uhr

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

Die Einweisung findet dienstags von 16.00-17.30 Uhr und
donnerstags von 18.00-19.30 Uhr im Fitnesscenter statt!

Zur Anmeldung zu den Einweisungen bitte in die aushängen-



den Listen vor dem Fitnesscenter eintragen! Zu den Einweisungen bitte im Sportdress erscheinen und 5€ Einweisungsgebühr passend mitbringen!

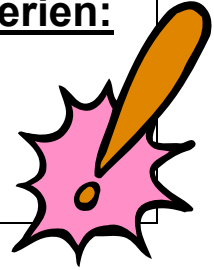
Bitte beachten: Während der Einweisungen und Reservierungen ist kein Training möglich! Bitte Aushänge beachten!

Einweisung und Trainingsberatung: Julian Giustino

Bitte beachten:

Voraussetzung für die Nutzung sind folgende Kriterien:

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



Wochenplan SoSe 2025

31.03. – 11.07.2025

Stand: 08.04.2025

Montag	Uhrzeit	Ort
Uni Liga Fußball vorauss. ab 28.04./07.05.	16.00-21.45	Uni Sportplatz
Rope Skipping	18.00-18.55	Uni Gymnastikhalle
Basketball	18.00-19.55	Uni Sporthalle (Neu)
Pilates	19.00-19.55	Gymnastikhalle
Indoor-Cycling Kostenpfl. Listeneintrag erforderlich!	19.00-20.00	Multif. S 012
Gesellschaftstanz/Paartanz	20.00-21.30	Uni Gymnastikhalle
Zombieball & Co	20.00-21.30	Uni Sporthalle (Neu)
Dienstag	Uhrzeit	Ort
Einweisung Fitnesscenter Kostenpflichtig! Listeneintrag erforderlich!	16.00-17.30	Uni Fitnesscenter
Freie Schwimmzeit	18.00-19.30	Schwimmhalle GSO
Cool Iron	18.00-19.25	Multif. S 013
Volleyball (Fortg.)	18.00-19.55	Uni Sporthalle (Neu)
Floorball/Uni Hockey	18.00-19.25	Uni Turnhalle
Zumba	18.15-19.10	Uni Gymnastikhalle
Pilates mit Freestyle-Yoga Mix	19.15-20.10	Uni Gymnastikhalle
Indoor-Cycling Kostenpfl. Listeneintrag erforderlich!	19.00-20.00	Multif. S 012
Badminton	19.30-21.30	Uni Sporthalle (Neu)
Akrobatik/Turnen	20.00-21.45	Uni Turnhalle
Jazz Dance	20.15-21.45	Uni Gymnastikhalle
Mittwoch	Uhrzeit	Ort
Zombieball & Co	18.00-19.25	Uni Turnhalle
Tabata-Training	18.00-18.55	Uni Gymnastikhalle
Stretching meets Yoga	19.00-19.55	Uni Gymnastikhalle
Handball	18.00-19.25	Uni Sporthalle (Neu)
Fußball	18.00-19.30	Uni Sportplatz
Spikeball meets HSP	18.00-19.30	Uni Sportplatz
PACT - Parkour, Acrobatics, Calisthenics & Tricking	19.30-21.00	Uni Turnhalle
Donnerstag	Uhrzeit	Ort
Gerätetraining für Mitarbeiter*innen	16.00-17.00	Uni Fitnesscenter
Freie Schwimmzeit	18.00-19.30	Schwimmhalle GSO
Step Aerobic	18.00-18.55	Uni Gymnastikhalle
Einweisung Fitnesscenter Kostenpflichtig! Listeneintrag erforderlich!	18.00-19.30	Uni Fitnesscenter
Jugger	18.00-19.25	Uni Turnhalle/ Sportplatz
Skater-Hockey	19.30-21.30	Uni Turnhalle
Volleyball	18.00-19.25	Uni Sporthalle (Neu)
Tischtennis	19.30-20.55	Uni Gymnastikhalle
Badminton	19.30-21.30	Uni Sporthalle (Neu)
Freitag	Uhrzeit	Ort
Fußballtennis	14.30-16.00	Uni Sporthalle (Neu)