

Skilager



Ski- und Snowboardkurs

Nauders (Österreich), Zeitraum: 21.02. - 29.02.2020

Reiseleistung: Bus ab Rostock/Unterkunft & Halbpension,
6 Tage Skipass/Ski- und Snowboardkurse für Anfänger

Kampfsport



Capoeira

Anfänger & Fortgeschrittene: Di, 19-20:30 Uhr
Mitarbeiterkurs: Di, 20:30-22:00 Uhr

Aikido

Anfänger: Mo, 18:00-19:30 Uhr
Fortgeschrittene: Mi, 19:30-21:00 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen online unter:
www.hochschulsport.uni-rostock.de

Universität Rostock

H • C H S C H • L S P O R T

Institut für Sportwissenschaft
Universität Rostock

Universität Rostock

PHILOSOPHISCHE FAKULTÄT

Institut für Sportwissenschaft
Bereich **Hochschulsport**

Geschäftsstelle
Justus-von-Liebig-Weg 3
D 18055 Rostock
Fon + 49 (0)381 498-2741
Fax + 49 (0)381 498-2739
Mail hochschulsport@uni-rostock.de

www.hochschulsport.uni-rostock.de



Sportprogramm

für die Vorlesungszeit
des Wintersemesters 2019/2020
Einschreibung ab 08.10.2019

HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT ROSTOCK

Sportprogramm in der Vorlesungszeit des WS 2019/20

Aerobic-Cardio	Fr	09.00-10.00
Aikido	Mo, Mi	siehe Internet
All Inclusive	Fr	16:30-18:00
Aquafitness	Mo, Di, Do	siehe Internet
Autogenes Training	Di	18:00-19:00
Badminton	Mo-Fr	siehe Internet
Basketball	Di, Mi, Do	siehe Internet
Basketball Spieltreff	Di, Do	siehe Internet
Bauchtanz	Do	15:00-16:00
Bauch-Beine-Po	Mo	15:00-16:00
Beachtennis	Fr	siehe Internet
Biodanza	Di	16:30-18:00
Bodyworkout	Do	16:00-17:00
Bouldern	Do	20:00-21:30
Boxen	Mo, Mi, Fr	siehe Internet
Capoeira	Di	19:00-20:30
Drachenboot	Mo, Mi, Fr	siehe Internet
Eishockey	Mo	12:00-13:00
Fatburner-Training	Di	17:00-18:00
Fechten	Mo	siehe Internet
Fitness-Mix	Do	18:00-19:30
Freediving		siehe Internet
Funktionelles Athletiktraining	Mi	09:00-10:30
Funktionelles Zirkeltraining	Mi	19:00-20:30
Fußball Spieltreff	Mo	17:30-19:00
Fußball Anfäng. & Fortgeschr.	Mo, Do	siehe Internet
Fußball Uniliga	Mi	siehe Internet
Futsal	Di, Fr	siehe Internet
Grappling		siehe Internet
Hanbo-Jutsu	Do	18:30-20:00
Handball	Di	18:00-19:30
Headis	Fr	18:00-19:30
Jazzdance	Mi	18:00-19:30
Judo	Do	19:30-21:00
Kali Silat Evolution	Di	19:30-21:00
Kanu	Mo	15:30-17:00
Kanupolo	Do, So	siehe Internet
Karate	Mo	siehe Internet
Kraft-Mix	Mo	17:00-18:00
Krafttraum	Mo-Fr	siehe Internet
Kung Fu	Do	18:00-19:30
Lacrosse	Di	19:00-20:30
Langhantel-Training	Di	16:00-17:00
Lauftraining	Di	19:00-20:30

Sportprogramm in der Vorlesungszeit des WS 2018/19

Le Parkour Freerunning	Mo, Fr	siehe Internet
Lei-Ting-Pai	So	18:00-19:30
Leichtathletik	Di, Do	19:00-20:30
Line Dance	Mo	siehe Internet
Natural Offroad Running	Do	17:30-19:00
Pilates	Mi	siehe Internet
Polefitness / Poledance	Mo, Mi	siehe Internet
Qigong-Fitness	Mo	17:00-18:30
Reiten	Mi	13:00-14:00
Rettungsschwimmen	Do	12:00-13:00
Rock'n'Roll	Mo	17:00-18:30
Rugby	Mi	19:00-20:30
Schach	Do	19:00-20:30
Schlagball	Mo	19:00-20:30
Schwertfechten	Do	siehe Internet
Schwimmen	Mo, Di, Do	siehe Internet
Selbstverteidigung	Mi	siehe Internet
Skikurs (Österreich)	21.-29.02.20	siehe Internet
Spielemix	Mi	siehe Internet
Spinning	Di	20:00-22:00
Sportbootführerschein		siehe Internet
Squash	Mo, Mi, Do	siehe Internet
Standard- u. Lat. Tänze Anf.	Di, Mi, Do	siehe Internet
Standard- u. Lat. Tänze Fortg.	Mi, Mo	siehe Internet
Swing-Tanzen	Mi	18:30-20:00
Tauchen	Mo	19:00-22:00
Tennis Anf. - Incl. Sauna	Mo-Fr	siehe Internet
Tennis Fortg. - Incl. Sauna	Mo-Fr	siehe Internet
Thai- und Kickboxen	Fr, So	siehe Internet
Tischtennis Spieltreff	Mo, Fr	15:00-16:30
Tischtennis Anfäng. & Fortg.	Mi	18:00-19:30
Ultimate Frisbee Anf.	Mi	20:15-21:45
Ultimate Frisbee Fort.	Fr	21:00-22:30
Unihockey - Floorball	Mo, Do	siehe Internet
Volleyball Anfänger-Mix	Mo, Mi	siehe Internet
Volleyball Fortgeschrittene	Mo, Mi-Fr	siehe Internet
Volleyball Uni-Ausw. (Frauen)	Mo, Do	siehe Internet
Volleyball Uni-Ausw. (Männer)	Mo, Mi	siehe Internet
Volleyball-Uniliga	Mi	19:30-22:30
Wasserspringen	Mo	21:00-22:00
Yoga (Hatha-Yoga)	Di	19:30-21:00
Yoga (Hatha-Yoga) Fortg.	Di	siehe Internet
Zirkeltraining	Mi, Do	siehe Internet
Zumba	Mo	17:00-18:00

Sportprogramm in der Vorlesungszeit des WS 2019/20

Explizite Sportangebote für Mitarbeiter(innen):

Aquafitness	Mo, Di	siehe Internet
Bauch-Beine-Po	Fr	07:30-08:30
Bodyfit	Di	18:00-19:00
Capoeira	Di	20:30-22:00
Fit im Alltag	Mi	17:00-18:00
Qigong-Fitness	Mo	17:00-18:00
Rückenfit	Mo, Do	siehe Internet
Spinning	Di	19:00-20:00
Tennis - Incl. Sauna	Di, Do	08:00-09:00
Wellness-Yoga	Fr	10:00-11:00
Yoga (Hatha-Yoga)	Do	siehe Internet
Zumba	Mo	17:00-18:00



...Akrobatik, Tanz, Kampf,...
Hochschulsport bietet jede Menge Vielfalt!