

Besonderheiten in der vorlesungsfreien Zeit des WS 2019/20

Kampfsport

Florett-Fechten



Wassersport

Sportbootführerschein

Kurs I: 21.02. - 23.02.2020

Kurs II: 06.03. - 08.03.2020

Kurs III: 13.03. - 15.03.2020

Tauchen

Kurs I: 03./10./17. & 24.02.2020

Kurs II: 02./09./16. & 03.03.2020

Rhythmisch-kompositorischer Sport

„Knoten-Kurs“ im Standart und Lateinamerikanischen Tanz

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

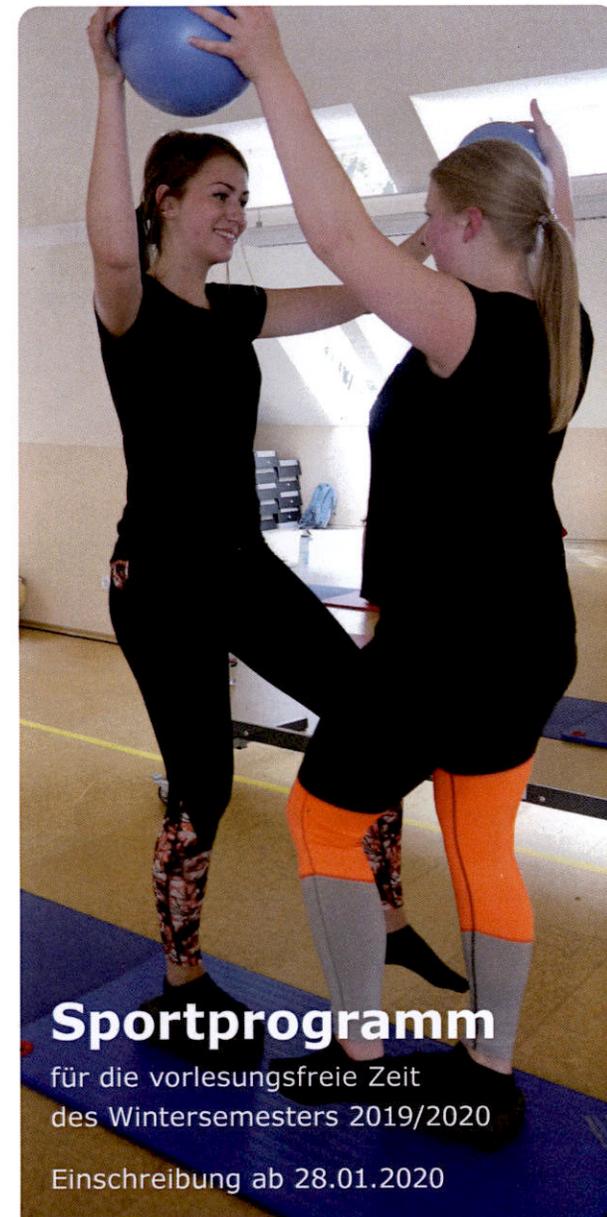
Geschäftsstelle
Justus-von-Liebig-Weg 3
D 18055 Rostock

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 vorlesungsfreie Zeit
des Wintersemesters 2019/2020

Einschreibung ab 28.01.2020

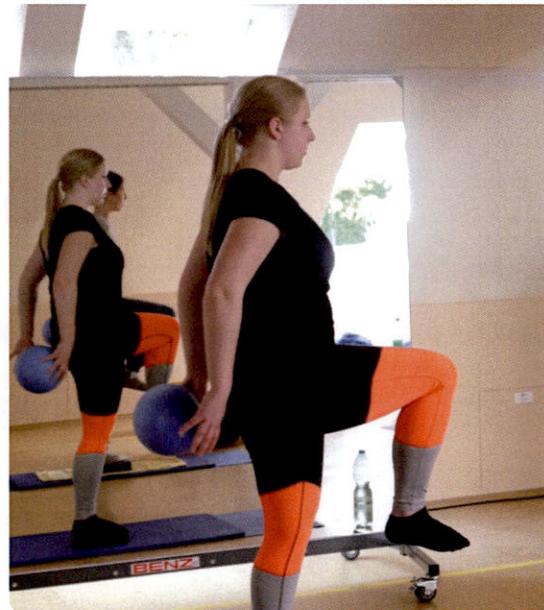
HOCHSCHULSPORT
UNIVERSITÄT ROSTOCK

Sportprogramm in der vorlesungsfreien Zeit des WS 2019/20

Aerobic-Mix	Fr	08:45-09:45
Aktive Mittagspause	Mi	13:15-14:45
All Inclusive	Fr	16:30-18:00
Aquafitness	Mo, Di, Do	siehe Internet
Badminton	Mo-Fr	siehe Internet
Basketball Anfänger	Do	16:30-18:00
Basketball Fortgeschrittene	Do	18:00-19:30
Basketball Spieltreff	Mo	18:00-19:30
Bauch-Beine-Po	Mo	15:00-16:00
Bodyworkout	Do	16:00-17:00
Bouldern	Do	siehe Internet
Boxen	Fr	18:00-19:30
Capoeira	Di	19:30-21:00
Contemporary	Mi	15:30-17:00
Drachenboot	Mo, Mi, Fr	siehe Internet
Eishockey	Mo	12:30-13:30
Fatburner-Training	Di	17:00-18:00
Fechten Anfäng. & Fortgeschr.	Mo	19:30-21:00
Fitness-Mix	Do	18:00-19:30
Fit von Kopf bis Fuß	Mi	17:00-18:00
Funkt. Athletiktraining	Mi	16:30-18:00
Funkt. Zirkeltraining	Mi	20:00-21:30
Futsal Fortgeschrittene	Di	19:30-21:00
Futsal Spieltreff - Mix	Fr	16:30-18:00
Fußball Spieltreff	Mo, Di, Fr	siehe Internet
Hanbo-Jutsu	Do	18:30-20:00
Handball Spieletreff Mix	Di	18:00-19:30
Headis	Fr	18:00-19:30
Jazzdance	Mi	18:30-20:00
Judo Anfäng. & Fortgeschr.	Do	19:30-21:00
Kanupolo	Do, So	siehe Internet
Karate Fortgesch.	Mo	18:30-20:00
Kraft-Mix	Mo	17:00-18:30
Krafttraining	Mo-So	siehe Internet
Lacrosse - Mix	Di	18:30-20:00
Langhantel-Training	Di	16:00-17:00
Lauftraining	Di	19:00-20:30
Lei-Ting-Pai	So	18:00-19:30
Leichtathletik	Do	19:00-20:30
Line Dance	Mo	17:45-18:45
Pilates	Mi	15:00-16:00
Polefitness / Poedance	Mo, Mi	siehe Internet

Sportprogramm in der vorlesungsfreien Zeit des WS 2019/20

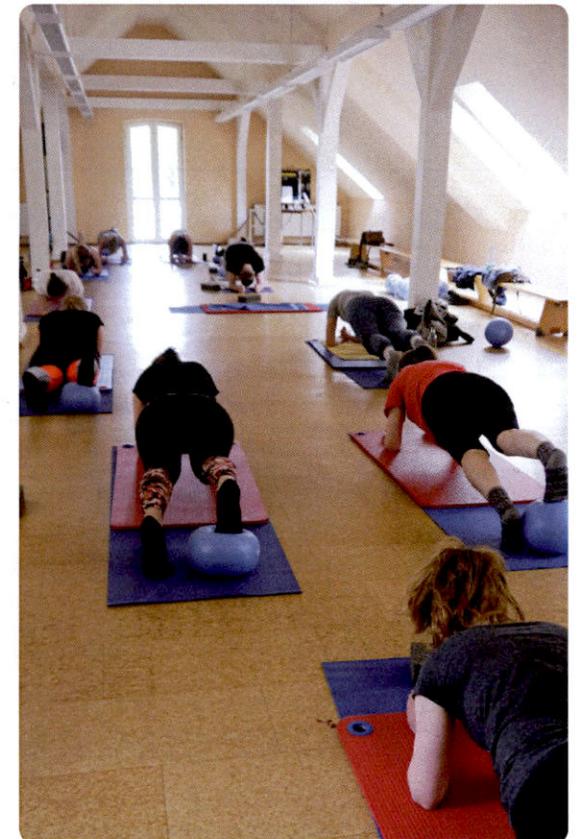
Schwertfechten	Do	18:00-19:30
Schwimmen	Mo, Do, Do	siehe Internet
Selbstverteidigung	Mi	20:00-21:30
Skikurs (Österreich)	21.-29.02.	siehe Internet
Spiele-Mix	Mi	16:30-18:00
Spinning	Di	siehe Internet
Sportbootführerschein	Fr-So	siehe Internet
Squash	Mo, Mi, Do	siehe Internet
Standard- u. Lat. Tänze Anf.	Di, Do, Mi	18:00-19:30
Standard- u. Lat. Tänze Fortg.	Do	19:30-21:00
Swing-Tanz	Mo	19:00-20:30
Tanzkurs/Hochzeitsvorb.	Di	19:30-21:00
Tauchen		siehe Internet
Tennis - Incl. Sauna	Mo-Do	siehe Internet
Thai-Kickboxen	Fr, So	siehe Internet
Tischtennis	Mo, Mi, Fr	siehe Internet
Ultimate Frisbee Anf. & Fortg.	Mi, Fr	19:30-21:00
Unihockey - Floorball	Do	19:30-21:00
Volleyball	Mo, Mi, Do	siehe Internet
Yoga (Hatha-Yoga) Fortg.	Di, Do	siehe Internet
Zirkeltraining	Mi	16:00-17:30



Sportprogramm in der vorlesungsfreien Zeit 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
Fit ab 40	Mi	16:00-17:00
Quigong	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



Finde die richtige Balance – Mit Hochschulsport!