

Sport- und Gesundheitsprogramm

SOMMERSEMESTER 2022

vom 04.04.2022 bis 15.07.2022

SPORTART	ÜBUNGSZEIT	SPORTSTÄTTE
Acro-Yoga	Dienstag, 19:30–20:45 (GK)	Sporthalle Lessingstraße
	Dienstag, 20:45–22:00 (F)	Sporthalle Lessingstraße
Allg. Fitnesstraining	Montag, 19:30–20:45	kleine Glückauf-Sporthalle
Badminton	Dienstag, 19:00–20:30 (GK)	Rülein-Sporthalle
	Mittwoch, 19:30–20:45 (GK)	große Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 17:00–18:15 (GK)	kleine Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 18:15–19:30 (F)	große Glückauf-Sporthalle
Barocktanz / frühe Gesellschaftstänze	Dienstag, 20:30–22:00	Sporthalle Dürer-Haus
Basketball	Montag, 20:45–22:00	große Glückauf-Sporthalle
	Dienstag, 19:00–20:30	Rülein-Sporthalle
	Mittwoch, 17:00–18:15	große Glückauf-Sporthalle
Body Total	Dienstag, 18:00–19:15	kleine Glückauf-Sporthalle
Cardio-Fitness *)	Montag – Donnerstag 16:00–22:00	Cardioraum Glückauf-Sporthalle
	Mo., Do., Fr. 9:00–12:00	Cardioraum Glückauf-Sporthalle
Fechten	Mittwoch, 17:00–18:15	kleine Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 19:30–20:45	kleine Glückauf-Sporthalle
Flag Football	Dienstag, 18:15–19:30 outdoor <u>oder</u> 20:45–22:00 indoor	große Glückauf-Sporthalle/GAS
Functional Training	Freitag, 18:00–19:30	kleine Glückauf-Sporthalle
Fußball	Montag, 17:00–18:15	große Glückauf-Sporthalle/GAS
	Dienstag, 18:15–19:30	große Glückauf-Sporthalle/GAS
	Mittwoch, 18:15–19:30	große Glückauf-Sporthalle/GAS
	Donnerstag, 17:00–18:15	große Glückauf-Sporthalle/GAS
	Freitag, 19:00–20:30	große Glückauf-Sporthalle/GAS
Gerätturnen	Dienstag, 19:30–20:45	kleine Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 18:15–19:30	kleine Glückauf-Sporthalle
Gesellschaftstanz	Montag, 19:30–20:45 (GK)	Sporthalle Lessingstraße
	Montag, 20:45–22:00 (F1)	Sporthalle Lessingstraße
	Mittwoch, 17:30–19:00 (GK)	Sporthalle Lessingstraße
	Mittwoch, 19:00–20:30 (F1)	Sporthalle Lessingstraße
	Mittwoch, 20:30–22:00 (F2)	Sporthalle Lessingstraße
	Donnerstag, 17:00–18:30 (GK)	Sporthalle Lessingstraße
Handball	Dienstag, 20:30–22:00	Rülein-Sporthalle
	Donnerstag, 20:45–22:00	große Glückauf-Sporthalle
Judo	Montag, 19:00–20:30	Jahn-Sporthalle
	Donnerstag, 19:00–20:30	Jahn-Sporthalle
Ju-Jitsu / Selbstverteidigung	Montag, 17:30–19:00	Jahn-Sporthalle
	Dienstag, 18:30–20:00	Jahn-Sporthalle
Klettern	Montag, 19:30–20:45 (F)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Montag, 20:45–22:00 (GK)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Mittwoch, 19:30–20:45 (F)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Mittwoch, 20:45–22:00 (GK)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 18:15–19:30 (F)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 19:30–20:45 (F)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
Athletik / Kraftsport *) <i>davon betreute Zeiten: Mo, Di, Mi, Do 20:30–22:00</i>	Mo., Do., Fr., 9:00–12:00	Kraftraum Glückauf-Sporthalle
	Montag – Donnerstag, 16:00–22:00	Kraftraum Glückauf-Sporthalle
	Montag, 18:15–19:30 (♀ Body Shaping)	Kraftraum Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 19:00–20:30 (♀ Kraftsport)	Kraftraum Glückauf-Sporthalle
Laufgruppe	Mittwoch, 18:00–19:30	Treff vor Haupteingang GAH
Mountainbiken	Donnerstag, 17:00–20:00	Treff an der Neuen Mensa

SPORTART	ÜBUNGSZEIT	SPORTSTÄTTE
Pilates **)	Dienstag: 12:30–13:30	Sporthalle Lessingstraße
	Dienstag: 17:00–18:00	Sporthalle Lessingstraße
POI & Oriental Dance	Donnerstag, 20:45–22:00	große Glückauf-Sporthalle
Rückenfitness	Dienstag, 19:30–20:45	große Glückauf-Sporthalle
Rückenschule **)	Montag, 16:30–17:30	Sporthalle Lessingstraße
Salsa	Donnerstag, 20:00–21:00 (GK)	Sporthalle Lessingstraße
	Donnerstag, 21:00–22:00 (F)	Sporthalle Lessingstraße
Schach	Dienstag, 18:30–20:00	SIZ Konferenzraum
	Donnerstag, 18:30–20:00	
Schwimmen	Montag, 20:45–21:45 (F)	Johannisbad
	Montag, 20:30–21:45 (Allg.)	Johannisbad
	Mittwoch, 19:45–21:45 (Nichtschw./Anf.)	Johannisbad
	Mittwoch, 20:45–21:45 (Allg.)	Johannisbad
	Donnerstag, 19:45–20:45 (F / Allg.)	Johannisbad
	Donnerstag, 20:45–21:45 (Allg.)	Johannisbad
Rennrad / Spinning	Mittwoch, 17:00–20:00 outdoor <u>oder</u> Mittwoch, 19:00–20:15 indoor	Treffpunkt Schlossplatz Gymnastikraum Glückauf-SH
	Mittwoch, 20:30–21:45 indoor	Gymnastikraum Glückauf-SH
	Stabil. / Muskelaufbau	Montag, 18:15–19:30
Tauchen / Schnorcheln	Dienstag, 20:15–21:45	Johannisbad
Tennis	Montag – Freitag (frei buchbare Zeiten)	Tennisanlage GAS
Tischtennis	Montag, 20:45–22:00	kleine Glückauf-Sporthalle
	Mittwoch, 20:45–22:00	kleine Glückauf-Sporthalle
Ultimate Frisbee	Dienstag, 17:00–18:15	große Glückauf-Sporthalle/GAS
Unihockey / Floorball	Montag, 18:15–19:30	große Glückauf-Sporthalle
	Mittwoch, 18:15–19:30	kleine Glückauf-Sporthalle
Volleyball	Montag, 19:30–20:45 (out/in)	große Glückauf-Sporthalle/GAS
	Dienstag, 16:30–18:00 (für Mitarbeiter)	große Glückauf-Sporthalle/GAS
	Dienstag, 18:00–19:30 (out/in)	große Glückauf-Sporthalle/GAS
	Donnerstag, 19:30–20:45 (out/in)	große Glückauf-Sporthalle/GAS
Wandern	sonntags (8 Wandertouren)	siehe Online-Ausschreibung
Yoga **)	Dienstag: 18:00–19:30	Sporthalle Lessingstraße
	Donnerstag: 18:30–20:00	Sporthalle Lessingstraße
Zumba	Dienstag, 20:45–22:00	kleine Glückauf-Sporthalle
ERLÄUTERUNGEN ABKÜRZUNGEN		
*) Nutzung erst nach persönlicher Anmeldung Erwerb der Nutzerkarte im Büro des Unisportzentrums		
**) förderfähige Präventionskurse im Rahmen des Universitären Gesundheitsmanagements		
Diese Bewegungsangebote richten sich speziell an gesundheitsorientierte Studierende und Beschäftigte		
<ul style="list-style-type: none"> GK = Grundkurs (offen für Alle - insbesondere Einsteiger) F = Kurs für Fortgeschrittene Alle Kurse sind offen für Studierende und Beschäftigte der TU Bergakademie Freiberg 		
SPORTSTÄTTEN ADRESSEN		
Glückauf-Sporthalle (GAH), Glückauf-Stadion (GAS)	Chemnitzer Straße 48, Freiberg	
Jahnsporthalle (JSH)	Turnerstraße 3, Freiberg	
Johannisbad (JB)	Johann-Sebastian-Bach-Straße 1a, Freiberg	
Rülein-Sporthalle (RSH)	Meißner Ring 20c, Freiberg	
Sporthalle Dürer-Haus (SHD)	Kreuzgasse 2, Freiberg	
Sporthalle Lessingstraße (SHL)	Lessingstraße 45, Freiberg	
Studien-Informations-Zentrum (SIZ)	Prüferstraße 2, Freiberg	