

Die Ressourcenuniversität. Seit 1765.



SPORTPROGRAMM WINTERSEMESTER 2011/2012 (10.10.2011 - 03.02.2012)

BUDO/KAMPFSPORT

| | | |
|-----------------|-----------|---------|
| Fechten | | |
| Mi | 17:00 Uhr | kl. GAH |
| Do | 19:30 Uhr | kl. GAH |
| Judo | | |
| Mo | 19:00 Uhr | JSH |
| Do | 19:00 Uhr | JSH |
| Ju-Jutsu | | |
| Mo | 17:30 Uhr | JSH |
| Di | 20:00 Uhr | JSH |
| Mi | 21:00 Uhr | SHL |
| Karate | | |
| Mo | 21:00 Uhr | SHL |
| Do | 21:00 Uhr | SHL |
| Fr | 18:00 Uhr | SHL |

FITNESS

| | | |
|---|-----------------------|---------------|
| Allgemeines Fitnesstraining | | |
| Mo | 17:00 Uhr | SHL |
| Bauch-Beine-Po | | |
| Di | 18:15 Uhr | GR GAH |
| Bunte Spiele | | |
| Do | 18:15 Uhr | gr. GAH |
| Gymnastik der kleinen Bewegungen | | |
| Do | 19:00 Uhr | GR GAH |
| Cardio-Fitness | | |
| Mo, Do, Fr | 09:00 Uhr - 12:00 Uhr | CR GAH |
| Mo - Do | 16:00 Uhr - 22:00 Uhr | |
| Core-Board-Training | | |
| Mo | 19:30 Uhr | GR GAH |
| Flexi-Bar-Training | | |
| Di | 17:30 Uhr | SHL |
| Flowin-Gymnastik | | |
| Do | 17:00 Uhr | GR GAH |
| Konditionsgymnastik | | |
| Do | 19:45 Uhr | SHL |
| Kraftsport | | |
| Mo, Do, Fr | 09:00 Uhr - 12:00 Uhr | KR GAH |
| Mo - Do | 16:00 Uhr - 22:00 Uhr | |
| Langhanteltraining | | |
| Mi | 21:00 Uhr | GR GAH |
| Nordic Walking | | |
| Mi | 18:00 Uhr | Treff vor GAH |

Power Pacing

| | | |
|----|-----------|--------|
| Mi | 19:00 Uhr | GR GAH |
| Mi | 20:00 Uhr | GR GAH |

Power Stretch

| | | |
|----|-----------|-----|
| Mo | 18:15 Uhr | SHL |
| Do | 18:45 Uhr | SHL |

Rückenfitness

| | | |
|----|-----------|--------|
| Di | 20:30 Uhr | GR GAH |
|----|-----------|--------|

Step-Aerobic

| | | |
|----|-----------|---------|
| Di | 19:30 Uhr | kl. GAH |
|----|-----------|---------|

Thai Bo

| | | |
|----|-----------|---------|
| Di | 20:45 Uhr | kl. GAH |
|----|-----------|---------|

Wirbelsäulengymnastik

| | | |
|----|-----------|--------|
| Mo | 18:15 Uhr | GR GAH |
|----|-----------|--------|

Yoga

| | | |
|----|-----------|--------|
| Do | 18:00 Uhr | GR GAH |
|----|-----------|--------|

Yoga kraftvoll

| | | |
|------------------|-----------|--------|
| Do (Anfänger) | 20:00 Uhr | GR GAH |
| Do (Fortgeschr.) | 21:00 Uhr | GR GAH |

GROSSE SPIELE

Basketball

| | | |
|---------------|-----------|---------|
| Mo (Fortg.) | 19:30 Uhr | gr. GAH |
| Di (Anfänger) | 19:00 Uhr | RSH |
| Do (Damen) | 18:15 Uhr | kl. GAH |

Fußball

| | | |
|------------------|-----------|---------|
| Mo | 17:00 Uhr | gr. GAH |
| Di | 18:15 Uhr | gr. GAH |
| Mi | 18:15 Uhr | gr. GAH |
| Do | 17:00 Uhr | gr. GAH |
| Do (HS-Team) | 22:00 Uhr | gr. GAH |
| Fr (Mitarbeiter) | 17:30 Uhr | gr. GAH |
| Fr | 19:00 Uhr | gr. GAH |

Handball

| | | |
|----|-----------|---------|
| Di | 20:30 Uhr | RSH |
| Do | 20:45 Uhr | gr. GAH |

Ultimate Frisbee

| | | |
|----|-----------|---------|
| Mo | 22:00 Uhr | gr. GAH |
|----|-----------|---------|

Unihockey/Floorball

| | | |
|----|-----------|---------|
| Mo | 18:15 Uhr | gr. GAH |
| Mi | 18:15 Uhr | kl. GAH |

Volleyball

| | | |
|------------------|-----------|---------|
| Mo | 19:30 Uhr | kl. GAH |
| Mo | 20:45 Uhr | gr. GAH |
| Di (Mitarbeiter) | 17:00 Uhr | kl. GAH |
| Di | 19:30 Uhr | gr. GAH |
| Mi (HS-Team) | 22:00 Uhr | gr. GAH |
| Do | 19:30 Uhr | gr. GAH |

INDIVIDUALSPORT

Gerätturnen

| | | |
|----|-----------|---------|
| Di | 18:15 Uhr | kl. GAH |
| Do | 20:45 Uhr | kl. GAH |

Jonglieren

| | | |
|----|-----------|---------|
| Do | 18:15 Uhr | gr. GAH |
|----|-----------|---------|

Laufgruppe

| | | |
|----|-----------|-----|
| Mi | 18:00 Uhr | GAS |
|----|-----------|-----|

NATURSPORT

Felsklettern

| | | |
|-------------------|-----------|--------|
| Mo (Fortg. I) | 19:30 Uhr | KW GAH |
| Mo (Anfänger) | 20:45 Uhr | KW GAH |
| Mi (Fortg. II) | 19:30 Uhr | KW GAH |
| Mi (Anfänger) | 20:45 Uhr | KW GAH |
| Do (Leistungsgr.) | 18:15 Uhr | KW GAH |
| Do (Fortg. II) | 19:30 Uhr | KW GAH |

Slackline-Training

| | | |
|----|-----------|---------|
| Mo | 18:15 Uhr | kl. GAH |
|----|-----------|---------|

RÜCKSCHLAGSPIELE

Badminton

| | | |
|----|-----------|---------|
| Mo | 17:00 Uhr | kl. GAH |
| Di | 17:00 Uhr | gr. GAH |
| Di | 19:00 Uhr | RSH |
| Mi | 19:30 Uhr | gr. GAH |
| Mi | 20:45 Uhr | gr. GAH |
| Do | 17:00 Uhr | kl. GAH |

Tischtennis

| | | |
|----|-----------|---------|
| Mo | 20:45 Uhr | kl. GAH |
| Mi | 20:45 Uhr | kl. GAH |

Tennis

freie Hallenzeiten (gr. GAH)
Bitte im Sekretariat des USP anmelden (mit Spielpartner!).

TANZ

Break Dance

| | | |
|----|-----------|---------|
| Mi | 19:30 Uhr | kl. GAH |
|----|-----------|---------|

Gesellschaftstanz

| | | |
|----------------|-----------|-----|
| Mo (Fortg. II) | 19:30 Uhr | SHL |
| Di (Anfänger) | 20:30 Uhr | SHD |
| Mi (Anfänger) | 18:00 Uhr | SHL |
| Mi (Fortg. I) | 19:30 Uhr | SHL |
| Do (Anfänger) | 17:00 Uhr | SHL |

Orientalischer Tanz

| | | |
|----|-----------|--------|
| Di | 17:00 Uhr | GR GAH |
|----|-----------|--------|

Salsa

| | | |
|----|-----------|-----|
| Di | 18:30 Uhr | SHL |
|----|-----------|-----|

Street Jazz

| | | |
|----|-----------|-----|
| Di | 19:45 Uhr | SHL |
| Di | 20:45 Uhr | SHL |

Tango Argentino

| | | |
|----|-----------|------------------------------------|
| Mo | 19:00 Uhr | Kunsthandwerkerhof, Burgstr. 19 |
|----|-----------|------------------------------------|

WASSERSPORT

Aqua-Jogging

| | | |
|----|-----------|----|
| Do | 20:45 Uhr | JB |
|----|-----------|----|

Schwimmen

| | | |
|---------------|-----------|----|
| Mo | 19:45 Uhr | JB |
| Mo | 20:45 Uhr | JB |
| Mo (Fortg.) | 20:45 Uhr | JB |
| Mi | 20:30 Uhr | JB |
| Do | 19:45 Uhr | JB |
| Do (Anfänger) | 19:45 Uhr | JB |

Tauchen/Schnorcheln

| | | |
|----|-----------|----|
| Di | 20:00 Uhr | JB |
|----|-----------|----|



Foto: Stephan Reichelt, Freiberg

LEGENDE

GAH - Glückauf-Sporthalle, Chemnitz-Str. 50
 kl. GAH - kleine GAH
 gr. GAH - große GAH
 GR GAH - Gymnastikraum GAH
 CR GAH - Cardioraum GAH
 KR GAH - Krafraum GAH
 KW GAH - Kletterwand GAH
 GAS - Glückauf-Stadion, Chemnitz-Str. 50
 JB - Johannisbad, Johann-Sebastian-Bach-Str.
 JSH - Jahnsporthalle, Turnerstraße 3
 RSH - Röhlein-Sporthalle, Meißner Ring
 SHD - Sporthalle Dürer, Kreuzgasse
 SHL - Sporthalle Lessingstraße 45