

# Hochschulsport SoSe 2024 (15.04. – 19.07.2024)



Mitarbeiter\*innen-Sport  
Angebot im Rahmen des BGM  
siehe unter: <https://www.uni-regensburg.de/universitaet/personalentwicklung/betriebliches-gesundheitsmanagement/ergonomie/index.html>

Kursfreie Tage: 18.04., 19.04., 01.05., 09.05., 20.05., 21.05., 30.05.

## Montag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
16:00-17:00	Acro-Dance <i>Dürrbeck</i>	Krafttraining	Tischtennis + Inklusionssport	Handball Freies Spiel		Kletterkurse Toprope/Vorstieg 16:00-18:00 <i>Baumann/Klingshirn</i>	Freies Schwimmen			
17:00-18:00	Yoga mit Stefan <i>Aigner</i>	Krafttraining					Inklusionschwimmen <i>Hirt</i>		Futsal Freies Spiel 17:00-18:30 Kunstrasenplatz	Bogenschießen F Instinktiv Schützen 17:00-19:00 <i>Trümpelmann</i>
18:00-19:00	HIIT <i>Schmidbauer</i>	<b>Einführungskurs Kraftraum</b> + Krafttraining und Grundübungen <i>Danhof</i>	Tanz A Standard/Latein <i>Lumer/Grziwok/ Pfeilschifter</i>	Kondi-Workout <i>Krammer</i>  + Freies Klettern			Freies Schwimmen	Rudern A 17:00–20:00 <i>Baruth/Lintl</i>	Flag Football Grundlagen 18:00-20:00 Flag Football Fortgeschritten 20:00-21:00 Rasenplatz 2 <i>Reller</i>	Motorboot- und Segelkurse 18:00-21:00 Funkkurse 18:30-22:00 DE_2.133 <i>Klaro-Charter</i>
19:00-20:00	Bauch-Beine-Po <i>Dietz</i>	Krafttraining	Selbstverteidigung 19:00-20:30 <i>Schreier</i> + Karate 19:00-20:30 <i>Beiel/u. A.</i>	HIIT <i>Siebert</i>  + Freies Klettern			Freies Schwimmen	Kajak Einsteigerkurse 16:00-18:00 18:00-20:00 Vereinsheim Regensburger Kanuclub <i>Leupold</i>	Ultimate Frisbee Training 18:00-20:00 Freies Spiel 20:00-21:00 Mehrzweckplatz <i>Bärmreuther/ Rieth</i>	Tanz Standard/Latein Aufbaukurs 19:30-20:30 F-Kurs 20:30-21:30 Grundschule am Napoleonstein <i>Grziwok</i>
20:00-21:00	Salsa F <i>Lohvina/ Schlesmann</i>	Krafttraining	Rückenfit 20:30-21:30 <i>Steinbeißer</i>	Basketball Freies Spiel		Vertikaltuch A: 20:00-21:00 F: 20:30-22:00 (mit Aufwärmen) <i>Bombik/Sippl/Lang/ Kagerer</i> + Kletterkurse Toprope/Vorstieg 20:00-22:00 <i>Baumann/Klingshirn</i>	Unterwasser- rugby 20:00-21:30 <i>Tommek/ Scheffczyk</i>			
21:00-22:00	Salsa A <i>Lohvina/ Schlesmann</i>	Krafttraining								

# Hochschulsport SoSe 2024 (15.04. – 19.07.2024)



## Dienstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Kraftraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Kraftraining					Freies Schwimmen			
16:00-17:00	Ballett A <i>Ernst</i>	Kraftraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Hohmann/Härle</i>	Badminton Techniktraining A + F <i>Benninger/Kick</i>			Rettungsschwimmen <i>Rösch</i>	Rudern A 15:15-16:45 17:00-18:30 <i>Hultsch/Zagorski</i>	Parkour 17:00-19:00 <i>Vogelsberg/Töws</i>	Bogenschießen A 17:00-19:00 <i>Trümpelmann</i>
17:00-18:00	Ballett M/F <i>Ernst</i>	Kraftraining					Rettungsschwimmen <i>Rösch</i>	Rudern F 18:30-20:00 <i>Hultsch/Zagorski</i>	Orientierungslauf 17:00-19:00 Sprecherkabine Stadion <i>Schwarck</i>	Slackline 17:30-19:00 Slackline-Park <i>Bergmeier/Müller-Schenk</i>
18:00-19:00	Acro-Yoga <i>Oefelein</i>	Einführungskurs Kraftraum <i>Danhof</i>	Full Body Pump <i>Foerch</i>	Dance Fitness <i>Barth</i>	Freies Klettern	Rettungsschwimmen <i>Rösch</i>		Lauftraining/Runletics 18:00-19:00 Stadion <i>Schedel/Mildner</i>	Tai Ji Quan 18:00-19:30 Seminarraum/ Außenanlagen <i>Elseven</i>	
19:00-20:00	Salsa Ladystyling <i>Geßler</i> (ab Mai)	Kraftraining	Einrad <i>Kullen/Tschirner</i>	Kickboxaerobic <i>Siebert</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen		Kondi-Workout 18:00-19:00 Stadion <i>Koch</i>	MTB-Fahrttechnik A1: 18:00-20:00 F: 18:00-20:00 <i>Jährig</i>
20:00-21:00	Aikido <i>Albers/Lichtschlag</i>	Kraftraining	Akrobatik <i>Loos/Dambeck</i> + Akrobatik Freies Training	Line Dance <i>Foerch</i>	Fechten <i>Simin/Bolz</i>	Jonglieren 20:00-22:00 <i>Dietz</i> + Freies Klettern +	Freies Schwimmen		Lacrosse 18:00-19:00 Mehrzweckplatz <i>Gulde</i>	
21:00-22:00	Judo <i>Linz/Hämmerl</i>	Kraftraining		Volleyball Freies Spiel		Kletterkurs Toprope 20:00-22:00 <i>Graf A.</i>	Freies Schwimmen bis 21:30		Fechten 19:00-20:00 Stadion <i>Simin/Bolz</i>	Sauna gemischt 14:00-21:15

## Hochschulsport SoSe 2024 (15.04. – 19.07.2024)

### Mittwoch

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			Tennis F 16:30-18:00 18:00-19:30 Tennisplatz 4+5 Terzenbach
16:00-17:00	Lindy Hop Kreisel/Romero-Fernandez	Krafttraining	Powerbauch Schmidbauer	Handball A Rothfischer		Freies Klettern	Freies Schwimmen		Futsal Freies Spiel 16:30-18:30 Kunstrasenplatz	Bogenschießen A 17:00-19:00 Trümpelmann
17:00-18:00	Barre Workout Ernst	Krafttraining	Bachata Sensual/ Salsa L.A. – A Hage/Klebl	Handball Spiel- & Techniktraining Rothfischer/Löw			Techniktraining A Graf M.	Rudern A 17:00–20:00 Baruth/Engl	Athletiktraining Stadion Steinbeisser	Snooker 18:30-20:00 CSC Regensburg 08 Kraus
18:00-19:00	Dance Moves Feigl	Einführungskurs Kraftraum + Krafttraining und Grundübungen Danhof	Bachata Sensual/ Salsa L.A. – F Hage/Klebl				Techniktraining F Graf M.			
19:00-20:00	Modern Streetdance (Hip Hop, Dancehall - Mittelstufe) Nguegan Tchokonte	Krafttraining	Jumping Fitness Urschel	Jürgen Yoga/ Yoga Workout Feigl			Uni Masters Graf M.		Murph Challenge Freianlage Glander/Seidel	Felskletterkurs für Studierende/ Mitarbeitende 18:00-20:15 Schönhofen Deschan
20:00-21:00	Streetdance/ Hip-Hop F Faßler	Krafttraining	Fitness Kick- & Thaiboxen Ludwig	Unihockey / Floorball Hollerauer/Reinhardt/Haack		Trampolinturnen 20:00-22:00 Mallau/ Dwertmann + Freies Klettern +	Freies Schwimmen			
21:00-22:00	ReLoco Crew Faßler	Krafttraining	Freies Turnen			Kletterkurs Vorstieg 20:00-22:00 Klingshirn	Freies Schwimmen bis 21:30			Sauna Herren 14:00-18:00 Sauna gemischt 18:00-21:15

# Hochschulsport SoSe 2024 (15.04. – 19.07.2024)



## Donnerstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
16:00-17:00	Stretching <i>de Faria Elsner</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Hohmann/Härle</i>	Futsal Wettkampfraining <i>Wartner</i>			Freies Schwimmen			
17:00-18:00	After Work Yoga <i>Altinger</i>	Krafttraining					Freies Schwimmen	Rudern A 15:15-16:45 17:00-18:30 <i>Hultsch/Zagorski</i>		
18:00-19:00	Jumping Strong <i>Härtl</i>	Krafttraining	Akrobatik <i>Loos/Dambeck</i> + Akrobatik Freies Training	Kondi-Workout <i>Ehler/Krammer</i>  + Freies Klettern			Unterwasserrugby 18:00-19:30 <i>Tommek/Scheffczyk</i>	Rudern F 18:00-20:00 <i>Gerhart</i>		MTB-Fahrtechnik A2: 18:00-20:00 <i>Jährig</i>
19:00-20:00	Step-Aerobic <i>Will</i>	Krafttraining		HIIT the Beat <i>Mönch</i>	Völkerball <i>Deininger</i>	Karate 19:00-20:30 <i>Beiel/u. A.</i> + Freies Klettern	Freies Schwimmen ab 19:30		Anaerobics - Funktionales Outdoortraining Kunstrasenplatz/ Stadion <i>Flöte/Illmer</i>	Snooker 18:30-20:00 CSC Regensburg 08 Kraus
20:00-21:00	Tango Argentino <i>Hopf/ Huber</i>	Krafttraining	Freies Turnen	Zumba <i>Mönch</i>		Kletterkurs Vorstieg 20:00-22:00 <i>Graf A.</i> + Freies Klettern	Freies Schwimmen			
21:00-22:00		Krafttraining	Freies Turnen	Basketball Freies Spiel			Freies Schwimmen bis 21:30			Sauna gemischt 14:00-21:15

# Hochschulsport SoSe 2024 (15.04. – 19.07.2024)



## Freitag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			Aikido Outdoortraining (Jo and Bokken) 15:30-17:00 Freianlagen <i>Albers/Lichtschlag</i>
16:00-17:00	Cyr Wheel <i>Lück/Schuhbauer</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Hohmann/ Härle</i>	Badminton Freies Spiel			Freies Schwimmen		Futsal Freies Spiel 16:00-18:00 Kunstrasenplatz	
17:00-18:00		Krafttraining		Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Torso Complete <i>Koch</i>	Freies Schwimmen	Rudern A 17:00-20:00 <i>Baruth</i>		
18:00-19:00		Krafttraining	Parkour <i>Vogelsberg/Töws</i>			Dance Workout <i>Kronthaler</i>	Freies Schwimmen			
19:00-20:00	Bachata Moderna & Bachata Sensual <i>Lohvina/Schlesmann</i>	Krafttraining		Unihockey / Floorball <i>Hollerauer/Reinhardt/Haack</i>		Freies Klettern	Freies Schwimmen	<b>Samstag</b> Rudertreff für Ruderfähige 14:00-16:00 <i>Baruth</i>		
- 20:30					Freies Klettern	Freies Schwimmen			Sauna gemischt 14:00-20:15	