



AHS Yogatag am 15. Juni 2024



Allgemeiner Hochschulsport

www.hochschulsport.uni-freiburg.de



Tages-/Wochenendkurse und Ausfahrten

Im Fitness- & Gesundheitszentrum (fgz) des Instituts für Sport und Sportwissenschaft finden Sie einen modernen Gerätepark mit „Rückenzykel“, eine gezielte Auswahl an Ausdauergeräten und viele Möglichkeiten für ein freies und funktionelles Training. Unsere ausgebildeten Trainer:innen weisen Sie in einem obligatorischen Einführungstraining in die Geräte und Übungen ein und erstellen für Sie einen individuellen Trainingsplan.

Öffnungszeiten:

Montag/Mittwoch/Freitag	08.00-22.00
Dienstag/Donnerstag	08.00-12.00 & 16.00-22.00
Samstag/Sonntag	10.00-15.00

Laufzeiten/Kosten

	6 Monate	12 Monate
Studierende	115 €	190 €
Bedienstete	140 €	230 €
Sportstudierende	50 €	75 €
Saunanutzung	90 €	145 €
(10-Karte 70 € - Nur für Mitglieder)		

www.fgz.uni-freiburg.de
Tel: 0761 20367633
E-mail: fgz@sport.uni-freiburg.de

Neues von der Beach-Anlage



Ab dem Sommersemester 2024 erfolgt die Buchung der Beach-Plätze über ein externes Buchungsprogramm. Vor der Buchung ist eine einmalige Registrierung notwendig.

Es gibt 4 verschiedene Buchungsoptionen:

- Einzelplätze (d.h. einmalige Buchung eines Einzelplatzes für 90 min)
- ABO für die gesamte Saison (15.04.2024-06.10.2024)
- ABO für die Vorlesungszeit (15.04.2024-28.07.2024)
- ABO für die vorlesungsfreie Zeit (29.07.2024-06.10.2024)

Einfach registrieren und los geht's!



- Wellenreiten
- Gleitschirmfliegen
- Segelfliegen
- Golf
- Kajak
- Klettern
- Bouldern
- Wakeboard
- Wandern
- Mountainbike
- Rennrad
- Stand Up Paddle
- ...



Kursangebot	Tag	Uhrzeit
Aikido Anf./Fortg. w/m/d	Mo	19.00-20.30
Akrobatik Fortg. m/w/d	Mo	16.00-17.30
Ausdauersport Dauerlauf in 3 Gruppen w/m/d	Mo	19.00-20.30
Ausdauersport Tempotraining Stretching und Stabilisation w/m/d	Mi	19.00-20.30
Badminton-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Fr	19.00-21.00
Badminton-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Di	19.00-22.00
Badminton-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Sa	10:00-12:00
Ballett Anf. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Ballett fortg. Anf. w/m/d	Mi	20.30-22.00
Baseball/Softball Anf./Fortg. w/m/d	Fr, Sa	div.
Basketball-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Fr	17.30-19.00
Basketball-Spiel fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Mo	20.30-22.00
Basketball-Spiel fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Do	19.00-20.30
Basketball-Training Fortg. w/m/d	Do	20.30-22.00
Boxen Anf. w/m/d	Fr	19.00-21.00
Boxen Fortg., WKS w/m/d	Di	20.00-22.00
Breakdance Anf. w/m/d	Fr	15.30-17.00
Breakdance Fortg. w/m/d	Fr	17.00-18.30
Calisthenics Anf., Fortg. w/m/d	Fr	10.30-12.00
Capoeira Anf. w/m/d	Mo	18.15-19.45
Capoeira fortg. Anf. Fortg. w/m/d	Mo	20.00-21.30
Core Fitness Anf./fortg. Anf. w/m/d	Do	19.30-20.30
Cricket für Frauen Anf., Fortg. w	Mi	20.30-22.00
Crossminton-Training Anf., Fortg. w/m/d	Di	18.00-19.30
Faszien-Training Anf., w/m/d	Do	18.30-19.30
Fechten Anf. w/m/d	Mo, Do	19.00-20.30
Fechten Fortg. w/m/d	Mo, Do	20.30-22.00
FELDENKRAIS® - Bewusstheit durch Bewegung Anf. w/m/d	Di	16.15-17.30
Fitness-Gymnastik mit Musik Anf., Fortg. w/m/d	tägl.	div.
Fitness-Mix Anf. w/m/d	Mo	20.30-22.00
Fitness-Mix Anf. w/m/d	Di	18.00-19.00
Flagfootball/Football Anf. w/m/d	Mo	18.00-19.30
Flagfootball/Football fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Di	18.00-19.30
Footvolley Anf. w/m/d	Di	16.30-18.00
Forró Anf. w/m/d	Mi	19.00-20.30

Kursangebot	Tag	Uhrzeit
Forró Mittelstufe w/m/d	Mi	17.30-19.00
Functional Fitness Anf., fortg. Anf. w/m/d	Mi	20.30-22.00
Fußball-Spiel fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Mo	16.30-18.00
Fußball-Spiel fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Do	18.00-19.30
Fußball-Spiel fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Sa	12.00-13.30
Fußball-Training Fortg., WKS w	Mi	19.30-21.00
Fußball-Training fortg. Anf. w/m/d	Mi	18.00-19.30
Fußball-Training fortg. Anf. w/m/d	Do	18.00-19.30
Futsal Fortg., WKS m	Mo	19.00-20.30
Geräturnen Anf., Fortg., WKS w/m/d	Mi	18.30-20.30
Geräturnen Fortg., WKS w/m/d	Mo	17.30-20.00
Handball-Training fortg. Anf. w/m/d	Mo	20.00-21.30
Handball-Training Fortg., WKS w/m/d	Mo	18.30-20.00
HIIT Anf., fortg. Anf. w/m/d	Do	20.30-21.30
Hip Hop Anf. w/m/d	Di	19.30-20.30
Hip Hop Fortg. w/m/d	Di	20.30-22.00
House Dance - Workshop Open Level w/m/d	Sa, So	12.00-15.00
Hybrid-Training Anf. w/m/d	Mo	16.00-17.30
Inline-Skaterhockey fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Fr	20.00-21.00
Jazz-Dance Anf. D/H	Mo	17.45-19.00
Jazz-Mix fortg. Anf. w/m/d	Mi	17.30-19.00
Jiu-Jitsu/Ju-Jitsu - Selbstverteidigung Anf., Fortg. w/m/d	Di	19.30-21.15
Jonglage Anf., Fortg. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Karate Anf. w/m/d	Di	20.00-21.30
Karate Fort. w/m/d	Do	18.30-20.00
Karate fortg. Anf. w/m/d	Do	20.00-21.30
Kickboxen Anf. w/m/d	Mo	17.30-19.00
Lacrosse Anf. w/m/d	Mo	18.00-19.30
Latin Dance Fitness Anf., Fortg. w/m/d	Do	17.30-18.30
Leichtathletik fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Di, Do	19.30-21.30
Lindy Hop Anf. w/m/d	Mi	20.15-21.30
Lindy Hop Fortg. w/m/d	Mi	19.00-20.15
Meditation Anf. w/m/d	Do	19.00-20.00
Mobility & Kraft Fortg. w/m/d	Do	15.30-17.30
Modern Dance fortg. Anf. w/m/d	Di	18.00-19.30

Kursangebot	Tag	Uhrzeit
Movement Exploration Anf., Fortg. w/m/d	Di	19.00-20.00
Online Autogenes Training Anf. w/m/d	Do	11:30-12:30
Online Progressive Muskelrelaxation Anf. w/m/d	Do	12.45-13.45
Orientalischer Tanz Anf. w/m/d	Mo	16.15-17.45
Parkour Anf., Fortg. w/m/d	Fr	16.30-18.30
Pilates Anf. w/m/d	Di-Do	div.
Roundnet-Training Fortg., WKS w/m/d	Do	19.30-21.00
Rugby Anf., Fortg. m	Di, Do	19.30-21.00
Rugby Anf., Fortg. w/d	Mo, Do	19.30-21.00
Salsa Anf. w/m/d	Mo	16.30-17.45
Salsa Anf. w/m/d	Do	16.30-17.45
Salsa Anf. w/m/d	Fr	19:00-20:30
Salsa fortg. Anf. w/m/d	Mi	16.30-17.45
Salsa fortg. Anf. w/m/d	Fr	20:30-22:00
Schach Anf., Fortg. w/m/d	Mi	19.00-20.00
Schwimmen - Technik-Kurs Fortg. w/m/d	Mo	16.00-16.50
Schwimmen - Technik-Kurs Fortg. w/m/d	Mo	16.50-17.40
Schwimmen - Wettkampfsport	Di, Do	20.00-21.30
Shinson Hapkido Anf., Fortg. w/m/d	Mi	17.30-19.00
Solo Jazz Anf. w/m/d	Di	16.30-17.30
Tabata Fortg. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Taekwon-Do Anf. w/m/d	Fr	18.30-20.00
Taekwon-Do Anf., Fortg. w/m/d	Di	20.00-21.30
Taekwon-Do Fortg. w/m/d	Do	20.00-21.30
Taekwon-Do Fortg., WKS w/m/d	Mo	20.00-21.30
Tai Chi Anf. w/m/d	Mo	17.15-18.45
Tango Argentino Anf. w/m/d	So	15.00-16.30
Tango Argentino Mittelstufe w/m/d	So	16.30-18.00
Tischtennis-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Fr	19:00-20:30
Tischtennis-Spiel Niveau Vereinsspieler w/m/d	Di	20:00-22:00
Trampolin Anf. w/m/d	Di	19.00-20.30
Trampolin fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Do	19.00-21.00
Trampolin Fortg., WKS w/m/d	Di	20.30-22.00
Ultimate Frisbee Anf. w/m/d	Mi	18.30-20.15
Ultimate Frisbee Fortg., WKS w/m/d	Mi	20.15-22.00

Kursangebot	Tag	Uhrzeit
Völkerball Anf., Fortg. w/m/d	Mi	17.30-19.00
Volleyball-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Mi	20.30-22.00
Volleyball-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Do	20.00-21.30
Volleyball-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Fr	20.30-22.00
Volleyball-Spiel Anf., Fortg. w/m/d	Sa	12.00-13.30
Volleyball-Training fortg. Anf. w/m/d	Di	20.15-21.45
Volleyball-Training fortg. Anf. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Volleyball-Training Fortg. w	Mi	20.00-22:00
Volleyball-Training Fortg. m	Mi	18.00-20.00
West Coast Swing Anf. w/m/d	Di	16.30-18.00
Yoga - Hatha-Yoga-Flow - English Anf. w/m/d	Mi	19.00-20.00
Yoga - Hatha-Yoga-Flow - English Anf. w/m/d	Do	18.00-19.00
Yoga - Hatha-Yoga-Flow Anf. w/m/d	Mo	18.30-19.30
Yoga - Kundalini Anf., Fortg. w/m/d	Mi	16.30-18.00
Yoga - Power Yoga Anf. w/m/d	Di	17.30-19.00
Yoga - Slow Flow Anf. w/m/d	Di	19.00-20.00
Yoga - Vinyasa Anf. w/m/d	Mi	17.00-18.00
Yoga - Vinyasa Anf. w/m/d	Do	16.45-18.00
Yoga - Vinyasa Anf. w/m/d	Fr	17.00-18.30
Yoga - Yoga & Fly Anf. w/m/d	Do	16.00-17.30
Zeitgenössischer Tanz fortg. Anf., Fortg. w/m/d	Do	17.30-19.00

ohne Gewähr

Sport vor Ort im Wohnheim	Tag	Uhrzeit
Yoga - Vinyasa in der Berliner Allee Anf. w/m/d	Di	17.00-18.30
Yoga - Hatha Yoga Flow in der StuSie Anf. w/m/d	Mo	17.30-19.00
Latin Dance Fitness in der StuSie Anf. w/m/d	Mi	20.30-21.30
Yoga - Vinyasa an der Technischen Fakultät Anf. w/m/d	Di	16.00-17.00
Yoga - Vinyasa an der Technischen Fakultät Anf. w/m/d	Di	17.15-18.15
House Dance im Händelwohnheim Anf. w/m/d	Di	17.00-18.00
House Dance im Händelwohnheim Fort. w/m/d	Di	18.00-19.00

Kurse für Mitarbeitende	Tag	Uhrzeit
Faszien-Pilates Anf. w/m/d	Di	13.15-14.15
Vinyasa-Yoga Anf. w/m/d	Di	08.00-09.00
Yogalates Anf. w/m/d	Do	12.30-13.30



w/m/d – weiblich/männlich/divers
Anf. – Anfänger*innen
fortg. Anf. – fortgeschrittene Anfänger*innen
Fortg. – Fortgeschrittene
WKS – Wettkampfsport
Foto: K. Meller, Gleitschirm: Pappus

Allgemeiner Hochschulsport
der Universität Freiburg
Schwarzwaldstraße 175
79117 Freiburg
Tel: 0761/203-4513, 4503, 4512
www.hochschulsport.uni-freiburg.de

Teilnahmeberechtigt sind Studierende und Bedienstete der Albert-Ludwigs-Universität, der Pädagogischen Hochschule und des Klinikums. Ebenfalls teilnahmeberechtigt sind Studierende der Katholischen Hochschule und der Evangelischen Hochschule sowie der Hochschule für Musik.