

# Sportangebote

Sportangebote - Sommersemester 2012

Die Sportkurse im Sommersemester 2012 starten, sofern nicht anders angegeben, in der ersten Vorlesungswoche (KW 14) und enden in der letzten Vorlesungswoche (KW 28).

Die Anmeldungen sind ab dem 02.04.2012, 14:00 Uhr, im Sportbüro A 0208 möglich, solange Kapazitäten in den einzelnen Kursen vorhanden sind.

Die Einschreibung ist aus versicherungstechnischen Gründen dringend zu empfehlen!

## AEROBIC / WORKOUT



Aerobic ist eine Form des Fitnessstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet. Dieser Kurs dient dem Workout und soll einen Ausgleich zum Studien- und Arbeitsalltag bieten

Kursgebühr: 6,- Euro für Studierende, 16,- Euro Mitarbeiter

JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum, Asbacher Straße  
17c  
Donnerstag - 18:00 bis 19:00 Uhr

## BADMINTON



Badminton ist ein Rückschlagspiel, das für jeden erlernbar ist und zudem großen Spaß bereitet. Sie trainieren hierbei Ihre Kondition, Schnelligkeit sowie Ihr Reaktionsvermögen. Bitte eigene Schläger mitbringen!

Sporthalle Walperloh - Mittwoch 18:00 - 22:00  
Uhr

verantwortlich: André Mock

## BADMINTON FÜR MITARBEITER



Zusätzlich zum Badmintonkurs für Studierende in der Walperloh-Halle wird für die Mitarbeiter der fhS ein kostenfreier Trainingsbetrieb auf dem Campus bereitgestellt.

FH-Sporthalle - Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr

## BASKETBALL



Sporthalle Walperloh - Dienstag 19:00 - 22:00  
Uhr

Übungsleiter: Sascha Welz

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, den Basketballplatz auf dem Campus für individuelles Spielen zu nutzen.



### BEACHVOLLEYBALL

Beachvolleyball kann individuell auf dem Platz am Campus gespielt werden. Hierzu ist es notwendig, sich beim Wachdienst (Haus A) den Schlüssel geben zu lassen, der gegen Abgabe eines Lichtbildausweises ausgehändigt wird.

Beachvolleyballplatz - täglich 15:00 - 22:00 Uhr, am Wochenende 10:00 - 22:00 Uhr  
Ansprechpartner: André Mock

### CHEERLEADING

FH-Sporthalle - Donnerstag 20:00 - 22:00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Lea Nülle

Neu im Wintersemester ist der Cheerleadingkurs. Hier werden neben dem Spaß am Sport auch bekannte Formationen trainiert.



### FUSSBALL

Fussball wird auf dem Kunstrasenplatz gespielt. Am Mittwochnachmittag kann man trainieren und in einem Trainingsspiel seine Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Kunstrasenplatz Walperloh - Mittwoch 15:00 - 17:00 Uhr  
Übungsleiter: Kevin Blessin

### FITNESS- UND KRAFTTRAINING



Allen Interessierten des Fitness- und Kraftsports steht im Wohnheim auf dem Campus ein Krafraum zum individuellem Training zur Verfügung. Er ist mit Einzelgeräten z.B. Zugapparat, Rücken-Station, Bodenhantel, Drückerbank sowie einem Laufband ausgestattet. Bei der Nutzung des Krafraumes handelt es sich um eine freie Sportausübung, die grundsätzlich auf eigene Gefahr erfolgt!

Die Anzahl der Nutzer ist begrenzt. Der Zugang ist nur mit den Schlüsseln möglich, die am Ende eines Semesters für das kommende Semester verlost werden. Anmeldetermine werden den Studierenden per Rundmail mitgeteilt. Für das

Sommersemester 2012 sind alle Schlüssel vergeben! Bewerbungen für das Wintersemester 2012/13 können bis zum 02.10.2012 abgegeben werden.

Kostenbeitrag pro Semester: 30 EUR für Studierende plus 20 EUR Kautions für den Schlüssel

ZUSATZANGBOT: JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum

Das JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum bietet allen interessierten Studierenden ein individuelles Krafttraining zweimal pro Woche (Montag 20:00 - 22:00 Uhr und Mittwoch 20:00 - 23:00 Uhr) an. Es kann individuell an den Geräten trainiert werden.

Kosten pro Monat: 27,99 EUR inkl. Getränke  
Die Abrechnung erfolgt monatlich. Es besteht keine längerfristige Bindung an das Fitnessstudio.



#### HANDBALL

Sporthalle Walperloh - Donnerstag 19:00 - 21:00 Uhr  
Übungsleiter: Maik Uwe Schneider

Der Handballkurs dient dem Spieltraining für alle Interessierten. Es werden verschiedene Fähigkeiten geschult und beim Spiel verfeinert. Ansonsten steht auch hier der Spaßfaktor im Vordergrund.



#### JUDO

Sporthalle Siechenrasen - Dienstag und Donnerstag 18:30 bis 20:30 Uhr, Mittwoch 19:30 bis 21:30 Uhr  
Ansprechpartner: Stefan Hoffmann

Dieser Sportkurs wird über den Judoverein Schmalkalden organisiert. Eine Anmeldung und Gebühr beim Verein ist erforderlich.  
Kontakt: Angelika Wilhelm, Tel.: 03683/ 48 81 22, [www.judovereine.de](http://www.judovereine.de)

#### KARATE



Karate ist eine Kampfsportart zur waffenlosen Selbstverteidigung. Das Wesentliche des Karate ist es nicht, über Sieg oder Niederlage zu entscheiden, sondern die Entwicklung eines Verhaltens zu fördern, das physische

und psychische Hindernisse im sportlichen Handeln und auch darüber hinaus zu überwinden sucht. Der Kurs wird vom Karateverein Schmalkalden durchgeführt. VORAUSSICHTLICH IST EIN MITGLIEDSBEITRAG BEIM VEREIN ZU ENTRICHTEN.

FH-Sporthalle - Mittwoch 18:00 - 20:00 Uhr  
und Freitag 17:00 - 19:00 Uhr  
Ansprechpartner: Jan George



### KEGELN

Der Kegelkurs findet auf den beiden Bahnen in der Mehrzweckhalle statt. Hier kann man sein Spiel trainieren und sich ein paar Tips von den erfahrenen Keglern holen.

Mehrzweckhalle - Dienstag 19:00 - 21:00 Uhr  
Ansprechpartner: Marcel Ludwig

Die Nutzungsgebühr der Kegelbahn wird von der Hochschule bezahlt.



### LEICHTATHLETIK

Den interessierten Studierenden der Fachhochschule wird in Zusammenarbeit mit dem Schmalkalder Leichtathletikverein angeboten, sich aktiv der Leichtathletik zu widmen. Über Trainingsangebot und -zeiten können sich die Studierenden direkt beim Verein informieren.

Schmalkalder Leichtathletikverein e.V., Frau Kerstin Herrmann  
Ansprechpartner: Kerstin Herrmann



### MOUNTAINBIKING

Mountainbiking hat längst den Sprung von einer Extremsportart für wenige Waghalsige zu einer Breitensportart geschafft. Nun kann man auch an der Fachhochschule Schmalkalden in der Gruppe diesem Hobby nachgehen. Dazu treffen sich alle Interessierten (hierbei sei betont dass auch Anfänger jeweils mittwochs auf dem Campus.

Campus - Mittwoch - ab 15:00 Uhr in Eigenregie! Ein eigenes Rad ist erforderlich.  
Ansprechpartner: André Mock

### AUSDAUERLAUF



Beim Ausdauerlauf geht es um das wöchentliche Training in der Gruppe, wozu auch ein kleiner Kraftzirkel in der FH-Sporthalle gehört.

FH-Sporthalle - Donnerstag - 18:00 bis 20:00 Uhr

Übungsleiter: Ralf Pastowski



### PILATES

Pilates steht für komplexe Ganzkörperübung für mehr Beweglichkeit, bessere Körperhaltung und Muskelstraffung.

JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum,  
Asbacher Straße 17c

Donnerstag - 19:00 bis 20:00 Uhr

(Anmeldegebühr Studierende: 6 EUR,  
Mitarbeiter: 16 EUR)

### PUMP

Pump ist ein athletisches Ganzkörper-Workout welches die Hauptmuskelgruppen definiert und trainiert.

JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum,  
Asbacher Straße 17c

Dienstag - 19:00 bis 20:00 Uhr

(Anmeldegebühr Studierende: 6 EUR,  
Mitarbeiter: 16 EUR)

### RÜCKENFITNESS FÜR MITARBEITER

Die Rückenfitness dient der Entspannung zum Arbeitsalltag, wo die Mitarbeiter viel am Schreibtisch sitzen und den Rücken beanspruchen.

FH-Sporthalle

Donnerstag - 13:00 bis 14:00 Uhr

Beitrag: 16,- Euro



### SCHACH

Allen schachinteressierten Studierenden wird die Möglichkeit geboten, sich mit Gleichgesinnten in der Abteilung Schach des SV 04 Schmalkalden e.V. zu messen.

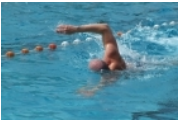
Familienzentrum, Näherstiller Straße 7

Dienstag - ab 20:00 Uhr

Verantwortlicher: Herr Dr. Dr. Jochen Weigend

Ansprechpartner: André Mock

## SCHWIMMEN



Einen geleiteten Schwimmkurs gibt es im Sommersemester 2012 nicht. Trotzdem besteht auch weiterhin die Möglichkeit nach Meiningen in die Schwimmhalle zu fahren. Alle schwimminteressierten Studierenden finden sich donnerstags um 17:35 Uhr am Bahnsteig ein, von wo aus es dann mit der STB nach Meiningen geht. Der Kurs beginnt dort um 18:30 Uhr und endet offiziell um 20:00 Uhr. Die Bahn fährt um 20:39 Uhr nach Schmalkalden zurück.

Weitere Informationen im Büro des Hochschulsports.  
Schwimmbad Meiningen - Donnerstag -  
18:30 - 20:00 Uhr  
Ansprechpartner: André Mock

## SPINNING FÜR STUDIERENDE



Spinning ist ein Indoorcycling Fitnessprogramm aus den USA. Hierbei wird das Radfahren von der Straße ins Fitnessstudio verlegt. Für Neueinsteiger ist Indoorcycling ein optimaler Start ins Ausdauertraining. Es steigert sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmer. In einer Gruppe wird unter Anleitung eines Instructors zu Musik geradelt. Gruppendynamik und mitreißende Musik sorgen dafür, daß Indoor-Cycling nie langweilig wird. Die Musik ist bei diesem Training ein tragendes Element, denn sie ersetzt Berge, Abfahrten und Flachpassagen, die aus der Natur nicht mit ins Studio genommen werden können.

JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum,  
Asbacher Straße 17c  
Montag 18:00 bis 19:00 Uhr  
(Anmeldegebühr: 6 EUR)



## SPINNING FÜR MITARBEITER UND STUDIERENDE

JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum,  
Asbacher Straße 17c  
Dienstag - 17:00 bis 18:00 Uhr  
Beitrag: 16,- Euro Mitarbeiter, 6,- Euro Studierende

## TAI JI QUAN, QI GONG



Tai Ji Quan beinhaltet die Entwicklung der subtilen Kunst, den Körper in einer jeden Situation angemessenen optimalen energetischen Zustand zu bringen. Die sehr schönen, harmonisch fließenden Bewegungen dieser alten aus der klassischen Tradition und Kultur Chinas entstandenen Kampf- und Bewegungskunst aktivieren und schulen daher vor allem die innere Kraft und Energie. Sie wirken harmonisierend und stärkend auf Körper, Geist und Seele.

FH-Sporthalle - Montag 18:00 - 20:00 Uhr  
Übungsleiter: Jan George

### TANZEN - SALSA

Lust auf Tanzen?  
Egal ob Ihr schon Erfahrung habt oder nicht, kommt einfach vorbei. Unter Leitung erfahrener Übungsleiter könnt ihr zu lateinamerikanischen Rhythmen die Hüften schwingen oder einfach nur Spaß haben.

Hörsaalgebäude  
Mittwoch, 20:00 - 22:00 Uhr  
Ansprechpartner: Christian Heinze

### TISCHTENNIS



AnfängerInnen und Fortgeschrittene haben Gelegenheit zum systematischen Training. Bitte eigene Schläger mitbringen!

FH-Sporthalle - Dienstag 18:00 bis 20:00 Uhr  
Übungsleiter: Eberhard Uecker



### VOLLEYBALL

Für Anfänger und Fortgeschrittene: Teilnahme am Spieltreff und am leistungsorientierten Training ist möglich.

Sporthalle Walperloh - Montag 18:00 bis 20:00 Uhr (Damen), 20:00 bis 22:00 Uhr (Herren)  
Ansprechpartner: Oliver Strecker

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen,

Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum -  
Donnerstag 17:00 bis 18:00 Uhr  
Beitrag für Studierende: 6 EUR, für  
Mitarbeiter: 16 EUR

### YOGA



Der YOGA-Kurs für alle interessierten Studierenden und Mitarbeiter ist auch für YOGA-Anfänger geeignet. Durch Üben von Haltungen, Atmungsrythmen und Entspannungstechniken wird es möglich, den eigenen Körper bewusst zu erleben, die Muskeln zu dehnen und zu kräftigen und in kürzester Zeit einen guten Erholungseffekt gegen Alltagsstress zu erreichen.

JOY-Fitness- und Gesundheitszentrum -  
Mittwoch 18:30 bis 19:30 Uhr  
Beitrag für Studierende: 6 EUR, für  
Mitarbeiter: 16 EUR

*Quelle Bilder: FHS-Archiv, [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)*

### Adressen Sportstätten:

Mehrzweckhalle, Teichstraße 10

Sporthalle Siechenrasen, Am Siechenrasen (hinter Busbahnhof)

Kunstrasenplatz, Allendestraße (Walperloh)

Sporthalle Walperloh, Allendestraße 24

JOY Fitness- und Gesundheitszentrum, Asbacher Straße 17c (neben OMV-Tankstelle)

Point Rosa: Suhler Straße 32

Campus: Beachvolleyballplatz, Basketballplatz, FH-Sporthalle, Bolzplatz