Fit und Gesund

Aerobic t €

Do	19:30-20:45	Gymnastikraum	Sabrina Korthaus

Bauch Beine Po t €

Fr	17:00-18:15	Gymnastikraum	Laura Spohr

Betriebliche Gesundheitsförderung t

Mo	12:00-12:30	Raum der Bewegung 2 (alte Druckerei)	Sonja Fuhrmann	B
Di	12:15-13:00	Henschelstr. 2/K 10, Raum 0143	Ursula Mastmeyer	B
Di	12:00-12:30	Raum der Bewegung 2 (alte Druckerei)	Sonja Fuhrmann	B
Mi	12:30-13:00	Ing. Schule, Raum 0505 Raum 050	Daphne Iben	B
Do	12:15-13:00	Henschelstr. 2/K 10, Raum 0143	Ursula Mastmeyer	B
Do	12:00-12:45	Raum der Bewegung 2 (alte Druckerei)	Sonja Fuhrmann	

Bewegte Pause / Mini Breaks - für Bedienstete t

Infos über jana.walter@uni-kassel.de	diverse Termine

Bodytoning t €

Di	18:15-19.30	Gymnastikraum	Natalie Trillitsch

Drill and Fitness t €

Di	20:45-22:00	Gymnastikraum	Laura Spohr

Fit for Study by ARbS t € ab 29.04.19

Mo	19.00-20:00	Phys.t.praxis Haelth-Motion	K. Thomschweski	A
Mo	20:00-21:00	Phys.t.praxis Haelth-Motion	K. Thomschewski	A
Mi	17:15-18:45	Phys.t.praxis Haelth Motion	K. Thomschewski	F

Fitness- und Funktionsgymnastik

Mo	18:15-19:30	Halle 5-6	Sabrina Korthaus
Di	20:45-22:00	Halle 4-6	Leonie Müller
Mi	19:30-20:45	Halle 4-6	Leonie Müller
Do	18:15-19:30	Halle 4-6	Laura Spohr
Fr	18:15-19:30	Halle 4-5	Laura Spohr

Frühsport UNIfit

Di	06:30-07:00	Foyer	Christian Schnabel

Ganzkörpergymnastik t €

Mi	17:00-18:15	Gymnastikraum	Anna-Lena Bickhard
Fr	18:15-19:30	Gymnastikraum	Sabrina Korthaus

Jumping Fitness t €

Mo	18:15-19:30	Gymnastikraum	Anne Eichhofer
Di	15:45-17:00	Gymnastikraum	Annika Röhrscheid

Kraft-Ausdauer-Zirkel t

Di	17:00-18:15	Halle 6	Tim Reitz u.a.
Do	17:00-18:15	Auestadion	Tim Reitz u.a.

Move & Box t €

Di	19:30-20:45	Halle 4	Philipp Reher

Outdoorfitness

Mo	18:00-19:15	Treffen vor dem Auestation	Timo Dittmar

Pilates t €

Do	17:00-18:15	Gymnastikraum	Anjelika Spöth	A
Do	18:15-19:30	Gymnastikraum	Anjelika Spöth	F

Yoga t €

Di	19:30-21:00	Corinna.YOGA	Corinna Hanke	M
Mi	19:30-21:00	Corinna.YOGA	Corinna Hanke	M
Mi	18:15-19:30	Gymnastikraum	Klaus Weiß	
Mi	19:30-20:45	Gymnastikraum	Klaus Weiß	
Do	18:30-19:45	Seminarraum Bootshaus Uni	Klaus Weiß	
Do	19:45-21:00	Seminarraum Bootshaus Uni	Klaus Weiß	

Zen Meditation t €

Mi	17:15-18:45	Haus Chasalla, Sickingstr. 10	Inga Kappeller

Zumba® Fitness t €

Di	19:30-20:45	Gymnastikraum	O. Rodriquez Bernal
Sa	10:30-11:45	Gymnastikraum	Johanna Grimm

Streck Dich - Campus der bewegt

Bewegte Pause

Mo. - Fr. von 12:00-13:00 Uhr - immer 15 Minuten, an allen Uni-Standorten

dance fit

Di	17:00-18:15	Gymnastikraum	Natalie Siebert

fit and relaxed

Mo	17:00-18:15	Gymnastikraum	Sonja Fuhrmann

fit together

Sa	11:45-13:00	Halle 6 ab 27.04.19	Michel Bley

play fit

Sa	10:30-11:45	Halle 6 ab 27.04.19	Michel Bley

Präventionskurs Rückenfit Wirbelsäulengymnastik t €

Do	16:00-17:00	Raum f. Bewegung K10 R0143

mini break

5 Minuten in Lehrveranstaltungen, an allen Uni-Standorten

outdoor fit

Mo	18:45-20:00	Auepark	Christian Schnabel

Kämpfen und Budosport

Aikido t €

Do	18:00-20:00	Haus Chasalla, Sickingstr. 10	Udo Wendel

Boxen t €

Do	17:30-19:30	Boxraum / Aueparkhalle	Reinhard Schmidt

Fechten t €

Do	19:00-21:00	Sporthalle am Königstor	L. Dermitchev

Iaido t €

Mi	20:45-22:00	Halle 6	Patrick Fehr

Judo t €

Di	16:30-18:00	Sporthalle HfPV	Mario W.	P

Ju-Jutsu t €

Mi	19:45-21:15	Bepo, Frankfurter Str. 365	Kunert/Silbersack

Karate t €

Mo	18:15-19:30	Halle 4	Lampos / Hoinka
Fr	19:30-20:45	Halle 6	Hoinka / Lampos

Kendo t €

Mi	18:00-19:15	Heinrich-Steul-Schule	Wulf Nebelsiek

Martial-Arts Fitness Fighting t €

Di	19:30-20.45	Halle 6	Nima Fard-Khojasteh
Fr	15:45-17:00	Gymnastikraum	Nima Fard-Khojasteh

Taekwon-Do t €

Mo	19:30-20:45	Gynmastikraum	Klaus Saurwein	F
Mi	18:15-19:30	Halle 6	N. Fard-Khojasteh	A

Thai Boxen t €

Mo	20:45-22:00	Gymnastikraum	Max Nowka	A
Mi	18:00-19:15	A-Platz (hinten)	Max Nowka	

Ving Tsun Kung Fu t €

Di	20:00-21:30	Seminarraum Bootshaus Uni	Andreas Luiten	A / F
Do	20:30-22:00	Bürgerhaus Waldau	Andreas Luiten	A / F

Wing Tsun t €

Do	18:30-20:00	Haus Chasalla, für Anfängerinnen	Sabine Mackrodt	D

Laufen und Ausdauersport

Indoorcycling t €

Di	19:45-20:45	Fitnesspark Wolfsanger	Andreas Meister

Laufkurs t

Di	17:30-19:00	Foyer	Rolf Hinke

Lauftreff

Mo	18:30-19:45	Foyer	Valeria Santagati	A
Mo	18:00-19:15	Foyer	Marcel Krug	F
Mi	18:00-19:15	Foyer	Christian Schnabel	
Do	17:30-19:00	Laufsport AG Sporthalle HfPV	*kostenpflichtig*	P

Ballsport und Spiele

Badminton t

Di	18:15-19:30	Halle 4-6	Timo Dittmar	
Di	17:00-18:30	Sporthalle HfPV	*kostenpflichtig*	P
Do	19:30-20:45	Grundschule Waldau	Rest / Stahl	
Fr	17:00-18:15	Halle 4-5	Marc Stahl	
Sa	11:45-13:00	Halle 4-5 ab 27.04.19	Marc Stahl	

Baseball t

Mi	18:00-20:00	Waldauer Wiesen	Michael Kotzot

Basketball t

Di	18:15-19:30	Heinrich-Schütz-Schule	FB 01
Mi	20:45-22:00	Halle 4-5	Christoph Arneton
Do	19:30-20:45	Halle 5-6	Kevin Jaster

Beachvolleyball t

Mo	18:00-19:30	Beachanlage	Michael Demme	A
Di	18:00-19:30	Beachanlage - freie Übungszeit	Lea Theis	
Mi	18:00-19:30	Beachanlage - Könner	Leon Winkler	K
Do	18:00-19:30	Beachanlage	Evis Hofverberg	F

Flag-Football t

Do	18:00-19:30	A-Platz (hinten)	Mark Möbus

Floorball t

Mo	19:30-20:45	Halle 5-6	Dimitri Sendetski	A
Sa	10:30-11:45	Halle 4-5 ab 27.04.19	freies Training	

Futsal t

Do	20:45-22:00	Grundschule Waldau	V. Evangelista da Silva

Fußball t

Mo	17:00-18:15	Halle 4-6 + A-Platz (hinten)	Alexander Bayer	
Mo	19:30-20:45	Halle 4 + A-Platz (hinten)	Annemarie Alff	D
Di	17:00-18:15	A-Platz (hinten)	Alexander Bayer	
Fr	20:45-22:00	Halle 4-6 + A-Platz (hinten)	Christian Samba	

Golf t €

Mo	17:00-18:30	GC Wilhelmshöhe	Daniel Sommer	A
Mo	18:30-20:00	GC Wilhelmshöhe	Daniel Sommer	A

Handball t

Do	17:00-18:15	Halle 4-6	Johanna Scharff

Headis t

Mi	18:15-19:30	Halle 4	Lennart Heinke

Lacrosse t

Mo	18:00-20:00	Kunstrasenanlage Giesewiesen	Liebscher/Santagati

Quidditch t

Mo	19:00-21:00	A-Platz	Jens Wetekam

Rugby t

Mo	19:00-21:00	Fasanenhof, Mörikestr. 36	Lucas Damrow
Do	19:00-21:00	Fasanenhof, Mörikestr. 36	Lucas Damrow

Spikeball t

Fr	18:00-19:15	Beachplatz	Theresa Kanuf

Squash t €

Mi	16:00-18:00	citySquash, Königstor 30-32	Sebastian Heitmann

Tennis t € ab 27.04.19 in Halle 4-6

Sa	08:00-09:00	Tennisplatz	Mark Lies	A
Sa	09:00-10:00	Tennisplatz	Mark Lies	A
Sa	10:00-11:00	Tennisplatz	Mark Lies	A
Sa	11:00-12:00	Tennisplatz	Mark Lies	F
Sa	12:00-13:00	Tennisplatz	Mark Lies	F

Tischfußball t

Mi	16:00-18:00	TFC-Vereinsheim	Jan Majewski

Tischtennis t

Di	17:00-18:15	Halle 4	Michael Schober
Mi	17:00-18:15	Halle 4	Lucas Harbich

Ultimate Frisbee t

Do	17:00-18:30	Kunstrasen Sportanlage Auepark	David Bohla

Volleyball t

Mo	20:45-22:00	Halle 4-6	Sebastian Koch	A
Di	17:00-18:15	Halle 5	Gerhard Kupfer	B
Di	19:30-20:45	Halle 5	ATB	
Mi	17:30-19:00	Sporthalle HfPV	*kostenpflichtig*	P
Do	20:45-22:00	Halle 5-6	Annika Rastig	A
Fr	19:30-20:45	Halle 4-5	Michael Demme	F

Tanzen und Rhythmus

Ballett t €

Mi	15:45-17:00	Gymnastikraum	Annika Bramsiepe	A

Experimental t €

Mi	20:45-22:00	Gymnastikraum	Daria Filippova

Folkdance international t €

Mo	20:00-21:30	Ing. Schule, Aula	Andreas Tunger

Hip Hop t €

Do	20:45-22:00	Gymnastikraum	David Pospiech

Paartanz t €

Mo	17:00-18:30	Ing. Schule, Aula	Tunger / Bohl	A
Mo	18:30-20:00	Ing. Schule, Aula	Tunger / Bohl	F
Fr	19:30-20:45	Gymnastikraum	Hochhuth/Pawellek	A
Fr	20:45-22:00	Gymnastikraum	Hochhuth/Pawellek	F

Swing/ Lindy Hop t

Mo	19:30-20:30	Seminarraum Bootshaus Uni	freie Übungsgruppe	F

Turnen und Bewegungskünste

Crosslike t €

Mo	16:30-18:00	Sporthalle HfPV	*kostenpflichtig*	P

Eltern-Kind-Turnen t

Mi	15:45-17:00	Halle 6	Charlene Ebner u.a.
Mi	17:00-18:15	Halle 6	Christine Schön u.a.
Fr	15:45-17:00	Halle 6	Annika Rastig
Fr	17:00-18:15	Halle 6	Madlen Geipel u.a.

Parcours & Hindernislauf t €

Mi	16:00-17:30	Sporthalle HfPV	*kostenpflichtig*	P

Jonglage und Einrad

Mi	18:15-19:30	Halle 4	Lisa Selzer

Trampolin t €

Do	19:30-22:00	Halle 4	Hornung u.a.

Turnen t €

Mi	17:00-19:30	Halle 5	S. Nickel / H. Henkel

Im, am und auf dem Wasser

Kajakfahren t € - über Wassersportkarte

Mo	17:30-19:00	Bootshaus Uni	Timo Nocke
Do	18:00-20:00	Bootshaus Uni	Michel Thielemann

Kanupolo t ab 06.05.19

Mo	18:00-20:00	Kanusport Kassel e. V.	Sebastian Pfaffel	A
Mi	18:00-20:00	Kanusport Kassel e. V.	Sebastian Pfaffel	F

Rudern t € - über Wassersportkarte

Mo	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 1	Richard Hermann	F
Di	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 2	Simon Nowak	F
Mi	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 3	Simon Nowak	F
Do	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 4	Richard Hermann	F
Mo	16:00-18:00	Bootshaus Kurs 1	Alexander Sander	A
Mo	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 2	Tobias Goebel	A
Di	16:00-18:00	Bootshaus Kurs 3	Keyvan Foss	A
Di	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 4	Alexander Sander	A
Mi	16:00-18:00	Bootshaus Kurs 5	Tobias Goebel	A
Mi	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 6	Tobias Goebel	A
Do	16:00-18:00	Bootshaus Kurs 7	Keyvan Foss	A
Do	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 8	Simon Nowak	A
Fr	16:00-18:00	Bootshaus Kurs 9	Tobias Goebel	A
Fr	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 10 *englisch*	Tobias Goebel	A
Sa	11:00-13:00	Bootshaus Kurs 11	Alicia de la Porte	A
Sa	13:00-15:00	Bootshaus Kurs 12	Alicia de la Porte	A

Rudern Fitletics t - über Wassersportkarte

Mi	18:00-19:30	Seminarraum Bootshaus	Jessica Bauer

Rudern - freie Übungszeit t über Wassersportkarte

So	12:00-14:00	Bootshaus	ohne Kursleitung

Schwimmen t €

Mo	16:00-17:30	Bepo, Frankfurter Str. 365	Marcel Krug
Do	19:45-21:00	Bepo, Frankfurter Str. 365	Christoph Bentz

Segeln - USC

Mehr Infos unter http://www.usc-kassel.de

Wasserball t €

Mo	17:00-18:30	Auebad Auedamm	Karol Patas
Mi	19:30-21:30	Auebad Auedamm	Karol Patas

Und...

Rennradtreff

Mo	17:55-19:30	Foyer Aueparkhalle	Christoph Bentz

Inlineskaten (KISS)

Mehr Infos unter http://www.kiss-skate.de

Mountainbike

Di	18:00-20:00	Schloss Wilhelmshöhe	Malte Schötteldreier

Sportklettern t €

Di	18:00-22:00	Kletterhalle Vertical World	Jan Knauer	A
M0	18:30-21:30	Kletterzentrum Nordhessen	Jacob Steinke	A

Studentenreiter Kassel

Mehr Infos unter http://www.studentenreiter-kassel.de

Hochschulsport Witzenhausen

Badminton t

Mo	20:00-21:30	Am Johannisberg, Sporthalle	Michael Zeuner
Do	20:00-21:30	Am Johannisberg, Sporthalle	Michael Zeuner

Basketball

Do	20:00-21:30	Am Johannisberg, Sporthalle	ohne Kursleitung

Contact Improvisation t €

Mi	18:00-20:00	Zeichensaal, Steinstr. 19	Marielle Gerke

Contact Impro Jam €

Fr	19:00-22:00	Zeichensaal, Steinstr. 19	Gerke / Mangold

Hatha Yoga t €

Di	18:00-19:30	Zeichensaal, Steinstr. 19	Fred Melko	F
Mo	07:30-09:00	Zeichensaal, Steinstr.19,ab 29.4.	Fred Melko	A

Hoop-Dance

Do	20:30-22:30	Zeichensaal, Steinstr. 19	Esther Mieves

Laufen in Witzenhausen

Di	18:15-19:30	Hörsaal III, Nordbahnhofstr.	Daniel Riedel

Movements Energy Dance Fitnesstraining t

Mi	19:30-21:00	Am Johannisberg, Sporthalle	Marion Bieker

Sambatrommelkurs t €

Mi	20:00-22:00	Zeichensaal, Steinstr. 19	Laura Duisberg

Schulsportspiele

Fr	18:00-20:00	Am Johannisberg, Sporthalle	Jan Rödiger

Swing-Kurs €

Di	19:30-20:45	Zeichensaal,Steinstr. 19 ab 23.4.	Elke Krupka

Ultimate Frisbee t

Mi	18:30-20:00	Wendershausen	Friedger Freytag

Vinyasa Flow Yoga t €

Mo	18:00-19:30	Zeichensaal, Steinstr. 19	Anne Guleiof

Volleyball

Mo	20:30-22:30	Sporthalle Unterrieden	Stephan Behrendt	A
Do	20:00-21:30	Am Johannisberg, Sporthalle	Christof Niehaus	F

Zeitgenössischer Tanz und Improvisation €

Mo	20:00-22:00	Zeichensaal, Steinstr. 19	Katja B. Mangold

Legende

A	Anfänger	M	Mittelstufe
F	Fortgeschrittene	B	für Bedienstete
K	Könner	D	für Damen
t	teilnehmerbegrenzt	H	für Herren
S	für Studierende	€	kostenpflichtig
P	Kooperation mit HfPV		