

Fit und Gesund

Aerobic ^t €				
Do	19:30-20:45	Gymnastikraum ab 01.08.	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) ab 05.08.	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) ab 06.08.	Sonja Fuhrmann	B
Mi	12:30-13:00	Ing. Schule, Raum 0505 Raum 050, ab14.8.	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) ab 08.08.	Sonja Fuhrmann	

Bewegte Pause / Mini Breaks - für Bedienstete

^t

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

Drill and Fitness

^t €

Di	20:45-22:00	Gymnastikraum	Laura Spohr	
----	-------------	---------------	-------------	--

Fit for Study by ARBs

^t € ^{05.08.19}

Angebote in Kooperation mit Health_Motion - Kontakt 0561 / 5799688				
--	--	--	--	--

Fitness- und Funktionsgymnastik

Do	18:15-19:30	Rasenplatz hinter Beachplatz	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 ab 02.08.	Sabrina Korthaus	

Jumping Fitness

^t €

Mo	18:15-19:30	Gymnastikraum	Eichhofer/Röhscheid	
----	-------------	---------------	---------------------	--

Kraft-Ausdauer-Zirkel

^t

Do	17:00-18:15	Auestadion ab 05.09.	Tim Reitz u.a.	
----	-------------	----------------------	----------------	--

Outdoorfitness

^{ab 14.08.}

Mi	18:30-19:45	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 bis 24.09.	O. Rodriguez Bernal	
Sa	10:30-11:45	Gymnastikraum ab 03.08.	Johanna Grimm	

Streck Dich - Campus der bewegt

Bewegte Pause

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

Kämpfen und Budo­sport

Boxen

^t € - ab 08.08.

Do	18:00-20:00	Raum f. Bewegung, K10 R 0134I	Reinhard Schmidt	
----	-------------	-------------------------------	------------------	--

Iaido

^t €

Mi	20:45-22:00	Gymnastikraum ab 14.08.	Patrick Fehr	
----	-------------	-------------------------	--------------	--

Ju-Jutsu

^t €

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

Karate

^t €

Fr	19:30-20:45	Gymnastikraum	Nikolaos Lampos	
----	-------------	---------------	-----------------	--

Kendo

^t €

Mi	18:00-19:15	Heinrich-Steul-Schule	Corvin Schrock	
----	-------------	-----------------------	----------------	--

Martial-Arts Fitness Fighting

^t €

Sa	12:00-13:15	Gymnastikraum	Nima Fard-Khojasteh	
----	-------------	---------------	---------------------	--

Taekwon-Do

^t €

Mo	19:30-20:45	Gymnastikraum	Klaus Saurwein	F
Di	18:15-19:30	Gymnastikraum	N. Fard-Khojasteh	A
Do	15:45-17:00	Gymnastikraum - freies Training	ohne Übungsleiter	

Thai Boxen

^t €

Mo	20:45-22:00	Gymnastikraum.	Max Nowka	A
----	-------------	----------------	-----------	----------

Ving Tsun Kung Fu

^t € ab 03.09.

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

Laufen und Ausdauersport

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	

Ballsport und Spiele

Badminton

^t

Do	19:30-20:45	Grundschule Waldau ab 15.08.	Rest / Stahl	
----	-------------	------------------------------	--------------	--

Baseball

^t

Do	18:00-20:00	Waldauer Wiesen bis 19.09.	Michael Kotzot	
----	-------------	----------------------------	----------------	--

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 - Könn ­ er	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	
----	-------------	------------------	------------	--

Futsal

^t

Do	20:45-22:00	Grundschule Waldau ab 15.08.	V. Evangelista da Silva	F
----	-------------	------------------------------	-------------------------	----------

Fußball

^t

Mo	17:00-18:15	A-Platz (hinten)	Alexander Bayer	
Mo	19:30-20:45	A-Platz (hinten)	Annemarie Alff	D
Di	17:00-18:15	A-Platz (hinten)	Alexander Bayer	
Do	19:30-20:45	A-Platz (hinten)	Christian Samba	

Quidditch

^t

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

Rugby

^t

Mo	19:00-21:00	Fasanenhof, Mörikestr. 36	Paul Schütze	
Do	19:00-21:00	Fasanenhof, Mörikestr. 36	Paul Schütze	

Spikeball

^t

Fr	18:00-19:30	Beachplatz	Theresa Kanuf	
----	-------------	------------	---------------	--

Squash

^t €

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

Ultimate Frisbee

^t

Do	17:00-18:30	Kunstrasen Sportanlage Auepark	Ballmann/Kunzemann	
----	-------------	--------------------------------	--------------------	--

Volleyball

^t

Mo	19:30-20:45	Beachplatz	Sebastian Koch	A
Fr	19:30-20:45	Beachplatz	Michael Demme	F

Tanzen und Rhythmus

Ballett

^t €

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

Folkdance international / Bal Folk

Mo	20:00-21:30	Ing. Schule, Aula ab 03.09.	Andreas Tunger	
----	-------------	-----------------------------	----------------	--

Paartanz Treff

Mo	18:30-20:00	Ing.Schule, Aula	Andreas Tunger	
----	-------------	------------------	----------------	--

Swing/ Lindy Hop

^t

Mo	19:00-20:30	Seminarraum Bootshaus Uni	freie Übungsgruppe	F
----	-------------	---------------------------	--------------------	----------

Turnen und Bewegungskünste

Jonglage und Einrad

Mi	18:15-19:30	Karls ­ wiese bei Orangerie	Lisa Selzer	
----	-------------	--	-------------	--

Im, am und auf dem Wasser

Kajakfahren

^t € - über Wassersportkarte

Mi	18:00-20:00	Bootshaus Uni	Michel Thielemann	
----	-------------	---------------	-------------------	--

Kanupolo

^t

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	Alexander Sander	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	Alexander Sander	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	Samira Boddin	
----	-------------	-----------------------	---------------	--

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	17:30-19:00	Foyer Aueparkhalle	Christoph Bentz	
----	-------------	--------------------	-----------------	--

Inlineskaten (KISS)

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

Mountainbike

Di	18:00-20:00	Schloss Wilhelmshöhe ab 13.08.	Malte Schötteldreier	
----	-------------	--------------------------------	----------------------	--

Studentenreiter Kassel

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

Hochschulsport Witzenhausen

Badminton

^t

Mo	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

^t €

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

Laufen in Witzenhausen

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

Movements Energy Dance Fitness­training

^t

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

Sambatrommelkurs

^t €

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

Swing-Kurs

 €

Di	20:15-21:30	Zeichensaal,Steinstr. 19 ab 23.4.	Elke Krupka	
----	-------------	-----------------------------------	-------------	--

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

Di	18:00-20:00	Zeichensaal,Steinstr. 19 ab 03.09.	Katja B. Mangold	
----	-------------	------------------------------------	------------------	--

Kompaktkurs

Paartanz

^t €

Sa/ So	12.10. und 13.10.19	Sa. 10:00 - 15:30 Uhr So. 10:00 - 15:30 Uhr Gymnastikraum	Pawallek / Hochhuth	
-----------	------------------------	---	---------------------	--

Swing / Lindy Hop

^t €

Sa/
