



SPORT & GESUNDHEIT

Kursprogramm Sommersemester 2024

gültig in der Vorlesungszeit vom 08.04.2023 bis 12.07.2024

SPORTART	ÜBUNGSZEIT	SPORTSTÄTTE
Acro-Yoga	Montag, 17:00–18:30	kleine Glückauf-Sporthalle
Aikido	Freitag, 19:00–20:30	Jahn-Sporthalle
Badminton	Dienstag, 20:30–22:00	Rülein-Sporthalle
	Mittwoch, 18:40–20:10	große Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 18:40–20:10	große Glückauf-Sporthalle
	Freitag, 16:30–18:00	kleine Glückauf-Sporthalle
Basketball	Dienstag, 20:30–22:00	Rülein-Sporthalle
Beach-Volleyball	Montag, 18:40–20:10	Beachanlage GAS
	Dienstag, 18:40–20:10	Beachanlage GAS
	Do. 18:00–21:00 (Pama e.V. / Teilnahme a.Anfrage)	Beachanlage GAS
Bharatanatyam (Indian Dance)	Freitag, 17:45–19:15	Sporthalle Lessingstraße
Boxen	Dienstag, 19:50–21:20	Sporthalle Lessingstraße
	Freitag, 19:20–20:50	Sporthalle Lessingstraße
Cardio-Fitness *)	Montag – Freitag (freie Nutzung während der Öffnungszeiten)	Cardioraum Glückauf-Sporthalle
Chinese sports group	Freitag, 16:00–19:00	große Glückauf-Sporthalle
Cricket	Montag, 18:40–20:10 (18:40-20:40 outdoor)	gr. Glückauf-Sporthalle / GAS
Fechten	Mittwoch, 17:00–18:30	kleine Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 18:40–20:10	kleine Glückauf-Sporthalle
Fit & Beweglich	Mittwoch, 17:00–18:30	kleine Glückauf-Sporthalle
Flag Football	Dienstag, 18:40–20:10	gr. Glückauf-Sporthalle / GAS
Functional Fitness	Montag, 12:00–13:00	Sporthalle Lessingstraße
Fußball	Dienstag, 20:20–21:50	gr. Glückauf-Sporthalle / GAS
	Donnerstag, 20:20–21:50	gr. Glückauf-Sporthalle / GAS
Geräteturnen	Dienstag, 17:00–18:30	kleine Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 20:20–21:50	kleine Glückauf-Sporthalle
Gesellschaftstanz	Montag, 17:20–18:35 (A)	Sporthalle Lessingstraße
	Montag, 18:40–19:55 (F1)	Sporthalle Lessingstraße
	Mittwoch, 17:00–18:30 (A)	Sporthalle Lessingstraße
	Mittwoch, 18:40–20:10 (F1)	Sporthalle Lessingstraße
	Mittwoch, 20:20–21:50 (F2)	Sporthalle Lessingstraße
	Donnerstag, 18:10–19:40 (A)	Sporthalle Lessingstraße
Handball	Dienstag, 19:00–20:30	Rülein-Sporthalle
Judo	Montag, 19:00–20:30	Jahn-Sporthalle
	Donnerstag, 19:00–20:30	Jahn-Sporthalle
Jugger	Freitag, 18:30–20:00	Freiwiese Glückauf-Stadion
Ju-Jitsu / Selbstverteidigung	Montag, 17:30–19:00	Jahn-Sporthalle
	Dienstag, 18:30–20:00	Jahn-Sporthalle
Klettern	Montag, 18:40–20:10 (F1)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Montag, 20:20–21:50 (GK1)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Mittwoch, 18:40–20:10 (F2)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Mittwoch, 20:20–21:50 (GK2)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 18:40–20:10 (F3)	Kletterwand Glückauf-Sporthalle
Kraftsport / GYM *)	Montag – Freitag (freie Nutzung während der Öffnungszeiten)	Kraftraum Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 18:40–20:10 (Ladies Only)	Kraftraum Glückauf-Sporthalle
Lauf-Treff	Mittwoch, 18:00–20:00	Treff vor Haupteingang GAH
Pilates **)	Dienstag: 12:15–13:15	Sporthalle Lessingstraße
	Dienstag: 16:30–17:30	Sporthalle Lessingstraße
Rücken-Bauch-Fit	Dienstag, 18:40–20:10	kleine Glückauf-Sporthalle
Rückenschule **)	Montag, 16:15–17:15	Sporthalle Lessingstraße

SPORTART	ÜBUNGSZEIT	SPORTSTÄTTE
Schach-Treff	Mittwoch, 18:00–20:00	SIZ Konferenzraum
Salsa	Donnerstag, 19:45–20:50 GK	Sporthalle Lessingstraße
	Donnerstag, 20:55–22:00 F / Rueda	Sporthalle Lessingstraße
Schwimmen	Montag, 20:30–21:45 (F)	Johannisbad
	Montag, 20:30–21:45 (allg. Schw. S1)	Johannisbad
	Montag, 21:00–21:45 (freies Schwimmen)	Johannisbad
	Montag, 21:00–21:45 (Anfänger)	Johannisbad
	Mittwoch, 19:45–20:30 (Nichtschwimmer)	Johannisbad
	Mittwoch, 19:45–20:30 (Anfänger)	Johannisbad
	Mittwoch, 20:30–21:30 (F / allg.Schw. S2)	Johannisbad
	Mittwoch, 20:30–21:30 (allg. Schw. S1)	Johannisbad
	Donnerstag, 19:45–20:30 (Anfänger)	Johannisbad
	Donnerstag, 19:45–20:30 (allg.Schw. S2)	Johannisbad
	Donnerstag, 20:30–21:30 (Nichtschwimmer)	Johannisbad
	Donnerstag, 20:30–21:30 (freies Schw.)	Johannisbad
	Scottish Dance	Donnerstag, 16:30–18:00
Spinning	Mittwoch, 18:40–20:10–21:50 (bis Ende April)	Spinningraum GAH
Rennrad-Treff	Mittwoch, 17:30–20:00 (ab Anfang Mai)	Treffpunkt Schlossplatz
Spikeball	Donnerstag, 16:30–18:00	kleine Glückauf-Sporthalle
Stabi & Muskelaufbau	Montag, 18:40–20:10	kleine Glückauf-Sporthalle
Tauchen / Schnorcheln	Dienstag, 20:00–21:30	Johannisbad
Tennis	Dienstag, 17:00–19:00 (Lernkurs L1)	Tennisplatz GAS
	Donnerstag, 17:00–18:00 (Lernkurs L2)	Tennisplatz FHTC (Hainichener Str.79)
	Freitag, 17:00–19:00 (Spielkurs)	Tennisplatz GAS
Tischtennis	Montag, 20:20–21:50	kleine Glückauf-Sporthalle
	Mittwoch, 18:40–20:10	kleine Glückauf-Sporthalle
Frauensportgruppe	Dienstag, 14:30–16:00	kleine Glückauf-Sporthalle
Ultimate Frisbee	Donnerstag, 18:40–20:10	Glückauf-Stadion / Freiwiese
Unihockey / Floorball	Montag, 20:20–21:50	große Glückauf-Sporthalle
	Dienstag, 17:00–18:30 (bis Ende April) 18:40–20:10 (ab Anfang Mai)	große Glückauf-Sporthalle
Volleyball	Mittwoch, 20:20–21:50	große Glückauf-Sporthalle
	Donnerstag, 17:00–18:30	große Glückauf-Sporthalle
Wandern	am Wochenende – siehe Online-Ausschreibung auf www.tubaf.plus	
Yoga **)	Montag: 20:00–21:30	Sporthalle Lessingstraße
	Dienstag: 17:40–19:10	Sporthalle Lessingstraße
Zumba	Dienstag, 20:30–22:00	Sporthalle Dürer-Haus

ERLÄUTERUNGEN | ABKÜRZUNGEN

- *) Nutzung erst nach persönlicher QR-Code-Registrierung im Büro des Unisportzentrums
- **) zertifizierte Präventionskurse im Rahmen des universitären Gesundheitsmanagements
- GK = Grundkurs für (Wieder-)Einsteiger | F = Kurs für Fortgeschrittene

SPORTSTÄTTEN | ADRESSEN

Glückauf-Sporthalle (GAH), Glückauf-Stadion (GAS)	Chemnitzer Straße 48, Freiberg
Jahnsporthalle (JSH)	Turnerstraße 3, Freiberg
Johannisbad (JB)	Johann-Sebastian-Bach-Straße 1a, Freiberg
Rülein-Sporthalle (RSH)	Meißner Ring 20c, Freiberg
Sporthalle Dürer-Haus (SHD)	Kreuzgasse 2, Freiberg
Sporthalle Lessingstraße (SHL)	Lessingstraße 45, Freiberg
Studien-Informations-Zentrum (SIZ)	Prüferstraße 2, Freiberg