

Presse-Info

Nr. 327
16. Oktober 2013

Presse und Kommunikation
Campus, Gebäude A2 3
66123 Saarbrücken

Tel. 0681 302-2601
Fax 0681 302-2609

Redaktion
Gerhild Sieber
Tel. 0681 302-4582
presse.sieber@uni-saarland.de

Hochschulsportzentrum der Saar-Uni hat im Winter über 200 Kurse im Programm

Im Wintersemester bietet das Hochschulsportzentrum der Saar-Uni mehr als 200 Sportkurse und Veranstaltungen für die Studenten und Mitarbeiter der saarländischen Hochschulen an. Auf dem Campus Saarbrücken startet das Programm am Montag, dem 21. Oktober. Am Standort Homburg beginnen die Sportkurse am 4. November 2013.

Im **Bereich Fitness** wird im Winter erstmals deepWork angeboten – ein Cardio-Training in Kombination mit funktioneller Ganzkörperkräftigung zur Musik. Viermal wöchentlich wird im Hot Iron die Langhantel gestemmt, und Groupfitness for free gibt es einmal täglich in der Uni-Sporthalle. Zumba-Fitness beginnt mit neuer Uhrzeit bereits um 18.00 Uhr. In Homburg ist mit Masala-Bhangra-Workout ebenfalls ein ganz neues Angebot mit dabei.

Zahlreiche Kurse widmen sich dem Thema **Entschleunigung und Entspannung**. So gibt es Workshops zur Achtsamkeit und zum Kennenlernen östlicher Entspannungsverfahren, zusätzlich Meditationsübungen und insgesamt neun Yogakurse.

Selbstverteidigung und Kampfkunst boomen – diese Tendenz spiegelt sich auch im Hochschulsportprogramm wieder: Chinesische Selbstverteidigung für Frauen, Selbstverteidigung nach traditionellem Taekwon-Do, Ju-Jutsu, Judo, Karate, Body-Fight und eine Verbindung verschiedener Stile im neuen Kurs Kampfkunstmix.

Neben den Tanzklassikern kann man auch neue **Tanzstile** kennenlernen: K-Pop oder Lindy-Hop sind neben Flamenco, Tango, Irish Dance, Ballett, Standard & Latein, Jazz-Dance, Rock'n'Roll, Salsa und HipHop diesmal mit dabei.

Viele weitere Sportarten und Kurse sind im Sportprogramm aufgelistet, darunter sowohl Trends wie Parkour oder Slacklining als auch Klassiker wie Badminton, Basketball oder Wirbelsäulengymnastik. Insgesamt laufen im Wintersemester auf dem Campus Saarbrücken 124 wöchentliche Kurse und 40 Kurse in Homburg. 52 Kursangebote sind für Studenten kostenlos. 17 Workshops und Kompaktkurse, vier Turniere und Events sowie 17 „Uni in



16.10.2013 | Seite 2

Bewegung“-Kurse für Hochschul-Mitarbeiter runden die Angebotspalette ab. Hinzu kommen noch zwei bis vier Einführungskurse pro Woche für das individuelle Kraft- und Ausdauertraining. Sie finden im hochschuleigenen Fitness-Studio statt und werden auch in englischer Sprache angeboten. Auch Gäste können im Rahmen freier Kapazitäten am Hochschulsport teilnehmen (ausgenommen Training im Uni-Fit). Die Anmeldung ist ab sofort möglich.

Eine **Übersicht über alle Angebote** von A (wie Achtsamkeit) bis Z (wie Zumba®) sowie weitere Informationen zum Hochschulsport und die Möglichkeit der **Online-Anmeldung** gibt es im Internet unter: www.uni-saarland.de/hochschulsport

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Rolf Schlicher

Leiter des Hochschulsportzentrums

Tel.: 0681 302-57571

E-Mail: rolf.schlicher@uni-saarland.de

www.uni-saarland.de/hochschulsport