

Presse-Info

17. April 2013

Hochschulsportzentrum
Campus, Gebäude B8 1
66123 Saarbrücken

Tel. 0681 302-57571
Fax 0681 302-57570

Über 250 Sportkurse im Sommer- Programm des Hochschulsportzentrums

Im Sommersemester bietet das Hochschulsportzentrum der Saar-Uni über 250 Sportkurse und Veranstaltungen für die Studierenden und Bediensteten der saarländischen Hochschulen an. Programmbeginn ist am Montag, 22. April 2013.

Die Eröffnung des neuen Gebäudes für den Hochschulsport mit dem Fitnessstudio *Uni-Fit* und dem neuen Multifunktionsraum im letzten Wintersemester wirkt sich auch im Sommersemester positiv auf die Programmgestaltung aus. Insbesondere im Fitness-Bereich wurde das Sportprogramm maßgeblich erweitert und ausdifferenziert.

So gibt es für *Step-Aerobic* nun zwei Angebote mit unterschiedlichen Inhalten: *Fatburner- Step* zum Auspowern und *Step-Choreo* mit tänzerischen Elementen. Die Top-Trends *Body-Fight*, *Hot-Iron™* und *Zumba®* wird es im Sommersemester sogar drei- bzw. viermal pro Woche geben. Den Körper stählen können die Teilnehmer/innen mit dem *Bauch-Beine-Po*-Programm, im *Power-Workout* oder im *Bauchkiller-Kurs*. Auch in der Uni-Sporthalle kommt mit der täglichen Stunde *Groupfitness For Free* die Fitness nicht zu kurz. Für diejenigen, die nach Ruhe und Entspannung suchen, gibt es nach einigen Semestern Pause diesmal wieder *Feldenkrais*, *Qi Gong* sowie weiterhin *Progressive Muskelrelaxation* und *Tai Chi*. Entspannung ist auch Thema in den Workshop-Angeboten *Meditation*, *Selbstmassage*, *Tai Chi* und *Taomeditation*, *DynamicYoga* oder *Wege zur Entspannung*.

„Ich finde es ausgesprochen erfreulich, dass unser neuer Multifunktionsraum im Sommersemester vom Vormittag bis zum Abend mit bis zu zehn Kursen fast pausenlos belegt ist. Auch in den Kursangeboten aus dem Bereich Gesundheitssport können wir in diesem Semester eine hervorragende Nachfrage feststellen“, so Pamela Wittfoth, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Hochschulsportzentrum und verantwortlich für die Angebote im neuen Gebäude.

Neben den hier genannten Beispielen finden sich viele weitere Sportarten und Kurse, darunter Brandneues und Altbewährtes, im kompletten



17.04.2013 | Seite 2

Sportprogramm. Eine Übersicht dazu gibt es unter:
www.uni-saarland.de/hochschulsport

Insgesamt laufen im Sommersemester am Standort Saarbrücken 133 wöchentliche Kurse und 42 Kurse am Standort Homburg. Hinzu kommen noch die wöchentlich ausgeschriebenen Einführungskurse für das individuelle Kraft- und Ausdauertraining im Fitness-Studio, die auch in englischer Sprache angeboten werden. 18 Workshops und Kompaktkurse, acht Turniere und Events, 15 *Uni in Bewegung*- Kurse für Bedienstete und drei Exkursionen runden die Angebotspalette ab.

Neben den Studierenden und Bediensteten können auch im Rahmen freier Kapazitäten am Hochschulsport teilnehmen. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Rolf Schlicher
Leiter des Hochschulsportzentrums
Tel.: 0681/302 57571
Email: rolf.schlicher@mx.uni-saarland.de
www.uni-saarland.de/hochschulsport