

Presse-Info

Nr.
7. Oktober 2016

Hochschulsportzentrum
Campus, Gebäude B8 1
66123 Saarbrücken

Tel. 0681 302-57571
Fax 0681 302-57570

Neues Hochschulsport-Programm für das kommende Wintersemester

Unter dem Motto „meine Kurse, mein Sport, meine Uni“ beinhaltet das neue Sportprogramm auch in diesem Semester wieder über 150 Veranstaltungen für Studierende und Bedienstete der saarländischen Hochschulen. Ab Mittwoch, 19. Oktober, ist die Anmeldung für das Hochschulsportprogramm im Wintersemester 2016/17 möglich. Die Kurse beginnen eine Woche nach Vorlesungsstart am 31. Oktober an den Standorten in Homburg und Saarbrücken.

Auch in diesem Jahr werden wieder neue Sporttrends aufgegriffen und angeboten. Neu in Saarbrücken sind Bouldern, eine Form des Kletterns ohne Seil in Absprunghöhe, Breakdance, das das Tanzangebot erweitert, Go, ein mehr als 4000 Jahre altes chinesisches Brettspiel und Movement Time, ein Kurs zur Verbesserung der Bewegungsvielfalt.

Am Standort **Homburg** sind Meditation, zur Erholung und Ausgleich vom Alltag, Tabata, ein intensives Intervalltraining im Bereich Kraft und Ausdauer sowie Salsation, welches funktionelles Training mit Tanzbewegungen verbindet, neu im Angebot.

An beiden Standorten wird Faszienfitness angeboten. Diese Kurse dienen der gezielten Förderung der Eigenschaften der Faszien bzw. dem Bindegewebe.

Neben den wöchentlichen Sportkursen wird das Programm mit 18 Workshops und Kompaktkursen sowie zwei Turnieren abgerundet. Damit bietet das Hochschulsportzentrum einen vielfältigen sportlichen Ausgleich zum Studien- und Arbeitsalltag an der Saar-Uni.

Die **Bediensteten der Saar-Uni** können mit Unterstützung ihres Arbeitgebers etwas für ihre Gesundheit tun und sich die Teilnahme am Hochschulsport auf ihre Dienstzeit anrechnen lassen. Das Hochschulsportzentrum bietet im Programmangebot *Uni in Bewegung* 18 Kurse ausschließlich für Mitarbeiter in den Bereichen Krafttraining, Faszienfitness, Gymnastik, Pilates, Schwimmen und Yoga. Selbstverständlich kann aber auch am regulären Sportprogramm teilgenommen werden.

Schwitzen und trainieren ist auch in unserem **Hochschulsport-Fitnesszentrum *Uni-Fit*** auf dem Campus in Saarbrücken möglich.



02.03.2018 | Seite 2

Voraussetzung für die Mitgliedschaft im *Uni-Fit* ist die Teilnahme an einem Einführungskurs. Für internationale Studierende werden die Einführungskurse in englischer Sprache angeboten.

Neben den Studierenden und Bediensteten können auch **Gäste** im Rahmen freier Kapazitäten am Hochschulsport teilnehmen. Eine Mitgliedschaft im Uni-Fit ist allerdings nur für Uni-Angehörige möglich.

Eine Übersicht über das komplette Sportprogramm gibt es 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