

# VORSTELLUNG DES UNIVERSITÄTSSPORTZENTRUMS



**Verwaltungsleitungsnetzwerk**  
05. Dezember 2024

→ Universitätssportzentrum

# UNIVERSITÄTSSPORTZENTRUM / HOCHSCHULSPORT



In den nächsten 20 Minuten:

- Unser Team
- Unsere Angebote für Beschäftigte
- Planung Beschäftigtenangebot
- Weiterer Austausch / Fragen



# DAS TEAM DES HOCHSCHULSPORTS

Leitung

- David Storek

Stellv. Leitung

- Karla Herrmann

Hallen- & Gerätewart

- Malte Fischer

Finanz. & Verwaltung

- Claudia Menzel

Fitness & Nachhalt.

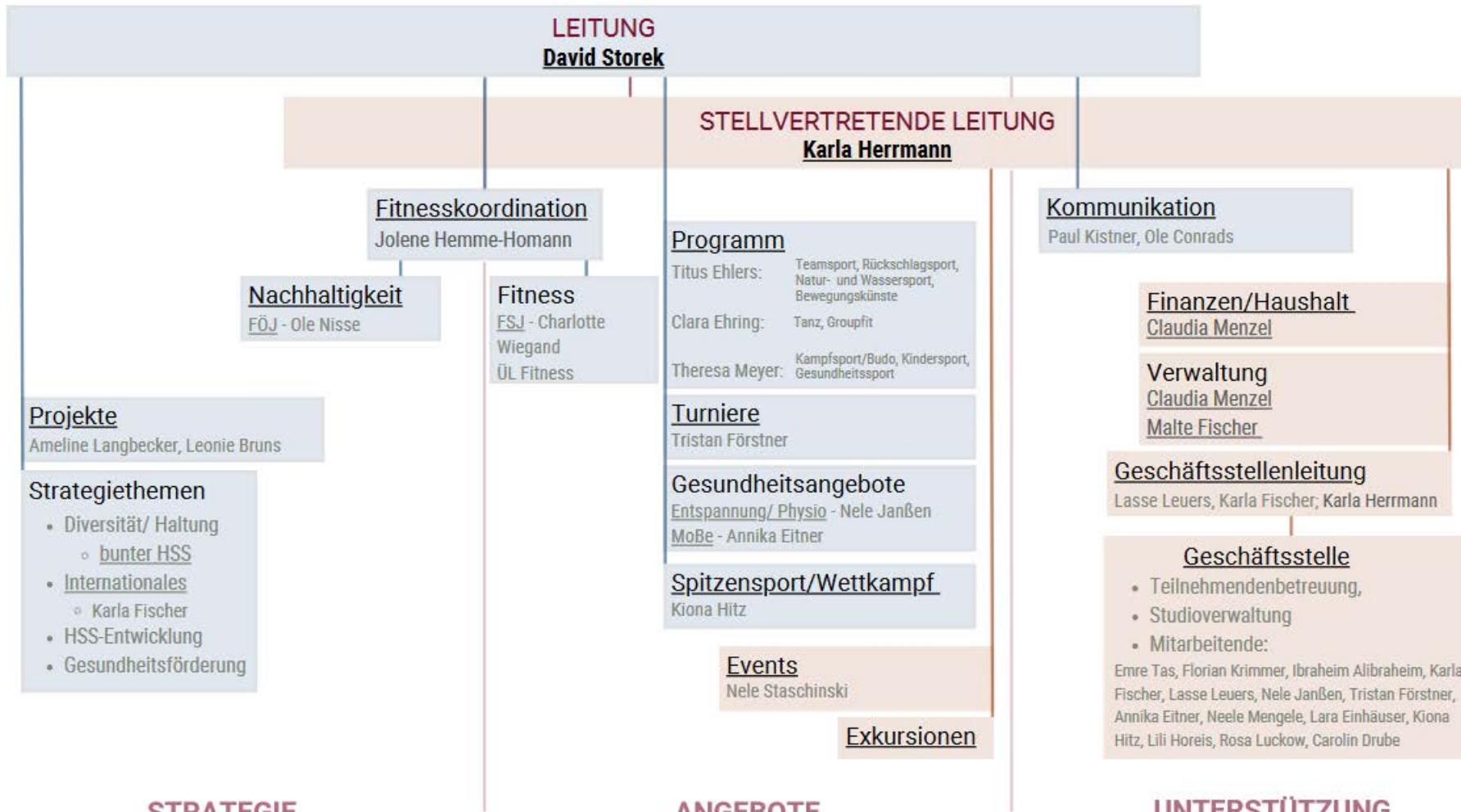
- Jolene Hemme-Homann

+ FSJ/FÖJ

+ ca. 25 studentische Mitarbeitende



# DAS TEAM DES HOCHSCHULSPORTS



# HANDLUNGSFELDER BESCHÄFTIGTENSPORT



Kursprogramm für  
alle (auch  
Beschäftigte)

Kursprogramm:  
Beschäftigtensport

Fitness-Studio

BGF

sonstige



## Kursprogramm für alle (auch Beschäftigte)



Unser Kursprogramm findet jährlich in 2 Zeiträumen statt und bietet ca. 165 unterschiedlichste Kurse in vielen Bereichen.

Beschäftigte können an fast allen Kursformaten teilnehmen und zahlen i.d.R. +25 % zum Studierendenentgelt.

Die Kurse finden zu 90 % in der Woche statt, auch später am Abend.





## Kursprogramm: BeschäftigtenSport

Innerhalb des Kursprogramms gibt es ca. 15 Kurse, zu denen in der Regel nur Beschäftigte zugelassen werden.

In den Semesterzeiten gibt es etwas mehr Kurse.

Die Kurse kosten 0 – 10 – 15 Euro pro Zeitraum.

Eine Stunde Arbeitszeit wöchentlich für diese Kurse (**nicht Regelprogramm**) anrechenbar.



## Fitness-Studio



Das Fitness-Studio ist für Beschäftigte wie Studierende nutzbar.  
Voraussetzung ist ein kostenloses Probetraining vor Vertragsstart.

Vorteile für Mitglieder:

- kostenlose Trainingsplanung jederzeit
- kostenlose Sauna
- 2x kostenlose Physiotherapeutische Beratung/ Halbjahr
- attraktive Teilzeit/Vollzeit-Vertragsmodelle
- universitäre Atmosphäre





Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeitende hält  
der Hochschulsport Angebote und Aktionen bereit:

- Physiotherapeutische Beratung, Sauna, Massagen
- kostenlose Duschnutzung für Pendler
- Bewegungspausen im Büro
- Gesundheitstage mit kostenlosen Angeboten
- Workshops und Beratungen bei Bedarf



# 16.12. – AKTIONSTAG GESUNDHEIT

Weitere Infos auf unserer Webseite:

[https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/  
angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_Aktionstag\\_Ge  
sundheit.html](https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Aktionstag_Gesundheit.html)

Anmeldestart: Mo. 09.12. / 8:00 Uhr

## AKTIONSTAG GESUNDHEIT

**Iss dich fit – Dein Gesundheitstag für Ernährung und Wohlbefinden!**



sonstige



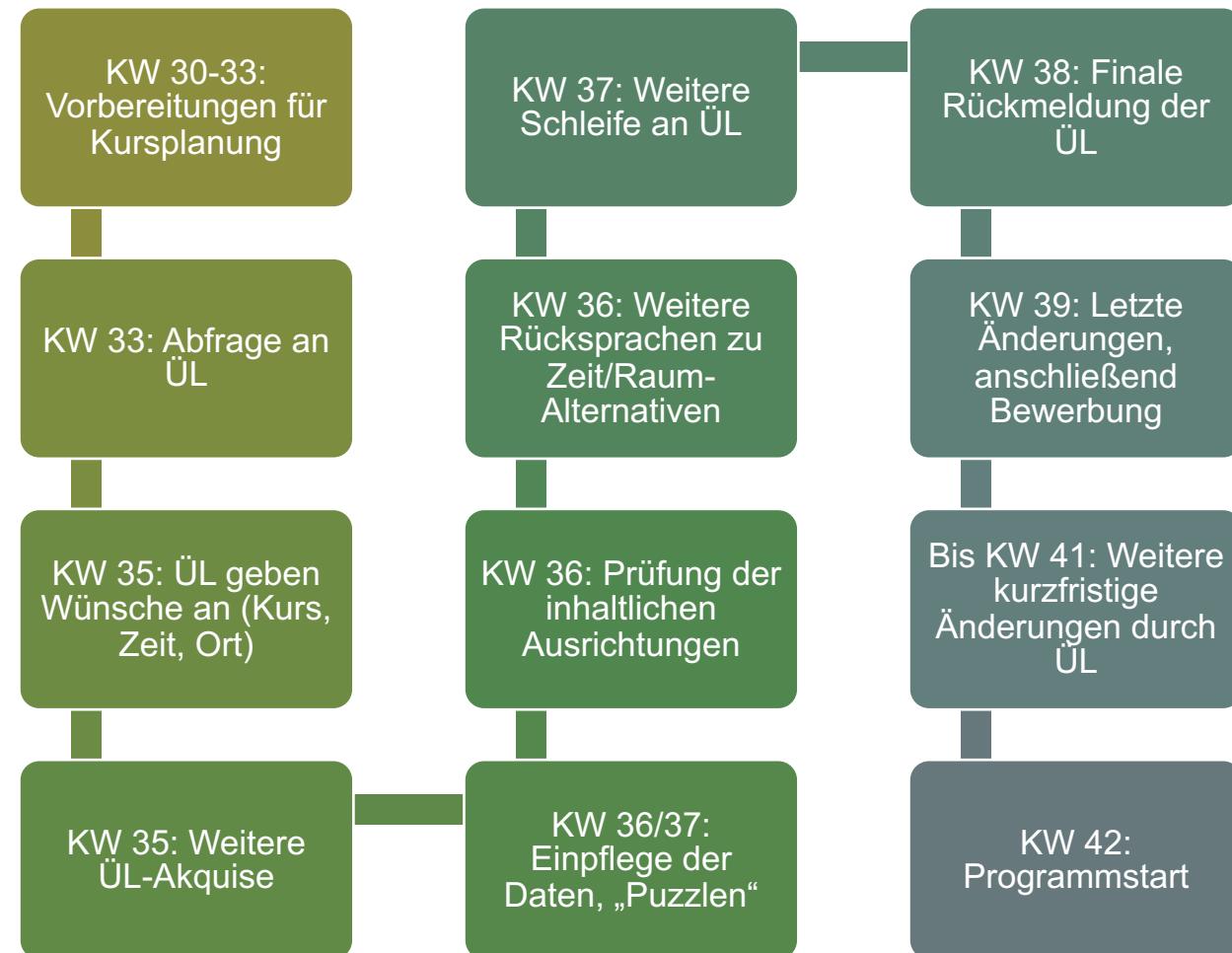
## Weitere Angebote:

- Turniere
- Events
- Exkursionen
- Verleih von Sportgeräten und Booten
- Absprache mit Vereinen/Anbietern für vergünstige Sportangebote und Mitgliedschaften (Tennis, Golf etc.)
- kostenlose Vermietung von Sportstätten im Arbeitskontext
- Neu: Kinderferienprogramm**





# PLANUNG DES BESCHÄFTIGTENSPORTS



# PLANUNG DES BESCHÄFTIGTENSPORTS



8 Uhr	8 Uhr	8 Uhr	8 Uhr	8 Uhr
	08:15-09:15 331232 Indoor Cycling bei Cornelius	08:30-09:30 340111 Aikido TEAM LÜNEBURG - Kooperationsveranstaltung	09:00-10:00 331242 Body Workout bei Anina	09:00-10:00 331176 Mieter VHS Gymnastik bis Ende 2025
9 Uhr	09:00-10:00 621011 Vinyasa - Dynamisch und Kraftvoll für Beschäftigte	09:15-10:15 633112 Rückenfit für Beschäftigte Termin 1	09:30-10:30 325261 Vinyasa Yoga	09:00-10:00 325291 BBRP meets Cardio Philosophical Vinyasa Yoga
10 Uhr	10:00-11:30 325231 Ashtanga Yoga	10:15-11:45 384172 Hip Hop alle Level	10:30-12:00 384140 Contemporary Dance Mittelstufe/Anfänger mit tänzerischer Vorerfahrung	10:00-12:00 SB Lehre: Saskia Poth, Komplementärstudium
11 Uhr			11:00-12:30 325241 Morning Yoga im Flow	11:00-12:00 331193 Step Workout bei Saskia
12 Uhr	12:00-13:00 SB Salsa Rueda Vorbereitung	12:00-13:30 384016 Modern Dance Anfänger*innen	12:00-13:00 383812 Ballett Danza	11:30-13:30 784166 Dance Company Probetraining - Contemporary Termin 1
13 Uhr	12:30-13:30 320807 Achtsame Auszeit		12:30-14:00 384159 Show-Tanz und Gemischte Choreografien	12:00-13:00 684110 Sanftes Rücken Yoga für Beschäftigte body.movement & relax
14 Uhr	14:00-15:30 383814 Ballett Mittelstufe	14:00-15:00 323701 Pilates & Stretch	13:00-13:30 383813 Ballett	13:00-14:00 620801 Entspannungstraining für Beschäftigte
15 Uhr	15:00-16:30 384154 Mixed Latin Style	15:00-16:00 623831 Inner Flow Yoga for employees	13:30-14:30 620811 Bewegungstraining für Beschäftigte	14:00-15:00 SB Mieter Helge Müller, Karate
15:30-16:30 331194 Step Workout bei Katharina		15:00-16:00 331154 Dance Workout	14:00-15:30 383709 Lindy Hop Anfänger*innen	14:00-16:00 SB Freiraum für Fitnesskund*innen Flinta
16:45-18:00 331115 Langhanteltraining bei Leonie	16:30-18:00 346111 Selbstverteidigung für Anfänger*innen Kurs 1	16:00-17:00 331221 Zirkel Training	16:00-17:15 33116 Langhanteltraining bei Jolene	15:00-17:00 346112 Selbstverteidigung für Anfänger*innen Kurs 2
	17:00-18:00 331233 Indoor Cycling bei Lili		17:00-18:00 340125 Fitness Boxen	16:00-17:00 325211 Awakening Vinyasa Yoga
18 Uhr	18:00-19:00 331241 Body Workout bei Sophie Carsten	17:45-19:15 384178 Commercial Mittelstufe/ Fortgeschritten	17:00-18:00 331235 Indoor Cycling bei Lili	17:00-18:30 342022 Boxen Intermediate
18:15-19:15 331231 Indoor Cycling bei Carsten	18:15-19:15 331110 High Intensity Intervall Training (HIIT) bei Jolene	18:00-19:00 331181 Kraftaufbau	18:00-19:15 384204 Break Dance bei Dizwon	
19:15-20:15 331180 Kraftaufbau	19:15-20:15 342011 Karate & Fitness	19:15-20:30 340121 Muay Thai All levels	18:15-19:15 331218 Functional Training bei Carsten	18:15-19:15 331111 High Intensity Intervall Training (HIIT) bei Cornelius
20 Uhr		19:00-20:00 331234 Indoor Cycling bei Guido		19:15-20:15 331131 Faszien-Training
21 Uhr	20:15-21:45 342021 Boxen für Anfänger*innen	20:15-21:45 384163 Dance Company Streetdance	20:15-21:45 384185 Jazz Dance alle Level	19:15-20:15 340116 Fighting Fit
		20:30-21:45 340122 Muay Thai Intermediate	20:15-21:45 341911 Brazilian Jiu-Jitsu	20:15-21:45 384208 Street Dance Mittelstufe
22 Uhr			21 Uhr	20:15-21:45 384017 Modern Dance Fortgeschritten
				21 Uhr
				22 Uhr

Auslastung Studio 21 (WiSe 24/25)



# PLANUNG DES BESCHÄFTIGTENSPORTS



Woche 43 / 2024						
Mo 21.10.2024	Di 22.10.2024	Mi 23.10.2024	Do 24.10.2024	Fr 25.10.2024	Sa 26.10.2024	So 27.10.2024
8 Uhr		8 Uhr		8 Uhr		8 Uhr
9 Uhr		9 Uhr		9 Uhr		9 Uhr
10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr	10 Uhr
11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	11 Uhr	10:30-12:30 Badminton freie Spielgruppe 3 370305	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr
13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr	13 Uhr
14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	14 Uhr	13:30-15:00 Anfrage Kindergeburtstag, Reservierung Verantwortlich: Amelina	14 Uhr
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15:00-19:00 Bar Jugend Tugend e.V.	15 Uhr
16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr	16 Uhr
16:00-17:45 Badminton freie Spielgruppe 1 370302	16:00-17:00 Taekwon Do 343511	16:00-17:30 Eltern-Kind-Turnen & Kinderturnen 1 - 3 Jahre / 3 - 6 Jahre 352111	16:00-17:15 Rope Skipping 331141	16:00-17:15 Trikettanis freie Spielgruppe 374314	16:00-19:30 Sportwissenschaft Seminare SB	16:00-18:00 Spikeball SB
17:00-18:00 Volleyball Aufbaukurs 1 394812	17:45-19:15 Basketball freie Spielgruppe für FLINTA 390516	17:30-19:00 Akrobatisch/ Acro Yoga für Fortgeschrittene 310217	17:15-18:45 Volleyball freie Spielgruppe für alle Könnensstufen 394819	17:30-18:00 Trampolinturnen 314524	16:30-18:00 Volleyball Einsteiger*innen Kurs 1 394810	17:00-18:00 Spikeball SB
17:45-19:15 Volleyball Aufbaukurs 1 394812	17:45-19:15 Basketball freie Spielgruppe für FLINTA 390516	17:30-19:00 Akrobatisch/ Acro Yoga für Fortgeschrittene 310217	17:30-19:00 Volleyball freie Spielgruppe für alle Könnensstufen 394819	18:00-20:00 Fußball Termin 2 (Freitag) 391012	18:00-20:00 Ultimate Frisbee Spieltraining 394614	18:00-20:00 Ultimate Frisbee Spieltraining 394614
19:15-20:30 Basketball freie Spielgruppe Fortgeschrittene 390514	19:15-20:30 Roundnet freie Spielgruppe 390520	19:00-20:30 Capoeira 340701	19:00-20:30 Turnen Freie Turngruppe 314515	18:45-20:30 Badminton freie Spielgruppe 2 370304	19:30-21:00 Volleyball Einsteiger*innen Kurs 2 394811	19:30-21:00 Volleyball Aufbaukurs 2 394813
20:30-22:30 Fußball Termin 1 (Montag) 391012	20:30-22:30 Volleyball freie Spielgruppe für Fortgeschrittene 394817	20:30-22:30 Basketball freie Spielgruppe alle Könnensstufen 390513	20:30-22:30 Fußball für Beschäftigte freie Spielgruppe 691009	20:00-22:00 Floorball/ Unihockey freie Spielgruppe 394711	20:00-22:00 Moonlightsports Verantwortlich: Lennart Jäger SB	20:00-22:00 Fußball Termin 3 (Sonntag) 391013
				21:00-22:30 Volleyball freie Spielgruppe für Fortgeschrittene 2 394818	21:00-22:30 Volleyball freie Spielgruppe für Fortgeschrittene 2 394818	

Auslastung Campushalle (WiSe 24/25)  
Bis 16 Uhr durch Sportwissenschaft belegt



# KOMMEN SIE MIT UNS IN DEN AUSTAUSCH

- Rückmeldung zu Kursen – Kursevaluation im Laufe des Semesters
- Wunschzeiten etc. eines bestimmten Kurses – direkt bei der Übungsleitung
- Sonstige Anliegen, Wünsche – unsere Geschäftsstelle im Studio 21



# KONTAKT



Bitte kontaktieren Sie für Fragen unsere Geschäftsstelle:

Universitätssportzentrum | Geschäftsstelle  
Universitätsallee 1 | 21335 Lüneburg  
Fon 04131.677-1106 | [hochschulsport@leuphana.de](mailto:hochschulsport@leuphana.de)  
[www.leuphana.de/hochschulsport](http://www.leuphana.de/hochschulsport)

