

VORSTELLUNG DES UNIVERSITÄTSSPORTZENTRUMS



Verwaltungsleitungsnetzwerk

05. Dezember 2024

→ Universitätssportzentrum



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

UNIVERSITÄTSSPORTZENTRUM / HOCHSCHULSPORT



In den nächsten 20 Minuten:

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

→ Universitätssportzentrum

DAS TEAM DES HOCHSCHULSPORTS

Leitung

- David Storek

Stellv. Leitung

- Karla Herrmann

Hallen- & Gerätewart

- Malte Fischer

Finanz. & Verwaltung

- Claudia Menzel

Fitness & Nachhalt.

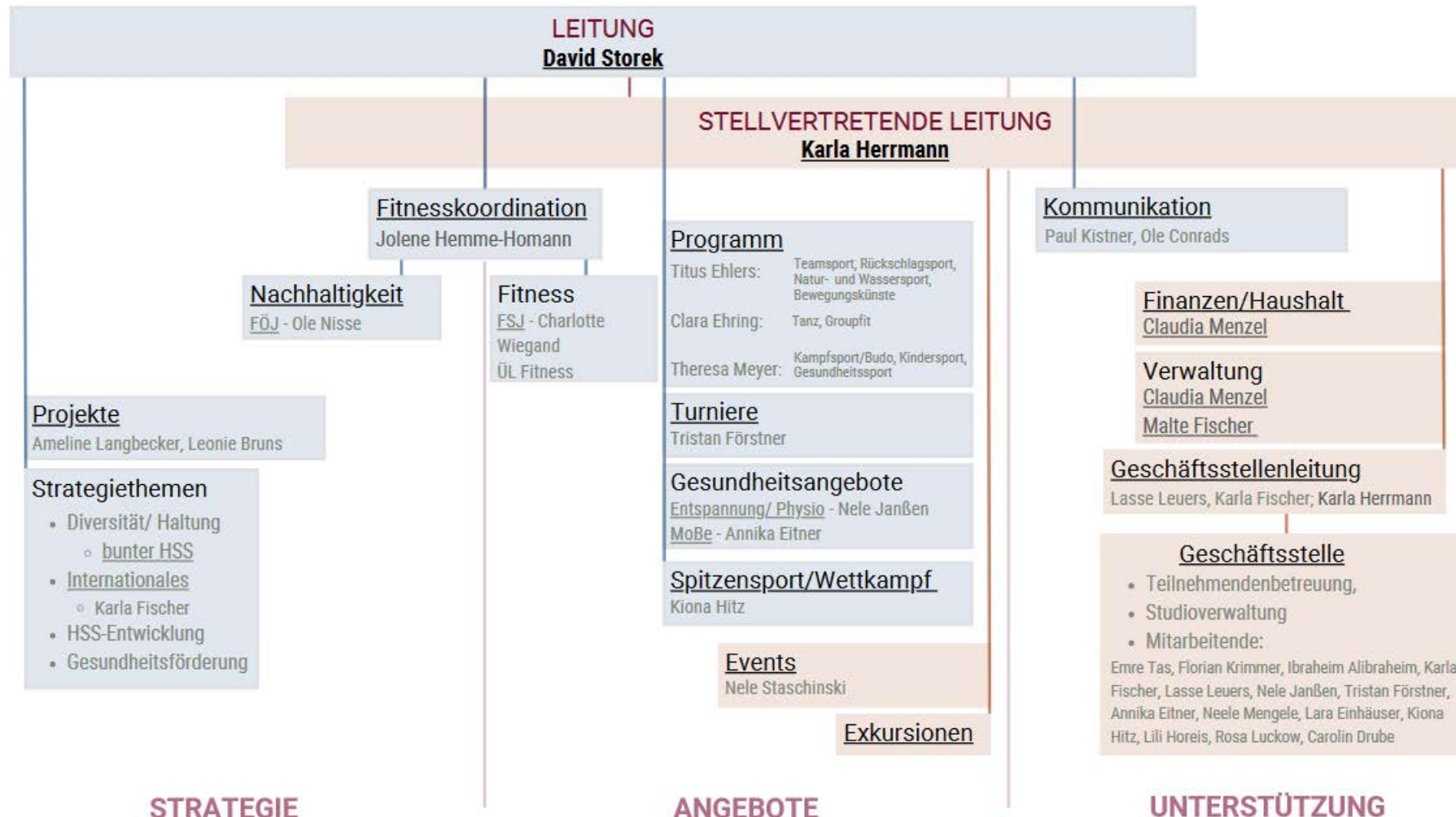
- Jolene Hemme-Homann

+ FSJ/FÖJ

+ ca. 25 studentische Mitarbeitende



DAS TEAM DES HOCHSCHULSPORTS



HANDLUNGSFELDER BESCHÄFTIGTENSSPORT



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_Gesundheit.html

Anmeldestart: Mo. 09.12. / 8:00 Uhr

AKTIONSTAG GESUNDHEIT

Iss dich fit – Dein Gesundheitstag für Ernährung und Wohlbefinden!



sonstige

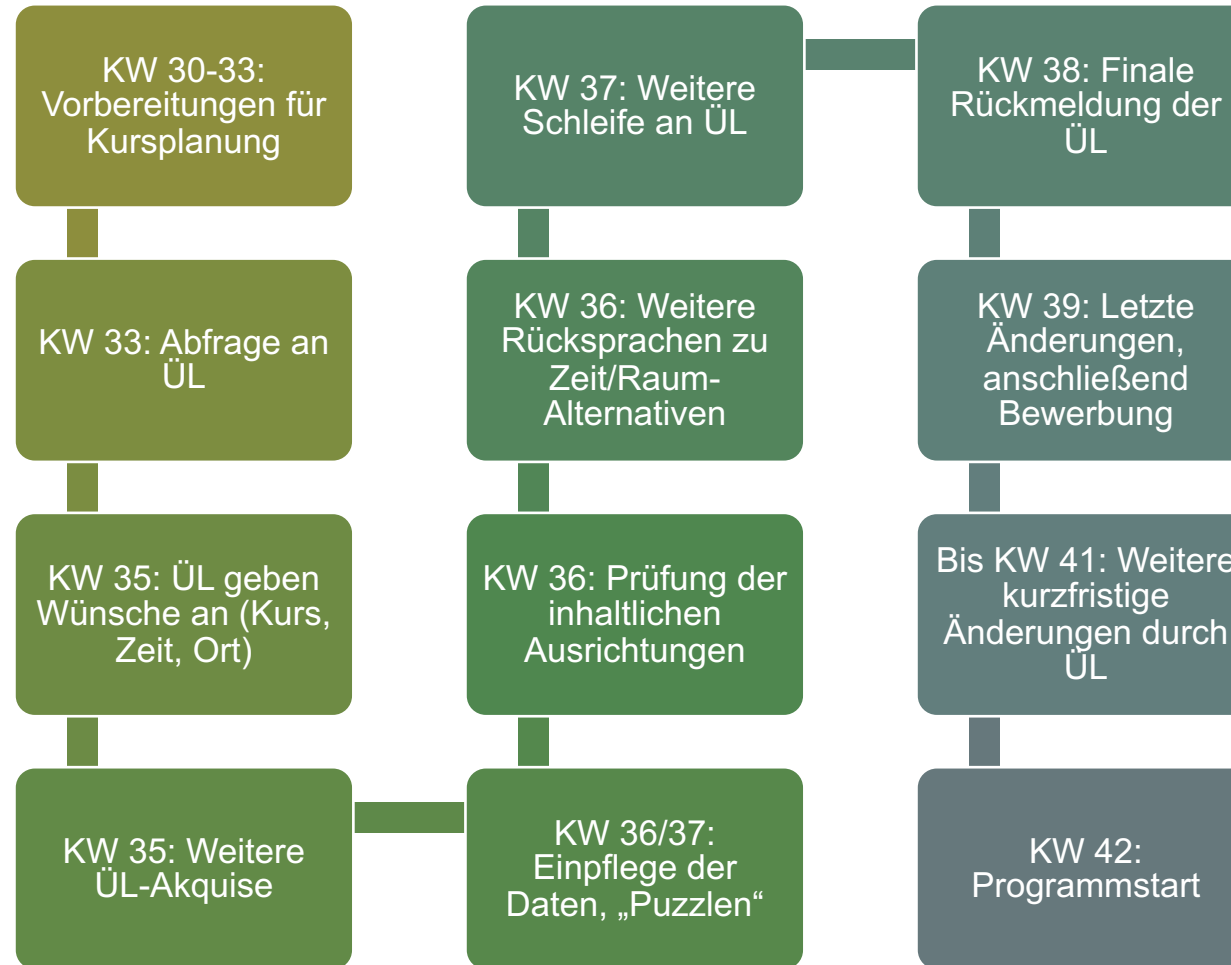


Weitere Angebote:

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



PLANUNG DES BESCHÄFTIGTENSSPORTS



PLANUNG DES BESCHÄFTIGTENSORTS



8 Uhr		8 Uhr		8 Uhr		8 Uhr		8 Uhr		
		08:15-09:15 331232 Indoor Cycling bei Cornelia	08:30-09:30 340111 AIKIDo TEAM LUNEBURG - Kooperationsveranstaltung	9 Uhr	09:00-10:00 331242 Body Workout bei Anina	09:00-11:00 SB Mieter VHS Gymnastik bis Ende 2025	09:00-10:00 331176 BBRP meets Cardio	09:00-10:00 325291 Philosophical Vinyasa Yoga	08:15-09:15 633113 Rückenfit für Beschäftigte Termin 2	08:30-09:30 325311 Glow Yoga
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	10 Uhr	10:00-12:00 SB Lehre: Saskia Poth, Komplementärstudium		10:00-11:00 331205 Back & Stretch		09:15-10:15 633114 Rückenfit für Beschäftigte Termin 3	
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	11 Uhr	11:00-12:30 325241 Morning Yoga im Flow		11:00-12:00 331193 Step Workout bei Saskia			11:00-12:00 331127 Rückenfit bei Lea
12 Uhr	12:00-13:00 SB Salsa Rueda Vorbereitung	12:30-13:30 320807 Achtsame Auszeit	12:00-13:30 384016 Modern Dance Anfänger*innen	12 Uhr	12:00-13:00 383812 Ballett Danza	12:30-14:00 384159 Mixed Popular Dance Styles AnfängerInnen	12:00-13:30 384260 Show-Tanz und gemischte Choreografien	11:30-13:30 784166 Dance Company Probetraining - Contemporary Termin 1	12:00-13:00 684110 danzaMANIA für Beschäftigte body.movement & relax	12:00-13:00 621021 Sanftes Rücken Yoga für Beschäftigte
14 Uhr	14:00-15:30 383814 Ballett Mittelstufe		14:00-15:00 323701 Pilates & Stretch	13 Uhr	13:00-13:30 383813 Ballett	13:30-14:30 620811 Bewegungstraining für Beschäftigte	13:30-14:30 320822 Qigong	13:30-14:30 320821 Qigong	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	15 Uhr	15:00-16:00 331251 Pilates		14:30-16:00 383811 Ballett Anfänger*innen	14:30-15:30 621001 Funky-Gym für Beschäftigte	14:00-16:00 SB Nora Wienecke	14:00-15:00 SB Mieter Helge Müller, Karate
15:30-16:30 331194 Step Workout bei Katharina		16:00-17:00 331221 Zirkel Training	16:00-17:00 331221 Zirkel Training	16 Uhr	16:00-17:15 331116 Langhanteltraining bei Jolene	15:30-17:00 383710 Lindy Hop Mittelstufe	16:00-17:00 331155 Dance Workout	15:30-17:00 346112 Selbstverteidigung für Anfänger*innen Kurs 2	16:00-17:00 325211 Awakening Vinyasa Yoga	15:00-17:00 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	17:00-18:00 331233 Indoor Cycling bei Lili	17 Uhr	17:15-18:00 331202 Stretch & Flex	17:00-18:00 340125 Fitness Boxen	17:00-18:00 331235 Indoor Cycling bei Lili		17:00-17:15 384257 Boxen Intermediate	17:00-18:30 342022 Boxen Intermediate
18:15-19:15 331231 Indoor Cycling bei Carsten		18:00-19:00 331241 Body Workout bei Sophie	18:15-19:15 331110 High Intensity Intervall Training (HIIT) bei Jolene	18 Uhr	18:00-19:00 331181 Kraftaufbau	18:00-19:15 384204 Break Dance bei Dizwon	18:15-19:15 331218 Functional Training bei Carsten	18:15-19:15 331111 High Intensity Intervall Training (HIIT) bei Cornelius		
19:15-20:15 331180 Kraftaufbau	19:15-20:15 342011 Karate & Fitness	19:15-20:15 331217 Functional Training bei Cornelius	19:15-20:30 340121 Muay Thai All levels	19 Uhr	19:00-20:00 331234 Indoor Cycling bei Guido		19:15-20:15 331131 Faszien-Training	19:15-20:15 340116 Fighting Fit		
21 Uhr	20:15-21:45 342021 Boxen für Anfänger*innen	20:15-21:45 384163 Dance Company Streetdance	20:30-21:45 340122 Muay Thai Intermediate	20 Uhr	20:15-21:45 384185 Jazz Dance alle Level	20:15-21:45 341911 Brazilian Jiu-Jitsu	20:15-21:45 384208 Street Dance Mittelstufe	20:15-21:45 384017 Modern Dance Fortgeschrittene		
22 Uhr				22 Uhr						

Auslastung Studio 21 (WiSe 24/25)



PLANUNG DES BESCHÄFTIGTENSSPORTS



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	8 Uhr	8 Uhr 08:00-10:30 Spikeball	8 Uhr
9 Uhr	9 Uhr	9 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	11 Uhr
12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12 Uhr	12:00-14:00 Dodgeball freie Spielgruppe
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: Amlene	14:00-16:00 Moonlightsports Verantwortlich: Lennart Jäger
15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15 Uhr	15:00-19:00 Bari Jugend Tugend e.V.	15 Uhr
16 Uhr 16:00-17:45 Badminton freie Spielgruppe 1	16:00-17:00 Taekwon Do	16:00-17:30 Eltern-Kind-Turnen & Kinderturnen 1 - 3 Jahre / 3 - 6 Jahre	16:00-17:15 Rope Skipping	16:00-19:30 Sportwissenschaft Seminare	16:00-18:00 Volleyball Einsteiger*innen Kurs 1	16:00-18:00 Spikeball
17:45-19:15 Volleyball Aufbaukurs 1	17:30-19:00 Cheerleading	17:30-19:00 Akrobatik / Airo Yoga für Fortgeschrittene	17:15-18:45 Volleyball freie Spielgruppe für alle Könnensstufen	18:00-20:00 Fußball Termin 2 (Freitag)	18:00-20:00 Ultimate Frisbee Spieltraining	18:00-20:00 Ultimate Frisbee Spieltraining
19:15-20:30 Basketball freie Spielgruppe Fortgeschrittene	19:00-20:30 Capoeira	19:00-20:30 Turnen Freie Turngruppe	18:45-20:30 Badminton freie Spielgruppe 2	19:30-21:00 Volleyball Einsteiger*innen Kurs 2	20:00-22:00 Floorball/ Unihockey freie Spielgruppe	20:00-22:00 Fußball Termin 3 (Sonntag)
20:30-22:30 Fußball Termin 1 (Montag)	20:30-22:30 Volleyball freie Spielgruppe für Fortgeschrittene	20:30-22:00 Basketball freie Spielgruppe alle Könnensstufen	20:30-22:30 Fußball für Beschäftigte freie Spielgruppe	21:00-22:30 Volleyball freie Spielgruppe für Fortgeschrittene 2	22 Uhr	22 Uhr

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

www.leuphana.de/hochschulsport

