



## AKTUELLE ANGEBOTE

### FERIENPROGRAMM DES UNISPORTZENTRUMS

Das Unisportzentrum bietet im Zeitraum vom **24. August bis 7. Oktober** (Termine der einzelnen Kurse können variieren) ein kleines Ferienprogramm an. Es wird weiterhin ein stark reduziertes Angebot sein. Neben den angeleiteten Kursen gibt es die Möglichkeit, 90-minütige Zeitspots für die Laufbahn sowie die Calisthenicsanlage zu buchen.

Das Programm wird am 5. August online gestellt. Die **Anmeldung erfolgt am 10. August ab 9.00 Uhr** über das Buchungssystem unter [www.uni-weimar.de/sport](http://www.uni-weimar.de/sport).

Das Unisportzentrum bittet darum, sich nur bei einem Kurs anzumelden, wenn dieser auch regelmäßig besucht wird (immer noch geringe Teilnehmerzahlen). Während der Sportangebote sind die geltenden Sicherheitshinweise und Verhaltensregeln unbedingt zu beachten.

---

#### ► Videos vom Unisport-Team

Die aktuelle Situation fordert uns heraus! Eingeschränkte Bewegungsfreiheit, fehlende Kontaktmöglichkeiten und vermehrt Homeoffice bestimmen unseren Alltag.

Ausreichend Bewegung und Aktivität sind für die eigene Gesundheit und unser psycho-physisches Wohlergehen von entscheidender Bedeutung. Das Team des Universitätssportzentrums stellt Videos bereit, die helfen, aktiv und fit zu bleiben.

[www.uni-weimar.de/sport/videos](http://www.uni-weimar.de/sport/videos)

→ [Empfehlungen des UniSports für ein bewegungsorientiertes Verhalten \(PDF\)](#)

---

#### ► G37-Untersuchung (Augentest) - turnusmäßiges Angebot für Mitarbeiter\*innen in Technik und Verwaltung

Die nächste Vorsorgeuntersuchung findet statt am

**27. November 2019 ab 8:00 Uhr**

im Beratungsraum Verwaltung (Erdgeschoss im Verwaltungsgebäude)

Die Untersuchungen finden im 30-Minuten-Takt statt.

Wenn Sie an dieser Vorsorgeuntersuchung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte **bis zum 20. November** bei Nicole Matthes in der Personalabteilung: [nicole.matthes\(at\)hfm-weimar.de](mailto:nicole.matthes(at)hfm-weimar.de)

Sie erhalten dann eine Einladung mit der genauen Uhrzeit und weiteren Hinweisen. Bitte haben Sie Verständnis, dass Wunschzeiten nur bedingt berücksichtigt werden können.

Der Termin ist verbindlich. Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen, entstehen sog. Vorhaltezeiten, die der Hochschule in Rechnung gestellt werden. Geben Sie deshalb rechtzeitig Bescheid, wenn eine Teilnahme nicht möglich sein sollte.

---

► Yoga mit Gesa Johanns

Im Kurs geht es vor allem darum, die Beschwerden und Belastungen des Alltags auszugleichen. Wir schulen durch Yoga unser Körperbewusstsein, unsere Atmung und unser Konzentrationsvermögen. Wir verbessern unsere Haltung, kräftigen und dehnen den ganzen Körper; wir entdecken vernachlässigte Körperteile wieder und lernen auszugleichen und unsere Kraft optimal einzusetzen.

Wir üben, auch in der Gruppe ganz bei uns selbst zu bleiben und uns nicht zu vergleichen. Die Übungen werden immer mit Variationsmöglichkeiten angesagt, so dass die Yogastunden grundsätzlich für alle geeignet sind.

## Termine

dienstags	17.00 bis 18.15 Uhr	Grundlagenkurs
dienstags	18.30 bis 20.00 Uhr	Kurs für Fortgeschrittene

### **Ort: Rhythmikraum im hzh (Raum 108)**

Kursperiode: 8. Oktober 2019 bis 4. Februar 2020

Mitzubringen ist lediglich bequeme Kleidung (Leggings oder Shorts und T-Shirt; keine Schuhe).

Die **Anmeldung** zu den Kursen erfolgt verbindlich per E-Mail an [gesa.iohanns\(at\)hfm-weimar.de](mailto:gesa.iohanns(at)hfm-weimar.de) bis zum 02.10.2019. Die Teilnehmerzahl ist aus Platzgründen auf max. 15 pro Kurs begrenzt!

Der Kostenbeitrag in Höhe von 60 Euro wird für die komplette Kursdauer durch die Hochschule in Rechnung gestellt.

---

► Hochschulsport

Das **Universitäts-sportzentrum** (USZ) bietet auch im Wintersemester 2019/20 allen Studierenden und Mitarbeiter\*innen der Hochschule für Musik FRANZ LISZT wieder ein breit gefächertes Ausgleichs-, Gesundheits- und Fitnessangebot. Der Kurszeitraum ist vom 21.10.2019 bis 07.02.2020.

Mitarbeiter\*innen der HfM Weimar können sich vor Beginn der zentralen Online-Einschreibung vorfristig für ausgewiesene Gesundheitskurse (maximal 2 Kurse pro Person) online anmelden. Die Kapazitäten in den einzelnen Kursen sind begrenzt.

**Anmeldezeitraum:** 30. September (ab 9 Uhr) bis 2. Oktober

→ [Nähere Informationen](#)

## Reguläre Online-Einschreibung

Die Einschreibung in die Sportangebote erfolgt online. Für das Wintersemester 2019/20 beginnt sie am

**Mittwoch, 9. Oktober um 9:00 Uhr:**

- ab 9:00 Uhr  
Fitness- und Gesundheitssport
- ab 10:00 Uhr  
Individual-, Kampf-, Spiel- und Tanzsport, Wettkampfangebote

**Zur Einschreibung und zum Sportangebot:** [www.uni-weimar.de/sport](http://www.uni-weimar.de/sport)

## Teilnehmerentgelte

Bedienstete: i.d.R. 20 Euro

Höhere Entgelte als die Grundentgelte sind den einzelnen Sportangeboten zu entnehmen.

Die Kurse können ausschließlich per Überweisung bezahlt werden. Die Details werden im Rahmen der Online-Anmeldung bekannt gegeben.

## Ansprechpartner

### **Dr. Uwe Türk-Noack**

Leiter Universitäts sportzentrum

[uwe.tuerk-noack\(at\)uni-weimar.de](mailto:uwe.tuerk-noack(at)uni-weimar.de)

Tel. 03643 | 58 24 50

### **Ines Klug**

Sekretariat

[ines.klug\(at\)uni-weimar.de](mailto:ines.klug(at)uni-weimar.de)

Tel. 03643 | 58 24 51

### **Susan Ringel**

Dipl.-Sportwiss./ Lehrkraft des USZ

[susan.ringel@uni-weimar.de](mailto:susan.ringel@uni-weimar.de)

Tel. 03643 | 58 24 53

### **Ivonne Hartmann**

Dipl.-Sportwiss./ Lehrkraft des USZ

[ivonne.hartmann\(at\)uni-weimar.de](mailto:ivonne.hartmann(at)uni-weimar.de)

Tel. 03643 | 58 24 55

## Unfallversicherungsschutz

Alle Studierenden und Bediensteten der Thüringer Hochschulen sind bei allen offiziellen Veranstaltungen des Hochschulsports auf der Grundlage des SGB VII über die Unfallkasse Thüringen unfallversichert. Kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz existiert bei Exkursionen außerhalb der Hochschulsportanlagen sowie beim Betreiben von Leistungssport in Universitäts- und anderen Sportvereinen.