

## Angebote des Hochschulsports (Gesundheitsförderung)

Alle Angebote des Allgemeinen Hochschulsports, die nicht anmeldepflichtig sind, können von den Bediensteten der Universität kostenfrei genutzt werden. Dies gilt für alle Sportarten, die Tanz- und Fitnessangebote, Budosport und auch Schwimmen. Erforderlich ist lediglich ein Sportausweis, der gegen Vorlage von einem Passfoto, dem Arbeitsvertrag bzw. einer Bestätigung der Dienststelle für eine Gebühr von 5,- € im Hochschulsportsekretariat INF 700 ausgestellt wird.

### Mitarbeitersport:

Das Sportangebot ist Mitgliedern der Universität vorbehalten, die dem „Studentenalter“ entwachsen sind und die im Sporttreiben schwerpunktmäßig die Gesundheitsförderung, den Ausgleich zum Berufsstress und die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit suchen.

Dozentinnen	Dienstags	16:00 – 17:00 Uhr	Gymnastikhalle
Dozenten	Dienstags	20:00 – 21:45 Uhr	Turnhalle

### Professorensport:

Die Sportgruppe hat eine sehr lange Tradition am ISSW. Die TeilnehmerInnen kommen aus den verschiedensten Bereichen der Universität. Nach einem intensiven Fitness- und Konditionsprogramm wird seit Jahrzehnten mit Begeisterung Basketball gespielt und danach in der Sauna oder beim Schwimmen entspannt.

Montags	19:45 – 21:45 Uhr	Turnhalle
---------	-------------------	-----------

### Prävention, Haltung und Muskelaufbau:

Im Mittelpunkt des Trainings stehen funktionelle Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Haltung, Gesundheit und des Wohlbefindens an modernen Kraftmaschinen und Geräten im Fitness- und Kraftstudio, INF 720. Stretchingübungen zur Entspannung ergänzen das Programm. Die Veranstaltung ist kostenpflichtig. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt und die Kurskosten betragen 50,- € pro Person/Semester.

Sebastian Schwab	Montags	16:00 – 18:00 Uhr	Fitness- und Kraftstudio
	Donnerstags	16:00 – 18:00 Uhr	Fitness- und Kraftstudio

## G e s u n d h e i t s t a g

am 14. Mai 2009

Ansprechpartner:

Klaus Weiß, ISSW, Tel.: 06221/54 4210, E-Mail: [gdb@issw.uni-heidelberg.de](mailto:gdb@issw.uni-heidelberg.de)

## Angebote des Hochschulsports (Gesundheitsförderung)

### Gesundheitssport:

**anmelde- und kostenpflichtig**

Die Kurse des „Gesundheitssports“ beinhalten spezielle Präventionsangebote, die eng umgrenzte Qualitätskriterien erfüllen und daher von den meisten Krankenkassen als primärpräventive Leistungen bezuschusst werden. Alle Gesundheitskurse sind **anmeldepflichtig und kosten eine Gebühr von 35,- € pro Kurs**

### Angebote:

- Aquafit
- Aquapower
- Autogenes Training
- Entspannung pur
- Nordic Walking
- Rückenschule
- Rückenfit
- Taijiquan
- Viet Tai Chi
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

Diese und viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

[www.issw.uni-heidelberg.de/hsp/index.htm](http://www.issw.uni-heidelberg.de/hsp/index.htm)

und in der Hochschulsportbroschüre, die zu Semesterbeginn in den Einrichtungen der Universität (Mensen, Infocenter, Hauptverwaltung) ausliegt.

### Institut für Sport und Sportwissenschaft

Hochschulsport  
Im Neuenheimer Feld 700  
69120 Heidelberg

### Ansprechpartner:

Matthias Wolf  
Annette Kitzmann, Gunda Miethke  
Tel.: 06221/54 8629

[hochschulsport@issw.uni-heidelberg.de](mailto:hochschulsport@issw.uni-heidelberg.de)