

Sommerferienprogramm

04.09. bis 14.10.2017



Fit und Gesund

Aerobic †

Do	19:30-20:45	Gymnastikraum	Sabrina Korthaus
----	-------------	---------------	------------------

Bauch Beine Po †

Fr	17:00-18:15	Gymnastikraum	Anna Richter
----	-------------	---------------	--------------

Betriebl. Gesundheitsförderung † - ab 24.07.17

Mo	12:00-12:30	HPS, R. 451	Sonja Fuhrmann	B
Di	12:15-13:00	Henschelstr. 2/K 10, Raum 0143	Ursula Mastmeyer	B
Di	12:00-12:30	HPS, R.451 - Blackroll-Training	Sonja Fuhrmann	B
Do	12:15-13:00	Henschelstr. 2/K 10, Raum 0143	Ursula Mastmeyer	B

Bodytoning †

Di	18:15-19:30	Gymnastikraum	Natalie Trillitsch
----	-------------	---------------	--------------------

Fitness- und Funktionsgymnastik

Mo	18:15-19:30	Halle 5-6	Sabrina Korthaus
Di	20:45-22:00	Halle 4-6	Sabrina Korthaus
Mi	19:30-20:45	Halle 4-6	Leonie Müller
Do	18:15-19:30	Halle 4-6	Stefanie Solar.
Fr	18:15-19:30	Halle 4-5	Sabrina Korthaus

Ganzkörperfitness †

Mo	19:30-20:45	Halle 5	Natalie Trillitsch
----	-------------	---------	--------------------

Ganzkörpergymnastik † €

Fr	18:15-19:30	Gymnastikraum	Anna Richter
----	-------------	---------------	--------------

Hatha Yoga †

Di	19:30-21:00	Yoga-Vidya-Zentrum Kassel	Corinna Hanke	F
Mi	19:30-21:00	Yoga-Vidya-Zentrum Kassel	Corinna Hanke	M

Kraft-Ausdauer-Zirkel †

Di	17:00-18:15	Halle 6, ab 04.09.	Tim Reitz u.a.
Do	17:00-18:15	Auestadion, durchgehend	Tim Reitz u.a.

Move & Box †

Di	19:30-20:45	Halle 4	Philipp Reher
----	-------------	---------	---------------

Outdoorfitness † - ab 24.07.17

Mo	18:15-19:30	Foyer	Timo Dittmar
----	-------------	-------	--------------

Pilates †

Do	17:00-18:15	Gymnastikraum	Anjelika Spöth	
Do	18:15-19:30	Gymnastikraum	Anjelika Spöth	F

Yoga † €

Mi	18:15-19:30	Gymnastikraum	Klaus Weiß
Mi	19:30-20:45	Gymnastikraum	Klaus Weiß
Do	18:15-19:30	Bootshaus - ab 27.05.17	Klaus Weiß

Zen Meditation †

Mi	16:45-18:15	Haus Chasalla, Sickingstr. 10	Inga Kappeller
----	-------------	-------------------------------	----------------

Zumba® Fitness †

Mi	15:45-17:00	Gymnastikraum	Johanna Grimm
----	-------------	---------------	---------------

06:30 Uhr - Frühsport mit der HNA

Di	06:30-07:00	A-Platz - ab 25.07.17	Christian Schnabel
Fr	06:30-07:00	A-Platz	Sabrina Korthaus

Kämpfen und Budo

Boxen †

Do	17:30-19:30	Boxraum / Aueparkhalle	Reinhard Schmidt
----	-------------	------------------------	------------------

Iaido †

Mi	20:45-22:00	Halle 6	Patrick Fehr
----	-------------	---------	--------------

Karate † €

Mo	18:15-19:30	Halle 4	Lampos/Jänicke
----	-------------	---------	----------------

Kendo †

Fr	18:15-19:30	Halle 6	Wulf Nebelsiek
----	-------------	---------	----------------

Taekwon-Do †

Mo	19:30-20:45	Gymnastikraum	Klaus Saurwein	F
Mi	18:15-19:30	Halle 6	Klaus Saurwein	A

Ving Tsun Kung Fu †

Di	20:00-21:30	Eugen-Richter-Str. 111	Andreas Luiten	A / F
Do	20:00-21:30	Eugen-Richter-Str. 111	Andreas Luiten	A / F

Laufen und Ausdauersport

Laufkurs †

Di	17:30-19:00	Foyer	Rolf Hinke
----	-------------	-------	------------

Lauftreff

Mo	18:30-19:45	Foyer	Anna Richter	A
Mo	18:00-19:30	Foyer	Marcel Krug	F
Mi	18:00-19:15	Foyer - ab 26.07.17	Christian Schnabel	

Ballsport und Spiele

Badminton †

Di	18:15-19:30	Halle 4-6	Timo Dittmar
----	-------------	-----------	--------------

Do 19:30-20:45 Grundschar Waldau - ab 24.08.17 Rest / Stahl

Fr 17:00-18:15 Halle 4-5 Melissa Neurath

Sa 11:45-13:00 Halle 4-5 Marc Stahl

Baseball † - ab 27.07.17

Do	18:00-20:00	Waldauer Wiesen	Michael Kotzot
----	-------------	-----------------	----------------

Basketball †

Di	18:15-19:30	Heinrich-Schütz-Schule	FB 01
Mi	20:45-22:00	Halle 4-5	Kevin Jaster
Do	19:30-20:45	Halle 5-6	Christoph Arneton

Beachvolleyball † - ab 24.07.17

Mo	18:00-19:30	Beachanlage	Evis Hofverberg	
Di	18:00-19:30	Beachanlage	Lea Theis	
Do	18:00-19:30	Beachanlage	Evis Hofverberg	F

Floorball †

Mo	19:30-20:45	Halle 6	Dimitri Sendetski	A
Sa	11:45-13:00	Halle 6	freies Training	

Fußball † - ab 24.07.17

Mo	17:00-18:15	Halle 4-6 - bis 04.09. A-Platz	Alexander Bayer
Di	17:00-18:15	A-Platz - bis 04.09. A-Platz	Alexander Bayer
Fr	19:00-20:15	A-Platz ab 08.09. 20:45-22:00 Uhr H. 4-6	Christian Samba

Handball †

Do	17:00-18:15	Halle 4-6	Johanna Scharff
----	-------------	-----------	-----------------

Headis †

Mi	17:00-18:15	Halle 4	Lennart Heinke
----	-------------	---------	----------------

Lacrosse † - ab 25.07.17

Di	20:00-22:00	Kunstrasenanlage Giesewiesen	Liebscher/Santagati
Do	20:00-22:00	Kunstrasenanlage Giesewiesen	Liebscher/Santagati

Rugby †

Mo	19:00-21:00	Fasanenhof, Mörikestr. 36	Lucas Damrow
Do	19:00-21:00	Fasanenhof, Mörikestr. 36	Lucas Damrow

Squash † €

Mi	16:00-18:00	citySquash, Königstor 30-32	Sebastian Heitmann
So	15:00-17:00	citySquash, Königstor 30-32	ohne Übungsleiter

Tischfußball †

Mi	16:00-18:00	TFC-Vereinsheim	Florian Draude
----	-------------	-----------------	----------------

Tischtennis †

Di	17:00-18:15	Halle 4	Dorian Krisch
Mi	17:00-18:15	Halle 4	Lucas Harbich

Ultimate Frisbee † - ab 25.07.17

Di	18:00-19:30	A-Platz - hinterer Teil	Nescha Schumacher	A
Di	19:30-21:00	A-Platz - hinterer Teil	David Bohla	F

Volleyball †

Mo	20:45-22:00	Halle 4-6	Sebastian Koch	A
Di	16:00-18:15	Halle 5	Gerhard Kupfer	B
Di	19:30-20:45	Halle 5	ATB	
Do	20:45-22:00	Halle 5-6	Annika Rastig	A
Fr	19:30-20:45	Halle 4-5	Michael Demme	F

Tanzen und Rhythmus

Ballett †

Fr	19:30-21:30	Akademie des Tanzes	Barbara Figurski	A
Di	19:30-21:00	Akademie des Tanzes	Barbara Figurski	F

Contemporary Dance †

Di	15:45-17:00	Gymnastikraum	Annika Bramsiepe
----	-------------	---------------	------------------

Folkdance international †

Mo	20:00-21:30	Ing. Schule, Aula	Andreas Tunger
----	-------------	-------------------	----------------

Modern Dance †

Mi	17:00-18:15	Gymnastikraum	Annika Bramsiepe
----	-------------	---------------	------------------

Paartanz-Treff

Mo	18:30-20:00	Ing. Schule, Aula	Andreas Tunger
----	-------------	-------------------	----------------

Turnen und Bewegungskünste

Eltern-Kind-Turnen †

Mi	15:45-17:00	Halle 6	Charlene Ebner u.a.
Mi	17:00-18:15	Halle 6	Franziska Lyß u.a.
Fr	17:00-18:15	Halle 6	Madlen Geipel u.a.

Jonglage und Einrad

Mi	18:15-19:30	Halle 4	S. Brinkmann
----	-------------	---------	--------------

Parcours † €

Di	19:30-20:45	Halle 6	Max Nowka
----	-------------	---------	-----------

Trampolin †

Do	19:30-22:00	Halle 4	Henrik Hornung
----	-------------	---------	----------------

Turnen † €

Mi	17:00-19:30	Halle 5	Stefanie Nickel
----	-------------	---------	-----------------

Im, am und auf dem Wasser

Kanupolo † € bis Ende September

Mo	18:00-20:00	Kanusport Kassel e.V.	Sebastian Pfaffel	A
Mi	18:00-20:00	Kanusport Kassel e.V.	Sebastian Pfaffel	F

Rudern † € - über Wassersportkarte - ab 24.07.17

Mo	16:00-18:00	Bootshaus Kurs 1	René Flaschmann	F
Mi	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 2	Flaschmann/Nowak	F
Do	16:00-18:00	Bootshaus Kurs 3	Flaschmann/Nowak	F
Fr	16:00-18:00	Bootshaus Kurs 4	René Flaschmann	F

Anfängerkurse ab 24.07. - 28.08.17 5 Termine

Mo 18:00-20:00 Bootshaus Kurs 1 Tobias Goebel **A**

Di 14:00-16:00 Bootshaus Kurs 2 Simon Nowak **A**

Mi 16:00-18:00 Bootshaus Kurs 3 Simon Nowak **A**

Do 18:00-20:00 Bootshaus Kurs 4 Simon Nowak **A**

Fr 18:00-20:00 Bootshaus Kurs 5 Tobias Goebel **A**

Rudern Row Fit † € - über Wassersportkarte - ab 24.07.17

Mo	17:00-18:15	Gymnastikraum	Jessica Bauer
Fr	18:00-19:15	Seminarraum Bootshaus	Jessica Bauer

Rudern-Wettkampf † € - über Wassersportkarte - ab 25.7.17

Di	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 1	René Flaschmann
Do	18:00-20:00	Bootshaus Kurs 2	René Flaschmann

Rudern - Crossdrill † € - über Wassersportkarte - ab 26.07.17

Mi	19:00-20:00	Bootshaus	Richard Hermann
----	-------------	-----------	-----------------

Rudern - freie Übungszeit † € über Wassersportkarte

Mo	06:30-08:00	Bootshaus	ohne Kursleitung
Sa	14:00-18:00	Bootshaus	ohne Kursleitung
So	14:00-18:00	Bootshaus	ohne Kursleitung

Segeln - USC

Mehr Infos unter http://www.usc-kassel.de			
--	--	--	--

Und...

Geocaching

So	ab 14:00	Mehr Infos bei Frank Stiasny unter frank-im@web.de
----	----------	---

Inlineskaten (KISS)

Mehr Infos unter http://www.kiss-skate.de			
--	--	--	--

Mountainbike †

Di	18:00-20:00	Schloss Wilhelmshöhe	Malte Schötteldreier
----	-------------	----------------------	----------------------

Studentenreiter Kassel

Mehr Infos unter http://www.studentenreiter-kassel.de			
--	--	--	--

Tipp Kick - Herkules Kicker - ab 25.07.17

Di	19:00-21:00	Seminarraum 0.33	Christian Radtke
----	-------------	------------------	------------------

Hochschulsport Witzenhausen

Badminton †

Mo	20:00-21:30	Grundschule, Gartenstr.	Michael Zeuner
Do	20:00-21:30	Am Johannesberg, Sporthalle	Michael Zeuner

Basketball

Do	20:00-21:30	Am Johannesberg, Sporthalle	ohne Übungsleiter
----	-------------	-----------------------------	-------------------

Contact Improvisation †

Mi	18:00-20:00	Zeichensaal, Steinstr. 19	Marielle Gerke
----	-------------	---------------------------	----------------

Contact Impro Jam

Fr	19:00-22:00	Zeichensaal, Steinstr. 19	Gerke / Mangold.
----	-------------	---------------------------	------------------

Folkdance International †

Di	20:00-22:00	Zeichensaal, Steinstr. 19	Andreas Tunger
----	-------------	---------------------------	----------------

Hatha Yoga †

Di	18:00-19:30	Zeichensaal, Steinstr. 19	Fred Melko	F
Do	18:30-20:00	Zeichensaal, Steinstr. 19	Fred Melko	A

Movements Energy Dance Fitnessstraining †

Di	19:30-21:00	Turnhalle, Südbahnhofstr. 24	Marion Bieker
----	-------------	------------------------------	---------------

Vinyasa Flow Yoga † - ab 24.07.17

Mo	18:00-19:30	Zeichensaal, Steinstr. 19	Anne Guleiof
----	-------------	---------------------------	--------------

Volleyball

Mo	20:30-22:30	Sporthalle Unterrieden	Stephan Behrendt	A
Do	20:00-21:30	Am Johannesberg, Sporthalle	Christof Niehaus	F

Zumba® Fitness †

Do	19:30-21:00	Johannisbergschule	Alexandra Csik
----	-------------	--------------------	----------------

Legende

A Anfänger	M Mittelstufe
F Fortgeschrittene	B für Bedienstete
K Könner	D für Damen
t teilnehmerbegrenzt	H für Herren
€ kostenpflichtig	

Wassersportkarte - Kanu, Rudern und mehr ...

Die Wassersportkarte ist die Eintrittskarte in das Paddel- und Ruderrevier der Uni Kassel an der Fulda. Im Sommer 2016 eingeweiht, verfügt das uneigene Bootshaus am Auedamm 27a in Kassel über einen großen Ruderboots- und Kajakpark. Dieser steht den Inhabern der Wassersportkarte während der Öffnungszeiten zur freien Verfügung. Wir setzen lediglich Grundkenntnisse in den jeweiligen Wassersportarten voraus, was natürlich mit der Schwimmfähigkeit auf offenen Gewässern einhergeht.

Zur Erlangung der Grundkenntnisse bieten wir natürlich ein umfangreiches Kursangebot an. Neben wassersportspezifischen Anfängerkursen finden auch die fortgeschrittenen Wassersportler ein Rundum-Sorglos-Paket bis hin zum „Rennsport“.

Die Wassersportkarte kostet monatlich den geringen Beitrag von € 10,00 (€ 15,00 für Externe). Nach einer dreimonatigen Mindestlaufzeit verlängert sich die Gültigkeit der Wassersportkarte um einen weiteren Monat. Für mehr Infos einfach den QR-Code scannen:



UNIfit KASSEL

scan for info

Unsere Öffnungszeiten

Das UNIfit ist wie folgt geöffnet:	
Montag	08:00 - 22:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 22:00 Uhr
Donnerstag	08:00 - 22:00 Uhr
Freitag	08:00 - 22:00 Uhr
Samstag	10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 - 15:00 Uhr

Aueparkhalle <<>> Damaschkestr. 25 <<>> 34121 Kassel