



HOCHSCHULSPORT
FREISING

2008/09



| Mitgliedshochschule im |
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



■ **WINTER 2008/09**
SPORTPROGRAMM

DURCHFÜHRUNG UND LEITUNG

Anschrift:	Zentraler Hochschulsport Technische Universität München Zentrale Hochschulsportanlage (ZHS), Connollystr. 32, 80809 München
Leitung:	Manfred Utz
Telefon:	0 89 / 2 89-2 46 67
Fax:	0 89 / 2 89-2 46 64
E-mail:	ZHS-H@zv.tum.de
Internet:	www.zhs-muenchen.de

Sportliche Organisation:

Frits Vilijn (vilijn@zv.tum.de)
Verw.geb. Weihenstephan, Zi. 103, Tel.: 0 81 61 / 71-36 97
Sprechstunden: Di 10.00 – 12.00 Uhr

Administrative Organisation:

Gerti Steiger (steiger@zv.tum.de)
Verw.geb. Weihenstephan, Zi. 103, Tel.: 0 81 61 / 71-36 97

Geschäftszeiten:

Montag – Donnerstag 9.00 – 11.00 Uhr
kein Markenverkauf: 07. – 14. Oktober 2008
Zusätzlicher Markenverkauf: Do., 16., 23., 30. Oktober, 13., 20. November jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

DRUCK WIRKT



„Für die richtige Farbe könnte ich sterben.“

...WENN DIE FARBE STIMMT!

Die Zufriedenheit unserer Kunden ist Tag für Tag das oberste Ziel unserer Arbeit. Beweglichkeit bei der Terminplanung, Offenheit für individuelle Lösungen und absolute Zuverlässigkeit haben deshalb bei uns erste Priorität. Wir legen großen Wert auf solide Beratung, umfassenden Service und höchsten Qualitätsanspruch.

Neugier geweckt?

Dann rufen Sie uns doch einfach an: 0 89/32 18 40-0

Kontakt:

Zimmermann GmbH Druck und Verlag
Einsteinstraße 4
85716 Unterschleißheim
www.zimmermann-druck.com

ALLGEMEINE HINWEISE

1. Programmdauer: 13.10.2008 – 07.02.2009

Keine Veranstaltungen: Sonn- und Feiertage
Herbstferien: 03. – 05.11.2008: Schulturnhallen CamG 1/2
Weihnachtsferien: 22.12.2008 – 05.01.2009

Semesterferienprogramm: 09. Februar – 12. März 2009; siehe Seite 6 / 7 – Krafttraining + Step-Aerobic

2. Teilnahmeberechtigter Personenkreis:

Angehörige der Technischen Universität München, der Ludwig-Maximilians-Universität, der Fachhochschulen München, Weihenstephan und Landshut (jeweils vollmatrikulierte Studierende und hauptberufliche Mitarbeiter), des Universitätsbauamtes Weihenstephan; ferner deren Ehegatten/Lebenspartner und Kinder; siehe auch <http://www.zhs-muenchen.de>

3. Teilnehmerausweise:

Zur Teilnahme an allen Hochschulsportveranstaltungen ist ein Teilnehmerausweis mit gültiger Entgeltmarke H erforderlich (KONTROLLE!).

4. Entgeltmarke H:

Kosten:	Studierende	7,50 EUR
	Bedienstete	15,00 EUR
	Familienangehörige	15,00 EUR

5. Ausstellung und Verlängerung des Teilnehmerausweises / Erwerb der Entgeltmarken:

Ort: Sekretariat Hochschulsport, Verw.geb. Weihenstephan, Zi. 103, 1. OG.

Zeit: während der Geschäftszeiten

Bitte mitbringen:

Neuausstellung: Originalstudienausweis bzw. Dienstaussweis
Lichtbildausweis
Passbild neueren Datums (keine Kopie)

Verlängerung: Teilnehmerausweis
Originalstudienausweis bzw. Dienstaussweis

Für Ehegatten und Kinder sind ebenfalls die entsprechenden Unterlagen mitzubringen.

Immatrikulations- bzw. sonstige Bescheinigungen werden nicht anerkannt.

6. Hochschulsport in München und Landshut:

Die Inhaber eines gültigen Teilnehmerausweises sind ebenso an allen Hochschulsportveranstaltungen in München und Landshut teilnahmeberechtigt. Wir bitten, alle Informationen darüber den eigenen Programmen für München und Landshut (Ausgabe bei der Anmeldung und in den Sprechstunden) sowie dem Internet (<http://www.zhs-muenchen.de>) zu entnehmen. Dabei wird speziell auf das umfangreiche Kursangebot (Bergsport, Wintersport etc.) des Münchner Hochschulsportprogramms hingewiesen. Die Anmeldung für die anmeldungspflichtigen Veranstaltungen ist nur online ab 22.09.2008, 8.00 Uhr möglich: www.zhs-muenchen.de

7. Versicherung:

Haftung

- Für **abhanden gekommene Sachen** kann keine Haftung übernommen werden.
- Der Freistaat Bayern, die Hochschule und deren Bedienstete haften für sämtliche Ansprüche (vertragliche und außervertragliche einschließlich Ansprüche aus Verkehrssicherungspflicht) nur insoweit, als sie einen Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht haben. Jede weitere Haftung ist ausgeschlossen.

Privathaftpflichtversicherung

Kein gesetzlicher Versicherungsschutz besteht, wenn bei der Sportausübung Dritten ein Personen- oder Sachschaden zugefügt wird. Allen Hochschulsportteilnehmern, insbesondere aber den Teilnehmern bei Veranstaltungen an externen, öffentlich zugänglichen Einsatzorten (z.B. Fahrten bei Berg- und Skisport, Kanusport, Rudern, Segeln, Tauchen und Windsurfen) wird daher empfohlen, eine **Privathaftpflichtversicherung** abzuschließen.

Krankenversicherung / Auslandskrankenversicherung

Für die Krankenversicherung ist jede/r Hochschulsportteilnehmer/in selbst verantwortlich.

Bei der Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen im Ausland wird dringend empfohlen, eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen, die zusätzliche Risiken (medizinische Versorgung, Bergungskosten, Kosten einer Rückführung usw.) abdeckt.

Unfallversicherung

Vollmatrikulierte Studierende genießen bei allen Kursveranstaltungen den Unfallversicherungsschutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Alle Sportunfälle sind unverzüglich im Sekretariat Hochschulsport (Tel. 081 61-71 36 97) zu melden! Kein Unfallversicherungsschutz besteht beim freien Übungsbetrieb.

8. Übungsstätten:

Camerloher Gymnasium:	Wippenhauser Str. 51, 85354 Freising	
	Sporthallen	CamG (1 / 2)
	Gymnastikraum	CamG/Gym
Grund- u. Hauptschule Neustift:	Eckerstr. 24, 85356 Freising	Schule/Neustift
TUM-Weihenstephan:	Weihenstephaner Berg 13, 85354 Freising	
	Fitnessraum	TUM/Fitnessraum
Wirtschaftsschule:	Wippenhauser Str. 62, 85354 Freising	
	Dreifachturnhalle	WirS

9. Weitere allgemeine Hinweise zu den Sportveranstaltungen:

HALLENSCHUHZWANG! (Saubere Hallenschuhe mit nicht färbenden Sohlen!!!)

Alle Veranstaltungen sind, soweit nicht anders ausgewiesen, für Frauen und Männer.

Freies Üben und freies Spiel: Diese Veranstaltungen werden von einer weisungsbefugten Lehrkraft organisiert.

RAUCHVERBOT in den Sportstätten und am gesamten Schulgelände!

10. Wettkampfsport:

Siehe auch: www.zhs-muenchen.de bzw. www.adh.de (adh = Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband)

Wettkampfanmeldungen an den adh sind nur über das Hochschulsportbüro München möglich!

E-mail: utz@zv.tum.de



AEROBIC

Montag	18.30 – 20.00	Dance-Aerobic +	CamG/Gym
		Ganzkörperkräftigung	

BADMINTON

Eigene Bälle und Schläger erforderlich!

Donnerstag	19.00 – 20.30	A	CamG 2
Donnerstag	20.30 – 22.00	F	CamG 2
Freitag	20.00 – 22.00	A / F	CamG 1/2

BASKETBALL

Montag	18.00 – 20.00	A / F	WirS 3
Donnerstag	17.00 – 18.00	freies Spiel	CamG 1
Freitag	18.00 – 20.00	freies Spiel	CamG 2
Samstag	10.00 – 11.30	freies Spiel	CamG 2

BREAKDANCE

Dienstag	20.00 – 21.30		CamG/Gym
----------	---------------	--	----------

CAPOEIRA

Dienstag	19.00 – 20.00		CamG 1
----------	---------------	--	--------

CIRCUITTRAINING

Donnerstag	19.00 – 20.30		CamG 1
------------	---------------	--	--------

FITNESSTRAINING

Mittwoch	17.00 – 18.00	Bodystyling	CamG 1/2
Freitag	17.00 – 18.00	Fit for Weekend	CamG 1/2

FUSSBALL

Montag	17.00 – 19.00	Mitarbeitersport	CamG 1/2
Dienstag	17.00 – 18.00	freies Spiel	CamG 1/2
Mittwoch	20.00 – 22.00	Auswahl	CamG 1/2
Samstag	11.30 – 13.00	freies Spiel	CamG 1/2

FUTSAL

Donnerstag	17.00 – 18.00		CamG 2
------------	---------------	--	--------

GERÄTTURNEN

Donnerstag	19.00 – 20.30	A / F	CamG 1
------------	---------------	-------	--------

GYMNASTIK UND MEDITATION

Sanfte Gymnastik - die Innovation im Bereich Fitness, Wellness und Gesundheit.

Freitag	20.30 – 21.30		CamG/Gym
---------	---------------	--	----------

HANDBALL

Dienstag	20.00 – 21.00	A / F	CamG 1
Dienstag	21.00 – 22.00	A / F	CamG 1/2

HOCKEY (UNIHOKEY)

Montag	20.00 – 22.00	A / F	CamG 2
Donnerstag	20.30 – 22.00	A / F	CamG 1

JUDO

Montag	19.45 – 21.15	A / F	Schule/Neustift
Donnerstag	19.45 – 21.15	F	Schule/Neustift

KARATE (Shotokan-Ryu)

Dienstag	19.00 – 21.00	A / F	CamG 2
----------	---------------	-------	--------

KRAFTTRAINING

Montag	16.00 – 18.00	Mitarbeitersport	TUM/Fitnessraum
Montag	18.00 – 20.00	Body MAXX	TUM/Fitnessraum
Montag	18.00 – 21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Dienstag	16.00 – 18.00	Einweisung	TUM/Fitnessraum
Dienstag	18.00 – 20.00	Hard Body Workout	TUM/Fitnessraum
Dienstag	18.00 – 21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Mittwoch	16.00 – 18.00	Einweisung	TUM/Fitnessraum
Mittwoch	18.00 – 21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Donnerstag	16.00 – 18.00	Mitarbeitersport	TUM/Fitnessraum
Donnerstag	18.00 – 21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Freitag	17.00 – 21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Samstag	10.00 – 13.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum

Semesterferienprogramm: 09. Februar – 12. März 2009

Montag	16.00 – 18.00	Mitarbeitersport	TUM/Fitnessraum
Montag	18.00 – 21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Mittwoch	18.00 – 21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Donnerstag	18.00 – 21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum

NINJUTSU

Mittwoch	18.00 – 19.00		CamG/Gym
----------	---------------	--	----------

RÜCKENTRAINING MIT / OHNE RÜCKENBESCHWERDEN

Montag	17.00 – 18.30		CamG/Gym
Dienstag	17.00 – 18.30		CamG/Gym
Mittwoch	17.00 – 18.00		CamG/Gym
Donnerstag	17.30 – 18.30	Mental Balance mit Elementen aus Pilates	CamG/Gym

SKIGYMNASTIK

Montag	19.00 – 20.00		CamG 1/2
Dienstag	18.00 – 19.00		CamG 1/2
Donnerstag	18.00 – 19.00		CamG 1/2

STEP-AEROBIC

Dienstag	18.30 – 20.00	Bodystyling	CamG/Gym
Donnerstag	18.30 – 20.00	Power & Bodystyling	CamG/Gym

Semesterferienprogramm: 12. Februar – 26. Februar 2009

Donnerstag	18.30 – 20.00	Power & Bodystyling	CamG/Gym
------------	---------------	---------------------	----------

TANZ – STANDARD / LATEIN

Saubere Schuhe zum Wechseln!

Mittwoch	19.00 – 20.15	A	CamG/Gym
Mittwoch	20.15 – 21.30	F	CamG/Gym
Mittwoch	21.30 – 22.30	Tanzsport extra	CamG/Gym

THAIROBICS

Montag	20.00 – 21.30		CamG/Gym
Freitag	19.00 – 20.30		CamG/Gym

TISCHTENNIS

Eigene Bälle und Schläger erforderlich!

Montag	20.00 – 22.00	freies Spiel	CamG 1
--------	---------------	--------------	--------

VOLLEYBALL

Mittwoch	20.00 – 22.00	A / F / L	WirS 1/2/3
Freitag	18.00 – 20.00	F	CamG 1
Samstag	10.00 – 11.30	freies Spiel	CamG 1

YOGA

Donnerstag	20.00 – 21.30	A / F	CamG/Gym
Freitag	17.00 – 19.00	A / F	CamG/Gym

ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

für Besitzer eines Teilnehmersausweises mit gültiger Marke H in Kooperation mit externen Anbietern.

Achtung: kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz!

TAIJIQUAN, QIGONG UND SCHWERTSPARRING

Entspannung, Gesundheit und Fitness für den Alltag

WING TSUN

Selbstverteidigungskurs der WT-Schule Freising

Weitere Auskünfte: vilijn@zv.tum.de