



ZENTRALER
HOCHSCHULSPORT
MÜNCHEN

2006



| Mitgliedshochschule im |
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



SOMMER 2006
SPORTPROGRAMM

DURCHFÜHRUNG UND LEITUNG

Anschrift:	Technische Universität München Zentraler Hochschulsport 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:	http://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: Dienstag 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

Achtung neu: Donnerstag, 16. März, 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 27. April, 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: 13.03.2006 – 15.07.2006

Keine Veranstaltungen:

Sonn- und Feiertage

während der Schulferien in den **Schulturnhallen:**

Osterferien: 10.04.2006 – 22.04.2006

Pfingstferien: 06.06.2006 – 17.06.2006

Sonderregelungen:

im Kraft- und Gymnastikraum kein Betrieb vom 10. – 18. April, 06. – 10. Juni

siehe auch: <http://www.zhs-muenchen.de/ferienregelungs.htm>

Die Dreifachturnhalle in der Wirtschaftsschule Freising ist zusätzlich wegen Prüfungen von Montag, 29.05.2006 bis einschl. Donnerstag, 01.06.2006 und von Montag, 26.06.2006 bis einschl. Donnerstag, 29.06.2006 geschlossen!

Die Veranstaltungen in der Wirtschaftsschule beginnen ab dem 03.04.2006!

– ***Veranstaltungen im Freien** (Baseball, Beachsport, Fußball,

Inline-Hockey, Leichtathletik, Tennis) beginnen ab 02.05.2006.

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 <http://www.zhs-muenchen.de/teilnahmeberechtigtfes.htm>

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 beachten:

Neuausstellung:

Vorlage des Originalstudienausweises bzw. Dienstausesweises, eines Lichtbildausweises und eines Lichtbildes neueren Datums

Verlängerung:

Vorlage des gültigen Originalstudienausweises und Teilnehmerausweises

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, Kanu, Rudern, Segeln, Windsurfen etc.) des Münchner Hochschulsportprogramms hingewiesen, welches nunmehr ausschließlich online buchbar ist unter:

<http://www.zhs-muenchen.de/anmeldung.htm>

Online-Buchungen für München ab dem 27./28.03.2006; 08.00 Uhr

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 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:

Cameroher Gymnasium:	Wippenhauser Str. 51, 85354 Freising	
	Sporthallen	CamG
	Freisportanlagen	CamG/Pl
	Gymnastikraum	CamG/Gym
	Kraftraum	CamG/Kr
	Kunststoffplätze/Tennis	CamG/Kunststoffplatz
	Beachvolleyballplatz	CamG/Beachplatz
Wirtschaftsschule:	Wippenhauser Str. 62, 85354 Freising	WirS
Grund- u. Hauptschule Neustift:	Eckerstr. 24, 85356 Freising	Schule/Neustift
Eissportanlage:	Luitpoldanlage, 85356 Freising	Eissportanlage
Tennisanlage TC Freising:	Roeder-Jackl-Weg 1, 85356 Freising	Tennisanlage
Sportplatz am Freisinger Freibad:		„Erdinger“ Sportplatz

9. Weitere allgemeine Hinweise zu den Sportveranstaltungen:

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

- Alle Veranstaltungen sind, soweit nicht anders ausgewiesen, für Damen und Herren.
- Freies Üben und freies Spiel: Diese Veranstaltungen werden von einer weisungsbefugten Lehrkraft organisiert.

10. Wettkampfsport:

Termine: siehe unter „Wettkampfvorschau“

im Internet: <http://www.zhs-muenchen.de> bzw. beim

adh (allgemeiner deutscher Hochschulsportverband) www.adh.de

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



AEROBIC

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

AIKIDO

Dienstag	19.00 – 21.00	A / F	WirS 3
Donnerstag	19.00 – 21.00	A / F	WirS 3

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

BEACHSPORT * (siehe Punkt 1)

Fußball, Tennis, Volleyball	CamG/Beachplatz
-----------------------------	-----------------

Freies Spiel täglich

BIKEN * (siehe Punkt 1)

Treff für alle Rennrad- und Mountainbiker zum gemeinsamen Training

Vorbesprechung: Do, 04.05.2006; 17.15 Uhr	CamG 1
--	--------

Termine: werden bei der Vorbesprechung festgelegt

CAPOEIRA

Dienstag	19.00 – 20.00	CamG 1/PI
----------	---------------	-----------

CIRCUITTRAINING

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

FAUSTBALL

In Zusammenarbeit mit der Faustballabteilung des TSV Jahn (<http://home.arcor.de/fa/faustball-freising>)

Dienstag	16.30 – 18.00	„Erdinger“ Sportplatz neben dem Freibad Freising
Donnerstag	16.30 – 18.00	„Erdinger“ Sportplatz neben dem Freibad Freising

FITNESSTRAINING

Montag	19.00 – 20.00	Power mit Ausdauer	CamG 1/2
Dienstag	18.00 – 19.00	Power mit Ausdauer	CamG 1/2
Donnerstag	18.00 – 19.00	Fit mit Frits	CamG 1/2
Freitag	17.00 – 18.00	Fit for weekend	CamG 1/2

FUSSBALL * (siehe Punkt 1)

Montag	17.00 – 19.00	Mitarbeitersport	CamG 1/2
Montag	18.30 – 20.00	Auswahl	CamG PI
Dienstag	17.00 – 18.00	freies Spiel	CamG 1/2
Mittwoch	20.00 – 22.00	Auswahl	CamG 1/2/ PI
Donnerstag	18.00 – 20.00	freies Spiel	CamG PI
Freitag	17.00 – 18.30	freies Spiel	CamG PI
Samstag	11.30 – 13.00	freies Spiel	CamG 1/2

GERÄTTURNEN

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

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

INLINE-SKATING (ANFÄNGERKURS)

Vorbesprechungstermin: 27.04.2006, 17.00 Uhr	CamG 1
--	--------

INLINE-HOCKEY * (siehe Punkt 1)

Helm, Handschuhe, Ellenbogenschoner, Schienbeinschoner, Schläger, Inline-Skates

Dienstag	19.15 – 20.45	A / F	Eissportanlage
----------	---------------	-------	----------------

JONGLIEREN/AKROBATIK

Montag	20.00 – 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 – Freitag	18.00 – 21.30	freies Üben	CamG/Kr
Montag	16.00 – 18.00	Mitarbeitersport	CamG/Kr
	18.00 – 20.00	Einführung	CamG/Kr
Dienstag	20.00 – 21.30	Hard Body Workout	CamG/Kr
Mittwoch	18.00 – 20.00	Einführung	CamG/Kr
Donnerstag	16.00 – 18.00	Mitarbeitersport	CamG/Kr
	18.00 – 20.00	Einführung	CamG/Kr
Samstag	10.00 – 13.00	freies Üben	CamG/Kr

LEICHTATHLETIK * (siehe Punkt 1)

Abwechslungsreiches Outdoor-Fitnessstraining mit leichtathletischen Inhalten zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Profitiert von der olympischen Kernsportart Leichtathletik für alle anderen Sportarten und eurer allgemeinen Fitness. Keinerlei Technik-Vorkenntnisse erforderlich – nicht „schneller, höher, weiter“, sondern der Spaß im Sommer draußen aktiv zu sein, steht im Vordergrund.

Donnerstag	19.00 – 21.00	CamG/Pl
------------	---------------	---------

NINJUTSU

Dienstag	18.30 – 20.00	CamG/Gym
----------	---------------	----------

NORDIC WALKING

Vorbereitungstermin: 27.04.2006, 17.30 Uhr	CamG 1
--	--------

Intensivkurs. 3 Termine à 2,5 Std.
Mindestteilnehmerzahl: 10
Kursentgelt: € 20,-

PILATES-TRAINING

Mittwoch	17.00 – 18.00	CamG 1/2
----------	---------------	----------

Freitag	17.00 – 18.00	CamG/Gym
---------	---------------	----------

RÜCKENTRAINING MIT / OHNE RÜCKENBESCHWERDEN

Montag	17.00 – 18.30	CamG/Gym
--------	---------------	----------

Dienstag	17.00 – 18.30	CamG/Gym
----------	---------------	----------

Donnerstag	17.30 – 18.30	Mental Balance auf Yin&Yan Basis	CamG/Gym
------------	---------------	----------------------------------	----------

Freitag	18.00 – 19.00	CamG/Gym
---------	---------------	----------

STEP-AEROBIC

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

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

TAI CHI / QI GONG

Mittwoch	17.30 – 19.00	A / F	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
----------	---------------	-----------------	----------

Freitag	20.30 – 22.00	A / Tanztreff	CamG/Gym
---------	---------------	---------------	----------

TAUCHEN (GERÄTETAUCHEN)

In Zusammenarbeit mit der Tauchschule „TSR“

Gerätetauchkurs – Kursinhalt / Kursvoraussetzungen:

Vorbereitung 30.03.2006; 17.15 Uhr	CamG 1
------------------------------------	--------

Kursdurchführung nach **PADI** zum international anerkannten „PADI Open Water Diver“ Brevet oder ggf. höher.

Theorie, 5 Trainingstauchgänge sowie 4 Freiwassertauchgänge (alle im offenen Wasser)

Max. Teilnehmerzahl: 8 (ggf. kann eine weitere Kursreihe durchgeführt werden).

Teilnehmergebiet: Entgeltmarke H, ABC Ausrüstung (kann ggf. gegen Gebühr ausgeliehen werden), tauchsportärztliche Untersuchung, hinreichende Schwimmkenntnisse (auch im Schnorchelschwimmen) – weiteres (ABC-Ratgeber, Zeitschema, Fortgeschrittenenkurse, Leihhausrüstungen etc.) siehe unter www.zhs-muenchen.de/tauchen.fs.htm

Mögliche Lehrgangsorte: Starnberger See, Kroatien (verlängertes Wochenende)

Termine: werden bei der Vorbesprechung festgelegt

Kosten: Für Lehrgangsmaterialien, Leihhausrüstung, Brevetierung, Pressluft € 230,-

Refresherkurs eintägig

Vorbesprechung: Do, 06.04.2006; 17.15

CamG 1

Aufgefrischt werden theoretische / praktische Kenntnisse von brevetierten Tauchern. Zusätzlich wird der theoretische / praktische Aspekt des Bergseetauchens behandelt.

Theorie- und Praxistests nach PADI

Bestandene Prüfungsabschnitte werden zertifiziert und im Logbuch gestempelt.

Lehrgangsort: Starnberger See

Termine: werden bei der Vorbesprechung festgelegt

Weiteres unter www.zhs-muenchen.de/tauchenfs.htm

Kosten: € 45,- (inkl. 2 Tauchgängen)

Schnuppertauchkurs eintägig

Vorbesprechung : Do, 11.05.2006; 17.15

CamG 1

Einführung im Umgang mit Flossen / Maske / Schnorchel / Tauchgerät.

Zusätzlich werden die wichtigsten theoretischen Aspekte des Tauchens behandelt.

Lehrgangsort: Starnberger See, Vöttinger Weiher

Termine: werden bei der Vorbesprechung festgelegt

Weiteres unter www.zhs-muenchen.de/tauchenfs.htm

Kosten: € 10,-

TENNIS/FREIES SPIEL / KUNSTSTOFFPLATZ CAMG * (siehe Punkt 1)

Freies Spiel täglich

Spieldauer max. 60 Minuten.

TENNIS/FREIES SPIEL/SANDPLATZ

In Kooperation mit dem TC Rot-Weiss können Teilnahmeberechtigte für € 60,-/Saison auf den Sandplätzen des TC Rot-Weiss spielen (Mo-Do bis 17.00 Uhr, Fr bis 12.00 Uhr).

Infos / Anmeldung unter <http://www.tc-freising.de/>

bzw. <http://www.zhs-muenchen.de/tennisfsss2006aufnahmeantrag.pdf>

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 * (siehe Punkt 1)

Mittwoch 20.00 – 22.00

A / F / G

WirS 1/2/3

Donnerstag 19.00 – 21.00

*Beach

Beachplatz

Donnerstag 17.00 – 18.00

freies Spiel

CamG 2

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