



HOCHSCHULSPORT
FREISING

2008



| Mitgliedshochschule im |
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



■ **SOMMER 2008**
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:	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

Zusätzlicher Markenverkauf: Do., 03., 10., 17., 24. April: 15.00 – 17.00 Uhr



Druck wirkt!

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.



druck & verlag
zimmermann

Druck & Verlag Zimmermann GmbH
Einsteinstraße 4
85716 Unterschleißheim
Tel. 0 89 / 32 18 40 - 0
Fax 0 89 / 3 17 11 76
info@druck-zimmermann.de
www.druck-zimmermann.de

ALLGEMEINE HINWEISE

1. Programmdauer: 31.03.2008 – 19.07.2008

- Keine Veranstaltungen:** Sonn- und Feiertage
während der Schulferien in den **Schulturnhallen:**
Pfingstferien: 13.05.2008 – 24.05.2008
- Sonderregelungen:** kein Betrieb:
- Gymnastikraum im Camerloher Gymnasium:
13. – 16. Mai 2008
 - Dreifachturnhalle in der Wirtschaftsschule Freising:
09. – 11. Juni, 30. Juni – 02. Juli 2008
- Veranstaltungen im Freien (Beachsport, Fußball, auf den Freisportanlagen, Inline-Hockey) beginnen ab 05. Mai 2008.
- Semesterferienprogramm:** 22. Juli – 09. Oktober 2008; 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. Teilnehmersausweise:

Zur Teilnahme an allen Hochschulsportveranstaltungen ist ein Teilnehmersausweis 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 Teilnehmersausweises/ 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: 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 Teilnehmersausweises 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. Die Anmeldung für die anmeldungspflichtigen Veranstaltungen ist nur online möglich: www.zhs-muenchen.de

ab Dienstag, 25. 03. 2008, 8.00 Uhr für: Bogensport, Eishockey (Eishockeywoche), Fußball (Hochschulpokalturnier), Golf, Tennis

ab Mittwoch, 26. 04. 2008, 8.00 Uhr für: Fitness

ab Donnerstag, 27. 04. 2008, 8.00 Uhr für: Berg- und Klettersport

ab Freitag, 28. 04. 2008, 8.00 Uhr für: Kanu, Rudern, Segeln, Tauchen, Windsurfen

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
	Freisportanlagen	CamG PI
	Kunststoffplätze/Tennis	CamG/Kunststoffplatz
	Beachvolleyballplatz	CamG/Beachplatz
Grund- u. Hauptschule Neustift:	Eckerstr. 24, 85356 Freising	Schule/Neustift
TUM-Weihenstephan:	Weihenstephaner Berg 13, 85354 Freising	TUM/Fitnessraum Fitnessraum
Wirtschaftsschule:	Wippenhauser Str. 62, 85354 Freising	WirS
	Dreifachturnhalle	
Eissportanlage:	Luitpoldanlage, 85356 Freising	Eissportanlage

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

BEACHVOLLEYBALL ab 05. Mai

Beim freien Spiel max. 1. Std. Spielzeit!

Donnerstag	19.00 – 20.30	A / F	CamG/Beachplatz
Montag – Freitag	17.00 – 22.00	freies Spiel	CamG/Beachplatz
Samstag	9.00 – 12.00	freies Spiel	CamG/Beachplatz

BREAKDANCE

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

CAPOEIRA

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

CIRCUITTRAINING

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

FITNESSTRAINING

Montag	19.00 – 20.00	Power mit Ausdauer	CamG 1/2
Dienstag	18.00 – 19.00	Power mit Ausdauer	CamG 1/2
Mittwoch	17.00 – 18.00	Fitness MAXX	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

Fußball auf den Freisportanlagen (CamG Pl) ab 5. Mai!

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

INLINE-SKATING (ANFÄNGER)

1. Treffen: 24.04.2008, 17.00 Uhr			CamG 1
-----------------------------------	--	--	--------

INLINE-HOCKEY ab 6. Mai

Eigene Schutzausrüstung erforderlich!

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

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	17.00 – 18.30	Einweisung	TUM/Fitnessraum
Dienstag	18.30 – 20.00	Hard Body Workout	TUM/Fitnessraum
Dienstag	18.00 – 21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Mittwoch	17.00 – 18.30	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:

ab 22. Juli – 11. September 2008

Dienstag	18.00 – 21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum
Donnerstag	18.00 – 21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum

ab 15. September – 09. Oktober 2008

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

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

PILATES

Mittwoch	17.00 – 18.00	A/Basic	CamG/Gym
Mittwoch	18.00 – 19.00	F	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

STEP-AEROBIC

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

Semesterferienprogramm: Donnerstag, 24. Juli und Montag, 28. Juli 2008

	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

TENNIS

	Spieldauer max. 60 Minuten	täglich freies Spiel	CamG/Kunststoffplatz
--	----------------------------	----------------------	----------------------

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 / G	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 Teilnehmerscheines mit gültiger Marke H in Kooperation mit externen Anbietern.
Achtung: kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz!

FAUSTBALL

GYMNASION - GYMNASTIK UND MEDITATION

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

NORDIC WALKING

RENNRAD (TRAINING DES RVN FREISING)

TAIJIQUAN, QIGONG UND SCHWERTSPARRING

Entspannung, Gesundheit und Fitness für den Alltag

WING TSUN (SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS DER WT-SCHULE FS)

Weitere Auskünfte: vilijn@zv.tum.de