



HOCHSCHULSPORT
FREISING

07/08



| Mitgliedshochschule im |
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



■ WINTER 2007/08
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., 18. Okt., 8., 15., 22., 29. Nov.: 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: 15.10.2007 – 09.02.2008

Keine Veranstaltungen: Sonn- und Feiertage
Herbstferien: 29.10.2007 – 03.11.2007: Schulturnhallen CamG 1/2
Weihnachtsferien: 22.12.2007 – 05.01.2008

Semesterferienprogramm: 11. Februar – 13. März 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 vollimmatrikulierte 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 (Papierausweis! StudentCard kann derzeit noch nicht anerkannt werden) bzw. Dienstausweis
Lichtbildausweis
Passbild neueren Datums (keine Kopie)

Verlängerung: Originalstudienausweis (Papierausweis! StudentCard kann derzeit noch nicht anerkannt werden) bzw. Teilnehmerausweis

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 17.09.2007, 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 / Auslandsrankenversicherung

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

Bei der Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen im Ausland wird dringend empfohlen, eine Auslandsrankenversicherung 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, 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	

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

CAPOEIRA

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

CIRCUITTRAINING

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

FITNESSTRAINING

Mittwoch	17.00 – 18.00	Fitness MAXX	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

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 (UNIHOCKEY)

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	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: 11. Februar – 13. März 2008

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

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

PILATES-TRAINING

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
------------	---------------	----------------------------------	----------

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	20.00 – 21.30	Power & Bodystyling	CamG/Gym
----------	---------------	---------------------	----------

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

Semesterferienprogramm: 14. Februar – 28. Februar 2008

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 / G	WirS 1/2/3
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
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!

WING TSUN (Selbstverteidigungskurs der WT-Schule FS)

Kung-Fu System speziell zur Selbstverteidigung, mit dem der Schwächere (von einer Frau erfunden) eine echte Chance hat.

Termine: 5 x immer dienstags, je 1,5 Std.

Beginn: 30.10.07 um 19.15 Uhr

Teilnahme mit gültiger Marke H kostenlos!

Info und Anmeldung: 081 61/4 46 58