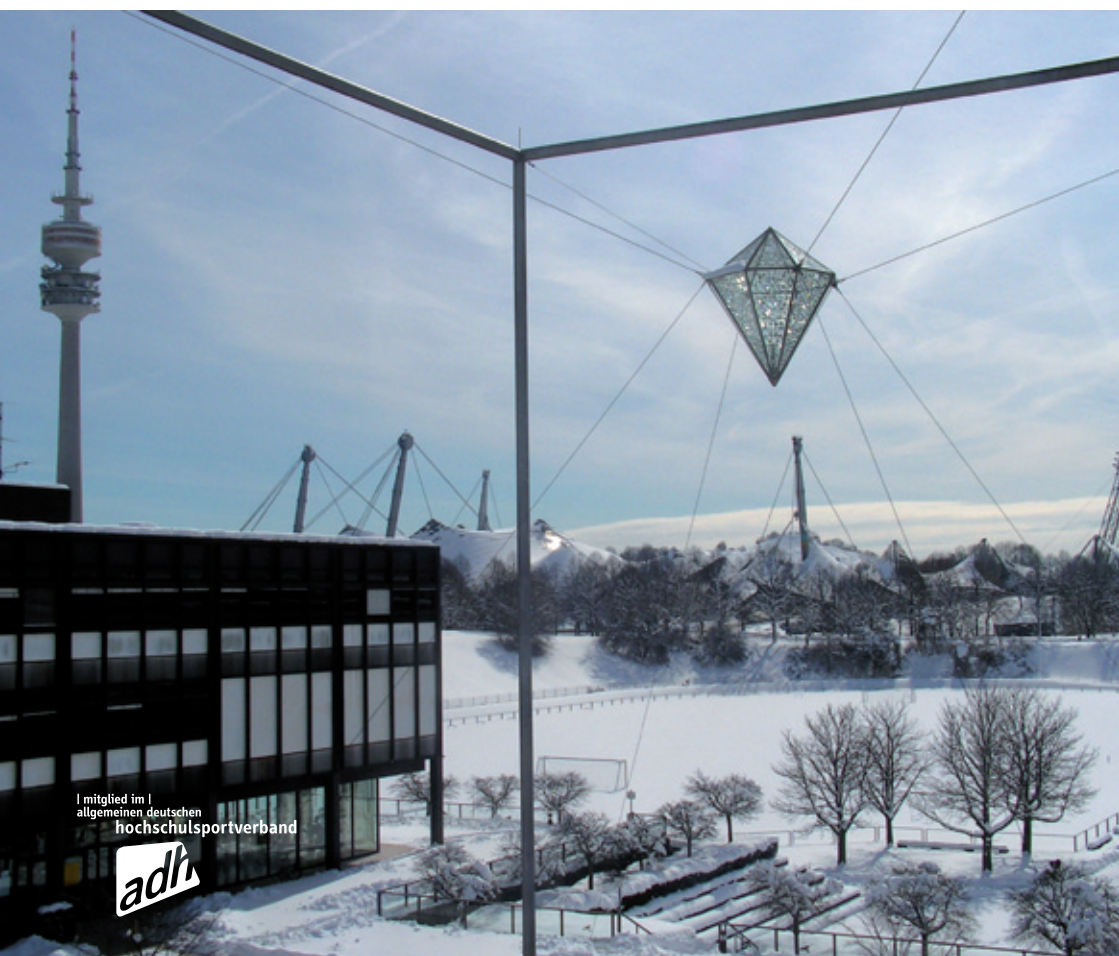




Zentraler Hochschulsport München

Sportprogramm Freising Winter 2010/2011



1 Mitglied im |
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband





Durchführung und Leitung

Anschrift: **Zentraler Hochschulsport**
Technische Universität München
Connollystr. 32, 80809 München

Leitung: Manfred Utz

Informationen:

Telefon: (0 89) 2 89-2 46 67
Fax: (0 89) 2 89-2 46 64
E-Mail: zhs-h@zv.tum.de
Homepage: www.zhs-muenchen.de

Sportliche Organisation

Frits Vilijn Verwaltungsgebäude Weihenstephan, Zi. 103
E-Mail: vilijn@zv.tum.de Sprechstunden: Dienstag 10.00–12.00 Uhr
Tel.: 0 81 61/71-36 97

Administrative Organisation

Gerti Steiger Verwaltungsgebäude Weihenstephan, Zi. 103
E-Mail: steiger@zv.tum.de Geschäftszeiten: Mo–Do 09.00–11.00 Uhr
Tel.: 0 81 61/71-36 97

Termine allgemein

Wintersemester: 18. Oktober 2010 – 12. Februar 2011
Semesterferienprogramm: 14. Februar – 30. April 2011

Keine Veranstaltungen: Sonn- und Feiertage
Herbstferien: 02.–06. November 2010: Schulumhallen
Weihnachtsferien: 24. Dezember 2010 – 08. Januar 2011

Termine Markenausgabe

ab Mo, 27.09.10, 09.00–11.00 Uhr

Zusätzliche Termine:

Do, 21.10, 28.10., 15.00–17.00 Uhr

Do, 04.11., 11.11., 18.11., 15.00–17.00 Uhr



Teilnahmeberechtigter Personenkreis

Mitglieder nach Art. 17/1 BayHschG der Technischen Universität München, der Ludwig-Maximilians-Universität, der Hochschule München, der FH Weihenstephan und FH Landshut, Beschäftigte

des Staatlichen Bauamtes Freising. Ferner deren Ehegatten/Lebenspartner und Kinder; siehe auch: www.zhs-muenchen.de

Teilnehmerausweise

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

Entgeltmarke H

Kosten:

Studierende	7,50 €
Beschäftigte	15,00 €
Familienangehörige, Staatl. Bauamt Freising	20,00 €

weitere Personengruppen:
siehe www.zhs-muenchen.de

Die gewünschte Marke ist online über jeden beliebigen Rechner mit Internetzugang zu buchen (www.zhs-muenchen.de). Mit der Buchung der entsprechenden Marke willigen Sie ein, dass der

Betrag per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht wird. Ist die Buchung erfolgt, erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Diese Buchungsbestätigung bringen Sie zur Markenausgabe mit. Wichtig: Die Buchungsbestätigung ersetzt nicht die Marke!

Ist der Lastschrifteinzug aus Gründen, die von Ihnen zu vertreten sind (z. B. Konto nicht gedeckt, Angabe falscher Bankverbindung ...) nicht durchzuführen, ist ein persönliches Erscheinen zu unseren Geschäftszeiten und Barzahlung, zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr, innerhalb einer gewissen Frist erforderlich.

Kursbuchung

Alle Kurse mit dem Symbol (📄) sind buchungspflichtig. Die Buchung erfolgt online über jeden beliebigen Rechner mit Internet-Zugang.

Die Buchungsbestätigung ist zum Kurs mitzubringen.

Buchungsbeginn: Mo, 27.09., 8.00 Uhr

Ausstellung und Verlängerung des Teilnehmerausweises/Ausgabe der Entgeltmarken

Ort: Sekretariat Hochschulsport,
Verw.geb. Weihenstephan, Zi. 103, 1. OG.
Zeit: siehe Seite 2

Bitte mitbringen bei Verlängerung:

Bitte mitbringen bei Neuausstellung:

- Buchungsbestätigung
- Originalstudienausweis bzw. Dienstaussweis
- Lichtbildausweis
- Passbild neueren Datums (keine Kopie)

- Buchungsbestätigung
- Originalstudienausweis bzw. Dienstaussweis
- Teilnehmerausweis

Für Ehegatten/Lebenspartner und Kinder sind ebenfalls die entsprechenden Unterlagen mitzubringen.

Hochschulsport in München und Landshut

Die Inhaber eines Teilnehmerausweises mit gültiger Entgeltmarke 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 der Homepage: www.zhs-muenchen.de zu entnehmen.

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. 0 81 61-71 36 97) zu melden! Kein Unfallversicherungsschutz besteht beim freien Übungsbetrieb.

Übungsstätten

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

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 auf dem gesamten Schulgelände!

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



0101 AEROBIC

Wintersemester

	010101	Montag	18.30–20.00	Dance-Aerobic + Ganzkörperkräftigung	CamG/Gym
---	--------	--------	-------------	--------------------------------------	----------




Semesterferien

	010102	Montag	18.30–20.00	Dance-Aerobic + Ganzkörperkräftigung	CamG/Gym
--	--------	--------	-------------	--------------------------------------	----------

0102 BADMINTON

Eigene Bälle (nur Kunststoffbälle !) und Schläger erforderlich!

Wintersemester

	010201	Donnerstag	19.00–20.30	A	CamG 2
	010202	Donnerstag	20.30–22.00	F	CamG 2
	010203	Freitag	20.00–22.00	A/F	CamG 1/2

0103 BASKETBALL

Wintersemester

	010301	Montag	18.00–20.00	A/F	WirS 3
	010302	Donnerstag	17.00–18.00	freies Spiel	CamG 1
	010303	Freitag	18.00–20.00	F	CamG 1
	010304	Samstag	10.00–11.30	freies Spiel	CamG 2

0104 CAPOEIRA

Wintersemester

	010401	Donnerstag	20.00–22.00		CamG/Gym
---	--------	------------	-------------	--	----------




0105 CIRCUITTRAINING

Wintersemester

	010501	Donnerstag	19.00–20.30		CamG 1
---	--------	------------	-------------	--	--------

0106 FITNESSTRAINING

Wintersemester

	010601	Dienstag	19.00–20.00	Bauch, Beine, Po	CamG 1
	010602	Mittwoch	17.00–18.00	Bodystyling	CamG 1/2
	010603	Freitag	17.00–18.00	Fit for weekend	CamG 1/2

0107 FUSSBALL

Wintersemester

	010701	Montag	17.00–19.00	Mitarbeitersport	CamG 1/2
	010702	Dienstag	17.00–18.00	freies Spiel	CamG 1/2
	010703	Mittwoch	20.00–22.00	Auswahl	CamG 1/2
	010704	Samstag	11.30–13.00	freies Spiel	CamG 1/2

0108 FUTSAL

Wintersemester

 010801	Donnerstag	17.00–18.00		CamG 2
--	------------	-------------	--	--------



0109 GERÄTTURNEN

Wintersemester

 010901	Donnerstag	19.00–20.30	A/F	CamG 1
--	------------	-------------	-----	--------



0110 HANDBALL

Wintersemester

 01101	Dienstag	20.00–21.00	A/F	CamG 1
 01102	Dienstag	21.00–22.00	A/F	CamG 1/2

0111 HOCKEY (UNIHOCKEY)

Wintersemester

 011101	Montag	20.00–22.00	A/F	CamG 2
 011102	Donnerstag	20.30–22.00	A/F	CamG 1

0112 JUDO

Wintersemester

 011201	Montag	19.45–21.15	A/F	Schule/Neustift
 011202	Donnerstag	19.45–21.15	F	Schule/Neustift

0113 KARATE (SHOTOKAN-RYU)

Wintersemester

 011301	Dienstag	19.00–21.00	A/F	CamG 2
--	----------	-------------	-----	--------

0114 KRAFTTRAINING

Wintersemester

 011401	Montag	16.00–18.00	Mitarbeitersport	TUM/Fitnessraum	
 011402	Montag	18.00–20.00	Body MAXX	TUM/Fitnessraum	
	011403	Montag	18.00–21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
 011404	Dienstag	16.00–18.00	Einweisung	TUM/Fitnessraum	
 011405	Dienstag	18.00–20.00	Hard Body Workout	TUM/Fitnessraum	
	011406	Dienstag	18.00–21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
 011407	Mittwoch	16.00–18.00	Mitarbeitersport	TUM/Fitnessraum	
	011408	Mittwoch	18.00–21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
 011409	Donnerstag	16.00–18.00	Einweisung	TUM/Fitnessraum	
	011410	Donnerstag	18.00–21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
	011411	Freitag	17.00–21.30	freies Üben	TUM/Fitnessraum
	011412	Samstag	10.00–13.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum

0114 KRAFTTRAINING (Fortsetzung)

Semesterferien

011413	Montag	16.00–18.00	Mitarbeitersport	TUM/Fitnessraum
011414	Montag	18.00–21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum
011415	Dienstag	18.00–21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum
011416	Mittwoch	18.00–21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum
011417	Donnerstag	18.00–21.00	freies Üben	TUM/Fitnessraum

0115 NINJUTSU

Wintersemester

 011501	Donnerstag	17.00–18.30		CamG/Gym
--	------------	-------------	--	----------

0116 PILATES

Wintersemester




 011601	Mittwoch	18.00–19.00		CamG/Gym
--	----------	-------------	--	----------

Semesterferien

011602	Mittwoch	18.00–19.00		CamG/Gym
--------	----------	-------------	--	----------

0118 RÜCKENTRAINING MIT / OHNE RÜCKENBESCHWERDEN

Wintersemester




 011801	Montag	17.00–18.30		CamG/Gym
 011802	Dienstag	17.00–18.30		CamG/Gym
 011803	Mittwoch	17.00–18.00		CamG/Gym

Semesterferien

011804	Dienstag	17.00–18.30		CamG/Gym
--------	----------	-------------	--	----------



0119 SKIGYMNASTIK

Wintersemester

 011901	Montag	19.00–20.00		CamG 1/2
 011902	Dienstag	18.00–19.00		CamG 1/2
 011903	Donnerstag	18.00–19.00		CamG 1/2

0120 STEP-AEROBIC

Wintersemester

 012001	Dienstag	18.30–20.00	Bodystyling	CamG/Gym
 012002	Donnerstag	18.30–20.00	Bodystyling	CamG/Gym




Semesterferien

012003	Dienstag	18.30–20.00	Bodystyling	CamG/Gym
--------	----------	-------------	-------------	----------

0121 TANZ – STANDARD/LATEIN



Saubere Schuhe zum Wechseln!

Wintersemester

 012101	Mittwoch	19.00–20.15	A	CamG/Gym
 012102	Mittwoch	20.15–21.30	F	CamG/Gym
 012103	Mittwoch	21.30–22.30	Tanzsport extra	CamG/Gym

0122 THAIROBICS

Wintersemester

 012201	Montag	20.00–21.30		CamG/Gym
 012202	Freitag	19.00–20.30		CamG/Gym

Semesterferien

012203	Montag	20.00–21.30		CamG/Gym
--------	--------	-------------	--	----------

0123 TISCHTENNIS


Eigene Bälle und Schläger erforderlich!

Wintersemester

012301	Montag	20.00–22.00	freies Spiel	CamG 1
--------	--------	-------------	--------------	--------



0124 VOLLEYBALL

Wintersemester

 012401	Mittwoch	20.00–22.00	A/F/L	WirS 1/2/3
 012402	Freitag	18.00–20.00	F	CamG 2
012403	Samstag	10.00–11.30	freies Spiel	CamG 1

0125 YOGA

Wintersemester

 012501	Dienstag	20.00–21.30	A/F	CamG/Gym
 012502	Freitag	17.30–19.00	Kundalini	CamG/Gym

Semesterferien

012503	Mittwoch	19.00–20.30		CamG/Gym
--------	----------	-------------	--	----------

Zusätzliche Angebote

für Besitzer eines Teilnehmerausweises mit gültiger Marke H in Kooperation mit externen Anbietern.
Achtung: kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz!

Taiji & Qigong und Schwertsparring

Entspannung, Gesundheit und Fitness für den Alltag
www.taiji-qigong-freising.de

Wing Tsun (Selbstverteidigungskurs der WT-Schule Freising)

www.wt-fs.de

Weitere Auskünfte: vilijn@zv.tum.de