

## **SPORTPROGRAMM Winter 2018/19**

### **Zentraler Hochschulsport Freising / Landshut / Triesdorf**

Der Zentrale Hochschulsport München ist eine Einrichtung der TU München, die im Auftrag des Freistaates Bayern Sportangebote im Freizeit- und Wettkampfbereich an den Hochschulstandorten München, Freising und Landshut bereitstellt.

**Anschrift:** Zentraler Hochschulsport München  
TUM Campus im Olympiapark  
Connollystr. 32, 80809 München

**Leitung:** Michael Hahn  
**Telefon:** 089/289-24668  
**E-Mail:** [ZHS-H@zv.tum.de](mailto:ZHS-H@zv.tum.de)  
**Internet:** [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

**Ressortleitung:** Frits Vilijn [vilijn@zv.tum.de](mailto:vilijn@zv.tum.de)  
Am Weihenstephaner Berg 13, Büro im TuG  
85354 Freising  
Sprechstunden: Montag 10.00 - 12.00 Uhr

**Markenausgabe:** Alte Akademie 1 - Verwaltungsgebäude Weihenstephan, Zi. 103,  
85354 Freising

#### **Achtung geänderte Termine!**

04./11./18./25.10. Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr

08.11. Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr

08./15./22.10. Montag, 09.00 - 12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr

29.10. Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

09./16.10. Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr

**Ab 12. November 2018, Markenausgabe ausschließlich in München, Conollystr. 32.**

#### **Programmzeiträume Winter 2018/19**

**Wintersemester:** Montag, 15. Oktober 2018 – Samstag, 09. Februar 2019

**Vorlesungsfreie Zeit:** Montag, 11. Februar – Samstag, 20. April 2019

#### **Kein Hochschulsport**

- Sonn- und Feiertage
- Weihnachten: 23.12.2018 – 06.01.2019
- Fasching: 04./05.03.2019
- Ostern: 18.04 - 22.04.2019

#### **Kein Programm in den Schulturnhallen**

- Herbstferien: 29.10.2018 - 02.11.2018
- Weihnachtsferien: 23.12.2018 - 06.01.2019
- Faschingsferien: 04.03.2019 - 08.03.2019
- Osterferien: 15.04.2019 - 26.04.2019

---

#### **Impressum**

**Herausgeber:** Zentraler Hochschulsport der Technischen Universität München

**Erscheinungsweise:** 2 x jährlich im Internet und als Faltbroschüre

**Redaktion:** Frits Vilijn

Keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben.

**Teilnahmeberechtigung:**

Teilnahmeberechtigt am Zentralen Hochschulsport sind die Mitglieder nach Art. 17 Abs. 1 BayHSchG der staatlichen Hochschulen in München, Freising und Landshut sowie der nichtstaatlichen Hochschulen und Beschäftigte der Behörden bzw. Einrichtungen, die unmittelbar mit dem Hochschulwesen betraut sind. Die Teilnahme bezieht sich nicht auf Mitglieder von Hochschulen, die vom Bund finanziert sind. Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte den **Anmelde- und Teilnahmebedingungen (AGB)** des ZHS, die unter [„http://www.zhs-muenchen.de/Download Center & Infos vor Kursbeginn“](http://www.zhs-muenchen.de/Download Center & Infos vor Kursbeginn) abrufbar sind.

**Teilnehmerausweise:**

Zur Teilnahme an allen Hochschulsportveranstaltungen und zum freien Übungsbetrieb ist ein Teilnehmerausweis mit gültiger Semestermarke (Gültigkeit 01.10.2018 – 02.05.2019) erforderlich.

**Semestermarken:****Semestermarke H:**

Studierende (siehe AGB)	7,50	€
Beschäftigte (siehe AGB)	15,00	€
Familienangehörige (siehe AGB)	20,00	€
Staatl. Bauamt Freising	20,00	€

Weitere Personengruppen: siehe [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

**Semestermarke T:**

Für die Nutzung/Nutzungsberechtigung des TUM Fitnessraumes ist zusätzlich der Erwerb der Marke T notwendig.

Studierende, Beschäftigte, Familienangehörige: 20,00 €

**Kontrolle:**

An allen Übungsstätten finden stichprobenartig Kontrollen statt. Nur der Hochschulsportausweis mit gültiger Entgeltmarke legitimiert zur Nutzung und ist auf Verlangen vorzuweisen.

**Wie kann ich die Marken erwerben / Kurse buchen?**

Die gewünschte Marke ist online zu buchen ([www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)). Um lange Wartezeiten bei der Markenausgabe zu vermeiden, wird empfohlen, die Marke bereits zu Hause zu buchen.

Die Buchungsbestätigung ist auszudrucken und zur Markenausgabe mitzubringen. Die Bezahlung erfolgt nach der Buchung mittels Lastschriftverfahren. Die Online-Buchungsbestätigung ersetzt nicht die Marke!

**Ein Rücktritt von einer gebuchten Marke ist nicht möglich.**

**Was muss ich mitbringen?**

Neuausstellung: - Online-Buchungsbestätigung, einmalig schriftliches Mandat für den Lastschrifteinzug  
- Studentenausweis (Studentcard) bzw. Dienstausweis (Personalcard)  
- Lichtbildausweis  
- Passbild (Mindestgröße 2,5 x 4,0 cm) neueren Datums (keine Kopie!)

Verlängerung: - Online-Buchungsbestätigung, einmalig schriftliches Mandat für den Lastschrifteinzug  
- Studentenausweis (Studentcard) bzw. Dienstausweis (Personalcard)  
- Teilnehmerausweis

**Wann / wo gibt es die Marken bzw. werden die Teilnehmerausweise ausgestellt oder verlängert?**

Ab 04.10.2018: Sekretariat Hochschulsport, Verwaltungsgebäude Weihenstephan, Zi 103, 1. OG,  
Für Ehegatten/Lebenspartner und Kinder sind ebenfalls die entsprechenden Unterlagen mitzubringen.  
Ausgabetermine: siehe Homepage-Freising

### **Welche Kurse sind buchungspflichtig?**

Alle Veranstaltungen in Freising sind buchungspflichtig. Ohne Kursbuchung keine Teilnahme! Es werden Kontrollen durchgeführt. Die Buchung ist online über [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de) vorzunehmen. Dabei ist die Angabe der E-Mail Adresse Pflicht, da alle Informationen per E-Mail kommuniziert werden. Voraussetzung für eine Kursbuchung ist die einmalige Buchung der entsprechenden Semestermarke.

### **Wann ist die Kursbuchung möglich?**

ab Donnerstag, 04.10.2018

### **Hochschulsport in München, Freising, Landshut, Triesdorf:**

Die Inhaber eines Teilnehmerscheines mit gültiger Entgeltmarke sind an allen Hochschulsportveranstaltungen in München, Freising, Landshut, Triesdorf teilnahmeberechtigt. Weitere Informationen: [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de).

### **Haftung:**

Der Freistaat Bayern, der ZHS und dessen Bedienstete haften für sämtliche Ansprüche nur insoweit, als sie einen Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht haben. Diese Haftungsbeschränkung gilt nicht für die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten sowie für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit und bei Ansprüchen nach dem Produkthaftungsgesetz oder wegen arglistigen Verhaltens eines Vertragspartners.

### **Versicherung:**

Siehe [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

### **Wettkampfsport:**

Siehe auch: [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de) bzw. [www.adh.de](http://www.adh.de) (adh = Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband). Wettkampfmeldungen sind nur über den ZHS möglich!  
Kontakt: Frits Vilijn, E-Mail: [vilijn@zv.tum.de](mailto:vilijn@zv.tum.de)

### **Übungsstätten Freising:**

- **Campus-Weihenstephan**  
Fitnessraum, Weihenstephaner Berg 13, 85354 Freising  
Tanz- und Gymnastikraum, Weihenstephaner Berg 13, 85354 Freising  
Seminarraum 8, Alte Akademie 8, 85354 Freising  
**Campus/Fitnessraum**  
**Campus/TuG**  
**Campus/S8**
- **Wirtschaftsschule**, Wippenhauser Str. 62, 85354 Freising  
Dreifachturnhalle  
**WirS**
- **Bildungszentrum Gartenstraße**, Gartenstr. 42, 85354 Freising  
**BiG**
- **Realschule 2, Gute Änger 34**, 85356 Freising  
**RS II**

## **SPEZIELLE HINWEISE ZUM SPORTPROGRAMM**

### **Leistungsklassen**

Das Sportprogramm ist breitensportlich orientiert. Die Einteilung in Leistungsklassen ermöglicht ein differenziertes Angebot.

**Kurs A:** Einsteiger, die eine Sportart kennenlernen wollen.

**Kurs F:** Grundkenntnisse in der betreffenden Sportart ist Voraussetzung auf denen aufgebaut werden kann.

**Kurs L:** Spezielle Trainingsformen und Grundlage für die Teilnahme an studentischen Wettkämpfen.

### **Freies Spiel**

Das freie Spiel ist für alle Leistungsklassen offen und wird von einer weisungsbefugten Aufsicht organisiert.

### **Teilnehmerzahlen**

**Die Anmeldung für ALLE Veranstaltungen in Freising ist verpflichtend.** Die angegebenen Teilnehmerzahlen sind Höchstwerte für die Belegung der Sporthallen. Ein Anspruch auf Teilnahme bei den nicht bezahlpflichtigen Kursen ist trotz erfolgter Anmeldung nicht gegeben! (Brandschutzbestimmungen!)

### **Sportausrüstung**

Der Hochschulsport legt Wert auf saubere und angemessene Sportkleidung. Besondere Hinweise finden sich bei den einzelnen Sportarten. In den Hallen dürfen nur Sportschuhe mit nicht abfärbenden Sohlen getragen werden. Sportschuhe, die im Freien verwendet werden, dürfen nicht in den Sporthallen getragen werden. Die Umkleiden und Gänge dürfen nicht mit Stollenschuhen und Spikes betreten werden.

### **Kursleiter**

Die Kursleiter des Zentralen Hochschulsports sind qualifizierte Fachkräfte und dem jeweiligen Ressort zugeordnet. Für die Auswahl, die fachliche Betreuung und die Fortbildung der Kursleiter ist der betreffende Ressortleiter des betreffenden Sportbereichs verantwortlich.

### **Versicherung**

Fragen zur Versicherung siehe [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

**Der Zentrale Hochschulsport behält sich vor, Änderungen im Programm vorzunehmen, Veranstaltungen ersatzlos zu streichen oder ggf. auch kurzfristig abzusagen. Auch kann aus organisatorischen Gründen die Kursdauer eventuell abweichen.**

## SPORTPROGRAMM Freising - WS 2018/19

### 0101 Akrobatik

**Ausrüstung:** wird gestellt

**TN-Zahl:** 50

**Wintersemester**

---

010101	<input type="checkbox"/> Mi	18.00 - 19.30	A / F	BiG
010102	<input type="checkbox"/> Mi	19.30 - 21.00	F	BiG

### 0102 Basketball

**Ausrüstung:** Bälle werden zur Verfügung gestellt!

**TN-Zahl:** 40

**Wintersemester**

---

010201	<input type="checkbox"/> Mo	18.00 - 20.00	A / F	WirS 3
010202	<input type="checkbox"/> Mi	20.00 - 22.00	A / F	RSII / H1

### 0103 Black Roll Gym / Myofasciales Training

**Kurzinfo:** Verklebungen zwischen Muskulatur und deren Faszien entgegenwirken durch Gebrauch der Black Roll. Ziel ist ein Mehr an Elastizität, Beweglichkeit und Schmerzreduktion (speziell im Rücken).

**TN-Zahl:** 20

**Wintersemester**

---

010301	<input type="checkbox"/> Do	21.00 - 22.00		TuG
--------	-----------------------------	---------------	--	-----

Kurs 011302 Rückengymnastik / teils mit Einsatz der Black Roll (Faszientraining)

#### ***Vorlesungsfreie Zeit***

---

010302	<input type="checkbox"/> Di	18.45 - 19.30		Campus /TuG
010303	<input type="checkbox"/> Do	18.15 - 19.00		Campus /TuG

### 0104 Bodystyling with Dance

**TN-Zahl:** 50

**Wintersemester**

---

010401	<input type="checkbox"/> Fr	18.00 - 19.00		Campus /TuG
--------	-----------------------------	---------------	--	-------------

### 0105 Combat Power

**TN-Zahl:** 50

**Wintersemester**

---

010501	<input type="checkbox"/> Mo	17.00 - 18.00		Campus /TuG
--------	-----------------------------	---------------	--	-------------

### 0106 Capoeira

**Kurzinfo:** Aus Brasilien stammende Kampfkunst; hat aber eher den Charakter eines Spiels, das den Rhythmen der typischen Musik folgt. Im Kreis stellen die Spieler die erlernten Angriffs- und Verteidigungstechniken, akrobatisches Geschick, Kreativität und Listigkeit unter Beweis.

**TN-Zahl:** 50

**Wintersemester**

---

010601	<input type="checkbox"/> Mo	18.00 - 19.00		Campus /TuG
--------	-----------------------------	---------------	--	-------------

### 0107 Fitnessstraining

**TN-Zahl TuG:** 40

#### Wintersemester

010701	<input type="checkbox"/> Mo	21.00 - 22.00	Bauch, Beine, Po	Campus /TuG
010702	<input type="checkbox"/> Di	17.00 - 18.00	Bauch, Beine, Po	Campus /TuG
010703	<input type="checkbox"/> Mi	19.00 - 20.30	BodyFit	Campus /TuG

**Siehe auch: HIIT (0109) und Bodystyling (0104)**

#### Vorlesungsfreie Zeit

010704	<input type="checkbox"/> Di	17.00 – 18.00	Bauch, Beine, Po	Campus /TuG
--------	-----------------------------	---------------	------------------	-------------

### 0108 Fußball

**TN-Zahl:** 20

#### Wintersemester

010801	<input type="checkbox"/> Mo	20.00 - 22.00	Auswahl	RSII / H1/2
010802	<input type="checkbox"/> Do	20.00 - 21.00	A / F	RSII / H2
010803	<input type="checkbox"/> Do	21.00 - 22.00	A / F	RSII / H1/2

### 0109 HIIT (High Intensity Interval Training)

**TN-Zahl:** 50

#### Wintersemester

010901	<input type="checkbox"/> Do	18.00 - 19.00	A / F	Campus /TuG
010902	<input type="checkbox"/> Do	19.00 - 20.00	A / F	Campus /TuG

### 0110 Krafttraining

**TN-Zahl:** Mitarbeitersport, Einweisung: 30; Freies Üben: offen

**Voraussetzung:** Semestermarke H und Semestermarke T

#### Wintersemester

011001	<input type="checkbox"/> Mo	08.00 - 12.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011002	<input type="checkbox"/> Mo	16.00 - 21.30	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011003	<input type="checkbox"/> Di	16.00 - 18.00	Einweisung	Campus /Fitnessraum
011004	<input type="checkbox"/> Di	18.00 - 21.30	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011005	<input type="checkbox"/> Mi	16.00 - 21.30	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011006	<input type="checkbox"/> Do	08.00 - 12.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011007	<input type="checkbox"/> Do	16.00 - 18.00	Einweisung	Campus /Fitnessraum
011008	<input type="checkbox"/> Do	18.00 - 21.30	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011009	<input type="checkbox"/> Fr	17.00 - 21.30	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011010	<input type="checkbox"/> Sa	10.00 - 13.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum

#### Vorlesungsfreie Zeit

011011	<input type="checkbox"/> Mo	16.00 - 21.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011012	<input type="checkbox"/> Di	16.00 - 21.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011013	<input type="checkbox"/> Mi	16.00 - 21.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum
011014	<input type="checkbox"/> Do	16.00 - 21.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum

### 0111 Pilates

**TN-Zahl:** 50

**Kursentgelt:** 13.-€/15,60.-€ /

Kurs 011101 (Kooperationsveranstaltung mit der Techniker Krankenkasse) am Mittwoch:  
für Studierende: nur H-Marke; für Mitarbeiter: kostenfrei

#### Wintersemester

011101	<input type="checkbox"/> Mi	12.00 - 13.00	- in Kooperation mit der TK Beginn: erst ab Mittwoch 31. Oktober / 12 Termine	Campus /TuG
011102	<input type="checkbox"/> Mi	18.00 - 19.00		Campus /TuG

#### Vorlesungsfreie Zeit

011103 □ Mi 18.00 - 19.00 Campus /TuG

### 0112 Mixed Martial Arts

**Kurzinfo:** Auf Grundlagen der Kampfsportarten Muay Thai sowie brasilianisches Jiu Jitsu

**TN-Zahl:** 25

**Wintersemester**

011201 □ Fr 20.00 - 22.00 A / F Campus /TuG

### 0113 Rückentraining mit / ohne Rückenbeschwerden

**TN-Zahl:** 25

**Kursentgelt:** 13,- €/15,60 € /

Kurs 011302 und Kurs 011303 sind Kooperationsveranstaltungen mit der Techniker Krankenkasse am Donnerstag und Freitag:

für Studierende: nur H-Marke; für Mitarbeiter: kostenfrei

**Wintersemester**

011301 □ Mi 17.00 - 18.00 Campus /TuG

011302 □ Do 12.00 - 13.00 - in Kooperation mit der TK Campus /TuG

011303 □ Fr 10.30 - 11.30 - in Kooperation mit der TK Campus /TuG

Beginn: erst ab Fr., 26. Oktober / 12 Termine

#### **Vorlesungsfreie Zeit**

011304 □ Mo 20.00 - 21.00 Campus /TuG

011305 □ Mi 17.00 - 18.00 Campus /TuG

### 0114 Schlingentraining

**Kurzinfo:** hocheffektive Ganzkörperkräftigung

**TN-Zahl:** 30

**Wintersemester**

011401 □ Do 20.00 - 21.00 Fitness Campus /TuG

#### **Vorlesungsfreie Zeit**

011402 □ Di 18.00 - 18.45 Campus /TuG

011403 □ Do 17.30 - 18.15 Campus /TuG

### 0115 Selbstverteidigung

**Kurzinfo:** SV auf Basis von Wing Tsun. WT ist ein hocheffizientes, universell einsetzbares Kung Fu-System das von einer Frau entwickelt wurde um sich gegen Stärkere zu wehren.

Es werden spezielle "Universaltechniken" unterrichtet, aber im Vordergrund stehen

Deeskalationsstrategien und die Entwicklung kampfrelevanter Grundfähigkeiten.

Ziel ist es Wahrnehmung, Körperbeherrschung und Kampfgeist zu fördern und so für den Angreifer "ungenießbar" zu werden

**TN-Zahl:** 40

**Wintersemester**

011501 □ Di 18.00 - 19.00 A / F Campus /TuG

### 0116 Step-Aerobic

**TN-Zahl:** 40

**Wintersemester**

011601 □ Mo 19.00 - 20.00 Ausdauer Campus /TuG

011602 □ Mo 20.00 - 21.00 Choreo Campus /TuG

#### **Vorlesungsfreie Zeit**

011603 □ Mo 19.00 - 20.00 Ausdauer Campus /TuG

### 0118 Tanz

**Kurzinfo:** Standard/Latein, Irish Dance

**Hinweis:** Saubere Schuhe zum Wechseln – flache Sohlen!

**TN-Zahl:** 50

#### Wintersemester

011801	<input type="checkbox"/> Di	19.00 - 20.15	Standard/Latein A	Campus /TuG
011802	<input type="checkbox"/> Di	20.15 - 21.30	Standard/Latein F	Campus /TuG
011803	<input type="checkbox"/> Di	21.30 - 22.00	Tanzsport Extra	Campus /TuG
011804	<input type="checkbox"/> Do	16.00 - 18.00	Irish Dance	Campus /TuG

### 0119 Thaiobics

**TN-Zahl:** 40

#### Wintersemester

011901	<input type="checkbox"/> Mi	20.30 - 22.00		Campus/TuG
--------	-----------------------------	---------------	--	------------

### 0120 Unihockey

**TN-Zahl:** 20

#### Wintersemester

012001	<input type="checkbox"/> Fr	18.00 - 20.00		RSII / H2
--------	-----------------------------	---------------	--	-----------

### 0121 Volleyball

**TN-Zahl:** 50

#### Wintersemester

012101	<input type="checkbox"/> Mi	20.00 - 22.00	A / F / L	WirS 1/2/3
012102	<input type="checkbox"/> Fr	20.00 - 22.00	A / F	RSII / H2

### 0122 Yoga

**Kursentgelt:** 25.-€ / 30.-€

#### Wintersemester

012201	<input type="checkbox"/> Di	17.00 - 19.00	A	Campus /S 8
012202	<input type="checkbox"/> Di	19.00 - 21.00	F	Campus /S 8
012203	<input type="checkbox"/> Mi	19.00 - 21.00	A / F	Campus /S 8

#### Vorlesungsfreie Zeit

012204	<input type="checkbox"/> Di	19.00 - 20.30	F	Campus /S8
--------	-----------------------------	---------------	---	------------

### 0123 Zirkeltraining

**TN-Zahl:** 50

#### Wintersemester

012301	<input type="checkbox"/> Do	19.00 - 20.00	A / F	RSII / H2
--------	-----------------------------	---------------	-------	-----------

### 0124 ZUMBA

**TN-Zahl:** 50

#### Wintersemester

012401	<input type="checkbox"/> Fr	17.00 - 18.00	A / F	Campus /TuG
--------	-----------------------------	---------------	-------	-------------

#### Vorlesungsfreie Zeit

012402	<input type="checkbox"/> Mi	19.00 - 20.30		Campus /TuG
--------	-----------------------------	---------------	--	-------------



## SPORTPROGRAMM Landshut - Winter 2018/19

**Programm Semester:** 01. Oktober 2018 – 24. Januar 2019  
**Kein Hochschulsport:** Sonn- und Feiertage  
Weihnachtsferien: 23.12.2018 – 06.01.2019

### Ressortleitung / Sportliche Organisation:

Frits Vilijn: [vilijn@zv.tum.de](mailto:vilijn@zv.tum.de), Tel.: 08161-71 2601

Sprechstunde: Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, Lehrerzimmer UG im ABZ / Sporthallen, Tel.: 0176 30131010

### Teilnahmeberechtigung:

Studierende und Beschäftigte: kein Teilnehmerschein sowie Semestermarke erforderlich –  
siehe: [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

### Übungsstätten:

**Sporthalle Agrarbildungszentrum**, Am Lurzenhof, 84036 Landshut ABZ  
**Sporthalle Sonderpädagogisches Zentrum**, Schulstraße 3, 84036 Landshut SPZ  
**Stadtbad Landshut**, Dammstraße 28, 84034 Landshut Stadtbad Landshut

### 0201 Basketball

#### Wintersemester

020101 Mo	19.30 - 20.30	Freies Spiel	ABZ/Halle 2
020102 Mi	19.00 - 20.30	Freies Spiel	ABZ/Halle 2
020103 Do	19.00 - 20.30	A / F	SPZ

### 0202 Circuittraining

#### Wintersemester

020201 Mo	20.30 - 22.00	A / F	ABZ/Halle 1
-----------	---------------	-------	-------------

### 0203 Fußball

#### Wintersemester

020301 Mo	18.00 - 19.30	A / F	ABZ/Halle 1/2
020302 Mi	20.30 - 22.00	A / F	ABZ/Halle 1/2

### 0204 Irish Dance

**Veranstaltungsort:** Toms Tanz Tempel e.K., Ottostraße 15, 84030 Landshut

Diese Tanzform spiegelt die Lebensfreude der Iren wider und ist für jede/-n geeignet, auch ohne Tanzpartner/-in.

#### Wintersemester

020401 Di	18.30 - 20.00	A	Toms Tanz Tempel s.o.
-----------	---------------	---	-----------------------

### 0205 Slingtraining

(24 Slings vorhanden für 24 TN)

#### **Wintersemester**

---

020501 Mo	19.30 - 20.30	A / F	ABZ/Halle 1
-----------	---------------	-------	-------------

### 0206 Tanz – Standard/Latein

#### **Wintersemester**

---

020601 Mi	19.00 - 20.30	A / F	ABZ / Halle 1
-----------	---------------	-------	---------------

### 0207 Tischtennis

#### **Wintersemester**

---

020701 Mo	18.00 - 22.00	Freies Spiel	ABZ / Geräteraum
020702 Mi	19.00 - 22.00	Freies Spiel	ABZ / Geräteraum

### 0208 Unterwasserrugby (in Kooperation mit der Wasserwacht Landshut – KEIN Eintritt!)

#### **Wintersemester**

---

020801 Do	20.30 - 22.00	A / F	Stadtbad Landshut
-----------	---------------	-------	-------------------

### 0209 Volleyball

#### **Wintersemester**

---

020901 Mo	20.30 - 22.00	Freies Spiel	ABZ / Halle 2
020902 Do	20.30 - 22.00	A / F	SPZ

#### **Kooperationspartner:**

**veGym**, Friedhofstraße 3A, 84028 Landshut, Tel. 0871 / 43036766

Gegen Vorlage des Studierendenausweises bzw. Mitarbeiterausweises kann zu den üblichen Öffnungszeiten ohne Vertragsbindung trainiert werden. Dies beinhaltet keine Sauna aber Gruppenfitness – siehe [http:// www.vegym.de](http://www.vegym.de)

Kosten: 3,- € pro Person und Trainingstermin,  
einmalig 9,- € Registrierungs – und Einweisungsgebühr.

## SPORTPROGRAMM Triesdorf - Winter 2018/19

**Programm Semester:** 01. Oktober 2018 – 26. Januar 2019  
**Kein Hochschulsport:** Sonn- und Feiertage  
Weihnachtsferien: 23.12.2018 – 06.01.2019

### Teilnahmeberechtigung

Studierende und Beschäftigte: kein Teilnehmerschein sowie Semestermarke erforderlich.

Siehe: [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

Weitere, **nicht** vom ZHS organisierte Sportkurse siehe:

<http://www.hswt.de/studium/campus/triesdorf/hochschulsport.html>

### Übungsstätten

<b>TSV Turnhalle Weidenbach</b> , Am Sportplatz 3, 91746 Weidenbach	TSV Turnhalle
<b>Gymnastikraum Grundschule Triesdorf</b> , Triesdorfer Str. 16, 91746 Weidenbach	Gymnastikr. Grundschule
<b>Hallenbad Bechhofen</b> , Pestalozzistraße 24, 91572 Bechhofen	Schwimmbad Bechhofen

### 0301 Badminton

#### Wintersemester

---

030101	Mo	18.00 - 20.00	A / F	TSV Turnhalle
--------	----	---------------	-------	---------------

### 0302 GKS Kampfsport

#### Wintersemester

---

030201	Di	20.30 - 22.00		Gymnastikraum Grundschule
--------	----	---------------	--	---------------------------

### 0303 Hallenfußball

#### Wintersemester

---

030301	Sa	19.00 - 20.30		TSV Turnhalle
--------	----	---------------	--	---------------

### 0304 Handball

#### Wintersemester

---

030401	Mo	20.00 - 21.30	A / F	TSV Turnhalle
--------	----	---------------	-------	---------------

### 0305 Schwimmen

#### Wintersemester

---

030501	Mi	20.00 - 21.30	A / F	Schwimmbad Bechhofen
--------	----	---------------	-------	----------------------

### 0306 Volleyball

#### Wintersemester

---

030601	Mo	21.30 - 23.30	A	TSV Turnhalle
030602	Do	21.00 - 23.00	F	TSV Turnhalle

### 0307 Power Yoga

#### Wintersemester

---

030701	Di	20.15 - 21.15		Gymnastikraum Grundschule
--------	----	---------------	--	---------------------------

### 0308 Zirkeltraining

#### Wintersemester

---

030801	Mi	20.30 - 22.00		TSV Turnhalle
--------	----	---------------	--	---------------