



kicken studisport
auf tanken flitzen fun
hochschulmeister
mentoring
fitness sportreferate
gold herzblut höhenrausch
trainingsreiz workshops
gewinnen



Klick rein!
adh.de

facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER
Video
Hochschulport.TV

HOCHSCHULSPORT LANDSHUT

0201 Basketball

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

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

0203 Fußball

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

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

0205 Slingtraining

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

0206 Tanz - Standard/Latein

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

0207 Tischtennis

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!)

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

0209 Volleyball

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

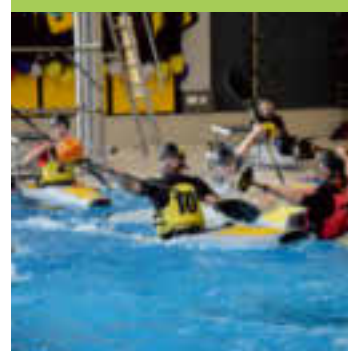
Kooperationspartner:

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

Impressum

Herausgeber: Zentraler Hochschulsport der Technischen Universität München
 Erscheinungsweise: 2 x jährlich im Internet und als Falbroschüre
 Redaktion: Frits Vilijn
 Titelfoto: Ferdinand Gollas

Keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben.



studisport gold
kicken
sportreferate

workshops fun
hochschulmeisterschaft

fitness höhenrausch
mentoring
herzblut trainingsreiz
gewinnen

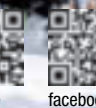
Klick rein!

adh.de

facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER
Video
Hochschulport.TV
Instagram
adh.de



Sportprogramm Freising und Landshut Winter 2018/2019



Hochschulsport in Freising und Landshut

Winter 2018/2019

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
Internet:	www.zhs-muenchen.de
Ressortleitung:	Frits Vilijn (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 Geschäftszeiten!

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 - Weihnachtsfer.: 23.12.2018 - 06.01.2019 - Faschingsferien: 04./05.03.2019 - Osterferien: 18.04.2019 - 22.04.2019	Kein Programm in den Schulturnhallen: - Herbstferien: 29.10.2018 - 02.11.2018 - Weihnachtsfer.: 23.12.2018 - 06.01.2019 - Faschingsferien: 04.03.2019 - 08.03.2019 - Osterferien: 15.04.2019 - 26.04.2019
---	--

Teilnahmeberechtigung, Anmeldung und Erwerb der Marken

Unter www.zhs-muenchen.de „Download Center & Infos vor Kursbeginn“
- Programm Freising/Landshut/Triesdorf Winter 2018/2019

Kursbuchung

Die Anmeldung für **ALLE** Veranstaltungen ist verpflichtend..



Health (Kurse mit Kursentgelt)

Kursgebühren oder Teile davon sind ggf. von Ihrer Krankenversicherung erstattungsfähig.
Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenversicherung.



Kurse ohne Hinweis auf Vorlesungsfreie Zeit finden ausschließlich während des Semesters statt.

HOCHSCHULSPORT FREISING

0101 Akrobatik

 010101	Mi	18.30 - 20.00	A / F	BiG
 010102	Mi	20.00 - 21.00	F	BiG

0102 Basketball

 010201	Mo	18.00 - 20.00	A / F	WirS 3
 010202	Mi	20.00 - 22.00	A / F	RSII / H1

0103 Black Roll Gym / Myofasciales Training

 010301	Do	21.00 - 22.00		TuG
--	----	---------------	--	-----

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

Vorlesungsfreie Zeit

 010302	Di	18.45 - 19.30		Campus /TuG
 010303	Do	18.15 - 19.00		Campus /TuG

0104 Bodystyling with Dance

 010401	Fr	18.00 - 19.00		Campus /TuG
--	----	---------------	--	-------------




0105 Combat Power

 010501	Mo	17.00 - 18.00		Campus /TuG
--	----	---------------	--	-------------

0106 Capoeira

 010601	Mo	18.00 - 19.00		Campus /TuG
--	----	---------------	--	-------------

0107 Fitnesstraining




 010701	Mo	21.00 - 22.00	Bauch, Beine, Po	Campus /TuG
 010702	Di	17.00 - 18.00	Bauch, Beine, Po	Campus /TuG
 010703	Mi	19.00 - 20.30	BodyFit	Campus /TuG

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



Vorlesungsfreie Zeit

 010703	Di	17.00 - 18.00	Bauch, Beine, Po	Campus /TuG
--	----	---------------	------------------	-------------

0108 Fußball

 010801	Mo	20.00 - 22.00	Auswahl	RSII / H1/2
 010802	Do	20.00 - 21.00	A / F	RSII / H2
 010803	Do	21.00 - 22.00	A / F	RSII / H1/2





0109 HIIT (High Intensity Interval Training)

 010901	Do	18.00 - 19.00	A / F	Campus /TuG
 010902	Do	19.00 - 20.00	A / F	Campus /TuG

0110 Krafttraining



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

Vorlesungsfreie Zeit

 011011	Mo	16.00 - 21.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum
 011012	Di	16.00 - 21.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum
 011013	Mi	16.00 - 21.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum
 011014	Do	16.00 - 21.00	freies Üben	Campus /Fitnessraum

0111 Pilates

Kursentgelt: 13,- € / 15,60,-€

 011101	Mi	12.00 - 13.00	- in Kooper. mit der TK Beginn: erst ab Mittwoch 31. Oktober / 12 Termine	Campus /TuG
 011102	Mi	18.00 - 19.00		Campus /TuG

Voresungsfreie Zeit




 011103	Mi	18.00 - 19.00		Campus /TuG
--	----	---------------	--	-------------

0112 Mixed Martial Arts

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

0113 Rückentraining mit / ohne Rückenbeschwerden

Kursentgelt: 13,- € / 15,60,-€

 011301	Mi	17.00 - 18.00		Campus /TuG
 011302	Do	12.00 - 13.00	- in Kooper. mit der TK	Campus /TuG
 011303	Fr	10.30 – 11.30	- in Kooper. mit der TK Beginn: erst ab Fr., 26. Oktober / 12 Termine	Campus /TuG


Vorlesungsfreie Zeit

 011304	Mo	20.00 - 21.00		Campus /TuG
 011305	Mi	17.00 - 18.00		Campus /TuG

0114 Schlingentraining

 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

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

0116 Step-Aerobic

 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

 011801	Di	19.00 - 20.15	Standard/Latein A	Campus /TuG
 011802	Di	20.15 - 21.30	Standard/Latein F	Campus /TuG
 011803	Di	21.30 - 22.00	Tanzsport Extra	Campus /TuG
 011804	Do	16.00 - 18.00	Irish Dance	Campus /TuG

0119 Thairobics

 011901	Mi	20.30 - 22.00		Campus/TuG
--	----	---------------	--	------------

0120 Unihockey




 012001	Fr	18.00 - 20.00		RSII / H2
--	----	---------------	--	-----------

0121 Volleyball


 012101	Mi	20.00 - 22.00	A / F / L	WirS 1/2/3
 012102	Fr	20.00 - 22.00	A / F	RSII / H2

0122 Yoga

Kursentgelt: 25,- € / 30,-€

 012201	Di	17.00 - 19.00	A	Campus /S 8
 012202	Di	19.00 - 21.00	F	Campus /S 8
 012203	Mi	19.00 - 21.00	A / F	Campus /S 8

Vorlesungsfreie Zeit

 012204	Di	19.00 - 20.30	F	Campus /S8
--	----	---------------	---	------------

0123 Zirkeltraining

 012301	Do	19.00 - 20.00	A / F	RSII / H2
--	----	---------------	-------	-----------

0124 ZUMBA

 012401	Fr	17.00 - 18.00	A / F	Campus /TuG
--	----	---------------	-------	-------------

Vorlesungsfreie Zeit

 012402	Mi	19.00 - 20.30		Campus /TuG
--	----	---------------	--	-------------