



## **NEWSLETTER**

**VORLESUNGSZEIT** sommersemester Liebe Freund\*innen des Sports,

wichtigen News aus dem Hochschulsport und der HEALTH4YOU findet ihr in diesem Newsletter. Schaut zum Beispiel mit welchen Angeboten ihr eure Gesundheit im Sommersemester unterstützen könnt oder welche neuen

Sportarten ab Montag, den 27.03.2023, buchbar sind. Da ihr euch auf die Sommersaison genauso freut wie wir und es oft kaum erwarten könnt, endlich wieder Sport auf den Outdoor-Sportanlagen zu machen, informieren wir euch in Zukunft auf unserer Homepage noch genauer, wie der Aufbereitungsstand der Sportstätten gerade ist. Dazu später mehr. Wir freuen uns auf ein sonniges Sommersemester gemeinsam mit Euch und wünschen Euch eine sportliche Vorlesungszeit.

das Sommersemester 2023 ist nicht mehr fern und das bedeutet, dass es im Hochschulsport wieder jede Menge Sommer- und Outdoor-Angebote

gibt, wie immer ein vielfältiges Kursprogramm und aufregende Events. Alle

Euer Hochschulsportzentrum

▶ "Sportprogramm" "Die Outdoor-Sportanlagen" ▶ "Gebührenanpassung" ▶ "Hochschulsport Events" "Fit für den Sommer" ▶ "HEALTH4YOU"

▶ "Greg's Lifehacks" ▶ "Aktuelle Stellenangebote"

"Betriebliche Gesundheitsförderung"

- Sportprogramm Vorlesungszeit SoSe 2023

9:00 Uhr möglich. Eine Übersicht über alle Sportkurse im Semester findet ihr hier: **ZUR BUCHUNG** NEU Der Kurs richtet sich an alle, die sich gerne feminin bewegen und sich nicht für einen musikalischen

Egal für welche Sportart ihr euch interessiert - auch in der Vorlesungszeit

(12.04.2023 - 22.07.2023) gibt es wieder ein buntes Sportangebot, bei dem

für alle etwas dabei ist. Anmeldungen sind ab Montag, den 27.03.2023,

und tänzerischen Stil entscheiden

möchten. Es werden Choreografien

erarbeitet und je nach Songauswahl

**RADRENNSPORT** 

hier buchen

mit Hilfe von Karte und Kompass

Standorte der Punkte sind in einer

speziellen Orientierungslaufkarte eingezeichnet. In der Regel sind die Punkte zu einer Strecke verbunden

und müssen in der vorgegebenen

Reihenfolge angelaufen werden.

Wann? Di, 18:00-19:30 Uhr

Kontrollpunkte im Gelände

nach

Reihe

NEU

Orientierungslauf werden

angelaufen.

der

Die

Elemente aus verschiedenen Stilen wie dem HipHop, Dancehall oder House einbauen. hier buchen Wann? Mo, 15:45-17:00 Uhr NEU Du lernst je nach Können die Grundlagen wie Handzeichen und Fahrtechniken, duellierst dich bei Ortschildsprints mit anderen oder diskutierst bei Ausfahrten neue Techniktrends. Abwechslung

NEU **ORIENTIERUNGSLAUF** hier buchen

Es werden die Grundlagen einer

Formation

(Bilderstellung,

man sich mit mehreren Paaren auf

einer Fläche bewegt) gelernt und aus

wird bei uns großgeschrieben, egal ob Bergfahrten, gemeinsame

Ausfahrten oder Sprinttrainings,

jeder kommt auf seine Kosten.

Wann? Di, 17:30-19:30 Uhr

CHOREO LADIES CLASS

verschiedenen Tänzen erarbeitet. TANZEN FORMATION Dieser Kurs zielt nach Möglichkeit Veranstaltungen aufzutreten. hier bucher Wann? Do, 19:00-20:30 Uhr Wir möchten unsere Sportangebote möglichst barrierearm gestalten. Wenn ihr teilnehmen möchtet, aber eine Barriere für Euch seht, gebt uns gerne Bescheid. Wir versuchen dann, gemeinsam mit den Trainer\*innen eine Lösung zu finden.

Die Outdoor-Sportanlagen

Wie ist der aktuelle Stand?

im Hochschulsport

Wie viele Bereiche des gesellschaftlichen Lebens sind nun auch wir gezwun-

gen, Preisanpassungen in unserem Sportprogramm vorzunehmen. Bislang

haben wir es trotz aller Herausforderungen rund um Corona und gestiegene

Hochschulsportzentrum

Finde den Sport, der zu dir passt

Außenanlagen spielen oder eine Runde beachen, seid euch aber nicht sicher, ob die Fläche geöffnet ist? Auf unserer Homepage findet ihr immer den aktuellen Stand der Öffnungen und Sperrungen unserer Outdoor-Sportanlagen. Ab dem nächsten Monat findet ihr außerdem ein Infografik, die euch darüber informiert, in welcher Bearbeitungsphase sich der jeweilige Platz befindet. Gebührenanpassung

Ihr wollt gemeinsam Basketball, Fußball oder Tennis auf unseren

Energiepreise geschafft, die seit 2018 bestehenden Kursgebühren beizubehalten. Die Anpassung des gesetzlichen Mindestlohns am 01.10.2022 hat uns darin bestärkt, die Honorare der für den Hochschulsport tätigen Kursleiterinnen und Kursleiter unter Berücksichtigung unserer Vorbildfunktion als Landeseinrichtung ebenso anzugleichen. Die entstehenden Mehrkosten sind ohne Gebührenerhöhung leider nicht mehr zu stemmen. Die Erhöhung der Kursleiterhonorare ist ein weiterer Baustein, um die Vielfalt und Qualität unseres Sportprogramms weiterzuentwickeln.

KONTAKTTANZEN möchtest Sommer Du im einen Tanzkurs machen, hast aber noch keine/n Patner\*in gefunden? Vielleicht möchtest du unbedingt an einem Kurs teilnehmen, bist dir aber noch nicht ganz genau sicher, welcher der richtige für dich ist? Kein

Problem! Am Sonntag, den 26.03.2023 von 16:30 - 18:00 Uhr in der TU-Gymnastikhalle hast du die Möglichkeit eine/n Tanzpartner\*in zu finden und

dich bei den Trainer\*innen über die Kurse zu informieren.

Hier kannst du dich anmelden!

Zur Anmeldung gelangt ihr hier!

gehts - am 11.06.2023!

am Rand der Laufstrecke unterstützen wollen!

Wo? Sportplatz Franz-Liszt-Straße 34

Die FUßBALL UNI-LIGA

**Wann?** Do, 16:00-21:00 Uhr

was ihr wissen müsst.

Hier geht's zu allen Infos & zur Buchung

UNI-LIGA

Kosten? Anmeldung bis 30.04.23: 10 Euro plus Chip

Der 13.CAMPUSLAUF

Das POUND®-EVENT

**Hochschulsport Events** 

im Sommer

Gemeinsam die Leidenschaft am Sport zu teilen ist etwas Großartiges. Wir

haben auch im kommenden Semester wieder tolle Events, bei denen ihr eingeladen seid, gemeinsam Hürden zu meistern, das Unmögliche möglich

zu machen oder einfach zusammen richtig viel Spaß zu haben!

Schlagzeugspielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio, Pilates, Kraft-Trainings-Elemente sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen kalorienverbrennenden Drummer!

Pound® verbessert Rhythmusgefühl, Reaktionszeit, Koordinationsvermögen,

Lasst uns gemeinsam so

richtig abrocken!

Schnelligkeit, Agilität, Musikalität und natürlich deine Ausdauer.

POUND® ist eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes

Wann? Do, 27.04.2023 ab 18:00 Uhr %o? Sporthalle Beethovenstraße 16

Bitte bringt Sportbekleidung, saubere Turnschuhe und gute Laune mit!

Juhu! Am 11. Juni ist es endlich soweit! Das erste Mal nach der Coronapandemie findet stadtbekannte Campuslauf der TU Braunschweig wieder statt. Ihr könnt euch zwischen dem 5km Fun-Lauf oder dem 10km Hauptlauf entscheiden. Es ist möglich, den 5km Fun-Lauf auch in einem

beliebig großen Team zu bestreiten. Manche Teams wählen sogar lustige

Verkleidungen für den Lauf - eurer Kreativität sind keinerlei Grenzen gesetzt.

Schnappt euch eure Kommiliton\*innen, Freunde und Verwandte und los

Mitmachen können nicht nur Studierende und Angehörige der TU Braunschweig, sondern alle die Spaß am Laufen haben oder Euch moralisch

Wer sich bis zum 30.04.2023 anmeldet bezahlt 10 Euro zuzüglich der Kosten für den Chip, der zur Zeiterfassung dient. Danach betragen die Kosten 14 Euro zuzüglich Chip (1,77 Euro). Ihr könnt euch bis zum 07.06.2023 zum Campuslauf anmelden! Studierende, die am Lauf teilgenommen haben, erhalten die Startgebühr vom Sportreferat zurück! **ZUR BUCHUNG** Wann? So, 11.06.2023 | 11:00 Uhr

Nachmeldungen bis 07.06.2023: 14 Euro plus Chip

Auch in diesem Sommer findet

die Fußball Uni-Liga wieder statt! Wir freuen uns mit Euch

Für regelmäßige Infos schaut gerne auf den Social Media

Kanälen der Uni-Liga Braun-

(O) Instagram

auf spannende Spiele!

schweig vorbei:

**Facebook** 

Die MIXED BEACHVOLLEYBALL-UNILIGA Auf geht's - gemeinsam beachen bei der Beach Uni-Liga im Sommer! Euch erwartet gute Laune, Sand unter den Füßen und hoffentlich ganz viel Sonne. Schnappt euren Beach-Buddy. **Wann?** Mi, 17:00-21:00 Uhr (31.05.2023-23.07.2023) Hier geht's zu allen Infos & zur Buchung

Ihr wollt regelmäßig über alle Events auf dem Laufenden gehalten werden? Unter dem Reiter "Veranstaltungen" auf unserer Homepage erfahrt ihr alles,

Fit für den Sommer

CampusGym

Digitale Trainingsplangestaltung durch Fitnestrainer\*innen

HEALTH4YOU

Im Sommersemester erwarten dich im HEALTH4YOU-Programm viele

Ab dem Sommersemester erwarten euch zusätzlich zwei neue Angebote!

Ihr habt Lust, während eurer Lernpause oder nach der Uni in eurer Freizeit etwas mit euren Kommiliton\*innen zu unternehmen und spielerisch mitein-

ander aktiv zu sein? Dann ist der neue Sportspieleverleih genau das Richtige für euch. Es erwarten euch Sportspiele wie Boccia, Wikingerschach und Spikeball, aber auch ein Fußball, Basketball und Federball-Set und vieles mehr

ZUM SPORTSPIELEVERLEIH

verschiedene Seminare, z.B. zu den Themen "Stressma-

nagement", "Die Kraft der Wildpflanzen", "Sport und Er-

nährung", "Meditation", "Kreatives Schreiben" oder "Bullet Journaling" und vieles mehr. Auch unsere Challenge, die

dich dabei unterstützt, deinen (Studien-)Alltag aktiv und ge-

sund zu gestalten, geht in die neue Runde.

steht euch zur Verfügung.

JETZT HIER FÜR DEN

**SOMMER ANMELDEN!** 

Vom Hörsaal direkt an die Geräte! Deine Vorteile bei uns:

✓ brainlight-Massagesessel direkt nebenan

✓ Extra günstig für Studierende Kurze Abo-Laufzeiten möglich

✓ Familiäre Atmosphäre

**Aktuelle Angebote** 

Nur für Studierende

der TU Braunschweig

Öffnungszeiten Campus Gym:

Mo-Fr: 7:00-22:00 Uhr

Sa & So: 9:00-22:00 Uhr

Du wolltest dich schon immer rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Selbstmanagement und Entspannung und Stressbewältigung informieren, um dir neues Wissen anzueignen und möchtest dies aber gerne zeit- und ortsunabhängig tun? Dann sichere dir die HEALTH4YOU-Workbooks.Durch die Workbooks erhältst du sowohl Informationen und Anregungen zur Refle-

xion zu den verschiedenen Themen als auch Methoden, um das neue Wissen

praktisch anzuwenden und in deinen (Studien-)Alltag integrieren zu können.

schon jetzt ein Exemplar!

Betriebliche Gesundheitsförderung

**Aktuelle Angebote** 

Bei Anregungen und Fragen, wende dich gerne an Cindy Valentin:

c.valentinatu-braunschweig.de

Nur für Beschaftigte

der TU Braunschweig

oder "Yoga".

Dich erwarten in den einzelnen Workbooks z.B.

Bewegungs- und Entspannungsübungen, Zeit-

Aktuell arbeiten wir noch an den einzelnen Work-

books, die dann nach und nach ab dem Sommersemester erscheinen sollen. Sichere dir aber

JETZT WORKBOOK SICHERN!

managementübungen und vieles mehr.

Gesundheitsförderung
Gesundheit | Wohlbefinden | Ausgeglichenheit Regelmäßige Bewegung und Entspannung gelten als wichtige Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Unser Kursangebot bietet auch im Sommersemester eine vielfältige Auswahl an Bewegungs- und Entspan-

nungsangeboten, wie "Nordic Walking", "Wirbelsäulengymnastik", "Pilates"

Auch spannende Seminarangebote erwarten Sie im neuen Semester. Nicht nur WAS wir essen, sondern WIE wir essen hat einen großen Einfluss auf un-

sere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Mit dieser Thematik wird sich im

Mithilfe des 15-minütigen PausenExpress' können Sie auch im Sommer Ihre

Unsere CHALLENGEyourself fordert Sie weiterhin heraus, jede Woche durch ausgewählte Übungen und Anregungen mehr Bewegung, Entspannungspau-

Sie haben Wünsche oder Anregungen? Teilen Sie uns diese gern mit.

Greg's Lifehacks

Auf die Plätze, fertig, los!

Der Start fürs Sommersemester 2023 steht vor der Tür und auch die Frühlingsgefühle erwachen aus dem Tiefschlaf. Mit neuer Energie und Lebens-

qualität geht's los in die Vorlesungen. Mit diesen 4 einfachen und leckeren

Snacks trumpft ihr in der Uni, bei euren Freunden oder auch bei eurem Crush auf – Fastfoodie macht's möglich. Wir haben 4 vegetarische/vegane

Rezepte zusammengestellt, die ihr ganz einfach zu Hause zubereiten könnt.

Cathrin Rieseler (c.rieseler&tu-braunschweig.de) oder

Cindy Valentin (c.valentinatu-braunschweig.de).

Pause aktiv gestalten und Abwechslung in ihr Team bringen.

sen und eine gesunde Ernährung in Ihren (Arbeits-)Alltag zu bringen und auch unsere monatlich buchbare Aktiv- oder RelaxBox stehen weiterhin für Sie be-

reit. Weitere Informationen erhalten Sie

unter: www.tu-braunschweig.de/sport-

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an

zentrum/bgf

Angebot "Bewusstes Essen - So setzen Sie den Megatrend um" auseinanderge-

setzt. Das Seminar "Gesund essen mit

der Planetary Health Diet" beschäftigt

sich mit der Frage wie wir 10 Milliarden Menschen ernähren UND die Gesundheit unseres Planeten sichern können.

✓ Linsen im Glas mit Mango Hummus Wrap mit Grillgemüse Ich bin gespannt, wie sie euch schmecken. Hi, ich bin Denise Gregor und stehe euch ab sofort mit Rat und Tat zur Seite. Habt ihr Fragen zu Angeboten der TK oder seid ihr auf der Suche nach einer Krankenversicherung und benötigt Unterstützung? Dann meldet euch immer gerne bei

mir. Danke Maik, für viele Jahre im Hochschulsport-Newsletter!

Denise.Gregor@tk.de

zur digitalen Visitenkarten

Komm zu uns ins Team!

**Aktuelle Stellenangebote** 

Tel.: 0152 09537088

Brotsalat mit Tomate und Feta

Carrot cake overnight oats mit Beeren

Bis bald,

Studi-Job im Hochschulsport

Bewirb dich jetzt!

Eure Greg

Du hast Lust, neben dem Studium in einem offenen und gut gelaunten Team zu arbeiten? Dann bist du bei uns genau richtig! Das Hochschulsportzentrum sucht studentische Hilfskräfte (m/w/d) in den folgenden Bereichen: - Studentische Hilfskraft Fitnesstrainer\*in Alle Informationen zu den ausgeschriebenen Stellen erhälst du hier.

Du befindest dich nicht im Studium, bist aber trotzdem auf Jobsuche? Kein Problem! Ob als Studentische Hilfskraft, Praktikant\*in, Trainer\*in oder

Redaktion: Cathrin Rieseler Lea Biemelt und <u>Instagram</u> Franz-Liszt-Straße 34 38106 Braunschweig www.tu-braunschweig.de/sportzentrum rum.tubs

#sport\_tubs

Auszubildende:r bei uns gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu werden. Schau einfach regelmäßig online vorbei, um mehr Infos zu erhalten. Aufgepasst! Der nächste Newsletter erscheint zum Ende der Vorlesungzeit im Juli.

**IMPRESSUM** Hochschulsportzentrum TU Braunschweig

page abonnieren und per E-Mail zugeschickt bekommen: https://www.tu-braunschweig.de/ sportzentrum/new

Eure Ansprechpartnerin bei der TK: Denise Gregor Denise.Gregor@tk.de 040 - 4606 5111 459 @ hochschulsportzent-Jetzt Newsletter auf unserer Home-

Erscheinungsdatum: 24.03.2023

Folge uns auf Facebook