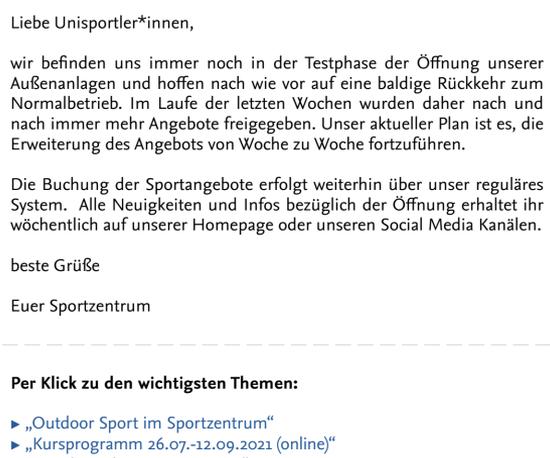


# Newsletter Sommersemester 2021

## Vorlesungsfreie Zeit



Liebe Unisportler\*innen,

wir befinden uns immer noch in der Testphase der Öffnung unserer Außenanlagen und hoffen nach wie vor auf eine baldige Rückkehr zum Normalbetrieb. Im Laufe der letzten Wochen wurden daher nach und nach immer mehr Angebote freigegeben. Unser aktueller Plan ist es, die Erweiterung des Angebots von Woche zu Woche fortzuführen.

Die Buchung der Sportangebote erfolgt weiterhin über unser reguläres System. Alle Neuigkeiten und Infos bezüglich der Öffnung erhaltet ihr wöchentlich auf unserer Homepage oder unseren Social Media Kanälen.

beste Grüße

Euer Sportzentrum

### Per Klick zu den wichtigsten Themen:

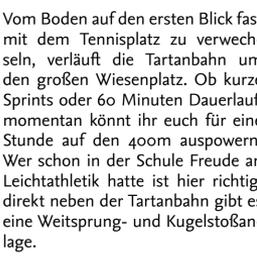
- ▶ „Outdoor Sport im Sportzentrum“
- ▶ „Kursprogramm 26.07.-12.09.2021 (online)“
- ▶ „Angebote der HEALTH4YOU“
- ▶ „Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung“
- ▶ „Stellenausschreibung TK“
- ▶ „Stellenausschreibung Sportzentrum“

## Outdoor Sport im Sportzentrum



### Außensportanlagen der Franz-Liszt-Straße 34

Nach dem unser Outdoor Angebot nach und nach wieder seine Türen öffnet, ist auch wichtig, dass ihr wisst worum es geht. Einige von euch kennen unsere Sportanlagen noch gar nicht! Andere erinnern sich vielleicht nach der langen Corona Auszeit gar nicht mehr so recht wie es bei uns aussieht. Deshalb wollen wir euch unsere verschiedenen Outdoor Sportstätten an der Franz-Liszt-Straße vorstellen. Für mehr Fotos von unseren Sportstätten besucht unseren [Instagram Kanal](#). Dort könnt ihr in unserer SportOrt Reihe alle unsere Sporthallen von innen und außen sehen.

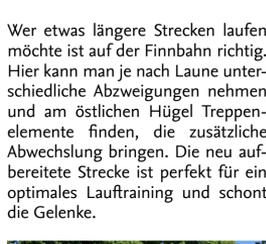


### Tennisplätze:

Unsere große Anlage wird an ihrer West- und Nordseite von sieben Tennisplätzen eingerahmt. Im Normalbetrieb sieht man hier zahlreiche der gelben Filzbälle von Schläger zu Schläger springen, ob im Einzel oder Doppel. Im eingeschränkten Betrieb könnt ihr euch an verschiedenen Tagen paarweise für einen Time-Slot anmelden und gegeneinander antreten.

### Streetball Basketball:

In der etwas ruhiger gelegenen Süd-West Ecke, direkt auf der anderen Seite der Tenniswand, findet ihr den Basketball Platz. Hier könnt ihr euch gegeneinander messen. Euch stehen zwei Körbe zur Verfügung auf denen ihr mit bis zu sechs Spielenden gegeneinander spielen könnt.



### Beachvolleyball:

Wer den Strandurlaub schmerzlich vermisst sollte auf jeden Fall mal bei den Beachvolleyball Feldern vorbeischaun! Vom Haupteingang nach links und an den Tennisplätzen und der Calisthenics Anlage vorbei, könnt ihr hier eure Schuhe ausziehen und barfuß durch den Sand laufen. Vergesst bei all dem Urlaubsfeeling aber nicht den Ball ordentlich über das Netz zu schmettern!

### Tartanbahn:

Vom Boden auf den ersten Blick fast mit dem Tennisplatz zu verwechseln, verläuft die Tartanbahn um den großen Wiesenplatz. Ob kurze Sprints oder 60 Minuten Dauerlauf, momentan könnt ihr euch für eine Stunde auf den 400m auspowern. Wer schon in der Schule Freude an Leichtathletik hatte ist hier richtig, direkt neben der Tartanbahn gibt es eine Weitsprung- und Kugelstoßanlage.



### Finnbahn:

Wer etwas längere Strecken laufen möchte ist auf der Finnbahn richtig. Hier kann man je nach Laune unterschiedliche Abzweigungen nehmen und am östlichen Hügel Treppenelemente finden, die zusätzliche Abwechslung bringen. Die neu aufbereitete Strecke ist perfekt für ein optimales Lauftraining und schont die Gelenke.



### Gymnastikfläche:

Für ein Training auf federndem Untergrund ist die Gymnastikfläche perfekt, die sich rechts vom Haupteingang im hinteren Teil des Outdoor-Fitnessparks befindet. Wer keine Lust hat bei tollem Wetter zuhause zu trainieren, kann sich hier zusammen mit anderen bei unseren Outdoor Kursen auspowern und neue Sportarten ausprobieren.



### Outdoor-Fitnesspark:

Auf unserem Outdoor-Fitnesspark könntest du an 18 verschiedenen Geräten alle Muskelgruppen trainieren. Direkt neben der Outdoor Gymnastikfläche kannst du unterschiedliche Übungen auf den Geräten durchführen und deine Kraft verbessern.



### Calisthenics:

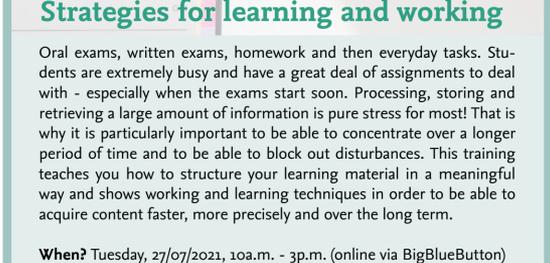
Vor drei Jahren wurde unsere Calisthenics Anlage eröffnet, auf der du für ein effektives Training nichts weiter als dein eigenes Körpergewicht brauchst. Ob Liegestütze und Rudern als Einstiegsübungen, oder für fortgeschrittene Sportler\*innen Muscle-Ups und Backpoppers in den Ringen oder Stangen unserer Calisthenics Anlage- stell dir dein eigenes Trainingsprogramm so wie du es willst zusammen.



### Soccerfeld und Rasenflächen:

Auf dem Kunstrasenplatz habt ihr die Chance, euer Können gegeneinander zu messen. Auf unseren Rasenkleinfeldern direkt daneben und auf unserem A-Platz finden außerdem im Normalbetrieb Events von der Uni-Liga Braunschweig statt auf die ihr euch auf dem kleineren Soccerfeld perfekt vorbereiten könnt.

## Kursprogramm 26.07.-12.09.2021 (online)



Pünktlich zur vorlesungsfreien Zeit startet ab dem **26.07.2021** unser neues Kursprogramm. Euch erwartet ein abwechslungsreiches Sportprogramm zu unterschiedlichen Tageszeiten. Wie gehabt laufen die Kurse im digitalen Format über BigBlueButton. Für den gesamten Zeitraum bezahlt ihr diesmal einmalig **5,00 €** und habt dann mit einem digitalen Basistarif die Möglichkeit, alle Kurse im Basisangebot zu nutzen. Auf diese und noch viele weitere Kurse könnt ihr euch in der vorlesungsfreien Zeit freuen.

Alle weiteren Infos zur Buchung erhaltet ihr [hier](#).



### Dehnen & Yoga (für Läufer\*innen)

Montags, 18:30-19:30 Uhr

Du hast dich zu Cardio- oder Krafttraining aufgerafft, aber für einen entsprechenden Ausgleich fehlt dir die Motivation oder die Anleitung? Dann bist du hier richtig.

Aber auch alle, die durch zu viel Sitzen am Laptop an verkürzter Muskulatur leiden oder einfach etwas Ausgleich zum Alltag suchen, sind herzlich willkommen. Geplant ist nach einer kurzen „Aufwärm“- und Mobilisierungsphase ein Dehnprogramm aus wöchentlich wiederkehrenden Dehnübungen (mit Fokus auf die beim Laufen beanspruchte Muskulatur), erweitert mit Übungen aus dem Yoga.

### Meditation

Dienstags, 18:00-19:00 Uhr

In diesem Meditationskurs wird geübt, die Selbstbeobachtung in die Wahrnehmung mit einzubeziehen, Zwanghaftigkeit zu erkennen und aufzulösen, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und der Welt aufzubauen, sowie Einheit und lebendigen Frieden zu erfahren.



Nur für Studierende der TU Braunschweig

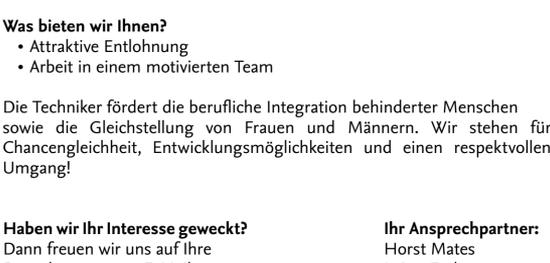
HEALTH4YOU  
Gesund durch's Studium

## Strategies for learning and working

Oral exams, written exams, homework and then everyday tasks. Studying is extremely busy and has a great deal of everyday tasks to deal with - especially when the exams start soon. Processing, storing and retrieving a large amount of information is pure stress for most! That is why it is particularly important to be able to concentrate over a longer period of time and to be able to block out disturbances. This training teaches you how to structure your learning material in a meaningful way and shows working and learning techniques in order to be able to acquire content faster, more precisely and over the long term.

**When?** Tuesday, 27/07/2021, 10a.m. - 3p.m. (online via BigBlueButton)

**Sign up here:** [https://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_HEALTH4YOU\\_Strategies\\_for\\_learning\\_and\\_working.html](https://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/_HEALTH4YOU_Strategies_for_learning_and_working.html)



## Mental Strategien (Ferienkurs)

Stress im Studium - für viele Studierende spielen Zeitnot, Leistungsdruck oder Prüfungsangst im Alltag eine wichtige Rolle. Doch so vielfältig wie die Stressoren sind auch die Möglichkeiten, etwas gegen Stress zu tun. Dieses (Online-)Seminar zur Entwicklung von langfristigen Kompetenzen im Umgang mit Stress ist ein Angebot der Techniker Krankenkasse im Rahmen des HEALTH4YOU-Projektes und richtet sich an Studierende aller Fachrichtungen, die Stressbelastungen abbauen und ihr Stressmanagement nachhaltig verbessern wollen.

**Wann?** freitags, 27.08.2021 - 15.10.2021, 09:30-12:30 Uhr

**Weitere Infos und Anmeldung:** [https://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_HEALTH4YOU\\_MentalStrategien.html](https://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/_HEALTH4YOU_MentalStrategien.html)

## Du willst immer up to date sein? Dann folge uns auf Instagram: health4you.tubs

Hier bekommst du rechtzeitig alle Termine und Infos zu den Workshops, gesunde Rezeptideen, Videos zu Mobilisationsübungen und vieles mehr zur Unterstützung eines gesunden Studientags!

Weitere Informationen findest du unter: [www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf)  
Bei Interesse wende dich bitte an Frau Cindy Valentin: [c.valentin@tu-braunschweig.de](mailto:c.valentin@tu-braunschweig.de)

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Nur für Beschäftigte der TU Braunschweig



## Programm vom 26.07. - 12.09.2021

### Online-Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

Ab dem 26. Juli startet das Semesterferien-Programm für die Beschäftigten der TU Braunschweig mit Kursen wie Yoga, Rückenfit und dem PausenExpress. Auch das Format „CHALLENGEyourself“ geht in die nächste Runde: Hierbei fördern wir Sie mit gesundheitsorientierten Übungen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung sowie Entspannung und Stressbewältigung jede Woche heraus, Ihren (Arbeits-)Alltag gesund und aktiv zu gestalten.

Sie wollen lieber flexibel und unabhängig Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Dann sind Sie im Gesundheitsportal genau richtig: Hier stehen Videos, Reminderkarten, Rezepte, Übungen u.v.m. rund um die Uhr für Sie zur Verfügung!

**Alle weiteren Informationen erhalten Sie unter:**  
<https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf>

Sie haben Wünsche oder Anregungen? Teilen Sie uns diese gern mit.  
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Cindy Valentin: [c.valentin@tu-braunschweig.de](mailto:c.valentin@tu-braunschweig.de)

## Stellenausschreibung TK



Für unser Fachzentrum **Ambulante Leistungen** suchen wir Sie an unseren Standorten Braunschweig und Magdeburg für maximal 20 Stunden wöchentlich als

### studentische Hilfskraft (m/w/d)

#### Welche Aufgaben erwarten Sie?

- Prüfung und Bearbeitung von Leistungsanträgen
- Einsatz in der Servicetelefonie

#### Was erwarten wir von Ihnen?

- Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie Flexibilität
- Ausgeprägte Fähigkeit zu einer professionellen Gesprächsführung am Telefon und gutes schriftliches Ausdrucksvermögen
- Gute PC-Anwenderkenntnisse
- Gute PC-Anwenderkenntnisse, insbesondere MS-Office

#### Was bieten wir Ihnen?

- Attraktive Entlohnung
- Arbeit in einem motivierten Team

Die Techniker fördert die berufliche Integration behinderter Menschen und die Gleichstellung von Frauen und Männern. Wir stehen für Chancengleichheit, Entwicklungsmöglichkeiten und einen respektvollen Umgang!

#### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail unter Angabe Ihres Eintrittstermins an [Janine.Lengenfelder@tk.de](mailto:Janine.Lengenfelder@tk.de)

#### Ihr Ansprechpartner:

Horst Mates  
Leiter Fachzentrum  
Tel. 040 - 4606 5837 100

## Stellenausschreibung Sportzentrum



### Studentische Hilfskraft Aufsicht/Service

ab 01.08.2021

Das Sportzentrum der TU Braunschweig sucht ab dem 01.08.2021 (oder nach Absprache) eine **Studentische Hilfskraft (m/w/d)** für den Bereich Aufsicht/Service mit einem bedarfsorientierten Arbeitsumfang von mindestens 10 Stunden im Monat. Die Stelle ist vorerst für **3 Monate** befristet und kann bei Bedarf verlängert werden.

Gesucht wird eine sportaffine Person, die bei der Aufsicht der Außenanlagen und Serviceaufgaben unterstützt und dazu in der Lage ist, bestimmte Arbeitsbereiche nach einer Einarbeitung eigenverantwortlich zu betreiben. Die Arbeitszeit umfasst hauptsächlich die Abendstunden von ca. 16:30 - 20:30 Uhr.

Zur vollständigen Stellenausschreibung geht es [hier](#).

### IMPRESSUM

Sportzentrum TU Braunschweig

#### Redaktion:

Mathias Steiln | 0531/391-3621

Franz-Liszt-Straße 34  
38106 Braunschweig  
[www.tu-braunschweig.de/sportzentrum](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum)

Jetzt Newsletter auf unserer Homepage abonnieren und per E-Mail zugeschickt bekommen:  
<https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/new>



Euer Ansprechpartner bei der TK:  
Maik.Suchopar@tk.de  
040 - 4606 5111 459



Folge uns auf Facebook und Instagram



@sportzentrumtu-braunschweig  
#sport\_tubs



@health4you.tubs  
#health4youtubs