Technische Universität Braunschweig

HOCHSCHUL SPORTZENTRUM

Liebe Unisportlerinnen und Unisportler,

wir starten gemeinsam mit euch ins neue Sommersemester 2022 und damit erreicht euch heute auch unser aktueller Newsletter aus dem Sportzentrum! Nach der alljährlichen Winterpause wird es bald wieder Zeit für unsere

Outdoor-Angebote. Dazu erfahrt ihr von uns wichtige Infos zum Start des Sportprogramms in diesem Semester. Neben weiteren Infos zu neuen Sportkursen erhaltet ihr wieder Neuigkeiten aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Da sich auch im CampusGym viel getan hat, stellen wir euch zum Schluss die aktuellen Trainer*innen vor, die vor Ort jederzeit für euch da sind.

Eine sportliche Vorlesungszeit
wünscht euer Sportzentrum

- „Sportprogramm Vorlesungszeit“
- „Segelkurse“
- „Outdoor-Angebote“
- „Scan&Train“
- „Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung“
- „Aktuelle Stellenangebote“
- „Fun with Flags! Flag-Football“
- „Vorstellung CampusGym Trainer*innen“
- „Osterpause im Sportzentrum“

Sportprogramm

Vorlesungszeit SoSe 2022

Ab dem 19.04.2022 ist es nicht nur Zeit für ein neues Semester, sondern auch für neue Sportkurse! Diesmal stellen wir euch verschiedene brandneue

Kurse aus unserem Sportangebot vor. Aber keine Angst - eure Lieblingskurse wie Handball, Dancefitness, Parkour oder Lacrosse sind natürlich auch wieder mit dabei und können, genauso wie unsere neuen Kurse auch, auf unserer Homepage unter „Sportprogramm“ gebucht werden. Das Sportprogramm beginnt am **19.04.2022** und läuft bis zum **31.07.2022**. Die **Buchung** für alle Kurse ist **ab dem 04.04.2022** möglich. Durch eventuell nötige Anpassungen an neue Beschlüsse der TU Braunschweig kann es kurzfristig zu Änderungen in unserem Sportprogramm kommen. Schaut regelmäßig auf unserer Homepage und Social Media vorbei, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Klickt euch jetzt schon durch‘s Sportprogramm und sucht euch eure Lieblings Sportkurse aus:
Hier geht es zum gesamten Sportprogramm.

„Strong and Flex“ ist eine Kombination aus Bewegungserweiterung und Muskelaufbau. Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig. Was euch erwartet: erst auspowern und dann entspannen. Und ganz nebenbei stark und flexibel werden.

Wann? Fr., 18:00-19:00 Uhr

Wo? Sporthalle Beethovenstraße

Schnappt euch etwas zu trinken, ein Handtuch und bringt ordentlich Motivation mit, denn in diesem HIIT-Training werdet ihr mit einer Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen ganz sicher aus der Puste kommen.

Wann? Fr., 17:00-18:00 Uhr

Wo? Sporthalle Beethovenstraße

Ju-Jutsu ist eine Kombination aus verschiedenen Kampfkünsten. In diesem Kurs werden euch grundlegende Selbstverteidigungstechniken beigebracht und vertieft. Dadurch eignet sich der Kurs für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene.

Wann? Mo., 19:30-21:00 Uhr

Wo? Sporthalle Neue Oberschule

Vereint Aerobic und lateinamerikanische Tänze und verbrennt mit schnellen Rhythmen viele Kalorien! An diesem Kurs kannst du auch problemlos ohne Tanzerfahrung teilnehmen - im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung!

Wann? Mo., 18:30-19:30 Uhr

Wo? Sporthalle Neue Oberschule

NEU

Entdeckt mit viel Spaß einen neuen Tanzstil! Euch werden die ersten Basisbewegungen des Orientalischen Tanzes gezeigt und ihr übt dazu gemeinsam Choreografien ein, die mit Bewegungen aus modernen Tanzstilen verbunden werden.

Wann? Do., 18:00-19:30 Uhr
Wo? Gymnastikhalle Rebenring

Mit einer speziellen Atemtechnik werden verschiedene Posen eingenommen. Ihr könnt zwischen unserem „Guten Morgen Vinyasa Yoga“ Kurs wählen, oder mit unserem abendlichen Kurs entspannt den Tag ausklingen lassen.

Wann? Do., 09:30-11:00 Uhr
Mi., 18:00-19:30 Uhr
Wo? Gymnastikhalle Rebenring

NEU

Weitere Sportangebote findest du auf unserer Homepage.

Segelkurse

Segelgruppe TU Braunschweig

Corona geht und ein Klassiker kehrt nun zurück: Die Segelgruppe der TU Braunschweig. In diesem Sommersemester beginnt die Ausbildung wieder. Zunächst wird nur der Sportbootführerschein Binnen unter Segel angeboten und sobald es wieder möglich ist auch der Sportbootführerschein unter Motor.

Wann? Jeden 1. Donnerstag im Monat ist Segeltreffen, 20:00 Uhr
Wo? Boots-Hallen Bültenweg/ Campus-Nord

Weitere Informationen findet ihr hier.

Start der Outdoor-Angebote

Die Tage werden länger und draußen wird es wieder wärmer. Ihr wisst, was das heißt: der Start unserer Outdoor-Angebote ist in Sicht!

Für euer individuelles Lauftraining könnt ihr weiterhin unsere Finnbahn und unsere Tartanbahn nutzen. Wer auch mal in der Gruppe trainieren will, kann sich außerdem für einen unserer Laufkurse anmelden.
Alle Fußballbegeisterten können sich für einen unserer Fußballkurse anmelden. Im Moment finden sie noch auf unserem Kunstrasenplatz statt, sobald unsere Rasenflächen freigegeben werden können, trainiert ihr auf den großen Flächen.
Wieder dabei ist auch unser Calisthenics Kurs immer montags von 19:00-20:00 Uhr. Auf unserem Outdoor-Fitnesspark könnt ihr an unseren Kursen Bodyworkout und Cross Power teilnehmen.

Aktuell ist noch nicht absehbar, wann unsere Sportkurse auf unseren Rasen-flächen, unsere Beachvolleyballanlage und unsere Tennisplätze wieder zur Nutzung freigegeben werden können.

Wir informieren euch auf unserer Homepage und auf Social Media, wenn die Plätze freigegeben werden können und ihr euch für die verschiedenen Kurse und Angebote anmelden könnt.

Scan & Train NEU

Für alle Fitnessanfänger*innen, die schon mal vor dem ein oder anderen Fitnessgerät standen und sich gefragt haben, für was genau das gut ist, sind die QR-Codes an unseren Fitnessgeräten genau das Richtige. Einmal gescannt, werdet ihr bequem zu den verschiedenen Übungsvariationen weitergeleitet, die ihr an dem jeweiligen Gerät machen könnt. Ihr findet dort außerdem Fotos davon, wie eine richtige Übungsausführung aussehen soll, was mögliche Fehler sein könnten und welche Muskelgruppen beim Training an diesem Gerät angesprochen werden.

Probiert es bei eurem nächsten Training im CampusGym direkt selbst aus!

Aktuelle Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Aktuelle Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Im Sommersemester 2022 (19.04.-23.10.2022) erwartet die Beschäftigten der TU Braunschweig wieder ein vielfältiges Programm der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Unser aktuelles Kursangebot bietet eine Auswahl an Kursen wie Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Faszientraining oder Präventives Krafttraining.
Auch der 15-minütige PausenExpress beginnt wieder in seinem Präsenz-Format. Diesen können Sie mit Ihren Kolleg:innen buchen, um eine aktive Pause vor Ort im Büro in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Besuchen Sie eines unserer informativen Seminare und tragen Sie den Termin direkt in Ihren Kalender ein:
Entspannte Schultern - gelöster Nacken | 25.04.2022 mit Brigitte Wolter
Ernährungsseminar: Psychische Gesundheit | 25.05.2022 mit Stephanie Mißler
Ernährungsseminar: Nachhaltig(er) Essen | 15.09.2022 mit Stephanie Mißler
InfoExpress - Beweglichkeitstraining | 29.09.2022 mit Timo Landscheidt
(Die Anmeldung erfolgt über die Personalweiterbildung)

Bringen Sie mit der monatlich buchbaren AktivBox oder RelaxBox Schwung oder Entspannung in Ihre Pause:
Mit den auf Bürotätigkeiten abgestimmten Fitnessgeräten und Materialien können verschiedene Übungen oder Entspannungseinheiten ausgeführt werden.

Sie mögen die digitalen Formate, damit Sie flexibel bleiben können? Dann schauen Sie gern in unser Gesundheitsportal, das rund um die Uhr diverse (Bewegungs-)Angebote für Sie bereit hält!

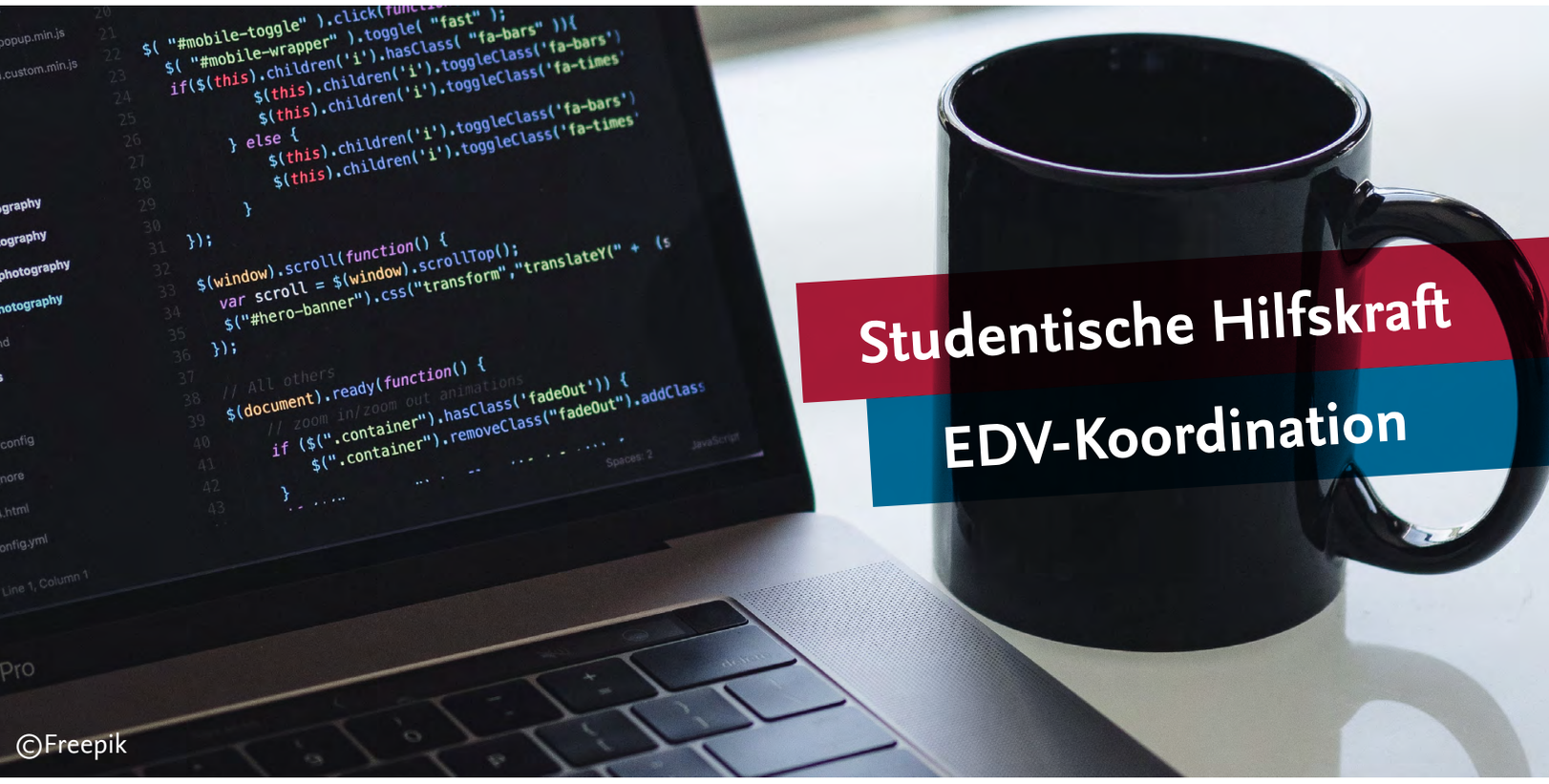
Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf

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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Cathrin Rieseler: c.rieseler@tu-braunschweig.de

Zeig‘ uns deine Stärken!

Aktuelle Stellenangebote



Das Sportzentrum sucht **ab sofort** eine neue studentische Hilfskraft (m/w/d) im Bereich EDV-Koordination. Du hast ein gutes Verständnis von verschiedenen IT-Themen und suchst einen Job, bei dem du eigenverantworlich arbeiten kannst?

Dann bewirb dich als studentische Hilfskraft zum nächstmöglichen Zeitpunkt für **ca. 30-40 Stunden im Monat**. Zu deinen Aufgaben gehören unter anderem die Administration der Windows-Domäne, die Beschaffung und Einrichtung verschiedener Hard- und Software und dem IT-Support.

Alle weiteren Infos zu der Stellenanzeige findest du hier.

Studentische Hilfskraft Design/ Kommunikation

Wir suchen Dich zur Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit für die Betriebliche und Studentische Gesundheitsförderung als studentische Hilfskraft (m/w/d) **ab sofort** für 30-40h/Monat!

Du hast Interesse an Gesundheitsthemen und Sport, bist gerne kreativ und hast Spaß an gestalterischer und redaktioneller Arbeit in einem netten Team? Dann bewirb dich jetzt und sende deine vollstände Bewerbung mit Arbeitsproben an Cathrin Rieseler (c.rieseler@tu-braunschweig.de).

Alle weiteren Infos zu der Stellenanzeige findest du hier.

BGF-Trainer:innen gesucht

Einsteiger! In Bewegung kommen

PausenExpress

Für das kommende Sommersemester (19.04.-23.10.2022) sucht die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) Trainer:innen für die Fitnesskurse „Pilates“ und „Einsteiger! In Bewegung kommen“ sowie für den PausenExpress.

Es erwartet euch in jedem Kurs eine motivierte Gruppe von Beschäftigten (Einsteiger:innen und Fortgeschrittene) der TU Braunschweig, die mit Freude am Angebot teilnehmen.

Alle weiteren Informationen zu den Stellenanzeigen findest du hier.
Bitte melde dich bei Interesse schnellstmöglich bei Cathrin Rieseler:
c.rieseler@tu-braunschweig.de.

Fun with Flags!

Flag-Football

Hast du schon mal was von der Trendsportart Flag-Football gehört?
Flag-Football ist eine kontaktlose Variante des American Footballs und wird auch in Deutschland immer beliebter. Im 5 gegen 5 stehen Alt und Jung jeden Geschlechts gemeinsam auf dem Feld.
Bei den **„Braunschweig Badgers“** kannst du den taktischen Teamsport mit Kommiliton*innen spielen - im Wintersemester in einer unserer Sporthallen und sobald es das Wetter zulässt draußen auf dem Rasen.
Als Anfänger*in lernst du beim Training die Grundkenntnisse vom Flag-Football kennen. Für alle, die schon Erfahrung im Flag-Football gesammelt haben, stehen zusätzlich die Festigung von verschiedenen Techniken im Fokus. Egal, ob du schon Erfahrung hast, oder noch blutiger Neuling bist, der Spielspaß und das gemeinsame Spielen im Team steht bei jedem Training auf dem Plan! Neben dem Training finden außerdem relegmäßige Teamevents statt und ihr könnt bei europaweiten Turnieren und Deutschen Meisterschaften euer Können gegen Mannschaften aus der ganzen Welt beweisen.
Alles was ihr zum Training mitbringen müsst ist Sportkleidung und ordentlich Motivation!

Wann? 19.04.-31.07.2022,

immer montags, mittwochs und freitags, 18:00-20:00 Uhr

Wo? Rasenplatz Beethovenstraße

Hier geht's zur Buchung: https://www1.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Flag-Football.html

@bsbadgers

Braunschweig Badgers

Im Sommersemester 2022 wieder dabei: Flag Football für Frauen!

Wann? 19.04.-31.07.2022,

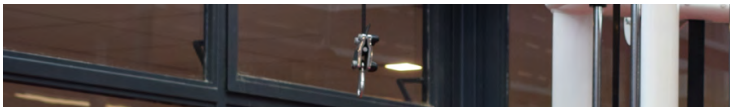
Mittwoch, 18:00-20:00 Uhr

Wo? Rasenplatz Beethovenstraße

Vorstellungsrunde CampusGym Trainer*innen

Wir würden euch gerne in einer ersten Vorstellungsrunde ein paar unserer aktuellen Trainer*innen aus dem CampusGym vorstellen. Bei Fragen oder Anregungen könnt ihr euch vor Ort jederzeit an die jeweilige Person wenden.

Name: Kimberly Stoschek



Alter: 26

Studiengang: Soziale Arbeit

Hobbys: Fußball und Fitness

Bezug zum Sport: Jahrelanger Mannschaftssport wie Fußball oder Cheerleading

Das wichtigste Fitnessgerät bei deinem Training: Der Cage

Lustige Eigenschaft: Ich fantasiere gerne mit Freunden an unrealistischen Theorien, die niemals passieren werden. Was würdest du denn tun, wenn auf einmal ein Dinosaurier vor dir steht?

Dein ultimativer Fitness-Tipp: Wenn du aufgeben willst, denk daran, warum du angefangen hast.

Deine Verbindung zum Sportzentrum: Meine 3- jährige Ausbildung mit vielen netten und geschätzten Kolleg*innen.

Sportkurs Empfehlung: BGF-Wirbelsäulengymnastik

Dein sportliches unnützes Wissen: Von Salat schrumpft der Bizeps.

Name: Carla Klein

Alter: Jahrgang 2000

Studiengang: Gymnasiales Lehramt

Hobbys: Fitness, Lesen, Backen

Bezug zum Sport: Challenge, immer besser zu werden

Das wichtigste Fitnessgerät bei deinem Training: Zählt eine Matte als Gerät?

Lustige Eigenschaft: Ich muss meine Wäsche immer mit zwei gleichfarbigen Wäscheklammern aufhängen.

Dein ultimativer Fitness-Tipp: Dranbleiben, egal wie viel Überwindung es kostet. Als Belohnung kann man sich dann ruhig auch mal etwas (leckeres) gönnen.

Deine Verbindung zum Sportzentrum: Ich kann hier mein Hobby zum Beruf machen – was gibt's schöneres?

Ein Sportzentrum-Kurs zu empfehlen: Natürlich Tabata hihi. Hab gehört, die Trainerin soll super sein. Nein ehrlich, das ist ein sehr gutes Ganzkörpertraining.

Dein sportliches unnützes Wissen: : ‚quamquam' heißt auf Latein ‚obwohl'.

Name: Niklas Schütte

Alter: 22 Jahre

Studiengang: Pharmazie

Hobbys: Fußball-Schiedsrichter, Laufen, viel unternehmen

Bezug zum Sport: Ich lebe den Sport, ob auf dem Rasen, im Gym oder auf der Straße.

Das wichtigste Fitnessgerät bei deinem Training: Beinpresse, schließlich sollen vom Negativtraining die Muskeln schrumpfen.

Lustige Eigenschaft: Ich bin für jeden Scherz zu haben.

Dein ultimativer Fitness-Tipp: Wer versucht zu halten, baut ab! Setze dir also immer Ziele!

Deine Verbindung zum Sportzentrum: Ich trainiere hier regelmäßig und nutze die Laufbahn. Zusätzlich bin ich in der Laufgruppe.

Sportkurs Empfehlung: Die Laufgruppe natürlich, die Gesellschaft beim Laufen möchte ich nicht missen.

Dein sportliches unnützes Wissen: Ich kenne mich mit den Fußballregeln besser aus, als sämtliche Fußballer*innen

Osterpause
im Sportzentrum

Von Karfreitag bis zum Ostermontag wird das gesamte Sportprogramm des Sportzentrums pausieren und auch unser CampusGym nicht geöffnet sein. Ab dem 19.04.2022 sind wir wieder wie gewohnt für euch erreichbar und ihr könnt auch wieder zu den regulären Öffnungszeiten im CampusGym trainieren.

Das Sportzentrum wünscht euch eine angenehme Osterzeit!

IMPRESSUM
Sportzentrum TU Braunschweig

Euer Ansprechpartner bei der TK:
Maik Suchopar

Redaktion:

Mathias Steiln | 0531/391-3621

Maik.Suchopar@tk.de

040 - 4606 5111 459

Franz-Liszt-Straße 34

38106 Braunschweig

www.tu-braunschweig.de/sportzentrum

Folge uns auf Facebook und Instagram

@sportzentrumtu-braunschweig

#sport_tubs

@health4you.tubs

#health4youtubs

Jetzt Newsletter auf unserer Homepage abonnieren und per E-Mail zugeschickt bekommen:

https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/new