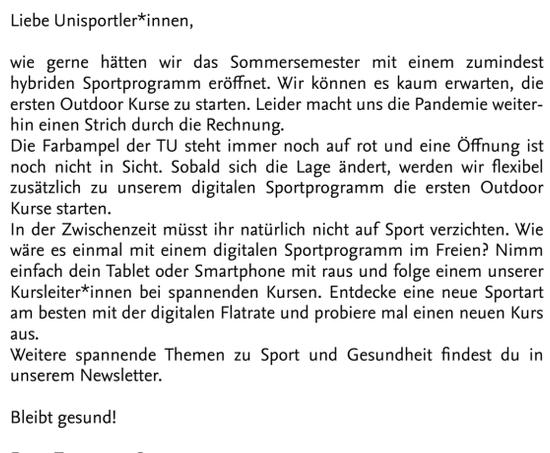


# Newsletter Sommersemester 2021

## Vorlesungszeit



Liebe Unisportler\*innen,

wie gerne hätten wir das Sommersemester mit einem zumindest hybriden Sportprogramm eröffnet. Wir können es kaum erwarten, die ersten Outdoor Kurse zu starten. Leider macht uns die Pandemie weiterhin einen Strich durch die Rechnung.

Die Farbampel der TU steht immer noch auf rot und eine Öffnung ist noch nicht in Sicht. Sobald sich die Lage ändert, werden wir flexibel zusätzlich zu unserem digitalen Sportprogramm die ersten Outdoor Kurse starten.

In der Zwischenzeit müsst ihr natürlich nicht auf Sport verzichten. Wie wäre es einmal mit einem digitalen Sportprogramm im Freien? Nimmt einfach dein Tablet oder Smartphone mit raus und folge einem unserer Kursleiter\*innen bei spannenden Kursen. Entdecke eine neue Sportart am besten mit der digitalen Flatrate und probiere mal einen neuen Kurs aus.

Weitere spannende Themen zu Sport und Gesundheit findest du in unserem Newsletter.

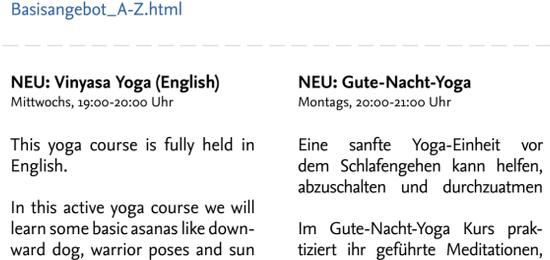
Bleibt gesund!

Euer Team vom Sportzentrum

### Per Klick zu den Highlights:

- ▶ „Das Sportprogramm in der Vorlesungszeit“
- ▶ „Angebote der HEALTH4YOU“
- ▶ „Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung“
- ▶ „Maiks Tipps“
- ▶ „Absage Veranstaltungen 2021“

## Das Sportprogramm in der Vorlesungszeit



Starte sportlich in das neue Semester mit unseren Online Live-Sportkursen. Mache in deinem eigenen Wohnzimmer mit anderen Sport und sei so noch motivierter, aktiv und fit zu bleiben.

### Wie gewohnt gilt: Ein Tarif, einmal zahlen, alle Kurse nutzen!

Die neuen Kurse laufen vom **12.04.2021 bis zum 30.05.2021** über Big-BlueButton. Für den gesamten Zeitraum bezahlt ihr **einmalig 10,00€** und habt dann mit dem digitalen Basis-Tarif die Möglichkeit, alle Kurse im Basisangebot zu nutzen. So habt ihr die Chance, neue Kurse auszuprobieren und euer Sportprogramm jede Woche nach Belieben zu variieren. Buchen könnt ihr den Basistarif unter unserem Sportprogramm.

In unserem neuen Kursprogramm könnt ihr euch auf einige neue Kurse freuen: Vinyasa Yoga (English), Gute-Nacht-Yoga, Yin Yoga, Hip Hop, HIIT (High-Intensity-Intervall-Training) und Autogenes Training. Die einzelnen Kursbeschreibungen findet ihr weiter unten.

Aus unserer Umfrage im Januar an unsere Teilnehmenden hat sich ergeben, dass sich viele von euch mehr Kursangebote in den Abendzeiten wünschen. Auch hieran haben wir weiterhin gearbeitet und können euch nun noch mehr Kurse zu den bevorzugten Zeiten anbieten.

Wichtige Hinweise zur Anmeldung: Eine separate Anmeldung zu den einzelnen Kursen ist trotzdem nötig. Erst durch die Anmeldung für einen Kurs erhaltet ihr die Zugangsdaten und könnt Informationen zu dem jeweiligen Kurs durch die Trainer\*innen erhalten. Für Kurse des Zusatzangebots (Specials) können zusätzliche Kosten entstehen.

Schaut rein, die Kurse sind ab sofort buchbar:  
[www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_Stay-Active\\_-\\_Basisangebot\\_A-Z.html](http://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Stay-Active_-_Basisangebot_A-Z.html)

### NEU: Vinyasa Yoga (English)

Mittwochs, 19:00-20:00 Uhr

This yoga course is fully held in English.

In this active yoga course we will learn some basic asanas like downward dog, warrior poses and sun salutations.

We will use varying flows to combine movements and breathing, to come into the moment and let go of any stress. The course will also include some relaxing techniques. Everyone is welcome, all you need is a yoga mat and comfortable clothes.



### NEU: Gute-Nacht-Yoga

Montags, 20:00-21:00 Uhr

Eine sanfte Yoga-Einheit vor dem Schlafengehen kann helfen, abzuschalten und durchzuatmen

Im Gute-Nacht-Yoga Kurs praktiziert ihr geführte Meditationen, Atemtechniken und Traumreisen, oder haltet entspannte Positionen, wie beim Yin-Yoga, über einen längeren Zeitraum. Andere Stunden sind etwas aktiver und es werden auch Haltungen eingenommen, die aus dem klassischen Hatha Yoga bekannt sind. Hilfsmittel wie Yoga-Blöcke, Yogagurt, etc. können hilfreich sein, sind aber kein Muss, um an diesem Kurs teilnehmen zu können.



### NEU: Hip Hop

Mittwochs, 18:00-19:00 Uhr

Du hast Bock jede Woche neue Choreos zu lernen, mit anderen zu viben und dich lassen von der Musik treiben zu lassen? Hast vielleicht sogar selbst Tanzerfahrung oder möchtest dich einfach ausprobieren?

Dann bist du hier genau richtig, denn hier gilt: "Dance like nobody's watching"

Egal ob Beginner, Intermediate oder Advanced, ihr seid alle willkommen.



### NEU: HIIT (High-Intensity-Intervall-Training)

Dienstags, 18:00-18:45 Uhr

Du hast Bock dich richtig auszu-pornern?

Mit HIIT (High-Intensity-Interval-Training) kannst in kurzer Zeit deine Fettverbrennung ankurbeln und deine Kraft- Ausdauer verbessern.

Mit einer Kombination aus Cardio und Kraftübungen trainieren wir mit intensiven Intervallen und kurzen Pausen verschiedene Muskelgruppen und kommen richtig ins Schwitzen.

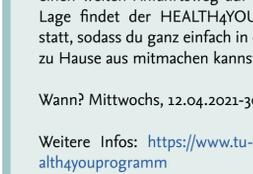


### NEU: Autogenes Training (AT)

Mittwochs, 17:30-18:15 Uhr

AT ist eine Entspannungsmethode zur Vorbeugung und zur Reduktion von Stress.

Es wird mit selbst beeinflussenden Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorgerufen. Die Technik wird zur eigenständigen Anwendung erlernt. Dadurch kann ein Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung geschaffen und die Stresskompetenz sowie die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden.

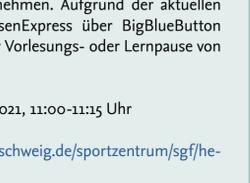


### NEU: Yin Yoga

Donnerstags, 20:00-21:00 Uhr

Yin Yoga ist ein ruhiger und entspannter Yoga-Stil, der gegen muskuläre Verspannungen hilft und für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke sowie flexiblere Faszien und Muskeln sorgt.

Die einzelnen Posen (Asanas) werden bis zu fünf Minuten gehalten. Für die Übungen ist kein großer Kraftaufwand nötig, sie zielen eher auf die Dehnung des Körpers ab. Du kannst Hilfsmittel wie Yogablöcke oder ein Yogagurt zur Unterstützung verwenden, dies ist aber kein Muss.



## Mental Strategien

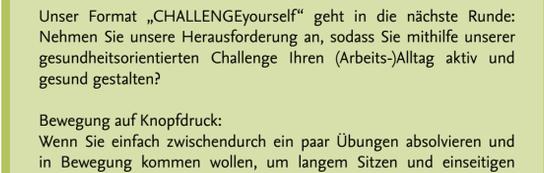
Stress im Studium - für viele Studierende spielen Zeitnot, Leistungsdruck oder Prüfungsangst im Alltag eine wichtige Rolle. Doch so vielfältig wie die Stressoren sind auch die Möglichkeiten, etwas gegen Stress zu tun. Dieses Seminar zur Entwicklung von langfristigen Kompetenzen im Umgang mit Stress richtet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

Wann? Freitags, 30.04.2021-18.06.2021, 09:30-12:30 Uhr

- Termin 1: Stress im Studium (30.04.2021)
- Termin 2: Stress und seine Auswirkungen (07.05.2021)
- Termin 3: Stress entsteht im Kopf, Teil 1 (14.05.2021)
- Termin 4: Stress entsteht im Kopf, Teil 2 (21.05.2021)
- Termin 5: Sich vor Stress schützen (28.05.2021)
- Termin 6: Zeit- und Lernmanagement (04.06.2021)
- Termin 7: Prüfungsangst bewältigen (11.06.2021)
- Termin 8: Resümee und Ausblick (18.06.2021)

Weitere Infos: <https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf/health4youprogramm>

Zur 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)



## Stammtisch

Erstmalig findet nun unser HEALTH4YOU Stammtisch am **15.04.2021 von 10:00-11:00 Uhr** statt. Hier könnt ihr mit anderen Studierenden „virtuell“ zusammenkommen und euch über Themen wie Umgang mit Prüfungsstress, Bewegungsmöglichkeiten während der Klausurenphase oder andere relevante Themen austauschen.

Anders als bei den herkömmlichen HEALTH4YOU-Angeboten es ihr bei der Ausgestaltung der Angebote maßgeblich ein, und das recht einfach los. Starten wollen wir mit einem kleinen Austausch zum Thema „Wie bringt ihr Achtsamkeit in euren Studienalltag?“. Kommt vorbei und tauscht euch mit euren Kommiliton\*innen aus!

Wann? Donnerstag, 15.04.2021, 10:00-11:00 Uhr

Weitere Infos: <https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf/health4youprogramm>

Zur Anmeldung: [https://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_HEALTH4YOU\\_Stammtisch.html](https://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/_HEALTH4YOU_Stammtisch.html)



## PausenExpress

Mit unserem HEALTH4YOU PausenExpress wollen wir dir die Möglichkeit geben, einen neuen Energie-Booster für deinen Studienalltag zu bekommen.

Nimm dir 15 Minuten Zeit, um mit anderen Studierenden eine aktive Pause zu verbringen. Keine Sorge, du musst dich nicht umziehen oder einen weiten Anfahrtsweg auf dich nehmen. Aufgrund der aktuellen Lage findet der HEALTH4YOU PausenExpress über BigBlueButton statt, sodass du ganz einfach in deiner Vorlesungs- oder Lernpause von zu Hause aus mitmachen kannst.

Wann? Mittwochs, 12.04.2021-30.05.2021, 11:00-11:15 Uhr

Weitere Infos: <https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf/health4youprogramm>

Zur Anmeldung: [https://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_HEALTH4YOU\\_PausenExpress.html](https://www.unisport.etc.tu-bs.de/angebote/aktueller_zeitraum/_HEALTH4YOU_PausenExpress.html)

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 Liermann: [c.liermann@tu-braunschweig.de](mailto:c.liermann@tu-braunschweig.de)



## Kursprogramm ab dem 12. April 2021

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

Der Frühling rückt näher und damit ist es auch Zeit für ein neues (Online-)Programm der Betrieblichen Gesundheitsförderung: Die vielfältigen Online-Angebote für die Beschäftigten der TU Braunschweig starten ab dem 12.04.2021. Sichern Sie sich einen der begehrten Plätze!

Neben Kursangeboten wie Beweglichkeitstraining, Rückenfit, Yoga und Pilates bieten wir Ihnen weiterhin den PausenExpress und andere Express-Formate wie SchulterNackenExpress oder RelaxExpress an.

### InfoExpress - Darmgesund essen

In den letzten Jahren ist die Gesundheit unseres Darms immer mehr in den Fokus gerückt. Inzwischen ist bekannt, dass vor allem die Zusammensetzung unserer Darmbakterien einen großen Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und sogar Körpergewicht hat. Diese wiederum ist wesentlich beeinflusst von unserem Lebensstil. In diesem Online-Seminar am 14.04.2021 werden die Zusammenhänge zwischen Darm und Gesundheit dargestellt und alltagstaugliche Tipps zur Verbesserung der Darmgesundheit aufgegeben.

### Digitale Gesundheitsangebote

Unser Format „CHALLENGEyourself“ geht in die nächste Runde: Nehmen Sie unsere Herausforderung an, sodass Sie mithilfe unserer gesundheitsorientierten Challenge Ihren (Arbeits-)Alltag aktiv und gesund gestalten?

**Bewegung auf Knopfdruck:**  
 Wenn Sie einfach zwischendurch ein paar Übungen absolvieren und in Bewegung kommen wollen, um langem Sitzen und einseitigen Belastungen entgegenzuwirken, dann schauen Sie doch einfach eines unserer kurzen Videos an und machen gleich mit. Die Videokurse liegen 24/7 für Sie im virtuellen Trainingsraum bereit.

Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, unsere Trainingspläne auszudrucken, um mehr Bewegung in Ihren (Arbeits-)Alltag zu integrieren oder Ihre Fitness zu steigern.

### Direkt zum virtuellen Trainingsraum:

<https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf/digitale-gesundheit/virtueller-trainingsraum>

### 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 Liermann: [c.liermann@tu-braunschweig.de](mailto:c.liermann@tu-braunschweig.de)



## Maiks Tipps

Die Augen jucken, die Nase läuft - wer an Heuschnupfen leidet, kennt die unangenehmen Nebenwirkungen des Frühlings. Schuld daran sind Blütenpollen, auf die viele Menschen allergisch reagieren.

Die TK-App "Husteblume" begleitet Betroffene durch die Pollen-Saison. Sie liefert nützliche Informationen rund um das Thema Allergie und hilft so, die Lebensqualität zu erhöhen. Eine individuelle Pollenbelastungsprognose kann einen durch eine Allergie bedingten Leistungsabfall verringern oder sogar ganz verhindern.

Weitere Infos zur App findet Ihr hier:  
<https://www.tk.de/Husteblume>

Viele Grüße  
 Euer Maik

Maik.Suchoapar@tk.de | Tel. 040 - 4606 5111 459



## Absage Veranstaltungen 2021



In den vergangenen Jahren hatten wir stets zahlreiche Teilnehmende zu unseren jährlich stattfindenden Veranstaltungen im Sportzentrum, zu denen der Campuslauf, das UniSportFest und die Sportbezogenen Uni Challenge gehören. Wir können auf viele sportliche Errungenschaften und Bestleistungen zurückblicken.

Leider können auch dieses Jahr pandemiebedingt unsere Events nicht wie gewohnt stattfinden. Das bedauern wir sehr, aber wir hoffen euch im nächsten Jahr wieder bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu können.

### IMPRESSUM

Sportzentrum TU Braunschweig

### Redaktion:

Mathias Stein | 0531/391-3621

Franz-Liszt-Straße 34

38106 Braunschweig

[www.tu-braunschweig.de/sportzentrum](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum)

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

Euer Ansprechpartner bei der TK:

Maik Suchoapar

Maik.Suchoapar@tk.de

040 - 4606 5111 459

Folge uns auf Facebook und Instagram

@sportzentrumtu-braunschweig #sport\_tubs

@health4youtubs #health4youtubs