Technische
Universität
Braunschweig

HOCHSCHUL
SPORTZENTRUM

NEWSLETTER

VORLESUNGSFREIE ZEIT

Wintersemester 2022/23

© Andreas Rudolph/TU Braunschweig

Liebe Studierende, liebe Beschäftigte und Interessierte,

welche Ziele verfolgt ihr im Jahr 2023? Möchtet ihr euer Studium erfolgreich abschließen? Ein Auslandsemester starten? Das Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken oder euch mehr bewegen? Egal, was ihr vorhabt: Das Hochschulsportzent-

Mathias Steiln,
Leiter des Hochschulsportzentrums

rum der TU Braunschweig unterstützt euch dabei. Selbst wenn eure Ziele im ersten Moment auch gar nichts mit Sport und Gesundheit zu tun haben, führt doch indirekt kein Weg daran vorbei. Denn ein gesunder und fitter Körper ist die Voraussetzung für jede Aktivität und sollte die Basis all eurer Ziele sein. Wusstest ihr, dass laut Analysen der Universität Göttingen[1] viele erfolgreiche Studierende ein regelmäßiges Sportprogramm absolvieren?
Bei uns habt ihr eine große Auswahl: Sucht euch jetzt einen von über 200 Kursen aus oder meldet euch in unserem CampusGym an. Dort könnt ihr optimal auch zwischen zwei Vorlesungen ein Workout absolvieren.

Genau wie ihr, verfolgt auch das Hochschulsportzentrum bestimmte Ziele für 2023: Wir orientieren uns an der strategischen Ausrichtung der Universität und arbeiten aktuell daran, noch internationaler und diverser zu werden. (Uni)Sport war und ist schon immer ein Ort der Integration und Kommunikation.
Vor dem Hintergrund der Digitalisierung verbessern wir ständig unser Buchungssystem. Zudem finden bei uns unterschiedliche Seminare und Sportkurse auch online statt.
2023 planen wir Investitionen im CampusGym, um eure Trainingsmöglichkeiten zu steigern. Außerdem wollen wir die Tennis- und Basketball 3x3-Anlage im Außenbereich verbessern.

Lasst euch überraschen!

Übrigens: Seit dem Wintersemester 2022/23 ist die Studentische Gesundheitsförderung „HEALTH4YOU“ zurück und bietet euch ein umfassendes Angebot zu den Themen Bewegung, Ernährung, Selbstmanagement, Entspannung und Stressbewältigung. In Zusammenarbeit mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Betrieblichen Gesundheitsförderung wird es im März eine spannende Gesundheitswoche unter der aktuellen Gesundheitskampagne #wemoveourminds geben.

Nach einer coronabedingten Pause wird am 11. Juni 2023 unser beliebter Campuslauf wieder angeboten. Natürlich wird auch wieder die Fußball

Uniliga Ende April/ Anfang Mai starten. Dort erwarten euch im Sommer einmal pro Woche bis zu 40 Teams auf unseren Sportplätzen in der Franz-Liszt-Str. Zudem freuen wir uns, dass seit dem Wintersemester 2022/2023 die neue Sporthalle am Campus Nord für den Hochschulsport und die Sportwissenschaft zur Verfügung steht.

In diesem Sinne wünsche ich euch im Namen des gesamten Hochschulsportteams ein erfolgreiches, sportliches und gesundes neues Jahr.

Euer Mathias

---

[1] Göring A., Mayer J., Jetzke M. (Hg.), (2020): Sport und Studienerfolg. Analysen zur Bedeutung sportlicher Aktivität im Setting Hochschule. Göttingen: Universitätsverlag

- ▶ „Sportprogramm“
- ▶ „Im Interview mit VFL-Torhüterin Julia Kassen“
- ▶ „HEALTH4YOU“
- ▶ „Betriebliche Gesundheitsförderung“
- ▶ „Sport Leo im neuen Look“
- ▶ „brainLight Massagesessel“
- ▶ „Schon gelesen? Artikel: Sport in der Region“
- ▶ „Events im Hochschulsport“
- ▶ „Maiks Tipps“
- ▶ „Aktuelle Stellenangebote“

Sportprogramm

Vorlesungsfreie Zeit WiSe 2022/23

©Andreas Rudolph/TU Braunschweig ©Freepik ©Freepik ©Freepik

Egal für welche Sportart ihr euch interessiert - auch in der vorlesungsfreien Zeit (12.02.2023 - 11.04.2023) gibt es wieder ein buntes Sportangebot, bei dem für alle etwas dabei ist. **Anmeldungen sind ab Montag, den 30.01.2023, 9:00 Uhr möglich.** Eine Übersicht über alle Sportkurse in der vorlesungsfreien Zeit findet ihr hier:

HIER GEHT'S ZUR BUCHUNG

Im Interview mit
VFL-Torhüterin Julia Kassen

Julia Kassen & Mathias Steiln auf dem Außengelände des Hochschulsportzentrums

Wie schafft man es eigentlich als Stammspielerin des VFL Wolfsburg, das Studium und den Sport unter einen Hut zu bekommen und was spielt sich hinter den Kulissen einer U20-Frauen-WM in Costa Rica ab? Wir haben Julia Kassen gefragt!

Die Torhüterin des VFL Wolfsburg hat mit ihren zwanzig Jahren schon so einige Erfolge gefeiert: 2021 hat sie beispielsweise die FRITZ-WALTER-MEDAILLE als Auszeichnung zur Nachwuchsspielerin des Jahres gewonnen. Nebenbei studiert sie an der TU-Braunschweig. Welche Ziele sie für die Zukunft und vieles mehr erfahrt ihr im Interview.

©Freepik

klicke hier zum Öffnen des Interviews!

HEALTH4YOU

Aktuelle Angebote

HEALTH4YOU
Gesund durchs Studium
Nur für Studierende
der TU Braunschweig

Das **HEALTH4YOU Programm** bietet dir viele Angebote in den Themenfeldern Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung sowie Selbstmanagement.

Trage dir unsere **Seminare und Workshops** direkt in den Kalender ein:

Essen und Psyche...................02.03.2023
Nachhaltig(er) Essen..............07.03.2023
Ressourcenaktivierung...........24.03.2023
MentalStrategien................ab 14.02.2023
Achtsamkeit und Meditation -
der Schlüssel zum Glück?.......23.03.2023

Unsere wöchentliche **Challenge** unterstützt dich dabei, deinen (Studien-) Alltag aktiv und gesund zu gestalten. Regelmäßig folgen neue Herausforderungen, die du einfach in deinen Alltag integrieren und bewältigen kannst.

JETZT DIE HERAUSFORDERUNG ANNEHMEN!

Du möchtest zur Ruhe kommen und neue Energie für deinen (Studien-) Alltag tanken? Verpasse nicht die brainLight-Massagesessel-Aktionstage am 23.02.2023 und 28.03.2023, an denen du ganz einfach kostenlos und unverbindlich den brainLight-Massagesessel ausprobieren kannst, um entspannter in die nächste Uni-Veranstaltung oder in deinen Feierabend zu starten.

Du hast **Wünsche und Anregungen** für das kommende Sommersemester 2023? Dann nimm an unserer Blitzumfrage teil, bei der deine Ideen und Wünsche für das anstehende HEALTH4YOU Programm berücksichtigt werden!

Bei Anregungen und Fragen, wende dich gerne an Cindy Valentin:
c.valentin@tu-braunschweig.de

Weitere Informationen findest du auf unserer Homepage.

SAVE THE WEEK! 20.03. - 24.03.2022

#we
move
our
minds.tu

Freuen Sie sich mit uns gemeinsam auf die Gesundheitswoche an der TU Braunschweig vom 20.03.-24.03.2023.

Unter der diesjährigen Gesundheitskampagne **#wemoveourminds.tu** organisieren das Betriebliche Gesundheitsmanagement, die HEALTH4YOU und die Betriebliche Gesundheitsförderung für Sie und euch eine Woche voller Gesundheitsangebote die sowohl in Präsenz, als auch online stattfinden. Geplant sind u.a. Vorträge und Workshops, brainLight-Aktionstage, TK-Gesundheitschecks und Schnupperkurse.

BGM
Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Betriebliche Gesundheitsförderung
Gesundheit | Wohlbefinden | Ausgeglichenheit

HEALTH4YOU
Gesund durchs Studium

Betriebliche Gesundheitsförderung

Aktuelle Angebote

Nur für Beschäftigte
der TU Braunschweig

Betriebliche
Gesundheitsförderung
Gesundheit | Wohlbefinden | Ausgeglichenheit

Aktuelles aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Regelmäßige Bewegung und Entspannung gelten als wichtige Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Unser vielfältiges Kursangebot bietet eine Auswahl an Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten, wie „Autogenes Training“, „Einsteiger! In Bewegung kommen“ und „Fit ab 45 - Balance halten“. Übrigens - Es sind noch Plätze frei! Nutzen Sie gerne unsere Restplätze und starten fit, entspannt und gesundheitsbewusst in das neue Jahr.

Im März und April warten zwei spannende Kurz-Seminare auf Sie. Unsere anstehenden InfoExpresse vemitteln Ihnen innerhalb von zwei Stunden themenbezogenes Wissen und geben Ihnenpräventive Impulse für Ihren Alltag:

InfoExpress - Beweglichkeitstraining..09.03.2023
InfoExpress - Ernährung: Besser essen - Besser schlafen..........05.04.2023

Sie wollen eine sportliche Abwechslung in Ihr Team bringen? Mithilfe des 15-minütigen PausenExpress‘ können Sie Ihre Pause unter Anleitung unserer Trainer:innen aktiv gestalten. Freie Termine finden Sie hier.

Sichern Sie sich unsere monatlich buchbare Aktiv- oder RelaxBox, mit der Sie Ihre Pause individuell aktivierend oder entspannend gestalten können.

Jetzt AktivBox buchen   **Jetzt RelaxBox buchen**

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) oder Cindy Valentin (c.valentin@tu-braunschweig.de).

Sport Leo im neuen Look

CAMPUS GYM
HOCHSCHUL SPORTZENTRUM

Hochschulsportzentrum
1
Sport Leo

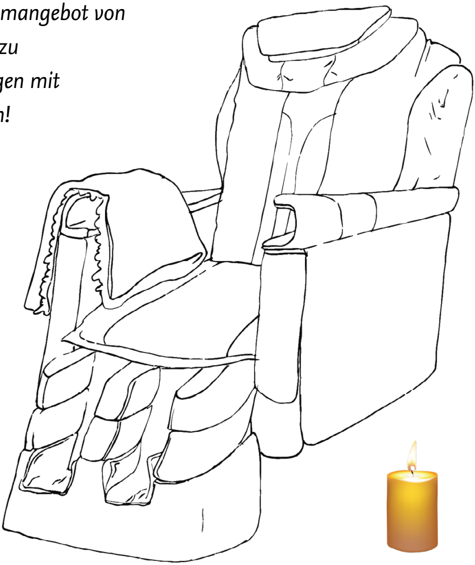
Unser Sport Leo strahlt über beide Ohren!
Grund dafür ist sein Weihnachtsgeschenk – ein richtiges Sportoutfit, welches die Logos des Hochschulsportzentrums, unseres CampusGyms und der TU Braunschweig enthält. Damit ist er nun auch optisch ein echtes Team-Mitglied und unsere Nummer 1! Wie gefällt euch das neue Trikot?

brainLight

Massagesessel

Mal wieder ein bisschen Zeit für dich:
Lerne unseren brainLight-Massagesessel kennen und erkunde das vielfältige Programmangebot von geführten Meditationen bis hin zu entspannenden Shiatsu-Massagen mit Wärme, Musik und Lichteffekten!

Klick auf das Bild und erfahre mehr



Schon gelesen?

Artikel: Sport in der Region

©Andreas Rudolph/TU Braunschweig

„Von Unisport bis Wandernadel: Hier könnt ihr Sport treiben“ schreibt die Region in ihrem Bericht über die zahlreichen Möglichkeiten inner- und außerhalb Braunschweigs Sport zu treiben. Auch das Hochschulsportzentrum wird aufgrund seiner vielfältigen Sportangebote und Möglichkeiten erwähnt. Mathias Steiln, der Leiter des Hochschulsportzentrums berichtet unter anderem davon, wie wichtig der Sport im Uni-Alltag ist und was der Hochschulsport neben seinen 180 Kursen und 85 Sportarten noch zu bieten hat.

Ihr möchtet mehr erfahren? Hier gelangt ihr zum Artikel „Sport in der Region“.

Events im Hochschulsport

Rückblick und Aussicht

Regelmäßig finden kleine aber auch größere Events im Hochschulsport statt. Schaut mit uns zurück und freut euch auf anstehende Veranstaltungen:

©Vince Fleming by Unsplash

Rückblick - IUM Volleyball

Die IUM fand am Samstag, den **21. Januar 2023** statt. Gespielt wurde 6 gegen 6 in der TU-Sporthalle Beethovenstraße. Infos zu anstehenden IUMs findet ihr auf unserer Homepage.

Ausblick - Der 13. Campuslauf

Am **11. Juni 2023** ist es endlich wieder soweit! Nach langer Pause findet unser heißgeliebter Campuslauf wieder statt und geht damit in die 13. Runde. Bis dahin versorgen wir euch regelmäßig mit neuen Infos rund um die Anmeldung und den Ablauf. Schaut auch auf unserer Homepage vorbei, um nichts zu verpassen!

13.
CAMPUS
LAUF
TU BRAUNSCHWEIG

UNI-LIGA
BRAUNSCHWEIG

Ausblick - Sommer Uni-Liga

Freut euch außerdem auf die Sommer Uni-Liga, die euch in diesem Jahr erwarten wird! Für regelmäßige Infos schaut gerne auf den Social Media Kanälen der Uni-Liga Braunschweig vorbei:

Facebook Instagram

Ihr wollt regelmäßig über alle Events auf dem Laufenden gehalten werden? Unter dem Reiter „Veranstaltungen“ auf unserer Homepage erfahrt ihr alles, was ihr wissen müsst.

Maiks Tipps

Gesunde Gewohnheiten aufbauen

Wer kennt es nicht?! Die guten Vorsätze fürs neue Jahr stehen, aber der innere Schweinehund lässt einen nicht los...
Es kann so einfach sein: Eine minikleine Verhaltensänderung reicht und plötzlich fällt es uns leicht, eine bevorstehende Aufgabe anzugehen. Wir haben fünf Impulse mit nachhaltiger Wirkung für Euch zusammengestellt.

Bei den Themen:

- ✓ mit einfachen mobility Übungen durch den Büroalltag bewegen
- ✓ das Gedankenkarussell verlangsamen und besser in den Schlaf finden
- ✓ mit dem TK-Gesundheitscoach geplante Ziele erreichen
- ✓ kleines Wunder - Optimale Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt
- ✓ mehr Selbstorganisation im Alltag

sollte jeder etwas finden können, dass ihm hilft seinen Alltag zu optimieren.

Also, worauf wartet ihr?!

Viele Grüße,
Euer Maik

Maik.Suchopar@tk.de
Tel. 040 - 4606 5111 459

Die Techniker

Komm zu uns ins Team!

Aktuelle Stellenangebote

Studentische Hilfskräfte (m/w/d)

Bewirb dich jetzt!

©Freepik

Du hast Lust, neben dem Studium in einem offenen und gutgelaunten Team zu arbeiten? Dann bist du bei uns genau richtig! Das Hochschulsportzentrum sucht studentische Hilfskräfte (m/w/d) in den folgenden Bereichen:

- Studentische Hilfskraft **Design/Kommunikation**
- Studentische Hilfskraft **Fitnesskoordination**
- Studentische Hilfskraft **Aufsicht/Service**
- 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 **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 Start des neuen Sommersemesters Ende März.

IMPRESSUM
Hochschulsportzentrum TU
Braunschweig

Redaktion:
Cathrin Rieseler
Sarah Naß
Rajan Abdulla
Franca Behrmann
Anas Sheikh

Franz-Liszt-Straße 34
38106 Braunschweig
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
Maik.Suchopar@tk.de
040 - 4606 5111 459

Folge uns auf Facebook und Instagram

@hochschulsportzentrum.tubs
#sport_tubs

Erscheinungsdatum: 26.01.2023