

Deine Sportstätten Outdoor



FINNBAHN MIT
CROSSLAUFSTRECKE



LEICHTATHLETIKANLAGE



KUNSTRASENPLATZ
UND RASENFELDER



CALISTHENIKS PARK



TENNISPLÄTZE



BEACHVOLLEYBALLANLAGE



OUTDOOR-FITNESSPARK



OUTDOOR-GYMNASTIKFLÄCHE

Fitness unter freiem Himmel! In der Franz-Liszt-Straße hast du ganzjährig die Möglichkeit, draußen Sport zu treiben. In den Wintermonaten kannst du die Finnbahn, die Crosslaufstrecke, den Outdoor-Fitnesspark, den Calisthenics Park, die Gymnastikfläche, die Rückschlagwand, den Basketballplatz und den Kunstrasenplatz nutzen. In den Sommermonaten stehen dir zusätzlich Rasenkleinfelder, Tennisplätze, der Rasen-A-Platz, der Rasenplatz Beethovenstraße sowie die Beachvolleyballanlage zur Verfügung.

Für die Nutzung der Anlagen ist eine Onlinebuchung der **Outdoorsport-Karte** bzw. der entsprechenden Kurse erforderlich.

Deine Sportstätten Indoor



CAMPUS
GYM
HOCHSCHULSPORTZENTRUM



Fitness, Spaß und Entspannung Indoor! Im **CampusGym** kannst du deine individuellen Trainingsziele verfolgen. Gerne stellen dir die Trainerinnen und Trainer Trainingspläne zusammen.



Auf deinem Campus finden sich zwei große Sporthallen und eine Gymnastikhalle, in denen viele Sportangebote stattfinden. Hoch hinaus geht es zudem in der Sporthalle Beethovenstraße. Diese ist mit einer großen Kletterwand ausgestattet, an der du in unserem **Kletterkurs** austoben kannst.



TU-SPORTHALLE
BEETHOVENSTRASSE



KLETTERWAND



TU-SPORTHALLE
REBENRING



TU-GYMNASTIKHALLE
REBENRING



Technische
Universität
Braunschweig

Dein Weg zu uns

- 1 TU-BS Sportstätten Hochschulsportzentrum
- 2 CampusGym (Fitnesscenter)
- 3 TU-Sporthalle Beethovenstraße
- 4 Rasenplatz Beethovenstraße
- 5 TU-Gymnastikhalle Rebenring
- 6 TU-Sporthalle Rebenring
- 7 Sporthalle Neue Oberschule
- 8 TU-Sporthalle Campus Nord



Scan me!

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Unsere Öffnungszeiten findest du [hier](#).

Franz-Liszt-Str. 34, 38106 Braunschweig
Telefon: 0531 391 36 59 / Fax: 0531 391 81 02
E-Mail: sportzentrum@tu-braunschweig.de
www.tu-braunschweig.de/sportzentrum



Folge uns auch auf
Facebook und Instagram
[#sport_tubs](https://www.instagram.com/sport_tubs)
[@hochschulsportzentrum.tubs](https://www.instagram.com/hochschulsportzentrum.tubs)

Fit durch's Studium

Das Sportangebot
der TU Braunschweig



Dein Hochschulsport

Das Hochschulsportzentrum ist eine zentrale Einrichtung der TU Braunschweig und bietet ein kostengünstiges Sportangebot für:

- Studierende und Beschäftigte der Technischen Universität Braunschweig
- Studierende und Beschäftigte der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften
- Studierende und Beschäftigte der Hochschule für Bildende Künste (HBK)
- Angehörige unserer Kooperationspartner (siehe [Homepage](#))



Anmeldung

Alle von uns angebotenen Kurse sind online anmeldepflichtig. Eine Anleitung zur Anmeldung, alle weiteren Hinweise über unser Online-Sportprogramm sowie Rücktrittsinformationen findest du [hier](#).

Laufzeit Sportprogramm

Wir richten uns nach den Semesterzeiten der TU Braunschweig und bieten ein Sportprogramm für die Vorlesungszeit und die vorlesungsfreie Zeit an.

Anmeldedat

Vorlesungszeit: Zwei Wochen vor Semesterbeginn (Gruppe A und B);
Zu Semesterbeginn (Gruppe C)
Vorlesungsfreie Zeit: Zwei Wochen vor Beginn der Semesterferien (Gruppe A und B);
Zu Beginn der Semesterferien (Gruppe C)

Sportkurse



Egal ob Tanz, Fitness, Kampfkunst oder Teamsport: Bleibt am Ball oder probiert Neues aus! Auch in diesem Semester habt ihr die Wahl zwischen vielen verschiedenen Angeboten aus den Bereichen **Fitness & Gymnastik, Entspannung, Wassersport, Rückschlagsport** und **Tanzsport**. Findet den Sport, der zu euch passt!

[Hier](#) geht es zum gesamten Sportprogramm.

Veranstaltungen



Das Hochschulsportzentrum organisiert jährliche Events wie z.B. den Campuslauf, das bunte UniSportFest, sowie viele spannende interne Unimeisterschaften.



Außerdem findet einmal pro Semester die beliebte Fußball Uni-Liga statt. Hier können studentische Fußballmannschaften mit originellen Namen ihre Kräfte messen und um den Meistertitel kicken.

Welche sportlichen Veranstaltungen auf dich warten und alle weiteren Infos bezüglich der Termine und Teilnahmebedingungen erfährst du [hier](#).



Im Rahmen des Projektes HEALTH4YOU unterstützen wir dich dabei, ein aktives und gesundes Leben zu führen, deine Gesundheitskompetenzen aufzubauen bzw. zu stärken sowie Strategien im Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Weitere Informationen findest du unter:
www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf

Schau gerne bei unseren HEALTH4YOU-Seminaren vorbei. Diese bieten dir z.B. die Möglichkeit, ein gesundheitsförderliches und genussvolles Essverhalten zu erlernen, dein Selbstmanagement zu verbessern oder einfach in Bewegung zu bleiben.

Du liebst Abwechslung und Flexibilität?

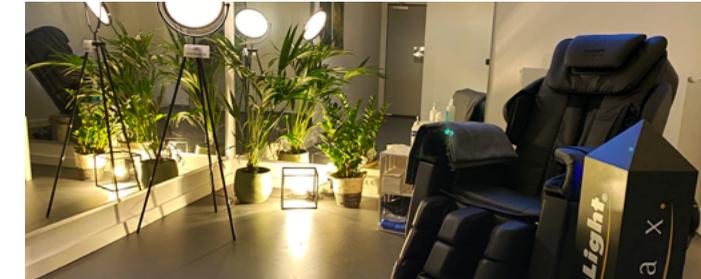
Dann sind die HEALTH4YOU-Schnupperkurse mit verschiedenen Sportarten wie Zumba oder Krafttraining im CampusGym für dich gut geeignet! Hier hast du die Möglichkeit, einfach mal unverbindlich eine Sportart auszuprobieren.

Aktive Pausen

In nur 15 Minuten kannst du mit anderen Studierenden eine aktive Pause verbringen! Mit unserem HEALTH4YOU-PausenExpress hast du die Möglichkeit, einen neuen Energie-Booster für deinen Studientag zu bekommen.



brainLight



In der Ruhe liegt die Kraft?

Fast niemand kennt ihn, dabei ist er ein echter Allrounder: Auch unser brainLight-Massagesessel steht für euch bereit! Rundet euer Training mit einer entspannenden Massage ab und taucht in eine Welt ein, in der ihr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit erleben könnt.

Findet das Entspannungsprogramm, das zu euch passt

Zu den Basics wie „Positive Affirmationen für den Tagesbeginn“ und auf Sport fokussierte Programme bietet euch der brainLight sprach- und musikgeführte Entspannungsprogramme wie Autogenes Training und weitere verschiedene Themen - darunter Sport, Achtsamkeit, positive Lernerfahrung und Schlaf.

Gönn dir deine Entspannungspause und buche deinen nächsten Termin [hier](#).

Newsletter



Bleib' auf dem Laufenden!

In unserem Newsletter erfährst du regelmäßig die spannendsten Neuigkeiten aus dem Hochschulsportzentrum.

ABBONIERE DEN NEWSLETTER DIREKT HIER:
<https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/new>