

Unisport Basel

Studierende der FHNW können die Angebote des Universitätssports Basel zu den gleichen Bedingungen wie Studierende der Universität Basel nutzen. Das Sportprogramm umfasst mehr als 80 Sportarten, wie zum Beispiel:

Wöchentliche Trainings

| | | | |
|-----------|---------------|----------------------------|-----------------------------|
| Mo | 20.00 – 21.45 | Kendo | Leonhard-Schulhaus, Basel |
| Mo | 20.15 – 21.15 | Flamenco | Oetlingerstrasse 157, Basel |
| Mo | 18.30 – 20.00 | Lauftraining | Drachbootclubhaus, Basel |
| Mo | 19.15 – 20.00 | Power Yoga | Leonhard-Schulhaus, Basel |
| Mo | 18.30 – 20.00 | Frisbee / Ultimate Frisbee | Landhof, Basel |
| Mo | 20.30 – 21.45 | Handball | Leonhard-Schulhaus, Basel |
| Mo | 18.00 – 19.10 | Streetdance / Hip Hop | Leonhard-Schulhaus, Basel |
| Mo | 19.15 – 20.10 | Bodypump™ | Leonhard-Schulhaus, Basel |
| Mo | 18.00 – 19.25 | Fitness-Boxen | Leonhard-Schulhaus, Basel |
| Mo | 19.00 – 20.15 | Salsa Einführungskurs | Gundeldinger Feld, Basel |

Viele wöchentliche Trainings werden auch im Zwischensemester weitergeführt.

Kurse und Workshops

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| Sa 14.04.2012 | ca. 07.00 – 18.00 | Wandern | Chasseral |
| Sa 12.05.2012 | 09.30 – 17.00 | Seakayak-Tour | Bielensee |
| Sa/So 21./22.07.2012 | 10.00 – 16.00 | Golf | Rheinfelden |

Turniere und Wettkämpfe

| | | | |
|----------------------|---------------|----------------------|------------------------|
| Sa 31.03.2012 | 13.00 – 19.00 | BHM Basketball | Leonhard-Schulhaus |
| Fr 13.05.2012 | 09.00 – 17.00 | BHM Fussball | Sportanlagen St. Jakob |
| Fr 01.06.2012 | 18.00 – 20.00 | BHM Beach Volleyball | Sportanlagen St. Jakob |

Weekends und Camps

| | | | |
|----------------|------------------|-------------------------|----------------|
| Mi – Sa | 27. – 30.06.2012 | Adventure Camp | Tessin |
| Sa – Sa | 07. – 14.07.2012 | Kitesurfen | Dänemark |
| Do – So | 23. – 26.08.2012 | Mountainbike Alpencross | Zentralschweiz |

Das ausführliche Programm, nähere Informationen und Lagepläne sind unter www.unisport.ch publiziert. Achtung – **FHNW Mitarbeitende** können die Angebote des Universitätssports Basel **nicht** benutzen!



Angebot FHNW Hochschulsport
Frühlingsemester 2012

Beginn: **20. Februar 2012**

Aktuelle Informationen und News finden sich spätestens ab 13.02.2012 unter www.fhnw.ch/sport

FHNW Hochschulsport

Das Angebot ist offen für Studierende, Dozierende und Angestellte der FHNW.

Detailinfos, Lagepläne und News unter **www.fhnw.ch/sport**

| Wöchentliche Trainings | | | |
|---|---------------|---|------------------------------------|
| Die wöchentlichen Trainings des FHNW Sportangebots können kostenlos genutzt werden (ausser Krafraum Mülimatt). Es braucht keine Anmeldung im Voraus. Die Einschreibung erfolgt im Kurs. | | | |
| Daten | | | |
| Frühlingssemester: 20. Februar – 01. Juni 2012 | | | |
| | | | |
| Aarau | | | |
| | | | |
| Mi | 20.30 – 22.00 | Fitness durch Spielen | Turnhalle Aareschulhaus |
| | | | |
| | | | |
| Brugg | | | |
| | | | |
| Mo | 18.00 – 18.55 | Zumba® Fitness | SAZ Mülimatt, Gymnastikraum |
| Mo | 18.00 – 19.30 | Unihockey | SAZ Mülimatt, F1+F2 |
| Mo | 18.00 – 19.30 | Badminton - Training | SAZ Mülimatt, F3 |
| Di | 12.15 – 13.45 | Volleyball | SAZ Mülimatt, F2 |
| Di | 18.00 – 19.30 | Fussball | SAZ Mülimatt, F1+F2 |
| Di | 18.00 – 19.30 | Slackline | SAZ Mülimatt, F3 |
| Mi | 18.00 – 18.55 | Yoga | SAZ Mülimatt, Gymnastikraum |
| Mi | 18.15 – 19.45 | Basketball | SAZ Mülimatt, F1 |
| Mi | 17.30 – 19.30 | Klettern Indoor | SAZ Mülimatt, F2 |
| Mi | 17.30 – 19.30 | Badminton – freies Spiel | SAZ Mülimatt, F3 |
| Do | 12.15 – 13.00 | Dance Aerobic | SAZ Mülimatt, Gymnastikraum |
| Do | 13.05 – 13.50 | Pilates | SAZ Mülimatt, Gymnastikraum |
| Do | 17.30 – 19.00 | Acro Basics, Geräteturnen und Trampolin | SAZ Mülimatt, F1 |
| | | | |
| Do | 18.00 – 19.30 | Volleyball | SAZ Mülimatt, F2 |
| Mo – So | 06.00 – 23.00 | Krafraum* | SAZ Mülimatt, Krafraum |
| Di – Fr | 11.30 – 13.30 | Bouldern über Mittag | ARCTA, Boulderraum |
| Mo – Fr | 08.00 – 18.00 | Pétanque, Kubb, Mökky | Pétanque Platz, Klosterzelgstrasse |
| Mo – Fr | auf Anfrage | Open** | SAZ Mülimatt |

*Daten Einführungskurse Krafraum unter www.fhnw.ch/sport

**Open: Die Sporthalle kann unter www.fhnw.ch/sport durch eine Gruppe reserviert werden!

| Muttenz | | | |
|----------------|---------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | | |
| Di | 12.00 – 13.30 | Polisportives Spieltraining | Sporthalle Kriegacker |
| | | | |
| | | | |
| Olten | | | |
| | | | |
| Mi | 12.00 – 13.00 | Fussball | Giroud-Olma Turnhalle |
| Fr | 11.45 – 12.45 | Badminton | Giroud-Olma Turnhalle |
| Fr | 11.45 – 12.45 | Volleyball | Giroud-Olma Turnhalle |

| Solothurn | | | |
|------------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | |
| Mo | 12.00 – 13.30 | Treffpunkt Spielen | Sporthalle PH |
| Mo | 12.00 – 13.30 | Treffpunkt Ausdauer / Fitness | Sporthalle PH |
| Mo | 12.00 – 13.30 | Treffpunkt Schwimmen | Hallenbad PH |
| Di | 12.00 – 13.30 | Treffpunkt Spielen | Sporthalle PH |
| Di | 12.00 – 13.30 | Treffpunkt Schwimmen | Hallenbad PH |

| Zofingen | | | |
|-----------------|---------------|--|------------------|
| | | | |
| Mo | 12.00 – 13.00 | Fussball | BZZ |
| Mo | 17.30 – 18.30 | Schwimmen | Hallenbad Reiden |
| Di | 12.00 – 13.00 | Bodytoning | BZZ |
| Do | 12.00 – 13.00 | Volleyball | BZZ |
| Mo–Fr | | Individuelles Krafttraining (Anmeldung erforderlich) | BBZ, Krafraum |

Während der Schulferien ist der Sportbetrieb in einzelnen Turnhallen teilweise unterbrochen!

Die Trainingsleitenden werden darüber informieren.

| Kurse und Workshops | | | | |
|---|---------------------|---------------|-----------------------------|----------|
| Kurse sind in der Regel anmeldungs- und kostenpflichtig. Informationen zur Anmeldung und zu den Preisen unter www.fhnw.ch/sport | | | | |
| | | | | |
| Mi | 07.03. – 27.06.2012 | 19.30 – 21.00 | Aikido | Aarau |
| Mo | 27.02. – 25.06.2012 | 18.00 – 19.00 | Salsa Cubana 1 | Brugg |
| Mo | 27.02. – 25.06.2012 | 19.00 – 20.00 | Disco Swing und Disco Fox 1 | Brugg |
| Fr | 23.03.2012 | 19.30 – 21.00 | Kajak Schnupperabend | Brugg |
| Fr | 18.05. – 15.06.2012 | 18.00 – 20.30 | Kajak Einsteigerkurs | Brugg |
| Fr | 13.04. – 11.05.2012 | 18.30 – 20.00 | Ultimate Frisbee | Brugg |
| Mi | 11.04. – 09.05.2012 | 12.30 – 13.30 | Einsteigerkurs Tennis | Zofingen |

| Weekends und Camps | | | |
|--|----------------------------|------------|--|
| Weekends und Camps sind anmeldungs- und kostenpflichtig. Informationen zur Anmeldung und zu den Preisen unter www.fhnw.ch/sport | | | |
| | | | |
| Sa / So 12. – 13. Mai 2012 | Kletterwochenende Outdoor | Mettmenalp | |
| Fr – So 31. August – 02. September 2012 | 3-Tages Hochtour | Saastal | |
| So – So 09. – 16. September 2012 | Beachvolleyball Camp | Bibione | |
| Sa/So 15. – 16. September 2012 | Kletterkurs Mehrseillängen | Furka | |

| Turniere und Wettkämpfe | | | |
|---|---------------|-------|--|
| Informationen zur Anmeldung unter www.fhnw.ch/sport | | | |
| | | | |
| Mi 16. Mai 2012 | FHNW Sporttag | Basel | |
| | | | |
| | | | |

| Schweizer Hochschulsport-Verband | | | |
|---|--|--|--|
| Der SHSV ist dein Verband für Wettkampfsport: Schweizerische Hochschulmeisterschaften, Weltmeisterschaften und Universiaden. Informationen zur Teilnahme an diesen Wettkämpfen gibt es unter www.fhnw.ch/sport oder per Mail an hochschulsport@fhnw.ch . Die Daten der schweizerischen Hochschulmeisterschaften werden unter www.shsv.ch laufend aktualisiert. | | | |

| FHNW Sport Specials | | | |
|--|--|--|--|
| Reduzierte Preise für FHNW-Studierende und teilweise auch für Angestellte (nur mit FH Card oder gleichwertigem Ausweis!). Nähere Informationen unter www.fhnw.ch/sport | | | |
| | | | |
| Bouldern | | Fitness | |
| ARCTA Brugg, www.arcta.ch | | Fitness Training Baregg AG, www.fitnessbaregg.ch | |
| | | | |
| Badminton / Squash /Tennis | | Physical Fitness | |
| Sport World Baregg, www.sportworld-baregg.ch | | www.physical.ch | |
| | | | |
| Micro Mobility | | Personaltraining Raffaella Husner | |
| Micro Scooter, Micro Luggage, u.a. www.fhnw.ch/sport | | www.Husner-Personal-Training.ch | |
| | | | |
| Segeln | | Joggeli Fitness Club Basel | |
| Segelschule Thunersee www.segelschule-thunersee.ch | | www.jfcb.ch | |
| | | | |
| Squash /Tennis | | Athena Fitnesspark Solothurn | |
| Tennis- & Squash Center Zofingen www.tenniscenterzofingen.ch | | www.athena-fitnesspark.ch | |
| | | | |
| Tennis | | Tanzen | |
| Tennisclub Brugg, www.tcbrugg.ch | | Tanzschule idance Brugg, www.idance.ch | |