



Bildquelle: J.Meier

FHNW Hochschulsport

Frühlingssemester 16. Februar - 12. Juni 2020

Die regelmässigen Trainings des FHNW Sportangebots können kostenlos genutzt werden (ausser Kraftraum Brugg und Muttenz). Es braucht keine Anmeldung im Voraus. Die Einschreibung erfolgt vor Ort.

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

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



Regelmässige Trainings am Campus Brugg-Windisch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00-08.00			Yoga Early bird CBW 6.4D91		
12.00-13.00				Tischtennis CBW G1 (UG)	
12.15-13.15	Bodytoning SAZ Mülimatt (F3)	Aikido SAZ Mülimatt (Dojo) Bootcamp CBW, AarReha Qigong CBW 6.4D91 Vinyasaflow Yoga SAZ Mülimatt (Gym)	Pilates SAZ Mülimatt (Gym)	Ganzkörpertraining Rückenstark SAZ Mülimatt (F1)	Volleyball SAZ Mülimatt (F3)
12.15-12.45				Achtsamkeitsmeditation CBW 6.4D91	
12:30-13:15					Core Power SAZ Mülimatt (Gym)
17.00-18.00			Hyrox CrossFit (Brugg)	Bootcamp CBW, AarReha	
17.15-18.15				Fitness Dance SAZ Mülimatt (F3)	
17.30-18.30				CrossFit for Rookies CrossFit (Brugg) Schwimmen Badi Brugg	
18.00-19.00	Tai Chi SAZ Mülimatt (Gym)	Zumba SAZ Mülimatt (Gym)	Bauch Beine Po SAZ Mülimatt (Gym)		
18.00-19.30		Taekwondo SAZ Mülimatt (F3)			
18.00-20.00	Unihockey SAZ Mülimatt (F1) Badminton SAZ Mülimatt (F3)	Basketball SAZ Mülimatt (F1) Klettern Indoor SAZ Mülimatt (F2)	Volleyball SAZ Mülimatt (F2-F3)	Basketball SAZ Mülimatt (F1)	Basketball SAZ Mülimatt (F1-F2) Badminton/Smolball SAZ Mülimatt (F3)
18.15-20.45		Biketreff CBW (Bikezone)			
18.30-19.30				Functional Fitness SAZ Mülimatt (F3)	
19.00-20.00	Tai Chi Langstock SAZ Mülimatt (Gym)		Dancehall SAZ Mülimatt (Gym)	Lauftreff SAZ Mülimatt	
19.00-20.30	Go-Brettspiel (Geb.1, Raum 1.025)				
19.00-21.00				Rugby (Rasenplatz MzH Hausen)	
19.45-21.45		Schach SAZ Mülimatt (Theorieraum)			
20.00-21.30	Rugby (Rasenplatz MzH Hausen)	Futsal SAZ Mülimatt (F1-F3)		Acro Basics SAZ Mülimatt (F1-F3)	

CBW 6.4D91 - Raum der Stille, Campus Brugg-Windisch, Gebäude 6

CBW G1 - Untergeschoss, Campus Brugg-Windisch, Gebäude 1

SAZ Mülimatt - Gaswerkstrasse 2, 5210 Windisch

Gym - Gymnastikraum im SAZ Mülimatt

CrossFit Brugg - Habsburgerstrasse 6, Region Aargau

 Kurzfristige Änderungen sind möglich. Bitte beachten Sie die News und Mitteilungen auf: www.fhnw.ch/sport



Bildquelle: J.Meier

FHNW Hochschulsport

Frühlingssemester 16. Februar - 12. Juni 2020

Die regelmässigen Trainings des FHNW Sportangebots können kostenlos genutzt werden (ausser Kraftraum Brugg und Muttenz). Es braucht keine Anmeldung im Voraus. Die Einschreibung erfolgt vor Ort.

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

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



Regelmässige Trainings am Campus Muttenz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15-09.15					Bauch, Beine, Po (Gym)	
12.00-13.00			Body Toning (Gym)			
12.00-13.30					Tischtennis (Halle B)	
12.15-13.15	Vinyasa Yoga (Gym) Boxen (Halle A)	Volleyball (Halle A) Afriness (Gym)	Volleyball (Halle A)	Pilates (Gym)	Bodyart (Gym)	
13.00-14.00			AfroDancehall (Gym)			
13:20-13:50	Breathwork und Meditation (Gym)					
16.30-17.00	Bauchkiller (Gym)		Core Workout (Gym)			
13.30-15.30						Basketball (Halle B)
17.00-18.00	Bodypump (Gym)	HIIT (Gym)	Functional Fitness (Gym)	Flow Yoga (Gym)		
17.00-18.30					Kickboxen (Gym)	
18.00-19.00	Pilates (Gym)	Yogilates (Gym)	Meditation und Achtsamkeits-Yoga (Gym)	Line Dance (Gym)		
18.00-20.00	Basketball (Halle A) Fussball (Halle B)	Badminton (Halle B)	Volleyball (Halle A) Acro Basics und Trampolin (Halle B)	Fussball (Halle A&B)	Volleyball (Halle A&B)	
18.00-20.30		Klettern (Basel, K7)				
18.15-20.00		Handstand Training (Halle A)				
19.00-20.30		Kickboxen (Gym)				
20.00-21.45		Flag Football (Halle A&B)				
20.00-22.00				Futsal (women only) (Halle A&B)		

- Gym-Gymnastikraum: Campus Muttenz, 1. UG

- Hallen A & B: Campus Muttenz, 2. UG

- Kraftraum: täglich 06:00–00:00 Uhr, Campus Muttenz, 1. UG

- Kletterhalle K7, Dornacherstrasse 192, Basel, Region Basel

Kurzfristige Änderungen sind möglich. Bitte beachten Sie die News und Mitteilungen auf: www.fhnw.ch/sport



Bildquelle: J.Meier

FHNW Hochschulsport

Frühlingssemester 16. Februar - 14. Juni 2026

Die regelmässigen Trainings des FHNW Sportangebots können kostenlos genutzt werden (ausser Kraftraum Brugg und Muttenz). Es braucht keine Anmeldung im Voraus. Die Einschreibung erfolgt vor Ort.

Das Angebot ist offen für Studierende, Dozierende und Angestellte der FHNW.
Detailinfos, Lagepläne und News unter www.fhnw.ch/sport

**Regelmässige Trainings am Campus Olten und Solothurn**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.30-09.30						Iaido (Turnhalle Frohheim II, Olten)
12.00-13.00			Yoga (Rhythmkraum PH, Solothurn)			
12.05-12.45	Body Workout (Kraftwerk, Olten)					
12.05-13.00	Vinyasa Yoga (YOGA FOR YOU, Olten)		Hatha Yoga Flow (YOGA FOR YOU, Olten) Body Pump (Kraftwerk, Olten)	Pilates (Kraftwerk, Olten)		
18.00-18.55			Fitboxen (Kraftwerk, Olten)			
18.15-19.20				Contemporary Dance/ Spiraldynamik® (Dance Studio, Olten)		
17.30-18.30	Freier Einlass Kraftraum inkl. Sauna (Kraftwerk, Olten)					
18.30-19.30				ZUMBA (Kraftwerk, Olten) ***NEU***	MusclePUMP (Kraftwerk, Olten) ***NEU***	
18.45-20.15		Unihockey (Girou-Halle 4, Olten)				
18.45-21.45	Volleyball (Frohheim-Turnhalle 2, Olten)					
19.00-21.15		Tischtennis (Säli-Schulhaus, Olten)				
20.15-21.15		Kendo (Turnhalle Frohheim II, Olten)				
20.15-21.45		Badminton (Girou-Halle 4, Olten)				

CrossFit/Hyrox, offene Zeiten, Tannwaldstrasse 101, Olten

Neu dürfen im SportGYM Heiton AG, Aarburg, sämtliche Lektionen wie auch der Kraftraum kostenlos genutzt werden.
Kurzfristige Änderungen sind möglich. Bitte beachten Sie die News und Mitteilungen auf: www.fhnw.ch/sport