Fachhochschule
Nordwestschweiz

Hochschulsport

Bildquelle: J. Meier

FHNW Hochschulsport

Herbstsemester 14. September - 18. Dezember 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 Brugg-Windisch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-10.00			**Body santé** SAZ Mülimatt (Gym)		
12.15-12.45				**Achtsamkeitsmeditation** Raum der Stille 6.4D91	
12.15-13.15	**Bodytoning** SAZ Mülimatt (F3) **Outdoor Fitness** (bei schlechtem Wetter - Gym)	**Aikido** SAZ Mülimatt, Dojo **Qigong** Raum der Stille, 6.4D91 **Bootcamp** CBW, AarReha **Vinyasaflow Yoga** SAZ Mülimatt (Gym)	**Pilates** SAZ Mülimatt (Gym) **Judo** SAZ Mülimatt, Dojo	**Ganzkörpertraining** **Rückenstark** SAZ Mülimatt (F1)	**Tischtennis** CBW G1 (UG) **Yin & Yang Yoga** SAZ Mülimatt (Gym) **Volleyball** SAZ Mülimatt (F3) **Core Power** SAZ Mülimatt (F2)
14.30-14.50				**Biblioyoga** Bibliothek, Campus 6	
17.00-18.00	**Rope Flow** SAZ Mülimatt (Gym)		**Hyrox** CrossFit (Brugg)	**Bootcamp** CBW, AarReha	
17.30-18.30				**CrossFit for Rookies** CrossFit (Brugg) **Fitness Dance** SAZ Mülimatt (F3) **Schwimmen** Badi Brugg	
18.00-19.00	**Tai Chi** SAZ Mülimatt (Gym)	**Zumba** 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** SAZ Mülimatt (F3)
18.15-20.45		**Biketreff** Bikezone, Windisch			
18.30-19.30				**Functional Fitness** SAZ Mülimatt (F3)	
19.00-20.00	**Tai Chi Langstock** SAZ Mülimatt (Gym)			**Lauftreff** SAZ Mülimatt	
19.00-20.30	**Go-Brettspiel/Strategiespiel** Gebäude 1 (Raum 1.025)				
19.30-20.30				**Dancehall** SAZ Mülimatt (Gym)	
19.45-21.45		**Schach** SAZ Mülimatt (Theorieraum)			
20.00-21.30		**Futsal** SAZ Mülimatt (F1, F3)			
20.00-22.00				**Acro Basics** SAZ Mülimatt (F1, F2)	

Kraftraum: 6.00-23.00 Uhr, SAZ Mülimatt:
Bouldern und klettern: 7.00-22.00 Uhr, Blockkäfer
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

Fachhochschule
Nordwestschweiz

Hochschulsport

Bildquelle: J. Meier

FHNW Hochschulsport

Herbstsemester 14. September - 18. Dezember 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 Muttenz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15-09.15					**Bauch, Beine, Po** (Gym)
12.00-13.00			**Body Toning** (Gym)		
12.15-13.15	**Vinyasa Yoga** (Gym) **Boxen** (Halle A) **Badminton** (Halle B)	**Volleyball** (Halle A)	**Basketball** (Halle B)	**Pilates** (Gym) **Volleyball** (Halle A) **Functional Workout** (Halle B)	**Yoga und Meditation** (Gym) **Pickleball** (Halle A) **Functional Workout** (Halle B)
12.30-13.30			**Tischtennis** (Halle A)		
13.00-14.00			**AfroDancehall** (Gym)		
13.20-13.50	**Breathwork und Meditation NEU** (Gym)				
16.30-17.00	**Bauchkiller** (Gym)		**Core Workout** (Gym)		
17.00-18.00	**Bodypump** (Gym)		**Functional Workout** (Gym)		
17.00-18.30					**Kickboxen** (Gym)
18.00-19.00	**Pilates** (Gym)	**Yogilates** (Gym)	**Somatisches Yoga und Meditation** (Gym)	**Afriness** (Gym)	
18.00-20.00	**Basketball** (Halle A) **Fussball** (Halle B)	**Handstand Training** (Halle A) **Badminton** (Halle B)	**Volleyball** (Halle A) **Geräteturnen und Trampolin** (Halle B)	**Fussball** (Halle A&B)	**Volleyball** (Halle A&B)
18.00-20.30		**Klettern** (Basel, K7)			
19.00-20.30		**Kickboxen** (Gym)			
20.00-21.00				**Futsal (women only)** (Halle A&B)	
20.00-21.45		**Flag Football** (Halle A&B)			

Kraftraum, UG.1, täglich, von 06.00 bis 00.00 Uhr
Gym - Gymnastikraum, UG.1
Halle A, Halle B - UG.2

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

Fachhochschule Nordwestschweiz

Hochschulsport

Bildquelle: T. Vögtlin

FHNW Hochschulsport

Herbstsemester 14. September - 18. Dezember 2026

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

Akrobatik				**Tanz**			
Intro to Pole Dance 10er Karte	täglich	Jahresangebot	Studio Dayuma, Basel	Tango Argentino - erste Schritte	Sa	07.11.2026	Campus Muttenz
Intro to Aerial Silk Kurs 10 er Karte	täglich	Jahresangebot	Studio Dayuma, Basel	Tango Argentino Kurs Basic	Do	05.11. - 19.11.2026	SAZ Mülimatt, Brugg
Intro to Aerial Hoop Kurs 10 er Karte	täglich	Jahresangebot	Studio Dayuma, Basel	Dancehall female	Do	05. - 26. 11.2026	SAZ Mülimatt, Brugg
Body & Mind				Salsa Beginner	Sa	10.10.2026	Campus Muttenz
Rope Flow Schnupperkurs	Sa	10.10.2026	SAZ Mülimatt, Brugg	Salsa Ladystyle Beginner	Sa	10.10.2026	Campus Muttenz
Yin & Yang in Harmonie - eine kleine Yogareise	Sa	14.11.2026	SAZ Mülimatt, Brugg	Salsa Intermediate	Sa	07.11.2026	Campus Muttenz
Pilates Reformer 5er, 10er Karte	täglich	Jahresangebot	Pulse Pilates Atelier	Salsa Ladystyle Openlevel	Sa	07.11.2026	Campus Muttenz
				Tango Workshop Basic	Sa	07.11.2026	Campus Muttenz
Bergsport und Adventure				**Spielsport**			
Gleitschirmfliegen	Do-So	eintägig, bei schönem Wetter	Zürich	Padel - Begleitetes Spiel	Do	19.11.2026	Padelta, Baden
Gleitschirmfliegen	Sa	eintägig, bei schönem Wetter	Matzendorf SO	Padel Kurs	Mi	07.10. - 28.10.2026	Padelta, Baden
Kletterkurs Advanced	Di	12.01.2027	K7, Basel	Padel Abendtraining indoor	Do	05.11. -.10.12.2026	Basel
Kletterkurs Basic Toprope	Do	15.10. - 22.10.2026	Campus Muttenz	Padel Mittagstraining	Di	29.09. - 03.11.2026	Basel
Kletterkurs Advanced Technik, Kraft und Psyche	Do	19.11. - 10.12.2026	K7, Basel	Padel Abendtraining	Di	29.09. - 03.11.2026	Basel
Klettern Plaisir Mehrseillän gen Basic	So	08.11.2026	Egerkingerplatte	Golf Abendtraining indoor	Mi	04.11. - 09.12.2026	Basel
Kletterwochenende Refresher	Sa-So	31.10. - 01.11.2026	Tessin	Beachvolleycamp	Sa-So	05.09.-12.09.2026	Italien
Fitness				**Wassersport**			
Powerlifting, Strong(wo)man, Weightlifting	Mi	07.10.2026	Trimbach	Kraulschwimmen Basic	Do	15.10 - 19.11.2026	Badi Brugg
Powerlifting	Di	27.10.2026	Kraftraum Mülimatt	Kraulschwimmen Basic	Mi	30.09. - 04.11.2026	Hallenbad Muttenz
Hyrox, Functional Fitness (10er, 20er Karte)	täglich	Jahresangebot	Studio Dayuma, Basel	Kraulschwimmen Fortgeschrittene	Mi	11.11.-16.12.2026	Hallenbad Muttenz
Gesundheitsangebote				**Schneesport**			
Fit am Arbeitsplatz	täglich	Jahresangebot	Brugg, Muttenz, Olten	Eisfallklettern	Mi	13.01.2026	Adelboden
Individuelle Gesundheitsberatung	täglich	Jahresangebot	Brugg, Muttenz, Olten	Langlauf Skating und Klassisch	Sa-So	12.12. - 13.12.2026	Davos
Ernährungsberatung - Impuls Vorträge	täglich	Jahresangebot	Brugg, Muttenz, Olten	Langlauf Technik	Sa-So	09.01. - 10.01.2027	Davos
Trainings- und Ernährungsberatung	täglich	Jahresangebot	Brugg, Muttenz, Olten	Lawinenkurs Basic	Mi-Do	20.01. - 21.01.2027	Lideren, Uri
Psychologische Beratung	täglich	Jahresangebot	Brugg, Muttenz	Skitour Basic	Do-Fr	14.01. - 15.01.2027	Ort noch offen
Campusberatung	täglich	Jahresangebot	Brugg	Schneeschuhtour	Sa-So	16.01. - 17.01.2026	Ort noch offen

Diese Angebote sind anmeldungs- und kostenpflichtig. Informationen zur Anmeldung und zu den Preisen unter **www.fhnw.ch/sport**