

**Angebot FHNW Hochschulsport
Frühlingssemester 2019**





Beginn: **18. Februar 2019**

Der Leporello des FHNW Hochschulsports
erscheint zweimal jährlich zu Beginn des Semesters.
Das aktualisierte Programm für das kommende
Semester befindet sich 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 Brugg, MuttENZ und manche externe Angebote). Es braucht keine Anmeldung im Voraus. Die Einschreibung erfolgt im Kurs.

Daten: 18. Februar 2019–15. Juni 2019

MuttENZ (und Umgebung)

Mo	12.15–13.15	Functional Fitness	Halle A, Campus MuttENZ
Mo	12.15–13.15	Ping Pong (freies Spiel)	Halle A, Campus MuttENZ
Mo	12.15–13.15	Badminton	Halle B, Campus MuttENZ
Mo	12.15–13.15	Vinyasa Flow Yoga	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Mo	12.15–13.15	Pump It	Body Move & More, MuttENZ
Mo	12.00–13.00	Schwimmen	Hallenbad St. Jakob, Basel
Mo	18.00–19.30	Taekwondo	Halle A, Campus MuttENZ
Mo	18.00–19.30	Ping Pong (freies Spiel)	Halle A, Campus MuttENZ
Mo	18.00–19.30	Fussball	Halle B, Campus MuttENZ
Mo	18.00–19.00	Tai Chi	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Di	07.00–08.00	Vinyasa Flow Yoga	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Di	12.15–13.15	Donut Hockey®	Halle A, Campus MuttENZ
Di	12.15–13.15	Burner Games®	Halle B, Campus MuttENZ
Di	12.15–13.15	Zumba	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Di	18.00–19.30	Volleyball	Halle A, Campus MuttENZ
Di	18.00–20.00	Acro Basics, Geräteturnen und Trampolin	Halle B, Campus MuttENZ
Di	18.00–19.00	Yogilates	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Di	19.00–20.00	Selbstverteidigung	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Di	19.30–21.30	Bouldern Löbloc	Löbloc, Grenzach-Wyhlen
Mi	12.15–13.15	Functional Fitness	Halle A, Campus MuttENZ
Mi	12.15–13.15	Anusara Yoga	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Mi	12.15–13.15	Six Press	Body Move & More, MuttENZ
Mi	18.00–19.30	Basketball	Halle A, Campus MuttENZ
Mi	18.00–19.30	Burner Games®	Halle B, Campus MuttENZ
Mi	18.00–19.00	Kick Box Workout	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Do	12.15–13.15	Pilates	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Do	18.00–20.00	Klettern	Halle A, Campus MuttENZ
Do	18.00–19.30	Fussball	Halle B, Campus MuttENZ
Do	18.00–19.00	Step Aerobic	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Fr	12.15–13.15	Hatha Yoga	Gymnastikraum, Campus MuttENZ
Fr	18.00–19.30	Volleyball	Halle A, Campus MuttENZ
Mo – So	06.00–23.00	Krafraum	Krafraum, Campus MuttENZ

Brugg-Windisch

Mo	07.00–08.00	Yoga Earlybird	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mo	12.15–13.15	Schwimmen	Badi Brugg
Mo	12.15–13.15	Burner Games®	SAZ Mülimatt, F1
Mo	12.15–13.15	Functional Training	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mo	12.15–13.00	Achtsamkeits-Meditation	Raum der Stille, 6.4D91
Mo	18.00–19.00	Tai Chi	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mo	18.00–20.00	Unihockey	SAZ Mülimatt, F1+F2
Mo	18.00–20.00	Badminton	SAZ Mülimatt, F3
Mo	19.00–20.00	Tai Chi – Tuishou	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mo	19.00–21.00	Rugby	Hausen
Di	12.15–13.15	Poweryoga Level 2	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	18.00–20.00	Basketball	SAZ Mülimatt, F1
Di	18.00–20.00	Klettern Indoor	SAZ Mülimatt, F2
Di	18.00–19.30	Taekwondo	SAZ Mülimatt, F3
Di	19.00–20.00	Salsa Club	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	20.00–21.30	Futsal	SAZ Mülimatt F1 + F2 + F3
Mi	07.00–08.00	Tai Chi Earlybird	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	12.15–13.15	Laufträff	SAZ Mülimatt, Eingang
Mi	12.15–13.15	Badminton	SAZ Mülimatt, F1
Mi	12.15–13.15	Pilates	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	17.00–18.00	Contemporary	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	18.00–20.00	Volleyball	SAZ Mülimatt, F2
Mi	18.00–19.30	Yoga	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	20.00–21.30	Krav Maga – offenes Training	SAZ Mülimatt, B2
Do	12.15–13.15	Poweryoga Level 1	SAZ Mülimatt, F2
Do	12.15–13.15	Ganzkörpertraining – Rückenstark	SAZ Mülimatt, F3
Do	18.00–19.30	Yin Yoga und Meditation	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Do	18.00–19.30	Taekwondo	SAZ Mülimatt, F3
Do	18.30–20.00	Fussball	SAZ Mülimatt, F1+F2
Do	20.00–22.00	Acro Basics, Geräteturnen und Trampolin	SAZ Mülimatt, F1+F2
Fr	12.15–13.15	ChiYoga	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Fr	18.30–20.30	Unihockey	SAZ Mülimatt, F3
Fr	19.30–20.30	Functional Training	SAZ Mülimatt, F1
Fr	19.00–21.00	Rugby	Hausen
Mo – So	06.00–23.00	Kraftraum	SAZ Mülimatt, Kraftraum
Mo – So	08.00–23.00	Bouldern	Gravity, Boulderraum
Mo – Fr	08.00–18.00	Pétanque, Kubb, Mölky	Pétanque Platz, Klosterzelgstrasse

Olten

Mo	offene Zeiten	CrossFit	CrossFit Olten
Mo	12.00–12.45	Hatha / Vinyasa Yoga	Bifang Halle
Mo	12.05–13.00	Strong by Zumba	Kraftwerk Olten
Mo	17.30–18.30	Indoor Cycling	Sportgym Heilton AG
Mo	18.15–20.00	Biketreff	Bikeschule Olten / ab 29.04.2019
Di	12.05–13.00	Hatha / Vinyasa Yoga	Kraftwerk Olten
Mi	12.00–12.45	Selbstverteidigung (basierend auf Krav Maga)	Bifang Halle
Mi	12.15–13.00	Pilates	Bifang Halle
Mi	17.00–17.45	Poly- sowie Teamsport	Bifang Halle
Do	12.15–13.00	Pilates	Bifang Halle
Do	17.00–18.00	Lauftraining und Kräftigungsübungen	FHNW, Eingang Riggenbachstr. 16
Fr	12.15–13.15	Pump'n'Core	SportGYM Heiton AG

Solothurn

Mi	12.00–13.00	Schwimmen	Schwimmbad PH
Mi	12.10–13.00	Zumba	Sporthalle PH
Fr	12.00–13.00	Yoga	Sporthalle PH

Während den Schulferien ist der Sportbetrieb in einzelnen Turnhallen teilweise unterbrochen!
Die Trainingsleitenden werden darüber informieren.

Weekends und Camps

Weekends und Camps sind anmeldungs- und kostenpflichtig. Informationen zur Anmeldung und zu den Preisen unter www.fhnw.ch/sport

Fr–So	Januar – März 2019	3-Tages Snowkitekurs	Engadin
Sa / So	23.–24. März 2019	Ski-/Snowboardtour für Fortgeschrittene	Piz Medel
Sa / So	04./05. Mai 2019	Kletterwochenende	Jurasüdfuss
Do–So	23.–26. Mai 2019	Boulderweekend Fontainbleau	Paris
Fr–So	24.–26. Mai 2019	Yoga Wochenende	Berner Oberland
Sa / So	07./08. September 2019	Mehrseillängen Kletterwochenende	Berner Oberland
So–So	08.–15. September 2019	Beachvolley Camp	Bibione
Sa / So	21./22. September 2019	Kletterwochenende	Meiringen

Turniere und Wettkämpfe

Informationen zur Anmeldung unter www.fhnw.ch/sport

Fr	08. Mär 2019	Badminton-Night	SAZ Brugg
Fr	05. April 2019	Volley-Night	SAZ Brugg
Fr	17. Mai 2019	Basketball Plauschturnier	SAZ Brugg

Kurse und Workshops

Kurse sind in der Regel anmeldungs- und kostenpflichtig. Informationen zur Anmeldung und zu den Preisen unter www.fhnw.ch/sport

Fr	22.02. – 29.03.2019	19.00 – 20.00	Kajak Schnupperabend	Bad Langmatt
Fr	01./15. März 2019	18.00 – 21.30	Klettern Grundkurs	SAZ Brugg
Di	05.03. – 09. 04.2019	18.00 – 19.00	Salsa Kurs 3	SAZ Brugg
Do	14.03. – 02.05.2019	19.15 – 20.15	Salsa Ladystyle	Campus Muttenz
Do	14.03. – 02.05.2019	20.15 – 21.15	Bachata Beginner	Campus Muttenz
Mo	18.03. – 27.05.2019	18.30 – 20.00	Grappling	First Choice Liestal
Mo	18.03. – 27.05.2019	20.00 – 21.30	Boxen	First Choice Liestal
Mi	20.03. – 05.06.2019	12.15 – 13.45	Trampolin Kurs	NKL Liestal
Mi	20. März 2019	17.00 – 19.00	Ernährungs-Workshop	FHNW Olten
So	24. März 2019	10.00 – 17.00	Curling Tageskurs	Curlingcenter Dättwil
Sa	30. März 2019	08.30 – 13.00	Klettern Vertiefungskurs	SAZ Brugg
Di	März – Mai (6x)	18.30 – 19.30	Krav Maga – Einführungskurs	Fitnesscenter Windisch
Mi	März – Mai (6x)	20.00 – 21.30	Krav Maga – Frauen Selbstverteidigung	SAZ Brugg
Mo	01.04. – 27.05.2019	19.15 – 20.15	Salsa Fortgeschritten	Campus Muttenz
Mo	01.04. – 27.05.2019	20.15 – 21.15	Bachata Fortgeschritten	Campus Muttenz
Di	02.04. – 21.05.2019	20.15 – 21.15	Salsa Anfänger	Campus Muttenz
Mi	03.04. – 15.05.2019	19.30 – 21.00	Bouldern Einsteiger	LÖbloc
Mi	03.04. – 29.05.2019	19.15 – 20.30	Tango Argentino Anfänger	Campus Muttenz
Mi	03.04. – 29.05.2019	20.15 – 21.30	Tango Argentino Fortgeschrittene	Campus Muttenz
Sa	06. April 2019	09.00 – 15.00	Klettern Transferkurs an Fels	Eppenberg, Aarau
Fr	12. April 2019	13.00 – 19.00	Klettern Einführungskurs	Basler Jura
Fr	12. April 2019	18.30 – 20.30	Tennis & Squash Schnupperkurs	Zofingen
Mi	24. April 2019	18.30 – 20.00	Ruderlehrgänge Schnupperkurs	Bootshaus RC Aarburg
Mo	29. April 2019	18.30 – 20.00	Ruderlehrgänge Schnupperkurs	Bootshaus RC Aarburg
Di	30.04. – 04.06.2019	18.00 – 19.00	Salsa Kurs 4	SAZ Brugg
Mo	06.05. – 03.06.2019	ab 18.30	Ruderlehrgang	Bootshaus RC Aarburg
Mi	08.05. – 05.06.2019	ab 18.30	Ruderlehrgang	Bootshaus RC Aarburg
Do	09.05. – 06.06.2019	19.30 – 21.30	Capoeira	Campus Muttenz
Fr	17. Mai 2019	13.00 – 19.00	Klettern Einführungskurs	Albbruck
Sa	25. Mai 2019	08.00 – 16.00	Mehrseillängen Klettern	Jura
So	23. Juni 2019	ganztägig	Kajak-Polo und-Wildwasser-Tag	Huningue (F) bei Basel
Sa / So	31. 08. – 01. 09.2019	09.00 – 18.00	Tai Chi Langstockseminar	SAZ Brugg
Fr	13. September 2019	ganztägig	Klettern Mehrseillängen	Grimselfass
Fr	11. Oktober 2019	18.30 – 20.30	Tennis & Squash Schnupperkurs	Zofingen
Fr	18. Oktober 2019	ganztägig	Klettern Mehrseillängen	Orvin
Fr	08./15. November 2019	18.00 – 21.30	Klettern Grundkurs	SAZ Brugg
Sa	30. November 2019	08.30 – 13.00	Klettern Vertiefungskurs	SAZ Brugg
Do – So	Bei Flug-Wetter	eintägig	Paragleiten Schnuppertag	schweizweit

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

Akrobatik

Kunstturn- und Trampolinzentrum Liestal
www.nkl-liestal.ch

Badminton/Squash/Tennis

Sport World Baregg
www.sportworld-baregg.ch

Tennis- & Squash Center Zofingen
www.tenniscenterzofingen.ch

Tennisclub Brugg
www.tnbrugg.ch

Coaching und Gesundheitsförderung

Coaching
www.momentum-coaching.ch

Naturheilpraxis
www.momentum-med.ch

Diverses

Künzli Schuhe
www.kuenzli-schuhe.ch

Micro Scooter, Micro Luggage, u.a.
www.fhnw.ch/sport

Erholung, Massage und Physio

Physiotherapie
www.physio-campus.com

Time out über Mittag, LIKA GmbH
www.lika.ch

Fussmassagen Kurse
www.fusskurse-arlettebrunner.ch

Fitness

Athena Fitnesspark
www.athena-fitnesspark.ch

BodyMove & More, Muttenz
www.bodymove-more.ch

Fitnesscenter SportGYM Heiton AG
www.sportgym.ch

Fitnesscenter Kraftwerk Olten
www.kraftwerk-olten.ch

Fitness

FITPAS – Die Sport Flatrate
www.fitpas.ch

Fitness Training Baregg AG
www.fitnessbaregg.ch

Fitness Factory Olten
www.fitnessfactory.ch

Joggeli Fitness Club Basel
www.jfcb.ch

Rennbahntraining, Muttenz
www.rennbahntraining.ch

Kampfkunst

Judo & Ju-Jitsu Club Olten
www.jjjcolten.ch

Klettern

LÖbloc – Die Boulderhalle
www.loebloc.de

Schneesport

Skitouren
www.hoehenfieber.ch

Freeride Hotspot
www.freeridehotspot.at

Tanzen

Mova Dance
<http://movadance.ch>

Wassersport

Frei- und Hallenbad Brugg
www.stadt-brugg.ch

Segelschule Thunersee
www.segelschule-thunersee.ch

Cruising Club Schweiz; Hochsee-Schein
www.ccs-aargau.ch

Surfen und Kiten, ASVZ Zürich und Partner
www.asvz.ch/surfing

Swiss University Sports

Swiss University Sports ist deine Organisation 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.

Universitätssport 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 100 Sportarten. Mehr dazu unter **www.unisport.ch**