

**Angebot FHNW Hochschulsport
Herbstsemester 2022**



FHNW Hochschulsport

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

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

Regelmässige Trainings

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

Daten: 19. September 2022 – 23. Dezember 2022

Während der Schulferien ist der Sportbetrieb in einzelnen Turnhallen teilweise unterbrochen! Die Trainingsleitenden werden darüber informieren. Outdoor Angebote sind wetterabhängig.

Brugg-Windisch

Mo	12.15–13.15	Fitness Dance	SAZ Mülimatt, F3
Mo	17.00–18.00	Functional Fitness	SAZ Mülimatt, F1
Mo	18.00–19.00	Tai Chi	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mo	18.00–20.00	Badminton	SAZ Mülimatt, F3
Mo	18.00–20.00	Unihockey	SAZ Mülimatt, F1 + F2
Mo	19.00–20.00	Tai Chi Langstock	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	12.15–13.00	Qigong	Raum der Stille, 6.4D91
Di	12.15–13.15	Bootcamp	AarReha, FHNW Campus
Di	12.15–13.15	Schwimmen	Badi Brugg
Di	12.15–13.15	Poweryoga	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	18.00–19.30	Taekwondo	SAZ Mülimatt, F3
Di	18.00–20.00	Basketball	SAZ Mülimatt, F1
Di	18.00–20.00	Klettern Indoor	SAZ Mülimatt, F2
Di	19.00–20.00	Salsa Club	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	20.00–21.30	Futsal	SAZ Mülimatt, F1, F2, F3
Mi	12.15–13.15	Pilates	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	18.00–19.30	Yoga	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	18.00–20.00	Volleyball	SAZ Mülimatt, F2 + F3
Do	12.15–13.00	Achtsamkeits-Meditation	Raum der Stille, 6.4D91
Do	12.15–13.15	Ganzkörpertraining Rückenstark	SAZ Mülimatt, F2
Do	17.00–18.00	Bootcamp	AarReha, FHNW Campus
Do	17.30–19.00	Functional Yin Yoga und Meditation	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Do	18.15–19.15	Lauffreff	Mülimatt
Do	18.30–20.00	Fussball	SAZ Mülimatt, F1, F2, F3
Do	20.00–22.00	Acro Basics, Geräteturnen und Trampolin	SAZ Mülimatt, F1 + F2
Fr	12.15–13.15	ChiYoga	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Fr	12.15–13.15	Zumba	SAZ Mülimatt, F2
Fr	12.15–13.15	Volleyball	SAZ Mülimatt, F3
Fr	18.00–20.00	Basketball	SAZ Mülimatt, F1
Fr	18.30–20.30	Unihockey (1.Freitag/Monat) 7.10., 4.11., 2.12.	SAZ Mülimatt, F3
Mo–So	06.00–23.00	Krafraum	SAZ Mülimatt, Krafraum
Mo–So	07.00–22.00	Bouldern und Klettern	Blockchäfer
Mo–Fr	08.00–18.00	Pétanque, Kubb, Mòlky	Pétanque Platz, Klosterzelgstrasse

Muttenz

Mo	12.15 – 13.15	Vinyasa Yoga	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mo	12.15 – 13.15	Boxen	Campus Muttenz, Halle A
Mo	17.00 – 18.00	Bodypump	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mo	18.00 – 19.00	Functional Fitness	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mo	18.00 – 20.00	Unihockey	Campus Muttenz, Halle A
Mo	18.00 – 20.00	Badminton	Campus Muttenz, Halle B
Mo	18.00 – 19.00	Tai Chi	Campus Muttenz, Raum 12.W.25
Di	09.15 – 10.00	0915 Fit am Arbeitsplatz	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	12.15 – 13.15	Zumba	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	12.15 – 13.15	Volleyball	Campus Muttenz, Halle A
Di	17.00 – 18.00	Kickboxen	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	18.00 – 19.00	Yogilates	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	18.00 – 19.00	Handstand Training	Campus Muttenz, Halle A
Di	18.00 – 20.00	Fussball	Campus Muttenz, Halle B
Di	18.00 – 19.15	Lauftreff	Campus Muttenz, Haupteingang
Di	19.00 – 20.00	AcroYoga	Campus Muttenz, Halle A
Mi	09.15 – 10.00	0915 Fit am Arbeitsplatz	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	12.15 – 13.15	Fitness Dance	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	12.15 – 13.15	Functional Fitness	Campus Muttenz, Halle B
Mi	17.15 – 18.00	DeepWork	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	18.00 – 19.00	Yoga	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	18.00 – 20.00	Basketball	Campus Muttenz, Halle A
Mi	18.00 – 20.00	Acro Basics & Trampolin	Campus Muttenz, Halle B
Do	12.15 – 13.15	Pilates	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Do	12.30 – 13.30	Meditation	Campus Muttenz, Raum 02.S.01
Do	17.00 – 18.00	Pump	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Do	18.00 – 19.00	Rücken&Stretch	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Do	18.00 – 20.00	Burner Games®	Campus Muttenz, Halle A & B
Fr	08.15 – 09.15	Bauch, Beine, Po	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Fr	12.15 – 13.15	Hatha Yoga	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Fr	12.15 – 13.15	Functional Fitness	Campus Muttenz, Halle B
Fr	17.00 – 18.30	Kickboxen	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Fr	18.00 – 20.00	Volleyball	Campus Muttenz, Halle A & B
Sa	13.30 – 15.30	Polysportives Training	Campus Muttenz, Halle A & B
Mo–So	06.00 – 23.00	Kraftraum	Campus Muttenz

Olten

	offene Zeiten	CrossFit	CrossFit Olten
Mo	12.05–13.00	Strong by Zumba	Kraftwerk Olten
Mo	17.30–18.30	Indoor Cycling	SportGYM Heiton AG
Mo	18.45–20.15	Volleyball	Frohheim-Turnhalle 2
Di	12.05–13.00	Hatha/Vinyasa Yoga	Yoga for you
Di	18.45–20.15	Unihockey	Giroud-Halle, Halle 4
Di	20.15–21.15	Kendo	Frohheimturnhalle II
Di	20.15–21.45	Badminton	Giroud-Halle, Halle 4
Mi	18.00–18.55	Kung Fit	Kraftwerk Olten
Mi	18.00–20.00	Basketball	Bifang Halle
Do	12.15–13.00	Pilates	Kraftwerk Olten
Do	18.30–19.30	Bodycombat	SportGYM Heiton AG
Fr	07.00–08.00	Early Morning Hatha/Vinyasa Yoga	Yoga for you
Fr	12.15–13.00	Bodypump	SportGYM Heiton AG
Fr	17.30–18.45	LM Core/Balance	SportGYM Heiton AG
Fr	18.15–19.15	Klettern Indoor	Kletterhalle ISATIS Aarburg
Fr	19.30–21.00	Tischtennis	Säli-Schulhaus
Sa	08.30–09.30	laido	Frohheimturnhalle II

Solothurn

Mi	12.00–13.00	Yoga	Rhythmikraum PH
-----------	-------------	------	-----------------

Online Lektionen

Mo–Do	09.15–09.30	0915 Fit am Arbeitsplatz	Live stream
Mo	07.00–07.30	Yoga Earlybird	Live stream
Mi	12.15–13.15	Tai Chi über Mittag	Live stream
Fr	12.15–13.15	Zumba	Live stream

Regelmässige Trainings

Wettkämpfe und Turniere

Informationen zur Anmeldung unter www.fhnw.ch/sport

Basketball Herbstmeisterschaft	So	16.10./20.11./18.12.2022	SAZ Brugg
Fussball Hallen Turnier	Fr	02.12.2022	Campus Muttenz
Pondhockeyturniere		Dez /Jan	Campus Brugg-Windisch
Volleyball Halloween Turnier	Fr	28.10.2022	Campus Muttenz
Volleyplausch Chlausabend	Fr	16.12.2022	SAZ Brugg
Volley-Night	Fr	28.04.2023	SAZ Brugg

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 und <https://swissuniversitysports.ch>.

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

Wettkämpfe und Turniere



Workshops, Kurse und Camps

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

Akrobatik

AcroYoga Workshop	Sa	01.10.2022	Campus MuttENZ
-------------------	----	------------	----------------

Bergsport und Adventure

Gleitschirmfliegen	Do–So	eintägig, bei schönem Wetter	Zürich
Kletterkurs Basic A	Do	29.09./06.10.2022	Campus MuttENZ
Kletterkurs Basic B	Mo/Fr	14.11./18.11.2022	SAZ Mülimatt
Kletterkurs Advanced A	Fr	02.12.2022	SAZ Mülimatt
Kletterkurs Advanced B	Do	05.01.2023	K7 Basel
Kletterkurs Technik Advanced	Do	17.11.–22.12.2022	K7 Basel
Klettern Plaisir Mehrseillängen	Fr	04.11.2022	Jura
Segelfliegen Schnuppertag	So	eintägig, bei schönem Wetter	Birrfeld

Body & Mind

Championship Mindset	Sa	22.10.2022	Campus MuttENZ
MBSR Mindfulness Based Stress Reduction	Do	20.10.–08.12.2022	Campus MuttENZ
Yoga & Ayurveda für starke Nerven	Sa	26.11.2022	Tara Yoga Basel
Yin Yoga und tiefe Entspannung	Sa	10.12.2022	SAZ Brugg

Fitness

Olymp. Gewichtheben: Snatch	So	02.10.2022	CrossFit Basel
Olymp. Gewichtheben: Clean & Jerk	So	16.10.2022	CrossFit Basel
Powerlifting: Deadlift, Squat, Benchpress	So	30.10.2022	CrossFit Basel

Kampfsport

Aikido Basic	Di	11.10.–08.11.2022	Jakasu Hausen
Grappling Kurs	Mo/Fr	03.10.2022–27.01.2023	First Choice, Liestal
Kickboxen Kurs	Mo/Fr	03.10.2022–27.01.2023	First Choice, Liestal

Lauf- und Radsport

Bahnschnupperkurs	Sa	26.11.2022	Grenchen
-------------------	----	------------	----------

Schneesport

Eisfallklettern	Mo	09.01.2023	Adelboden
Lawinenkurs	Do–Fr	19.01.–20.01.2023	Lideren
Ski Technik Offpiste Basic	Fr	09.12.2022	Andermatt
Skitour Basic	Do–Fr	12.01.–13.01.2023	Simplon

Spielsport

Golf Modul 1 PR Driving Range	Mo	26.09.–31.10.2022	Golf Club Schinznach Bad
Tennis Kurs Basic	Do	29.09.–20.10.2022	TC MuttENZ
Tennis Basic A	Fr	07.10.–28.10.2022	Tennis Club Froburg
Tennis Basic B	Di	08.11.–29.11.2022	Tennis Club Froburg

Tanz

Bachatakurs Basic	Mi	05.10.–09.11.2022	Campus MuttENZ
Salsakurs Basic A	Di	27.09.–08.11.2022	SAZ Brugg
Salsakurs Basic B	Mi	05.10.–09.11.2022	Campus MuttENZ
Salsakurs Advanced	Di	15.11.–20.12.2022	SAZ Brugg
Tango Workshop Basic A	Sa	29.10.2022	Campus MuttENZ
Tango Workshop Basic B	Sa	19.11.2022	Campus MuttENZ

Wassersport

Kraulschwimmen Basic & Advanced	Sa	22.10.–19.11.2022	Hallenbad MuttENZ
Kajak Rollkurs	Mo	31.10.–21.11.2022	Hallenbad Riehen
Seekajak Basic	Fr	23.09.–07.10.2022	Bootschhaus Basel
Wildwasserkajak Basic	Di	20.09.–11.10.2022	Huningue

Workshops, Kurse und Camps



Beginn: **19. September 2022**

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**

