



## FHNW Hochschulsport

Frühlingssemester 19. Februar - 15. Juni 2024

Die regelmässigen Trainings des FHNW Sportangebots können kostenlos genutzt werden (ausser Krafraum 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](http://www.fhnw.ch/sport)



Bildquelle: Fotolia

### Regelmässige Trainings am Campus 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	Pilates	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mo	18.00-20.00	Fussball	Campus Muttenz, Halle A
Mo	18.00-20.00	Badminton	Campus Muttenz, Halle B
Di	12.15-13.15	HITT & Stretch	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	12.15-13.15	Volleyball	Campus Muttenz, Halle B
Di	18.00-19.00	Yogilates	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	18.00-19.45	Handstand Training	Campus Muttenz, Halle A
Di	18.00-20.00	Unihockey	Campus Muttenz, Halle B
Di	18.00-20.30	Klettern	Basel, K7
Di	19.00-20.30	Kickboxen	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	12.15-13.15	Body Toning	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	12.15-13.15	Boxen	Campus Muttenz, Halle A
Mi	17.00-18.00	Ganzkörper Zirkeltraining	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	17.00-18.00	Yoga	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Do	18.00-19.00	Urban Dance	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Do	18.00-20.00	Fussball	Campus Muttenz, Halle A
Do	18.00-20.00	Burner Games®	Campus Muttenz, Halle B
Do	20.00-22.00	Futsal (women only)	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	18.00-19.30	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

### Regelmässige Trainings am Campus Brugg-Windisch

Mo	12.15-13.15	Bodytoning	SAZ Mülimatt, F3
Mo	12.15-13.15	Völkerball / Dodgeball	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	Bouldertraining für alle	Blockchäfer
Mo	18.00-20.00	Unihockey	SAZ Mülimatt, F1
Mo	19.00-20.00	Tai Chi Langstock	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mo	19.00-20.30	Go-Brettspiel/Strategiespiel	1.045
Di	12.15-13.15	Qigong	Raum der Stille, 6.4D91
Di	12.15-13.15	Bootcamp	AarReha, FHNW Campus
Di	12.15-13.15	Poweryoga	Gymnastikraum
Di	18.00-20.00	Basketball	SAZ Mülimatt, F1
Di	18.00-19.30	Taekwondo	SAZ Mülimatt, F3
Di	18.00-20.00	Klettern Indoor	SAZ Mülimatt, F2
Di	20.00-21.00	Bachata Club	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	20.00-21.30	Futsal	SAZ Mülimatt, F1, F2, F3
Mi	12.15-13.15	Badminton	SAZ Mülimatt, F1
Mi	12.15-13.15	Pilates	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	18.00-19.30	Yoga Asana	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	18.00-20.00	Volleyball	SAZ Mülimatt, F2 + F3
Mi	18.00-19.15	Judo	SAZ Mülimatt, Dojo
Do	12.15-13.00	Achtsamkeits-Meditation	Raum der Stille, 6.4D91
Do	12.15-13.15	Ganzkörpertraining Rückenstark	SAZ Mülimatt, F3
Do	17.00-18.00	Bootcamp	AarReha, FHNW Campus
Do	17.30-19.00	Functional Yin Yoga und Meditation	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Do	17.30-18.30	Functional Fitness	SAZ Mülimatt, F3
Do	17.45-19.45	Beachvolleyball	Badi Brugg
Do	18.15-19.15	Laufftreff	SAZ Mülimatt
Do	18.30-19.30	Super Kondi	SAZ Mülimatt, F3
Do	18.30-20.00	Fussball	SAZ Mülimatt, F2
Do	20.00-21.00	Bachata social dance	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
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	Volleyball	SAZ Mülimatt, F2
Fr	18.00-20.00	Basketball	SAZ Mülimatt, F1

Kurzfristige Änderungen sind möglich. Bitte beachten Sie die News und Mitteilungen auf: [www.fhnw.ch/sport](http://www.fhnw.ch/sport)





## FHNW Hochschulsport

Frühlingssemester 19. Februar - 15. Juni 2024

Das Angebot ist offen für Studierende, Dozierende und Angestellte der FHNW.  
Detailinfos, Lagepläne und News unter [www.fhnw.ch/sport](http://www.fhnw.ch/sport)



Bildquelle: T. Erzberger

### Workshops, Kurse und Camps

Akrobatik			
Intro to Pole Kurs Beginner	Mo	18.03.-29.04.2024 (Exkl. Ostermontag)	Studio Dayuma, Basel
Bergsport und Adventure			
Bouldern Indoor - Einführung Blockchäfer	Mi	13.03.2024	Blockchäfer
Gleitschirmfliegen	Do-So	eintägig, bei schönem Wetter	Zürich
Kletterkurs Basic Toprope	Do	14.03./ 21.03.2024	Campus Muttenz
Kletterkurs Advanced Vorstieg	Di	14.05.2024	K7 Basel
Bouldercamp Fontainebleau	Mi-So	08. - 12.05.2024	Paris
Klettern Transferkurs	Sa	01.06.2024	Basler Jura
Klettern Plaisir Mehrseillängen Basic	So	02.06.2024	Egerkingenplatte
Hochtourenlager	Di-Fr	18. - 21.06.2024	offen
Segelfliegen Schnuppertag	Sa	eintägig, bei schönem Wetter	Birrfeld
Body & Mind			
Yoga Retreat mit Inna und Yulia	Fr-So	26.-04.-28.04.2024	Leukerbad
Yin Yoga im Frühling - die Kunst der tiefen Entspannung	Sa	23.03.2024	SAZ Brugg
Fastenwoche		18.-22.03.2024	Brugg oder online
Fitness			
Pilates Reformer Kurs A	Mo	04.03. - 15.04.2024	Studio Pilates Athletica
Pilates Reformer Kurs B	Mo	22.04. - 03.06.2024	Studio Pilates Athletica
Spinning Kurs A	Mo	18.03.- 22.04.2024	Studio Pilates Athletica
Spinning Kurs B	Mo	29.04.- 27.05.2024	Studio Pilates Athletica
TRX Kurs A	Mo	11.03. - 15.04.2024	Studio Pilates Athletica
TRX Kurs B	Fr	15.03. - 19.04.2024	Studio Pilates Athletica

### Workshops, Kurse und Camps

Kampfsport			
Grappling Kurs	Mo/Do	18.03.-14.06.2024	First Choice, Liestal
Kickboxen Kurs	Mo/Fr	18.03.-14.06.2024	First Choice, Liestal
Schneesport			
Eisfallklettern	Mo	08.01.2024	Adelboden
Lawinenkurs	Do-Fr	18.01. - 19.01.2024	Lideren
Ski Technik Offpiste Basic	Fr	08.12.2023	Andermatt
Skitour Basic	Do-Fr	11.01. - 12.01.2024	Simplon
Skitour Advanced	Sa-So	09.03. - 10.03.2024	offen
Langlauf Technik Training	Sa-So	16.12. - 17.12.2023	Davos
Langlauf Vorbereitung für Engadiner	Sa-So	24.02. - 25.02.2024	Davos
Spielsport			
Beachvolleycamp	Sa-Sa	07.09. - 14.09.2024	Italien
Tanz			
Bachatakurs Basic	Mi	20.03 - 17.04.2024	Campus Muttenz
Salsakurs Basic	Mi	20.03 - 17.04.2024	Campus Muttenz
Bachatakurs Intermediate 4	Di	27.02. - 02.04.2024	SAZ Brugg
Bachatakurs Basic 3	Do	29.02. - 04.04.2024	SAZ Brugg
Tango Workshop Basic	Sa	05.04.2024	SAZ Brugg
Tango Workshop Basic	Sa	06.04.2024	Campus Muttenz
Wassersport			
Krauschwimmen Basic	Do	11.04- 23.05.2024	Hallenbad Muttenz

Diese Angebote sind anmeldungs- und kostenpflichtig. Informationen zur Anmeldung und zu den Preisen unter [www.fhnw.ch/sport](http://www.fhnw.ch/sport)





## FHNW Hochschulsport

Frühlingssemester 19. Februar - 15. Juni 2024

Die regelmässigen Trainings des FHNW Sportangebots können kostenlos genutzt werden (ausser Krafraum 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](http://www.fhnw.ch/sport)



Bildquelle: Fotolia

### Regelmässige Trainings in Olten / Solothurn

	offene Zeiten	CrossFit	CrossFit, Olten
	offene Zeiten	Sportgym Heiton	Sportgym Heiton, Aarburg
Montag	12.05 - 12.45	Body Workout	Kraftwerk, Olten
Montag	12.05 - 13.00	Hatha / Vinyasa Yoga (Basic)	YOGA FOR YOU, Maienstrasse 1, Olten
Montag	18.45 - 20.15	Volleyball	"Frohheim-Turnhalle 2, Olten Anmeldung erforderlich"
Dienstag	12.05 - 13.00	Hatha / Vinyasa Yoga (Intermediate)	YOGA FOR YOU, Maienstrasse 1, Olten
Dienstag	18.45 - 20.15	Unihockey	"Giroud-Halle, Halle 4, Olten Anmeldung erforderlich"
Dienstag	20.15 - 21.15	Kendo	Frohheimturnhalle II, Frohheimweg 25, Olten
Dienstag	20.15 - 21.45	Badminton	Giroud-Halle, Halle 4, Olten
Dienstag	19.30 - 21.00	Tischtennis	"Säli-Schulhaus, Olten Anmeldung erforderlich"
Dienstag	19.15 - 20.15	Free-Fit BodyWeight	Free-Fit, Olten
Mittwoch	12.00 - 13.00	Yoga	Rhythmikraum PH, Solothurn
Mittwoch	18.00 - 18.55	Fitboxen	
Donnerstag	12.05 - 13.00	Pilates	Kraftwerk, Olten
Donnerstag	19.15 - 20.15	Free-Fit Circuit Workout	Free-Fit, Olten
Samstag	08.30 - 09.30	laido	Frohheimturnhalle II, Frohheimweg 25, Olten

### Kurse in Olten / Solothurn

17.04. - 22.05.2024	18.00 - 19.30	Ruderlehrgang	Ruderclub Olten
06.04. - 27.04.2024	10.30 - 12.00	PadelTennis	PadelRey, Zofingen