Technische Universität Braunschweig

HOCHSCHUL
SPORTZENTRUM

NEWSLETTER

VORLESUNGSZEIT

Wintersemester 2023/24

Die Tage werden langsam kühler und der Beginn des neuen Wintersemesters ist nah! Auf Sport muss nicht verzichtet werden, denn auch im Winter bieten wir zahlreiche Kursprogramme an, die Indoor stattfinden!
Zudem gibt es jede Menge Veranstaltungen, die keinesfalls verpasst werden sollten. Auch für Erstsemester ist einiges dabei: Zum Beispiel die Ersti-Gym-Night im CampusGym oder das legendäre Ersti-Volleyball-Turnier!
Die HEALTH4YOU hat auch diesmal wieder tolle Angebote und Tipps für euch parat. „Gesund Studieren“ lautet das Motto, welches euch in den Angeboten begleitet. Mithilfe von ihren Workshops und Programmen werdet ihr das Studium mit Sicherheit stressfreier meistern können.

Wir freuen uns darauf, euch im Winter warm zu halten und wünschen euch einen sportlichen Start ins neue Semester 2023/24!

Euer Hochschulsportzentrum

- „Sportprogramm“
- „Events für Erstis“
- „Weitere Events“
- „HEALTH4YOU“
- „Betriebliche Gesundheitsförderung“
- „Tanja verabschiedet sich“
- „FISU World University Games - Interview mit Teilnehmenden“
- „Aktuelle Stellenangebote“

Sportprogramm

Vorlesungszeit WiSe 2023/24

Egal für welche Sportart ihr euch interessiert: In der Vorlesungszeit vom 23.10. - 10.02.2024 findet ihr eine bunte Vielfalt an Sportkursen. Anmeldungen sind **ab Montag,den 09. Oktober um 9:00 Uhr** möglich. Unser neues Kursprogramm findet ihr bereits online. Es ist für alle etwas dabei, also stöbert euch durch und sucht euch eure Lieblingskurse aus:

Hier geht's zum Kursprogramm

In unseren Badminton Kursen lernt ihr die Grundlagen und verschiedene Techniken kennen und setzt diese in Einzel- oder Doppelspielen um. In unserem Programm findet ihr Kurse für Neulinge, fortgeschrittene und leistungsorientierten Spieler*innen!

Wann? Mi, 16:30-18:00 Uhr
Fr, 18:00-20:00 Uhr,
So, 19:30-21:30 Uhr (A)
Sa, 9:00-12:00 Uhr

Beim Parkour geht es darum Hindernisse während eines Laufes so schnell, sicher und effizient wie möglich zu überwinden. Für eine sichere Ausführung werden euch in diesem Kurs die entsprechenden Techniken beigebracht. Ausdauer-, Maximal- und Schnellkrafttraining sind dabei ein wichtiger Teil des Trainings.
Wann? Mi, 17:30-19:00 Uhr

Auf's Tanzen muss nicht verzichtet werden, wenn ihr keine*n Tanzpartner*in habt. Bei diesem Kurs habt ihr die Möglichkeit auch alleine unterschiedliche Schritte und Techniken aus Paartänzen einzustudieren. So seid ihr einen Schritt voraus und bestens vorbereitet, für das nächste Mal, wenn ihr zu zweit tanzt!
Wann? Do, 20:30-22:00 Uhr

Manege frei für alle, die Lust darauf haben andere zu beeindurcken. Sachen durch die Luft zu werfen ist besonders euer Ding? Beim

Jonglieren seid ihr genau richtig. Ob alleine oder mit Anderen, in diesem Kurs lernt ihr verschiedene Tricks, mit denen ihr vor einem Publikum glänzen könnt.
Wann? Di, 18:30-20:00 Uhr

Bei diesem Kurs stehen funktionelles Muskel- und Ausdauertraining im Fokus. Dazu runden skispezifische Übungen von der Abfahrtshocke über Wedelhüpfen und Langlaufschritt euer Training ab und bereiten euch perfekt auf euren nächsten Skiausflug vor.
Wann? Mi, 17:00-18:00 Uhr

Wir möchten unsere Sportangebote möglichst barrierearm gestalten. Wenn ihr teilnehmen möchtet, aber eine Barriere für Euch seht, gebt uns gerne Bescheid. Wir versuchen dann, gemeinsam mit den Trainer*innen eine Lösung zu finden.

Events für Erstis

Ankommen und loslegen!

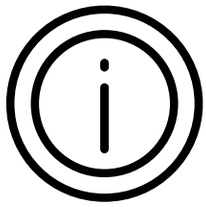
Ersti-Gym-Night

Feiert mit bei der Ersti Gym Night am 18. Oktober im CampusGym! Ganz egal, ob Ersti, Langzeitstudi oder Nicht-Studierende: Der Eintritt ist kostenlos und eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. Von 18:00 bis 22:00 Uhr gewinnt ihr mit etwas Glück monatliche Mitgliedschaften im CampusGym. Alles was ihr dafür tun müsst, ist stärker als unsere Fitnesstrainer*innen sein. **Mehr Infos hier**

Ersti Begrüßung

© Andreas Rudolph/TU Braunschweig

Willkommen an der Technischen Universität Braunschweig! Am Montag, den 23. Oktober 2023, begrüßt die TU alle Erstsemester im Eintracht-Stadion. Anschließend stellen sich über 40 Fachrichtungen bei der Infobörse vor. Auch wir sind dort vertreten und werden euch über unsere Sportangeboten informieren. Besucht uns und nutzt die Chance, euch direkt in eure Lieblingskurse einzubuchen!


© Freepik

Ersti Volleyball Turnier

Auch dieses Jahr veranstalten wir für Studienanfänger*innen ein Ersti-Volleyball-Turnier. Kommt am 25. Oktober zur TU-Sporthalle, bringt gute Laune mit und bildet vor Ort eure Teams. Dort könnt ihr ab 18:00 Uhr gemeinsam Pritschen, Baggern und Kontakte knüpfen und tolle Preise gewinnen! **Hier geht's zur Anmeldung**

Weitere Events

Es gibt noch mehr!

© Freepik/hgimages

Winter-Uni-Liga

Die Fußball Uni-Liga der TU Braunschweig ist mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Jedes Sommer- und Wintersemster werden die Teams der Uni-Liga bei spannenden Spielen angefeuert. So auch wieder dieses Jahr:

In der Wintersaison 2023 spielt die Uni-Liga in der SoccaFive Arena ihren Champion aus. Die Spiele finden immer donnerstags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr statt. Erster Spieltermin ist der 26.10.23, das Finale voraussichtlich am 14.12.23. Maximal 24 Teams werden zuerst in Gruppenphasen, danach in K.O.-Runden und Platzierungsspielen gegeneinander antreten.

Mitmachen können alle, die am Hochschulsport teilnahmeberechtig sind. Egal, ob ihr an der TU studiert, der FH Ostfalia oder an der HBK. Auch Mitarbeitende und die Mitglieder der Kooperationspartnerschaften des Hochschulsports sind willkommen! Anmelden könnt ihr euch ab dem 09.10.2023, 09:00 Uhr. Aktuelle Infos, Spielpläne und Punktestände liefern euch das Team der Uni-Liga Braunschweig auf **Instagram** und der **Website**. Behaltet also beides im Blick, um auf den neusten Stand zu sein!

© Unspalsh / Ardian Lumi

Kontakttanzen

Du hast Lust zu tanzen, aber bist allein? Kein Problem! Beim Kontakttanzen besteht die Möglichkeit eine*n passende*n Tanzpartner*in zu finden und andere Tanzbegeisterte kennenzulernen! Eine tolle Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und nebenbei gemeinsam ein neues Hobby auszuprobieren.

Schaut dafür einfach am **Sonntag, den 08. Oktober 2023** von 18:00 bis 19:30

Uhr in der Gymnastikhalle Rebenring vorbei oder informiert euch vorab bei unseren Tanztrainer*innen.

Die Anmeldung könnt ihr **hier** kostenlos vornehmen.

Tanzabend beim Freien Tanzen

Egal, ob du gerade erst mit dem Tanzen angefangen hast, ein wenig Erfahrung mitbringst oder schon voll der Profi bist: Am **Freitag, den 24.11.2023** hast du von 20:00 bis 23:00 Uhr die Möglichkeit bei uns frei zu tanzen. Mit dem bunt gemischten Musikmix, wird jede*r in Bewegung gebracht. Standard/Latein, Discofox, Lindy Hop, West Coast Swing bis hin zu Latino – alles ist dabei! Wir freuen uns über alle Interessierten.

Hier geht's lang zur kostenlosen Anmeldung.

HEALTH4YOU

Aktuelle Angebote

Auch im kommenden Wintersemester 2023/24 erwarten dich im Rahmen des **HEALTH4YOU-Programms** wieder zahlreiche Angebote. In den verschiedenen **Seminaren** kannst du beispielsweise erfahren, wie du dein Gedächtnis trainierst, deinen Kopf entlastest, mit Stress umgehen oder Flow erleben kannst. Wir arbeiten weiter an unseren **Workbooks** für dich und im Rahmen der **Gesundheitschecks** zum Thema Cardio-Stresstest kannst du in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse deinen individuellen Stressindex bestimmen lassen.

Weitere Informationen zum Programm findest Du auf unserer **Homepage**.
Wir freuen uns auf dich!

Bei Anregungen und Fragen, wende dich gerne an Cindy Valentin:
c.valentin@tu-braunschweig.de

Betriebliche Gesundheitsförderung

Aktuelle Angebote

Nur für Beschäftigte der TU Braunschweig

© Unsplash | Chad Madden

Die Betriebliche Gesundheitsförderung bietet den Beschäftigten der TU Braunschweig auch im Wintersemester 2023/24 wieder ein umfangreiches **Gesundheitsprogramm**. Neben vielen diversen **Bewegungs- und Entspannungskursen**, wie Tai Chi, Pilates, Qigong und Yoga können Sie durch verschiedene **Seminare** beispielsweise Ihre Augengesundheit verbessern oder Achtsamkeit und Meditation in den Berufsalltag integrieren. Der Anmeldezeitraum für die Kurs-Restplätze startet **ab dem 09.10. um 9:00 Uhr!**

© Freepik | Yanalya

Durch den **PausenExpress** sowie die **Aktiv- und RelaxBoxen** können Sie und Ihre Kolleg*innen Bewegung in den (Berufs-)Alltag bringen und die neuen **TeamspieleBoxen** eignen sich hervorragend für Teambuilding-Maßnahmen. Im November können Sie dann im Rahmen der Gesundheitskampagne in Kooperation mit dem BGM und der Techniker Krankenkasse durch die **Gesundheitschecks** Ihren individuellen Stressindex bestimmen lassen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer **Homepage**.

Sie haben Wünsche oder Anregungen? Teilen Sie uns diese gern mit.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
Cathrin Rieseler oder Cindy Valentin (bgf@tu-braunschweig.de).

Tanja verabschiedet sich

Wir werden dich vermissen!

Liebe Freund*innen des Hochschulsports, alles unterliegt hin und wieder kleineren oder größeren Veränderungen. So auch bei mir. Nach fast 17 Jahren in der Geschäftsstelle des Hochschulsportzentrums habe ich mich entschieden, beruflich nochmal etwas anderes auszuprobieren und neue Wege zu gehen. In all dieser Zeit habe ich euch immer gerne beratend zur Seite gestanden, Kursumbuchungen vorgenommen und euch bei Sonderveranstaltungen, wie dem Campuslauf, betreut. Nun verlasse ich die TU Braunschweig zum 01.11.2023.

Ich möchte mich bei allen für diese wunderschöne und aufregende Zeit bedanken! Es hat mir immer sehr viel Spaß gemacht für euch da zu sein. Bitte bleibt weiterhin so sportlich aktiv, fröhlich und neugierig!

Eure Tanja Eitge

FISU World University Games

Interview mit den Teilnehmenden

© adh.de/Arndt Falter

Am 28. Juli 2023 starteten die FISU World University Games in Chengdu. Bis zum 8. August traten 160 studentische Spitzensportler*innen aus aller Welt gegeneinander an. Mit vertreten war auch die TU Braunschweig in den Disziplinen Rudern und Tischtennis.

Erste Schritte

„Anfangs habe ich für eine Weile in einem kleinen Verein in Braunschweig trainiert“, berichtet Felix Heinrich, der für den Ruderklub Normannia Braunschweig an den Start ging. Er kam aus der Leichtathletik, bis er vor 10 Jahren das Rudern für sich entdeckte. Mit dem Wechsel in den Leistungssport kam auch mehr Druck für den 23 – Jährigen, er trainiert 11 Mal in einer Standardwoche und verbringt viel Zeit in Trainingslagern, wie auch kurz vor den FISU Games.

© adh.de/André Goerschel

Die 25 - jährige Athletin Caroline Luisa Hajok spielt, seitdem sie 7 ist, Tischtennis. Sie wechselte mit 12 in den Leistungssport und ging dafür auch auf ein Internat. Auch sie trainiert seit jeher mehrmals am Tag und steckte eigentlich in einer Pause. „Ich hab vom Leistungssport Abstand genommen. Für eine Karriere als Profi habe sie die Möglichkeit gehabt, aber „beim Tischtennis und dann noch als Frau kann man einfach auch kein Geld verdienen.“ Für die Vorbereitung auf die

FISU Games reiste sie extra nach Frankfurt. „Aber sonst, muss ich gestehen, habe ich mich ziemlich mies vorbereitet, weil ich noch meine Bachelorarbeit schreiben musste. Und ich habe ganz normal versucht, weiter zu trainieren.“

„Einmal aus dem Leben ballern“

Nach diversen Ergo-Tests in den Bereichen Ausdauer und Sprint qualifizierte sich auch Felix Heinrich für den internationalen Wettbewerb. Ein Prozess, den er wie folgt beschreibt: „Man muss sich einmal aus dem Leben ballern. In der Hoffnung, dass dann da ein guter Wert steht.“ Eigentlich studiert er Wirtschaftsingenieurwesen und Maschinenbau, möchte aber weiterhin den Sport priorisieren. Trotz aller Schwierigkeiten motivieren ihn das „geile Gefühl, wenn man schnell ist und es läuft“, und gemeinsam mit seiner Mannschaft ein „richtig gutes Boot“ zu fahren. Für das nächste Jahr visiert er Olympia an, „aber das ist noch offen“.

© adh.de

Hajok studiert Lehramt an Grund-, Haupt- und Realschulen an der TU. Nachdem sie in ihrer Jugend bei internationalen Wettkämpfen teilnahm, kehrte sie zu ihrem Heimatverein in Börßum zurück. Dem Tischtennis möchte sie weiterhin als Trainerin erhalten bleiben, weswegen sie parallel für eine Lizenz lernt und arbeitet.

Eine olympische Athmosphäre

Bei den FISU Games sieht der Ruderer eine starke Ähnlichkeit zu den olympischen Spielen, nur in kleiner. Das sieht die Tischtennisspielerin ähnlich, auch wenn die Europa- und Weltmeisterschaften für sie „damals schon sehr groß“ waren, seien die FISU Games eine andere Hausnummer gewesen. „Es war ja erst mal total krass, dass wir so ein olympisches Dorf hatten“. Sowohl das Event selbst als auch die Sportler*innen habe sie als sehr professionell erlebt. Das Event wurde von Xi Jinping geöffnet, was beide beeindruckt hat. Dass „an jeder Ecke“ Kameras standen, war für Felix Heinrich gewöhnungsbedürftig. Trotz Allem habe auch er eine positive Stimmung erlebt, es war „sehr interessant, sich da mal dann mal ganz anders auf aufeinander einlassen zu müssen.“

© adh.de/Arndt Falter

2025 finden die Spiele an Rhein und Ruhr statt, bei denen hoffentlich auch wieder unsere Spitzensportler*innen der TU Braunschweig dabei sein werden! Felix Heinrich kann sich jedenfalls gut vorstellen, erneut teilzunehmen. Caroline Hajok hat sich bereits als Trainerin angeboten.

Komm‘ ins Team!

Aktuelle Stellenangebote

© Freepik

Du hast Lust, neben dem Studium in einem offenen und gut gelaunten

Team zu arbeiten? Dann bist du bei uns genau richtig! Das Hochschulsportzentrum sucht studentische Hilfskräfte (m/w/d) in den folgenden Bereichen für jeweils *40 Stunden pro Monat.*

- Studentische Hilfskraft **Assistenz der Geschäftsführung**
- Studentische Hilfskraft **Fitnesstrainer*in im CampusGym**

Alle Informationen zu den ausgeschriebenen Stellen erhälst du *hier*.

Du befindest dich nicht im Studium, bist aber trotzdem auf Job suche? Kein Problem! Ob als **Kursleiter*in, Fitnesstrainer*in** oder auch **Auszubildende*r:** Bei uns gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu werden. *Schau einfach regelmäßig online vorbei, um mehr Infos zu erhalten.*

Wir suchen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung eine*n **Trainer*in für Fit ab 45** zum nächsten Semester.

Aufgepasst! Der nächste Newsletter erscheint zum Anfang der vorlesungsfreien Zeit im Februar.

IMPRESSUM
Hochschulsportzentrum
TU Braunschweig

Redaktion:
Han Thuy Pham
Friederike Müller
Rajan Abdulla

Folge uns auf Facebook und Instagram

@hochschulsport-zentrum.tubs
#sport_tubs

Cathrin Rieseler

Franz-Liszt-Straße 34
38106 Braunschweig
www.tu-braunschweig.de/sportzentrum

Jetzt Newsletter auf unserer Website abonnieren und per E-Mail bekommen:
https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/new

Die Techniker

Erscheinungsdatum: 05.10.2023