



Universität  
Basel

Universitäts-sport

UNI.SPORT



07.01.–  
15.02.2019

## Zwischensemester Unisportprogramm

## Stundenplan wöchentliche Trainings

### Montag

12.15–13.30	Kickboxen	BXK		M. Peláez
12.30–13.30	Body Toning	LEO	Halle 3	F. Graf
12.30–13.30	BODYPUMP™	LEO	Halle 4	S. Bénac/S. Stäubli
12.30–13.30	bodyART®	LEO	Raum Unisport	M. Lohr
12.30–13.45	* Schlittschuhlaufen	KEM	Feld 3	A. Hofstetter
17.45–18.45	Pilates Fortgeschrittene	HWS	Raum 123	R. Earle
18.00–18.55	CrossFit	LEO	Halle 3	S. Schönholzer et al.
18.00–18.55	Mixed Impact	LEO	Halle 4	M. Dressler
18.00–19.15	Hatha Yoga	LEO	Raum Unisport	N. Mathys
18.15–19.55	Unihockey	LEO	Halle 1+2	M. Schmutz
19.00–19.55	Boot Camp	LEO	Halle 3	N. Seiterle
19.00–19.55	Step	LEO	Halle 4	M. Dressler
20.00–21.45	Basketball	LEO	Halle 1+2	I. Nzeyimana
20.00–21.45	Volleyball	LEO	Halle 3+4	N.N.

### Dienstag

12.15–13.30	Geräteturnen	LEO	Halle 1	D. Keller
12.15–13.00	Fitness-Mix für Mitarbeiter/innen	THT	Halle oben	S. Maurer
12.30–13.30	Body Toning	LEO	Halle 3	M. Bally
12.30–13.30	Power Yoga	LEO	Halle 4	R. Earle
12.30–13.30	** TRX® Group Suspension Training®	UFC	Raum C	M. Lohr
17.45–18.45	BODYPUMP™	LEO	Halle 4	S. Ritschard/U. Henzel
18.00–18.55	ZUMBA® Fitness	LEO	Halle 3	R. Coscoñas
18.00–19.00	Pilates Mitarbeiter/innen	HWS	Raum H10	T. Blösch
18.00–19.55	Spiel: Badminton	LEO	Halle 1	ohne Leitung
18.30–20.00	Lauftraining Mittelstufe	STS		N. Collas
18.45–19.45	Streetdance/Hip-Hop Einsteiger/innen	HWS	Raum E10	M. Glover
18.55–19.50	Power Yoga Fortgeschrittene	LEO	Halle 4	M. Bally
19.00–19.55	Pilates Einsteiger/innen	LEO	Halle 3	S. Ritschard
20.00–21.30	Futsal	LEO	Halle 3	E. Kohler
20.00–21.30	Volleyball	LEO	Halle 1&2	E. Kohler
20.05–21.20	Fitness-Boxen	LEO	Halle 4	A. Gallina

### Mittwoch

12.15–13.30	Iyengar Yoga	LEO	Raum Unisport	U. Kallee
12.30–13.30	BODYPUMP™	LEO	Halle 4	S. Bénac/R. Gruenberger
12.30–13.30	Kick Power	LEO	Halle 3	F. Berchier
12.30–13.30	Schwimmen offenes Training	STJ	Schwimmbhalle	A. Bornhauser
12.30–13.30	** TRX® Group Suspension Training®	UFC	Raum C	E. March
18.00–18.55	deepWORK™	LEO	Halle 4	B. Fahl
18.00–18.55	Pilates alle Niveaus	LEO	Halle 3	P. Parpan
18.00–18.55	Power Yoga Mitarbeiter/innen	HWS	Raum E10	R. Earle
18.15–19.15	** Sanftes Rückentraining	UFC	Raum C	C. Chappuis
19.00–19.30	P.I.I.T	LEO	Halle 4	R. Coscoñas
19.00–19.55	Body Toning	LEO	Halle 3	M. Bally
19.00–20.00	Power Yoga	LEOs	Raum Unisport	M. Herle
20.00–21.30	Futsal	LEO	Halle 1-3	R. Krönkvist
20.15–21.30	Jazz Dance Einsteiger/innen	LEO	Raum Unisport	N.N.

### Donnerstag

12.30–13.30	deepWORK™	LEO	Halle 4	M. Hunziker
12.30–13.30	Pilates alle Niveaus	LEO	Halle 3	B. Huegin
12.30–13.30	** Vinyasa Yoga	UFC	Raum C	R. Earle
12.30–13.45	Eishockey	KEM	Feld 1	P. Brogli
12.30–13.45	* Ballett Einsteiger/innen	LEO	Raum Unisport	P. Faber
17.00–18.00	** TRX® Group Suspension Training®	UFC	Raum C	S. Stäubli
18.00–18.55	Kick Power	LEO	Halle 3	A. Romanens
18.00–18.55	Step	LEO	Halle 4	U. Henzel
19.00–19.55	Power Yoga Einsteiger/innen	LEO	Halle 4	R. Gruenberger
18.15–19.55	Völkerball	LEO	Halle 1+2	D. Seitz
19.00–19.55	CrossFit	LEO	Halle 3	K. Schönholzer et al.
20.00–21.30	Basketball	LEO	Halle 1	P. Spale
20.00–21.30	Unihockey	LEO	Halle 3	P. Spale
20.00–21.30	Volleyball	LEO	Halle 2+4	P. Spale

### Freitag

12.30–13.30	Konditionstraining	LEO	Halle 3	A. Pfenniger
12.30–13.30	Power Yoga	LEO	Halle 4	V. Arnold
18.00–18.55	Body Toning	LEO	Halle 3	M. Dressler
18.00–19.25	Fitness-Boxen	LEO	Halle 4	A. Gallina
18.00–19.55	Spiel: Badminton	LEO	Halle 1+2	ohne Leitung
19.00–19.55	Boot Camp	LEO	Halle 3	N.N.
19.15–20.15	Barre Training	LEO	Raum Unisport	M. Dressler

## Tagesanlässe und Camps

### Dezember

Do–Sa	27.–29.	Engelberg	X-mas Camp (Ski und Snowboard)
-------	---------	-----------	--------------------------------

### Januar

Sa/So	12./13.	Kandersteg	Langlauf (Skating) Einsteiger/innen
Mi	16.	Bernau im Schwarzwald	Schneeschuh 1/2-Tagestour
Fr/Sa	18./19.	Zentralschweiz	Meine erste Ski-/Snowboardtour
Di–Do	22.–24.	Berner Oberland	Touren Basiskurs (Ski & Snowboard)
Mi	23.	Wasserfallen, Jura	Schneeschuh 1/2-Tagestour
Mo/Di	28./29.	Berner Oberland	Skitour
Mi	30.	Bellelay, Jura	Schneeschuh Tagestour

### Februar

Fr/Sa	01./02.	Ibergereg	Schneeschuh 2-Tagestour
Fr/Sa	01./02.	Engelberg	Techniktage Ski Fortg./Telemarktage Einst.
Sa/So	02./03.	Engelberg	Einf. ins Tiefschneefahren (Ski & Snowb.)
Mi	06.	Schweizer Alpen	Freeride Fortgeschr. (Ski & Snowboard)
Fr/Sa	08./09.	Laax	Slopestyle (Ski & Snowboard)
Sa/So	09./10.	Engelberg	Langlauf (Klassisch) Einsteiger/innen
Di–Fr	12.–15.	Pontresina	Langlauf 4-Tage Shortcamp (Klass. & Skat.)
Fr–So	22.–24.	Engelberg	Beginner's Camp (Ski & Snowboard)
Sa/So	23./24.	Kiental	Schneeschuh-Weekend

### März

Sa/So	09./10.	Zuoz	Engadiner Skimarathon
Fr–So	15.–17.	Engelberg	Fun Camp Intermediate (Ski & Snowb.)
So–Di	24.–26.	Engelberg	Freeride Shortcamp (Ski & Snowboard)
Fr/Sa	29./30.	Berner Oberland/Zentralschweiz	Snowboardtour
So–Di	31.–02.04	Berner Oberland	Skihohtour

## Information

### Daten Zwischensemesterprogramm 2019

Die Kurse finden vom 07.01.2019–15.02.2019 statt.

### Trainingsorte

BXK	Boxkeller, Kasernenstrasse 25, Basel
HWS	Huber Wiedemann Schule AG, Bewegung und Gesundheit, Eulerstrasse 55, Basel
KEM	Kunsteisbahn Margarethen, Margarethenpark 1, Basel
LEO	Leonhard-Schulhaus, Leonhardsstrasse 15, Basel
STJ	Sportanlagen St. Jakob, Brügglingerstrasse 21, Basel
STS	Stadion Schützenmatte, General Guisan-Strasse 29, Basel
THT	Theaterturnhalle, Theaterstrasse 12, Basel
UFC	Unisport Fitnesscenter, Klingelbergstrasse 61, Basel

### Teilnahmeberechtigung

Mit gültigem Studierendenausweis, Mitarbeitendenausweis der Universität Basel oder Sportausweis vom Herbstsemester 2018.

### Legenden

\* Veranstaltung mit Anmeldung. Anmeldung vom 29.11.2018–16.12.2018 online auf [www.unisport.ch](http://www.unisport.ch) oder auf dem Sekretariat Unisport. Diese Kurse finden vom 07.01.2019–15.02.2019 statt.

\*\* Veranstaltung mit individueller Betreuung (Reduced Group Size) und mit Anmeldung. Anmeldung vom 29.11.2018–16.12.2018 online auf [www.unisport.ch](http://www.unisport.ch) oder auf dem Sekretariat Unisport. Diese Kurse finden vom 07.01.2019–15.02.2019 statt.



Alle Tagesanlässe und Camps sind mit Anmeldung. Kursinfos und Anmeldung unter [www.unisport.ch](http://www.unisport.ch) oder auf dem Sekretariat Unisport.