



Universitätssport

Universität St.Gallen

Geleitete Trainings vom 3. Januar bis 17. Februar 2012

Sportprogramm Zwischensemester



ZEIT	SPORTART	ORT	Leitung
------	----------	-----	---------

Montag

auf Anfrage	^A Massage	Sanitätszimmer Sporthalle	Angela von Rotz
12.15 – 13.30	Ballett	Fitness 3	Angelika Haindl
17.00 – 18.15	^T Bodypump™	Fitness 3	Martina F. / Gabi S.
17.15 – 18.15	Tae Bo®	Halle 3	Elisabeth Rohner
18.00 – 20.45	Kraft- und Ausdauertraining, Instruktorin anwesend	Galerie	Jessica Svahn Bold, Stefanie Leute
18.30 – 19.30	Pilates	Fitness 3	Yvonne Schumacher
18.30 – 19.45	^{A/T} Indoor Cycling	Galerie	Luigi Maciariello
18.30 – 20.00	Badminton (Spiel & Training)	Halle 1	Marc Flockerzi
18.30 – 20.00	Fussball HSG-Team	Halle 3	Luca Küttel
19.00 – 20.30	Akademiker III	Halle 2	Georges Gladig
19.20 – 20.50	^A Eishockey Fortgeschrittene	Eishalle Lerchenfeld	Sandro Viglino
19.40 – 20.40	Vinyasa Yoga	Fitness 3	Monika Steiger

Dienstag

12.15 – 13.30	Lauftraining	Treffpunkt Sporthalle HSG	Gerald Peichl
14.00 – 15.30	Ballett	Fitness 3	Angelika Haindl
14.00 – 16.00	Basketball Spielstunde	Halle 1+2	Sandro Felber
16.15 – 18.15	Fussball Spielstunde	Halle 1+2	Moritz Witte
18.00 – 20.45	Kraft- und Ausdauertraining, Instruktorin anwesend	Galerie	Claudia Schwizer
18.30 – 19.30	Konditionstraining	Halle 3	Ursula Schmid
18.30 – 20.00	Lacrosse	Halle 1+2	Tobias Geser
19.00 – 20.30	Unihockey Allround	AZSG, Halle 7	Remo Kundert
19.35 – 20.50	Volleyball Allround	Halle 3	Petra Gall
19.45 – 21.00	^T Bodypump™	Gymnastikraum AZSG	Gabi S. / Karin K.

ABACUS
business software

CREDIT SUISSE

EGELI
gruppe

Medienpartner
TAGBLATT

SPORT-TOTO



Mittwoch

12.30 – 13.30	Dance it out Aerobic	Fitness 3	Theresia Langosz
17.15 – 18.15	Tae Bo®	Fitness 3	Patrick Schöch
17.15 – 18.45	Akademiker Senioren	TH Buchental	Richard Sieber
17.15 – 19.45	Akademiker I & II	Halle 2 & 3	Sportlehrer
18.00 – 20.45	Kraft- und Ausdauertraining, Instruktorin anwesend	Galerie	Andrea Erni
18.30 – 19.30	^{A/T} Indoor Cycling	Galerie	Sarah / Tom
18.30 – 20.00	Kickboxen	Halle 1	Ferat Oezdirek
19.00 – 20.30	Basketball Frauen	Halle 3	Anna Allinger
19.30 – 20.45	^T Bodypump™	Fitness 3	Karin K. / Flurina M.

Donnerstag

12.20 – 13.20	^A Schwimmen	Hallenbad Blumenwies	Lala / Tomasz
12.30 – 13.45	Yoga	Fitness 3	Romana Augustin
12.15 – 13.30	Fussball Spielstunde	Halle 3	Janik Porzelt
14.00 – 15.15	^T Bodypump™	Fitness 3	Dani S. / Yvonne S.
17.15 – 18.15	Pilates	Fitness 3	Sibylle Koch
17.25 – 18.15	Zumba®	Halle 3	Vanessa Niederer
18.00 – 20.45	Kraft- und Ausdauertraining, Instruktorin anwesend	Galerie	Mirjam Romano
18.30 – 20.45	Unihockey Team	Halle 1+2	Ruedi Aerni

Freitag

12.15 – 13.30	^T Bodypump™	Fitness 3	Martina F. / Chantal L.
12.30 – 13.30	Zumba®	Halle 3	Vilson Mendonca
17.00 – 18.00	Tae Bo® Intro	Halle 3	Patrick Schöch
18.00 – 20.00	Kraft- und Ausdauertraining, Instruktorin anwesend	Galerie	Jessica Svahn Bold
18.30 – 20.45	Basketball Huskies	Halle 2+3	Hannes Held
19.00 – 20.45	Fussball Ehemalige HSG	Halle 1	Peter Friedli

Schneesport:	7.2.	Langlauf Schnupper-Nacht bei Vollmond
	21.2.	Langlauf Einführung Skating
	25.2. - 26.2.	Snowkiten Oberengadin
	28.2.	Langlauf Einführung Klassisch
	6.3.	Langlauf Schulung
	1.3.	Skitour für Einsteiger
	3.3. - 4.3.	Technik & Taktik Freeride Valbella
	8.3.	Schneeschuh Vollmond Tour
	10.3.	Snowboard Freestyle Tag
	10.3. - 11.3.	44. Engadin Skimarathon
	12.3.	Skitour für Fortgeschrittene
	13.3.	Säntisabfahrt
	16.3. - 18.3.	Telemark Weekend Arosa
	19.3.	Schneeschuh Scheinwerfertour mit Fondue
	24.3.	Snowboard Einführung Half Pipe
	31.3.	Telemark Schnuppertag Arosa

INFORMATIONEN

^A = Kostenpflichtige Kursanmeldungen können über die Datenbank "Sport" oder im Sportbüro erfolgen.

^T = Trainingseinschreibungen sind jeweils am Trainingstag ab 07.45 auf www.sport.unisg.ch möglich.

Öffnungszeiten Sportbüro: Mo - Fr, 10.00 - 12.00 / 13.45 - 15.30, Do-Nachm. geschlossen

Öffnungszeiten Sporthalle: Mo - Fr, 08.0 - 21.00 / Sa 08.00 - 16.00



Medienpartner

