



## Sportprogramm Winter Zwischensemester 2017 09. Januar - 19. Februar 2017

Zeit	Sportart	Ort	Leitung
<b>Montag</b>			
10.30 - 11.30	Power Yoga	Fitness 2	Ana Paula Alves Elias
12.15 - 13.15	Zumba	Fitness 2	Juan Carlos
12.20 - 13.20	<sup>A</sup> Schwimmen	Hallenbad Blumenwies	Lala Ahmadova
12.30 - 13.30	Bodytoning	Fitness 3	Ana Paula Alves
14.00 - 15.15	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Fabienne Z. / Linus L.
14.50 - 15.50	<sup>A</sup> Massage	Sanitätszimmer Sporthalle	Angela von Rotz
16.00 - 17.00	<sup>A</sup> Massage	Sanitätszimmer Sporthalle	Angela von Rotz
16.30 - 17.30	<sup>T</sup> CrossFit	Halle 1	Javier Alvarado
17.00 - 18.15	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Martina F. / Chantal L.
17.15 - 18.15	TosoX	Halle 3	Elisaebeth R. / Naomi L.
17.45 - 19.00	<sup>A</sup> Badminton Spielstunde	Halle 1	Rouven Bärlocher
18.00 - 19.00	<sup>A</sup> Aikido Einsteiger	Aikido Schule	Renato Filippin
18.00 - 20.45	Fitnessstraining Instr. anw.	Fitness 1 / Galerie	Jessica Svahn Bold
18.30 - 20.00	Kickboxen	Halle 3	Silvio H. / Frédéric A.
18.30 - 19.15	<sup>T</sup> Fitnessstraining Einführung	Fitness 1	Jessica Svahn Bold
18.30 - 19.30	<sup>T</sup> Indoor Cycling	Fitness 2	Luigi M. / Alexander B.
18.30 - 19.30	Pilates	Fitness 3	Angela von Rotz
18.45 - 20.15	Akademiker III	Turnhalle Sprachheilschule	Stefan K. / Christa D.
19.00 - 20.00	<sup>A</sup> Aikido Waffen	Aikido Schule	Renato Filippin
19.15 - 20.45	Basketball HSG Herren	Halle 2	Angelos Fourkalidis
19.40 - 20.40	<sup>T</sup> Indoor Cycling	Fitness 2	Alexander B. / Luigi M.
19.40 - 20.40	Yoga Flow	Fitness 3	Angela von Rotz
20.00 - 21.00	<sup>A</sup> Aikido Fortgeschritten	Aikido Schule	Renato Filippin
20.00 - 21.30	<sup>A</sup> Fechten Anfänger ab 16.1.17	Volksbadturnhalle	Edwin Lachica



20.00 - 21.30	<sup>A</sup> Fechten Fortgeschrittene	Volksbadturnhalle	Edwin Lachica
20.30 - 22.00	<sup>A</sup> Eishockey	Eisbahn Lerchenfeld, Aussenfeld	Elijah Knecht

### Dienstag

07.00 - 08.00	Yoga Kundalini Fokus Meditation	Fitness 2	Stefan Grob
07.00 - 08.00	Bootcamp Kondi	Halle 1	Irina Peterhans
11.00 - 12.15	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Saskia K. / Jennifer A.
12.15 - 13.50	Handball	Halle 1 - 3	Olivier P. / Christof Z.
12.15 - 13.30	Lauftraining Grundlagen	Treffpunkt vor Sporthalle HSG	Gerald Peichl
12.30 - 13.15	Fitnessmix für Angestellte	Galerie / Fitness 2 / Fitness 3	Tom T. / Lavinia S. / Linard F.
12.30 - 13.30	Core Power Yoga	Fitness 2	Daniel Studer
14.00 - 15.15	Ballett alle Niveaus	Fitness 3	Angelika Haindl
17.00 - 18.15	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Rolf B. / Gabriela S.
18.00 - 20.45	Fitnessstraining Instr. anw.	Fitness 1	Claudia Schwizer
18.30 - 19.45	<sup>A</sup> Karate-Do Fortgeschrittene	Dojo Shotokan, Silberturm	Marcel Kurz
18.30 - 20.30	<sup>A</sup> Veloclub St. Gallen	Kreuzbleiche St. Gallen	Veloclub St. Gallen
18.30 - 19.30	Kondi mit Musik	Halle 3	Ursula Schmid
18.30 - 19.00	M.A.X®.	Fitness 3	Irina Peterhans
18.30 - 19.30	Vinyasa Yoga	Fitness 2	Monika Steiger
18.30 - 20.00	Lacrosse Frauen / Männer	Halle 1	Remy E. / Geraldine H.
18.45 - 19.40	TosoX	Gymnastikraum AZSG	Annina Wirth
19.00 - 19.45	<sup>T</sup> Fitnessstraining Einführung	Fitness 1	Claudia Schwizer
19.00 - 20.30	Brazilian JiuJitsu	Dojo Volksbadturnhalle	Mauro Pedro Brogle
19.10 - 20.10	Bodytoning	Fitness 3	Rachel Schmid
19.15 - 20.45	Unihockey UHU Team	Halle 2	Adrian Jäggi
19.40 - 20.40	<sup>T</sup> Indoor Cycling	Fitness 2	Tom Tregilgas
19.50 - 21.00	<sup>T</sup> Bodypump™	Gymnastikraum AZSG	Livia E. / Karin K.
20.15 - 21.30	Karate-Do Anfänger	Dojo Shotokan, Silberturm	Marcel Kurz
20.15 - 21.45	<sup>A</sup> Kendo	Turnhalle Krontal	Oliver Fähnle
20.30 - 21.45	Fussball Spielstunde	AZSG, Halle 6+7	Victoria Wolff

### Mittwoch

07.00 - 08.00	<sup>A</sup> Schwimmen	Hallenbad Blumenwies	Tomasz Kozinski
07.20 - 08.20	Early Bird Yoga, Power	Fitness 2	Eva Koller
12.00 - 14.00	Fitnessstraining Instr. anw.	Fitness 1 / Galerie	Linard Fasser
12.15 - 13.30	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Livia E. / Kai F.
12.30 - 13.15	<sup>T</sup> Fitnessstraining Einführung	Fitness 1	Linard Fasser
12.30 - 13.30	Bootcamp Kondi	Halle 3	Patrick Schöch
12.30 - 13.30	Pilates	Fitness 2	Julia Haupt
17.00 - 18.00	<sup>T</sup> TRX	Galerie	Linard Fasser
17.00 - 18.00	Bodytoning	Fitness 3	Anastasija Tetereva
17.15 - 18.15	TosoX	Halle 3	Barbara R. / Patricia R.
17.15 - 18.45	Akademiker Senioren	Turnhalle Buchental	Richard Sieber
18.00 - 19.00	<sup>A</sup> Aikido Jugend (bis 25 Jahre)	Aikido Schule	Renato Filippin
18.00 - 20.45	<sup>T</sup> Fitnessstraining Instr. anw.	Fitness 1 / Galerie	Andrea Erni
18.00 - 19.00	Vinyasa Yoga	Merkurstrasse 2	Ana Paula Alves Elias



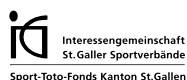
18.15 - 19.15	Zumba	Fitness 3	Edu Hug
18.15 - 19.45	Akademiker I+II	Halle 1+2	Sportlehrer
18.30 - 19.15	<sup>T</sup> Fitnessstraining Einführung	Fitness 1	Andrea Erni
18.30 - 19.30	<sup>T</sup> Indoor Cycling	Fitness 2	Sarah B. / Dana S.
18.30 - 20.00	Kickboxen	Halle 3	Silvio H. / Frédéric A.
19.00 - 20.00	<sup>A</sup> Aikido Einsteiger	Aikido Schule	Renato Filippin
19.30 - 20.45	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Karin K. / Flurina N.
20.00 - 21.00	<sup>A</sup> Aikido Fortgeschrittene	Aikido Schule	Renato Filippin

#### Donnerstag

09.00 - 10.00	<sup>T</sup> CrossFit	Halle 1	David L. / Adrian W.
10.00 - 12.00	Handball	Halle 1 - 3	Oliver P / Christof Z.
11.00 - 12.00	<sup>T</sup> TRX	Galerie	Rouven Bärlocher
12.00 - 14.00	Fitnessstraining Instr. anw.	Fitness 1	Valentino Herrera
12.15 - 13.00	<sup>T</sup> Fitnessstraining Einführung	Fitness 1	Valentino Herrera
12.20 - 13.20	<sup>A</sup> Schwimmen	Hallenbad Blumenwies	ohne Leitung
12.30 - 13.45	Yoga Hatha & Meditation	Fitness 2	Romana Augustin
12.30 - 13.30	FunTone®	Fitness 3	Lavinia Soldini
14.00 - 15.15	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Jennifer A. / Melanie D.
16.30 - 18.00	Basketball Spielstunde	Halle 2	Kim Sauser
17.15 - 18.15	<sup>T</sup> Indoor Cycling	Fitness 2	Luigi Maciariello
18.00 - 20.45	Fitnessstraining, Instr. anw.	Fitness 1 / Galerie	Mirjam Blaser
18.15 - 19.30	<sup>T</sup> Bodypump™	Gymnastikraum AZSG	Gabi S. / Angela K.
18.30 - 19.30	Pilates	Fitness 3	Anastasija Tetereva
18.30 - 20.30	<sup>A</sup> Veloclub St. Gallen	Kreuzbleiche St. Gallen	Veloclub St. Gallen
18.30 - 19.45	<sup>A</sup> Karate-Do Anfänger	Dojo Shotokan, Silberturm	Marcel Kurz
19.00 - 19.45	<sup>T</sup> Fitnessstraining Einführung	Fitness 1	Mirjam Blaser
19.15 - 20.45	Basketball HSG Team	Halle 3	Angelos Fourkalidis
19.15 - 20.45	Unihockey UHU Team	Halle 2	Adrian Jäggi
19.15 - 20.45	<sup>T</sup> Boxen	Halle 1	Daniel Garraty
19.40 - 20.40	Bodytoning	Fitness 3	Anastasija Tetereva
20.00 - 21.30	<sup>A</sup> Fechten Anfänger ab 16.1.17	Volksbadturnhalle	Edwin Lachica
20.00 - 21.30	<sup>A</sup> Fechten Fortgeschrittene	Volksbadurnhalle	Edwin Lachica
20.15 - 21.45	<sup>A</sup> Kendo	Turnhalle Krontal	Oliver Fähnle
20.15 - 21.30	<sup>A</sup> Karate-Do Fortgeschrittene	Dojo Shotokan, Silberturm	Marcel Kurz



Medienpartner



## Freitag

12.15 - 13.30	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Martina F. / Nicola Sch.
12.30 - 13.30	<sup>T</sup> Indoor Cycling	Fitness 2	Daniel S. / Linard F.
17.15 - 18.15	TosoX Intro	Fitness 2	Anina W. / Naomi L.
18.00 - 20.45	Fitnessstraining, Instr. anw.	Fitness 1 / Galerie	Jessica Svahn Bold
18.30 - 19.45	<sup>T</sup> Bodypump™	Fitness 3	Daniel L. / Alex B.
18.30 - 19.15	<sup>T</sup> Fitnessstraining Einf. engl.	Fitness 1	Jessica Svahn Bold
19.00 - 20.45	Fussball Ehemalige HSG	Halle 1	Andy Benz
20.00 - 21.30	<sup>A</sup> Fechten Fortgeschrittene	Athletik Zentrum	Edwin Lachica

## Samstag

10.00 - 11.15	Vinyasa Yoga	Fitness 2	Mirjam Blaser
---------------	--------------	-----------	---------------

## Veranstaltungen/Anlässe

12. Januar 2017, 18.30 Uhr	<sup>T</sup> Bodypump Release 100+ CXWorx	Sporthalle HSG, Halle 3
18. - 25. März 2017	<sup>A</sup> Season Opening Golfcamp	Toskana

## Schneesport

28. - 29. Januar	<sup>A</sup> Lawinenausbildung St. Antönien	Sulzfluh, St. Antönien (GR)
3. Feb / 23. Feb / 2. März	<sup>A</sup> Tagestour für Einsteiger	Je nach Schneeverhältnissen
7. - 9. Februar	<sup>A</sup> Freeride-Days	Klosters-Davos
9. Feb / 28. Feb / 20. März	<sup>A</sup> Säntisabfahrt	Alpstein
16. - 19. Februar	<sup>A</sup> Ausbildungslager Simplon	Simplonpass, Wallis
18. - 19. Februar	<sup>A</sup> Steileisklettern	Arverstal
25. - 26. Februar	<sup>A</sup> Snowkiten	Oberengadin
5. März	<sup>A</sup> Tagestour Fortgeschrittene	Je nach Schneeverhältnissen
11. März	<sup>A</sup> Säntisabfahrt mit Aufstieg	Alpstein
11. - 12. März	<sup>A</sup> 49. Engadin Skimarathon	Engadin, Maloja-S-Chanf
19. März	<sup>A</sup> Einsteigertag II	Iltios
24. - 26. März	<sup>A</sup> Skitourenlager Chamanna da Grialetsch	Grialetsch (GR)
30. März - 2. April	<sup>A</sup> Skitourenlager Tödi	Tödi (GL)
1. - 3. April	<sup>A</sup> Freestylecamp	Laax (GR)

## Informationen

A = Kostenpflichtige Kursanmeldungen können über [www.sport.unisg.ch](http://www.sport.unisg.ch) oder im Sportbüro erfolgen.

T = Trainingseinschreibungen jeweils am Trainingstag ab 07.00 Uhr auf [www.sport.unisg.ch](http://www.sport.unisg.ch)

**Fitness-Programm** Unsere Instruktorinnen und Instruktorinnen stellen gerne mit euch ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Meldet euch bei ihnen während den Fitnessstrainings-Zeiten.

**Tennis** Kurse werden gerne bei Nachfrage organisiert. Interessenten melden sich bitte bei [unisport@unisg.ch](mailto:unisport@unisg.ch)

**Personal Training** Informationen siehe [www.sport.unisg.ch](http://www.sport.unisg.ch)

Nähere Informationen, sowie Anmeldungen bitte auf [www.sport.unisg.ch](http://www.sport.unisg.ch)



Medienpartner

