

Hochschulsport Sportprogramm Wintersemester 25/26

Beginn der Sportangebote bitte bei den Übungsleitern Erfragen. Bitte beachten: Die Hallen dürfen ausschließlich mit Hallenschuhen genutzt werden!

WAS	WANN	WO	Übungsleiter
Bodyweight Training	Montag 18:00-19:30 Uhr	Panoramasaal	Sarah Peters: info.sarah.peters@web.de
Standardtanz	Montag 19:30-21:00Uhr	Panoramasaal	Emily Buzcynski: st80001326@stud.hfwu.de Julian Niemann: st80004501@stud.hfwu.de
Roundnet	Dienstag 19:00-20:30Uhr	Panoramasaal	Chiara Repp: st80005132@stud.hfwu.de
Badminton	Dienstag 19:00-20:30 Uhr	Johannes-Wagner- Schule	Keval Manjarekar: st80003416@stud.hfwu.de
Move and Play	Dienstag 20:30-22:00 Uhr	Phillip-Matthäus-Hahn Schule	Lea Ebner: st80001154@stud.hfwu.de
Volleyball	Mittwoch 19:00-20:30Uhr	Johannes-Wagner- Schule	Finn Hoersch: st80001206@stud.hfwu.de
Tanztheater	Mittwoch 18:30-20:00Uhr	Panoramasaal	Leonie Günther: st80001104@stud.hfwu.de
Theatersport	Mittwoch 20:00-20:45 Uhr	Panoramasaal	Jan-Niklas Čulo: st80004601@stud.hfwu.de, +49 1520 2934734 (WhatsApp)
Calisthenics	Mittwoch 21:00-21:45Uhr	Panoramasaal	Jan-Niklas Čulo: st80004601@stud.hfwu.de, +49 1520 2934734 (WhatsApp)
Fußball	Donnerstag 19:00-20:30 Uhr	Phillip-Matthäus-Hahn Schule	Swapnil Madane: st80003547@stud.hfwu.de , +49 15510806021
Yoga	Donnerstag 18:30-20:00 Uhr	Panoramasaal	Lina Grenzicher: linagrenzicher@yahoo.de Amalia Beilharz: st80004093@stud.hfwu.de
Radgruppe	Nach Absprache	Nürtingen und Umgebung	Amalia Beilharz: st80004093@stud.hfwu.de
Triathlontraining	Siehe Seite 11	Siehe Seite 11	michael.roth@hfwu.de 20-40€ / Jahr
Bouldern	Täglich bis 13 Uhr	Stuntwerk Kirchheim Stuttgarter Straße 47	info@stuntwerk-kirchheim.de 9,50€ / Teilnahme

Bei Fragen allgemein zum Hochschulsport melde dich bei asta-nt@hfwu.de.

Sportprogramm WiSe 25/26

Seite | 1

Hier findest du Beschreibungen zu den einzelnen Sportangeboten und all das, was Du dazu wissen musst!!

Bei allgemeinen Fragen zum Hochschulsport melde dich bei asta-nt@hfwu.de.

Folgt der Verfassten Studierendenschaft (VS), Eure studentische Vertretung der HfWU, um keine News mehr von uns zu verpassen!

Instagram: https://www.instagram.com/vs_hfwu/?hl=de

Facebook: <https://www.facebook.com/VS.HfWU>

Hallen

WICHTIG: Alle Hallen dürfen ausschließlich mit Hallenschuhen betreten werden!

Panoramasaal: Schelmenwasen 10, 72622 Nürtingen; Der Saal befindet sich im obersten Stock des Studentenwohnheim Schelmenwasen

Johannes-Wagner-Schule: Neuffener Straße 143, 72622 Nürtingen

Phillip Matthäus Hahn Schule: In der Bronnader 1, Nürtingen 72622

BODYWEIGHT Kraft- und Ausdauertraining

Du willst **Kraft, Ausdauer und Körperspannung** verbessern – und das **nur mit deinem eigenen Körpergewicht**?

Dann bist du hier genau richtig! Egal ob **Anfänger** oder **Fortgeschrittener**, bei uns zählt der Wille, nicht die Vorerfahrung.

Seite | 2

Wann & Wo?

Jeden **Montag von 18:00Uhr bis 19:30Uhr** im **Panoramasaal**

Was brauchst du?

- Wasser
- Hallenschuhe
- Ein Handtuch
- Motivation
- Lust, zu lernen und dich weiterzuentwickeln

Wir trainieren nach den **Grundsätzen der Trainingslehre**, mit Fokus auf Technik, Körpergefühl und Spaß an der Bewegung.

Interesse?

Dann schreib mir einfach: info.sarah.peters@web.de

Oder trete direkt der WhatsApp-Gruppe bei: <https://chat.whatsapp.com/B7ej8Bs5mOkH3kW5S5VIED>

STANDARDTANZ

Lust auf Rhythmus, Bewegung und Spaß?

Dann ist unser Tanzkurs genau das Richtige für dich! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier lernst du coole Moves, verbesserst dein Körpergefühl und triffst tolle Leute aus dem Campusleben.

Ich bin Emily Buczynski, studiere Pferdewirtschaft und gestalte dieses Semester zum zweiten Mal einen Tanzkurs, dieses Semester gemeinsam mit Julian, der schon sehr viel Erfahrung im Tanzen, auch im Turniertanz mitbringt. Zusammen lernen wir die Grundschritte und Figuren von Paartänzen wie Discofox, ChaChaCha, Rumba, Wiener Walzer, Jive, Samba und viele weitere.

Wann & Wo?

Jeden Montag ab 19:30-21:00 Uhr
Im Panoramasaal des Studentenwohnheims

Was musst du mitbringen?

Nur **Hallenschuhe, gute Laune, Neugier** und **Lust auf Tanzen!**

Du brauchst keinen Tanzpartner und keine Vorkenntnisse – einfach vorbeikommen und mitmachen.

Anmeldung & Kontakt

Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Die Kommunikation läuft über eine **WhatsApp-Gruppe**, in der wir aktuelle Infos teilen. Wenn du Fragen hast oder in die Gruppe aufgenommen werden möchtest, erreichst du mich über:

-  Hochschul-Mail: st80001326@stud.hfwu.de |  Instagram: em_ily.oerdboer

ROUNDNET

Hallo zusammen!

Ich bin **Chiara Repp**, studiere Landschaftsarchitektur im 3. Semester und leite die **Roundnet-Gruppe** im Hochschulsport.

Seite | 4

Was ist Roundnet?

Roundnet ist ein dynamischer Teamsport, bei dem vier Personen in 2er-Teams gegeneinander spielen. Gespielt wird mit einem kleinen Ball und einem runden Netz, das wie ein Trampolin aussieht – schnell, Spaßig und absolut anfängerfreundlich!

Mitmachen ist ganz einfach:

- Keine Vorerfahrung nötig – jede*r ist willkommen!
-  Die Trainings finden regelmäßig von 19:00 bis 20:30 Uhr im Panoramasaal vom Wohnheim statt.

Bei Fragen schreibt mir gerne eine E-Mail:

st80005132@stud.hfwu.de

Ich freue mich über jede*n, der Lust hat, mitzumachen – kommt vorbei und probiert es aus!

BADMINTON

Hey zusammen! Holt eure Schläger raus – Badminton startet wieder!  

Unsere wöchentlichen Trainings finden **jeden Dienstag von 19:00 bis 20:30 Uhr** in der **Johannes-Wagner-Schule** statt.

Egal ob du schon Erfahrung hast oder einfach mal reinschnuppern willst – **alle sind willkommen!** Du brauchst keine Vorkenntnisse oder eigenen Schläger, nur gute Laune und Lust aufs Spiel!

Zur besseren Planung melde dich bei mir **st80003416@stud.hfwu.de**, wenn du vorhast ins Training zu kommen.

Seite | 5

Lasst uns smashen, rallien und diese Saison unvergesslich machen! 🚀

MOVE & PLAY

Ich bin **Lea (PW)** und starte eine **neue Hochschulsportgruppe**, bei der der Spaß im Vordergrund steht! Unser Training ist **abwechslungsreich, flexibel** und richtet sich ganz nach den Interessen der Gruppe.

Was erwartet dich?

- 💪 Workouts
- 🔄 Zirkeltraining
- 🎯 Sportspiele
- 🏃 Joggingrunden
- 🌟 ...und gerne auch ganz neue Ideen!

📌 Wichtig:

- Keine Vorerfahrung nötig
- Jede*r ist willkommen

- Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Ob du dich auspowern willst, neue Leute kennenlernen oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchtest – bei uns bist du genau richtig!

Wenn ihr Lust habt, meldet euch einfach mir, Lea (st80001154@stud.hfwu.de), dann nehmen ich dich in die Gruppe auf!

VOLLEYBALL

Lust auf Bewegung, Spaß und lockeres Zusammenspiel ohne Leistungsdruck? Dann komm zum Volleyball!

 **Ort:** Johannes-Wagner-Schule

 **Zeit:** Mittwochs, 19:00–20:30 Uhr

 **Leitung:** Finn Hoersch

 **Anmeldung:** Bitte vorab per E-Mail bei Finn Hoersch (st80001206@stud.hfwu.de)

Das Angebot richtet sich an alle, die nach einem langen Unitag einfach abschalten und gemeinsam spielen möchten – ganz ohne Leistungsdruck oder Vorkenntnisse.

Bring Sportsachen mit, gute Laune – und sei dabei!

TANZTHEATER

 **Tanztheater mit Zoe & Leonie – Sei dabei!**

 **Wann?** Jeden Mittwoch von 18:30 bis 20:00 Uhr

 **Wo?** Panoramasaal

 **Anmeldung & Kontakt:** Schreib uns gerne vorab: st80001104@stud.hfwu.de

 **Was erwartest dich?**

Contemporary Dance, Floorwork, Improvisation, Contact Dance & Performance.

Gemeinsam entwickeln wir ein Tanztheaterstück mit choreografierten und improvisierten Szenen.

Am Ende gibt es ein Showing – freiwillig, versteht sich!

 **Keine Vorerfahrung nötig – nur Lust auf Bewegung und Ausdruck!**

Wir freuen uns auf dich!

THEATERSPORT- Improvisationstraining für die Bühne

 **Bühne frei für deine Spontanität!**

Lust auf Improvisation, Kreativität und heiteres Scheitern?

Dann tauch ein in die Welt des Theatersports mit Jan-Niklas Čulo – Improspieler & Stand-Up-Comedian mit 4 Jahren Bühnenerfahrung!

 **Wo?** Panoramasaal

 **Wann?** Mittwochs, 20:00-20:45 Uhr voller Spielfreude – Einstieg jederzeit möglich

 **Kontakt:** st80004601@stud.hfwu.de |  WhatsApp: +49 1520 2934734

 Was erwartest dich?

- 20 Min Warm-Up-Spiele + 25 Min Bühnenaction
- Training für deinen Mut-Muskel, Spontanität & kreative Rollen
- Geschichten, die aus dem Moment entstehen – ganz ohne Skript

 Was brauchst du?

- Bequeme Kleidung, Trinkflasche – gerne auch Kostüme!

Vorerfahrung? Nicht nötig.

Anmeldung? Jederzeit – je früher, desto besser!

 **Komm vorbei und spiel dich frei – Bühne statt Hörsaal!**

CALISTEHNICS

Du willst deinen Körper mit deinem eigenen Körpergewicht formen?

Dann komm zum Calisthenics-Angebot mit Jan-Niklas Čulo – Theatertherapie-Student mit 5 Jahren Calisthenics-Erfahrung!

 **Wo?** Panoramasaal

 **Wann?** Mittwochs, 21:00-21:45Uhr – flexibel einsteigen während des Semesters möglich

 **Kontakt:** st80004601@stud.hfwu.de |  WhatsApp: +49 1520 293473

 Was erwartet dich?

- Max. 15 Min Warm-Up + 30 Min Skill-Training (z. B. L-Sit, Handstand, Pistol-Squat, Front-Lever)

- Timer-basiertes Training mit klaren Erklärungen & gemeinsamen Übungen (wobei 30 sek. Erklärt & weitere 30 sek Trainint wird)

Was brauchst du?

- Sportkleidung, Trinkflasche & zwei Handtücher – und Lust auf Bewegung!

Vorerfahrung? Nicht nötig.

Anmeldung? Jederzeit möglich – früher ist besser!

👉 **Mach mit und entdecke, wie stark du wirklich bist!**

FUSSBALL

Hey zusammen! Schnürt eure Fußballschuhe 📅 ⚡

Unsere wöchentlichen Fußball-Sessions finden jeden Donnerstag von **19:00 bis 20:30 Uhr** an der **PMH (Philipp-Matthäus-Hahn-Schule)** statt.

Egal ob erfahrener Spieler oder einfach nur aus Spaß dabei – **jeder ist herzlich willkommen!**

Zur besseren Planung und Anmeldung meldet euch bitte bei mir per WhatsApp, Swapnil Madane (+49 15510806021) wenn ihr vorhabt ins Training zu kommen.

Lasst uns gemeinsam Vollgas geben und diese Saison unvergesslich machen! ✨ ⚽

Trete direkt der WhatsApp-Gruppe bei: <https://chat.whatsapp.com/KHAt3W5RMh26WyfXLUm5bg>

Gentel Vinyasa YOGA

Du möchtest dich achtsam bewegen, entspannen und mit deinem Körper verbinden?

Dann komm zum **Gentle Vinyasa Yoga** – sanfte bis mittelschwere Yoga-Sequenzen für mehr Ruhe, Kraft und Körpergefühl. Dieses Angebot wird abwechselnd von Lina (linagrenzicher@yahoo.de) und Amalia (st80004093@stud.hfwu.de) gestaltet.

📍 Wann & Wo?

- **Donnerstags von 18:30–20:00 Uhr**
- **Panoramasaal an der Braike**

🌿 Für wen?

- Für alle, die Lust auf sanfte Bewegung und Achtsamkeit haben
- Keine Vorerfahrung nötig – aber willkommen
- Kleine Gruppe (8–10 Personen) für persönliche Atmosphäre

⚡ Was erwartet dich?

- Fließende Vinyasa-Sequenzen
- Fokus auf Atmung, Körperwahrnehmung und Entspannung
- Raum für dich – ohne Leistungsdruck

Bitte melde dich bei Interesse bei uns, linagrenzicher@yahoo.de (Lina) und st80004093@stud.hfwu.de (Amalia).

RADGRUPPE

Du fährst gern Fahrrad und würdest auch mal in Gemeinschaft fahren?  Dann komm in die Radgruppe NT!

Seite | 11

Ganz wichtig: Egal ob alter Drahtesel oder topmodernes Gravelbike, untrainiert oder Halbprofi, kurze Runde oder lange Tagestour – jede*r kann mitmachen!  Hier gibt es kein „zu schlechtes Fahrrad“ oder „zu wenig Kondition“ – Hauptsache, du hast Lust, gemeinsam in die Pedale zu treten! 

Im Wintersemester werden wir vermutlich meist am Wochenende fahren, das ist aber flexibel.

Falls du Fragen hast, melde dich einfach bei mir (Amalia, st80004093@stud.hfwu.de). Ich freu mich auf viele Mitradler! 

Du kennst noch andere, die Lust auf gemeinsames Radfahren haben? Lad sie gerne ein!

 Sei dabei und werde Teil der neuen Radgruppe NT, trete direkt der WhatsApp-Gruppe bei:

<https://chat.whatsapp.com/JdVva6QMMG1D518ukEdlh4>

TRIATHLON-TRAINING im TSV Frickenhausen

Triathlon im Hochschulsport – Vielseitig. Flexibel. Gemeinsam.

Du hast Lust auf Ausdauer, Abwechslung und ein starkes Team?

Dann ist das Triathlonangebot im Hochschulsport genau das Richtige für dich!

Egal ob du schwimmen, laufen, radfahren – oder alles zusammen trainieren willst: Bei uns bist du herzlich willkommen! Wir bieten wöchentliche Trainings in allen drei Disziplinen – von professionell betreutem Schwimmtraining bis hin zu gemeinsamen Radausfahrten am Wochenende. Du kannst an beliebig vielen Angeboten teilnehmen.

Unser Trainingsangebot:

- **Dienstag:** Schwimmen mit Trainer | 20:15–22:15 Uhr | Inselbad Zizishausen
- **Mittwoch:** Lauftraining mit Trainer (für alle Levels) | 18:30–20:00 Uhr | Stadion Frickenhausen
- **Donnerstag:** Schwimmen mit Trainer | 21:15–22:15 Uhr | Inselbad Zizishausen
- **Samstag:** MTB, Gravel oder Rennrad, im Winter auch Spinning/Indoor-Cycling | Uhrzeit nach Vereinbarung
- **Sonntag:**
 - Rennrad-Ausfahrt | 9:30–13:00 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz Inselbad Zizishausen
 - Freies Schwimmtraining | 16:20–18:00 Uhr | Inselbad Zizishausen

Voraussetzungen:

Für das Schwimmtraining solltest du sicher schwimmen können (auch mehrere hundert Meter am Stück), Kraul-Grundkenntnisse (mind. 25 m) sind von Vorteil – alles Weitere entwickeln wir gemeinsam mit unserem erfahrenen Trainer.

Laufen & Radtraining:

Hier brauchst du keine besonderen Vorerfahrungen – ob Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r, wir passen das Training an dein Niveau an. Für das Sonntags-Rennradtraining ist allerdings eine gute Grundkondition und ein eigenes Rennrad erforderlich.

Wettkampf oder einfach fit bleiben?

Beides geht! Du kannst bei uns einzelne Disziplinen trainieren oder dich gezielt auf Triathlons oder Lafevents vorbereiten. Wir fahren regelmäßig gemeinsam zu Wettkämpfen und Schwimmevents – aber nur, wenn du Lust hast.

Du willst reinschnuppern?

Kein Problem! Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Melde dich einfach vorher bei uns – so können wir dich optimal ins Training integrieren.

Kontakt & Info:

Michael Roth

Trainer, Abteilungsleiter & Ansprechpartner Hochschulsport Triathlon

 michael.roth@hfwu.de

TOP-Boulder Kirchheim

Im Stuntwerk Kirchheim gibt es **ab September 2025** ein  **Early Bird Eintritt für 9,50 €** – täglich bis 13:00 Uhr gültig.

Webseite: [Gemeinsam fürs Bouldern, Parkour, Ninja - Stuntwerk](#)

Adresse: Stuttgarter Straße 47, 73230 Kirchheim unter Teck