

fitness- & gesundheitszentrum



Im Fitness- & Gesundheitszentrum (fgz) des Instituts für Sport und Sportwissenschaft findest du einen modernen Gerätepark mit „Rückenrinkel“, eine gezielte Auswahl an Ausdauergeräten und viele Möglichkeiten für ein freies und funktionelles Training. Unsere ausgebildeten Trainer:innen weisen dich in einem obligatorischen Einführungstraining in die Geräte und Übungen ein und erstellen für dich einen individuellen Trainingsplan.

Öffnungszeiten:

- Montag/Mittwoch/Freitag... 08.00-22.00
- Dienstag/Donnerstag 08.00-12.00 & 16.00-22.00
- Samstag/Sonntag 10.00-15.00

Laufzeiten/Kosten

	6 Monate	12 Monate
• Studierende	115 €	190 €
• Bedienstete	140 €	230 €
• Sportstudierende	50 €	75 €
• Saunanutzung	90 €	145 €
(Sauna 10-Karte 70 € – nur für Mitglieder)		



www.fgz.uni-freiburg.de

Tele: 0761 20367633 · fgz@sport.uni-freiburg.de

Save the Date:

Hochschulsport-Tag!

5. Juli 2025 🌈



Sei dabei, wenn wir gemeinsam Sport, Spaß und gute Laune feiern! Freu dich auf die spannenden Uni-Liga Endspiele, ein mitreißendes Beachturnier und ein actiongeladenes Roundnet-Turnier.

Zusätzlich weihen wir unsere brandneuen Außenanlagen ein – mit tollen Mitmach-Aktivitäten für alle! Natürlich ist auch für Verpflegung bestens gesorgt.

Komm vorbei, bring deine Freunde mit und erlebe einen unvergesslichen Tag voller Bewegung und Gemeinschaft!
Wir freuen uns auf dich!

Platz-Vermietung

Über unser Buchungssystem eBusy könnt ihr seit diesem Jahr schnell und unkompliziert euren Beach-, Fußball- oder Basketballplatz buchen. Egal ob als Platz-Abo für regelmäßiges Spielen oder spontane Einzelplatzbuchungen – hier sichert ihr euch euren Sportplatz nach euren Bedürfnissen!

www.hochschulsport.uni-freiburg.ebusy.de/
Die App zu eBusy findet ihr unter: www.ebusy.de



Programm Sommersemester 2025



Hochschulsport Freiburg
www.hochschulsport.uni-freiburg.de



universität freiburg



universität freiburg



Natursport-Angebot Sommersemester 2025



Tages-/Wochenendkurse und Ausfahrten



Kursprogramm A – Z Sommersemester 2025

Kursangebot	Tag	Uhrzeit
Aikido Anf./Fortg. w/m/d	Mo	19.00-20.30
Alrobelik Open Level w/m/d	Mo	16.00-17.30
Ausdauerport Dauerlauf in 3 Gruppen w/m/d	Mo	19.00-20.30
Ausdauerport Tempo, Stretching und Stabilisation w/m/d	Mi	19.00-20.30
Badminton-Spiel Anf./Fortg. w/m/d	Di, Fr, Sa	div.
Ballett Anf. w/m/d	Mi	19.30-20.30
Ballett fortg. Anf. w/m/d	Mi	20.30-22.00
Basenball/Sofball Anf./Fortg. w/m/d	Mo, Sa	div.
Basketball-Spiel Anf./Fortg. w/m/d	Fr	17.30-19.00
Basketball-Spiel fortg. Anf./Fortg. w/m/d	Do	div.
Basketball-Training Fortg. w/m/d	Do	20.30-22.00
Boxen Anf. w/m/d	Fr	19.00-21.00
Boxen Fortg./WKS w/m/d	Di	20.00-22.00
Breakdance Anf. w/m/d	Fr	15.30-17.00
Breakdance Fortg. w/m/d	Fr	17.00-18.30
Calisthenics Anf. w/m/d	Fr	10.30-12.00
Calisthenics Fortg. w/m/d	Fr	14.00-15.30
Capoeira Anf. w/m/d	Mo	18.15-19.45
Capoeira fortg. Anf./Fortg. w/m/d	Mo	20.00-21.30
Cricket für Frauen Anf./Fortg. w	Mi	20.30-22.00
Crossminton-Training Anf./Fortg. w/m/d	Di	16.00-19.30
Fechten Anf. w/m/d	Mo, Do	19.00-20.30
Fechten Fortg. w/m/d	Mo, Do	20.30-22.00
Fitness & Beats Anf./Fortg. w/m/d	Mi, Do	div.
Fitness-Mix Anf. w/m/d	Mo, Sa	div.
Flagfootball/Football Anf. w/m/d	Mo	16.00-19.30
Flagfootball/Football fortg. Anf./Fortg. w/m/d	Di	18.00-19.30
Football Anf. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Foro Mittelstufe w/m/d	Mi	17.30-19.00
Functional Fitness Anf./Fortg. w/m/d	Mo	20.30-22.00
Functional Fitness Anf./fortg. Anf. w/m/d	Mi	20.30-22.00
Functional Fitness fortg. Anf. w/m/d	Do	20.00-21.30
Fußball-Spiel fortg. Anf./Fortg. w/m/d	Mo, Mi, Sa	div.
Fußball-Training fortg. WKS w	Do	18.00-19.30
Fußball-Training fortg. Anf. w/m/d	Mi, Do	div.

w/m/d weiblich/männlich/divers
Anf. Anfänger*innen
fortg. Anf. fortgeschrittene Anfänger*innen
Fortg. Fortgeschrittene
WKS Wettkampfsport

Kursangebot	Tag	Uhrzeit
Futsal Fortg. WKS m	Mo	19.00-20.30
Geräturnen Anf./Fortg./WKS w/m/d	Mi	18.30-20.30
Geräturnen Fortg./WKS w/m/d	Mo	17.30-20.00
Handball-Training fortg. Anf. w/m/d	Mo	20.00-21.30
Handball-Training Fortg./WKS w/m/d	Mo	18.30-20.00
HIIT Anf./fortg. Anf. w/m/d	Di	19.00-20.00
HIIT Anf. w/m/d	Di	18.00-20.00
Hip Hop Anf. w/m/d	Di	20.00-21.30
Hip Hop Fortg. w/m/d	Di	20.00-21.30
Hybrid-Training Anf. w/m/d	Mo	16.30-18.00
Inline-Skaterhockey fortg. Anf./Fortg. w/m/d	Fr	20.00-21.00
Jazz-Dance Anf. w/m/d	Mo	17.45-19.00
Jazz-Mix fortg. Anf. w/m/d	Mi	17.30-19.00
Jiu-Jitsu/Jiu-Jitsu - Selbstverteidigung Anf./Fortg. w/m/d	Di	19.30-21.15
Jonglage Anf./Fortg. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Karate Anf. w/m/d	Di	20.00-21.30
Karate Fortg. w/m/d	Do	18.30-20.00
Karate fortg. Anf. w/m/d	Do	20.00-21.30
Kleine Spiele Anf./Fortg. w/m/d	Do	17.30-19.00
Kung Fu Anf. w/m/d	Do	20.00-21.30
Lacrosse Anf. w/m/d	Mo	18.00-19.30
Leichtathletik fortg. Anf./Fortg. w/m/d	Di, Do	19.30-21.30
Lindy Hop Anf. w/m/d	Mi	20.15-21.30
Lindy Hop Fortg. w/m/d	Mi	19.00-20.15
Mobility & Kraft Fortg. w/m/d	Do	15.00-17.00
Modern Dance fortg. Anf. w/m/d	Di	17.30-19.00
Orientalischer Tanz Anf. w/m/d	Mo	16.15-17.45
Outdoor-Fitness am Sportinstitut Anf. w/m/d	Mi	19.00-20.15
Parkour Anf./Fortg. w/m/d	Fr	16.30-18.30
Plates Anf. w/m/d	Di	12.00-13.00
Roundnet-Training Fortg./WKS w/m/d	Do	18.00-19.30
Rugby Anf./Fortg. w/d	Di, Do	19.30-21.00
Rugby Anf./Fortg. w/d	Mo, Do	19.30-21.00
Salsa Anf. w/m/d	Mo, Mi	16.30-17.45
Salsa fortg. Anf. w/m/d	Do	16.30-17.45
Schach Anf. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Schach fortg. Anf. w/m/d	Do	19.00-20.30
Schwimmen - Technik-Kurs Fortg. w/m/d	Mo	div.

Teilnahmeberechtigt sind Studierende und Bedienstete der Albert-Ludwigs-Universität, der Pädagogischen Hochschule und des Universitätsklinikums. Ebenfalls teilnahmeberechtigt sind Studierende der Katholischen Hochschule und der Evangelischen Hochschule sowie der Hochschule für Musik.

Kursangebot	Tag	Uhrzeit
Schwimmen - Wettkampfsport w/m/d	Di, Do	20.00-21.30
Shison Hapkido Anf./Fortg. w/m/d	Mi	17.30-19.00
Tabata Fortg. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Taekwon-Do Anf. w/m/d	Fr	18.30-20.00
Taekwon-Do Anf./Fortg. w/m/d	Di	20.00-21.30
Taekwon-Do Fortg. w/m/d	Do	20.00-21.30
Taekwon-Do Fortg./WKS w/m/d	Mo	20.00-21.30
Tai Chi Anf. w/m/d	Mo	17.15-18.45
Tango Argentino Anf. w/m/d	So	15.00-16.30
Tango Argentino Mittelstufe w/m/d	So	16.30-18.00
Tischtennis-Spiel Anf./Fortg. w/m/d	Fr	19.00-20.30
Tischtennis-Spiel Niveau Vereinsspieler w/m/d	Di	20.00-22.00
Trampolin Anf. w/m/d	Di	19.00-20.30
Trampolin Fortg. w/m/d	Di	20.30-22.00
Ultimate Frisbee Anf. w/m/d	Mi	18.30-20.15
Ultimate Frisbee Fortg./WKS w/m/d	Mi	20.15-22.00
Unierswasser-Hockey Anf. w/m/d	Mo	16.15-17.45
Völkerball Anf./Fortg. w/m/d	Mi	17.30-19.00
Volleyball-Spiel Anf./Fortg. w/m/d	Mi, Do, Fr	div.
Volleyball-Spiel Anf./Fortg. w/m/d	Sa	12.00-13.30
Volleyball-Training fortg. Anf. w/m/d	Di	20.15-21.45
Volleyball-Training fortg. Anf. w/m/d	Mi	19.00-20.30
Volleyball-Training Fortg. w	Mi	20.00-22.00
Volleyball-Training Fortg. m	Mi	18.00-20.00
West Coast Swing Anf. w/m/d	Di	15.15-16.45
West Coast Swing Anf. w/m/d	Mo	14.15-15.45
Yoga - Hatha-Yoga-Flow - English Anf. w/m/d	Do	17.15-18.30
Yoga - Hatha-Yoga-Flow - English Anf. w/m/d	Mo	19.00-20.15
Yoga - Hatha-Yoga-Flow Anf. w/m/d	Di	17.00-18.30
Yoga - Hatha-Yoga-Flow Anf. w/m/d	Sa	9.30-10.45
Yoga - Hatha-Yoga-Flow Fortg. w/m/d	Sa	11.00-12.15
Yoga - Kundalini Anf./Fortg. w/m/d	Mi	16.30-18.00
Yoga - Vinyasa Anf. w/m/d	Di, Mi	div.
Yoga - Vinyasa Anf. w/m/d	Mi, Do	16.00-17.30
Yoga - Yin Yoga Anf. w/m/d	Do	18.30-20.00
Yoga - Yoga & Fit Anf. w/m/d	Di	18.30-20.00
Zeigensünder Tanz fortg. Anf./Fortg. w/m/d	Do	17.30-19.00

Online-Anmeldung ab 8. April 2025
www.hochschulsport.uni-freiburg.de

Hochschulsport vor Ort	Tag	Uhrzeit
House Dance im Händelwohnhelm Anf. w/m/d	Di	17.00-18.00
House Dance im Händelwohnhelm Anf. w/m/d	Di	18.00-19.00
Latin Dance-Fitness in der SuStie Anf. w/m/d	Mi	20.30-21.30
Outdoor-Fitness an der Technischen Fakultät Anf. w/m/d	Mi	17.00-18.00
Yoga - Hatha in der Berliner Allee Anf. w/m/d	Di	16.30-18.00
Yoga - Vinyasa an der Technischen Fakultät Anf. w/m/d	Di	17.00-18.00
Yoga - Vinyasa an der Technischen Fakultät Anf. w/m/d	Di	18.15-19.15
Yoga - Vinyasa im Händelwohnhelm Anf. w/m/d	Mo	18.00-19.00
Yoga - Vinyasa in der SuStie Anf. w/m/d	Mo	17.30-19.00

Kurse für Mitarbeitende	Tag	Uhrzeit
Achtsamkeits-Meditation für Mitarbeitende Anf. w/m/d	Mo	08.00-09.00
After Work-Fitness für Mitarbeitende Anf. w/m/d	Di	17.45-18.45
Pausenexpress w/m/d	div.	div.
Plates für Mitarbeitende Anf. w/m/d	Di	13.15-14.15
Yoga - Kundalini für Mitarbeitende Anf. w/m/d	Mo	12.00-13.00
Yoga - Vinyasa für Mitarbeitende Anf. w/m/d	Di	08.00-09.00
Angaben ohne Gewähr		



Fotos: Basketball & Beach: Jürgen Gocke, Surfer: Katharina Grüner, Laufen: Kristoff Meller, FGZ: AHS

Hochschulsport der Universität Freiburg
Schwarzwaldstraße 175 · 79117 Freiburg
Tel: 0761/203-4513, 4503, 4512
www.hochschulsport.uni-freiburg.de

