

# OUTDOOR SPORTSTÄTTEN

FITNESS UNTER FREIEM HIMMEL!

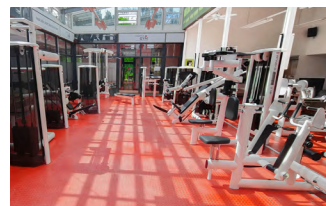


Auf unseren Outdoor-Anlagen in der **Franz-Liszt-Straße 34** hast du ganzjährig die Möglichkeit, draußen Sport zu treiben. In den Wintermonaten stehen dir Finnbahn, Crosslaufstrecke, Outdoor-Fitnesspark, Calisthenics Park, Gymnastikfläche, Tenniswand, Basketballplatz und Kunstrasenplatz zur Verfügung. Immer in den Sommermonaten öffnen zusätzlich unsere Rasenkleinfelder, Tennisplätze, Rasenplätze in der Beethovenstraße sowie unsere Beachvolleyballanlage.

Für die Nutzung der Anlagen ist eine Onlinebuchung der **Outdoorsport-Karte** bzw. der entsprechenden Kurse erforderlich.

# CAMPUSGYM

AUSDAUER, KRAFTTRAINING UND ENTSPANNUNG



Im **CampusGym** verfolgst du deine sportlichen Ziele! Für dein Training steht dir ein Fitnessbereich mit verschiedenen Geräten, ein Freihantelbereich, ein Cardiobereich und ein Gymnastikbereich mit modernem Equipment zur Verfügung.

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag      Samstag - Sonntag  
07:00 - 22:00 Uhr      09:00 - 22:00 Uhr



## \*PREISÜBERSICHT

	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
<b>INDOOR + OUTDOOR</b>			
<b>Fitnesskarte – 3 Monate</b>	45,00€	68,00€	90,00€
<b>Fitnesskarte – 6 Monate</b>	75,00€	113,00€	150,00€
<b>Fitnesskarte – 12 Monate</b>	125,00€	178,00€	250,00€

**A: Studierende | B: Beschäftigte | C: Kooperationspartnerschaften**

\*Die Preise beziehen sich auf die angegebenen Laufzeiten und werden einmalig per Lastschriftinzug nach vorheriger E-Mail-Benachrichtigung abgebucht.



## DEIN WEG ZU UNS

- 1 TU-BS Sportstätten Hochschulsportzentrum
- 2 CampusGym (Fitnesscenter)
- 3 TU-Sporthalle Beethovenstraße
- 4 Rasenplatz Beethovenstraße
- 5 TU-Gymnastikhalle Rebenring
- 6 TU-Sporthalle Rebenring
- 7 Sporthalle Neue Oberschule
- 8 TU-Sporthalle Campus Nord



## Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Unsere Öffnungszeiten findest du [hier](#).

Franz-Liszt-Str. 34, 38106 Braunschweig  
Telefon: 0531 391 36 59 / Fax: 0531 391 81 02  
sportzentrum@tu-braunschweig.de  
www.tu-braunschweig.de/sportzentrum

Fotos: Anas Sheik/ TU Braunschweig  
Ahmed Nassef/ TU Braunschweig



Folge uns auf Facebook und Instagram!

[@hochschulsportzentrum.tubs](#)



**FIT DURCHS STUDIUM**

## Das Sportangebot der TU Braunschweig



# HOCHSCHULSPORT

## DEIN SPORTLICHER AUSGLEICH!

Das Hochschulsportzentrum ist eine zentrale Einrichtung der TU Braunschweig und bietet ein kostengünstiges Sportangebot für:

Studierende und Beschäftigte der Technischen Universität Braunschweig

Studierende und Beschäftigte der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften

Studierende und Beschäftigte der Hochschule für Bildende Künste Braunschweig

Unsere Kooperationspartnerschaften (siehe [Website](#))



## ANMELDUNG

Alle von uns angebotenen Kurse sind online anmeldepflichtig. Eine Anleitung zur Anmeldung, alle weiteren Hinweise über unser Sportprogramm sowie Rücktrittsinformationen findest du [hier](#).

### Laufzeit Sportprogramm

Wir richten uns nach den Semesterzeiten der TU Braunschweig und bieten ein Sportprogramm für die Vorlesungszeit und die vorlesungsfreie Zeit an.

#### Anmeldestart

Vorlesungszeit: Zwei Wochen vor Semesterbeginn (Gruppe A und B),  
Zu Semesterbeginn (Gruppe C)

Vorlesungsfreie Zeit: Zwei Wochen vor Beginn der Semesterferien (Gruppe A und B),  
Zu Beginn der Semesterferien (Gruppe C)

# SPORTKURSE

## FINDE DEN SPORT, DER ZU DIR PASST!



Bleibe mit unseren Sportkursen am Ball oder probiere Neues aus! Jedes Semester hast du die Wahl zwischen verschiedenen Angeboten aus den Bereichen **Fitness & Gymnastik**, **Entspannung**, **Wassersport**, **Rückschlagsport** und **Tanzsport**. Viele unserer Sportkurse sind für Neulinge oder Fortgeschrittene geeignet.

Hier geht es zu unserem [Sportprogramm](#).

## VERANSTALTUNGEN



Das Hochschulsportzentrum organisiert jährlich viele Events, wie den jährlichen Campuslauf, die Hochschulsporttage, Events im CampusGym und vielen mehr.



Außerdem findet immer im Sommer und im Winter die **Fußball Uni-Liga** statt. Hier messen studentische Fußballteams mit originellen Namen ihre Kräfte und kicken um den Meistertitel. Am Spielfeldrand sorgt unser Biergarten für beste Verpflegung.

Welche sportlichen Veranstaltungen dieses Semester auf dich warten, erfährst du [hier](#).

# INDOOR SPORTSTÄTTEN

## SPORT ZU JEDER ZEIT!

Der Hochschulsport hat drei Sporthallen und eine Gymnastikhalle auf dem Campus. Hoch hinaus geht es in der Sporthalle Beethovenstraße, die mit einer großen Kletterwand ausgestattet ist, an der du dich in unseren [Kletterkursen](#) austobst.



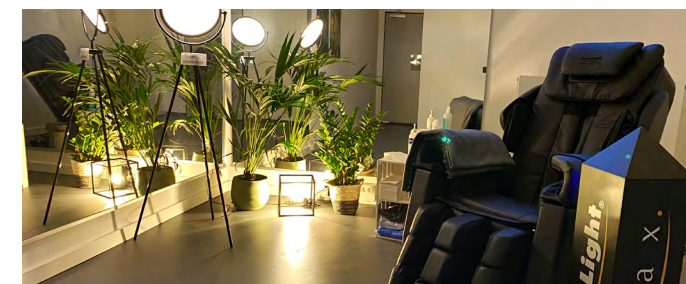
Im Rahmen des Projektes HEALTH4YOU unterstützen wir dich dabei, ein aktives und gesundes Leben zu führen, deine Gesundheitskompetenzen aufzubauen bzw. zu stärken sowie Strategien im Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Neben zahlreichen Seminaren erwarten dich unter anderem der [Sportspieleverleih](#) und [Workbooks](#) rund um die Themen Selbstmanagement, Bewegung, Entspannung & Stressbewältigung und Ernährung.

Weitere Informationen findest du unter:  
[www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf)

# BRAINLIGHT MASSAGESESSEL

## DEINE WOHLFÜHL AUSZEIT!



### In der Ruhe liegt die Kraft?

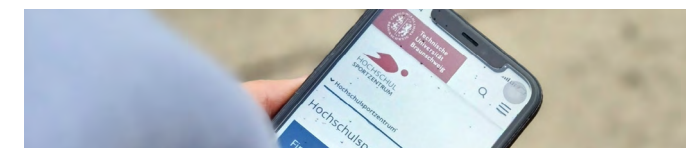
Der brainLight-Massagesessel ist ein echter Allrounder: Runde dein Training mit einer entspannenden Massage ab und tauche in eine Welt ein, in der du Wohlbefinden und Ausgeglichenheit erlebst.

### Finde das Programm, das zu dir passt!

Neben den Basics wie „Positive Affirmationen für den Tagesbeginn“ und auf Sport fokussierte Programme, bietet dir der brainLight sprach- und musikgeführte Entspannungsprogramme, wie Autogenes Training und weitere verschiedene Themen. Darunter Sport, Achtsamkeit, positive Lernerfahrung, Selbstfürsorge und Schlaf. Einen Überblick findest du [hier](#).

Gönn dir deine Entspannungspause und buche deinen nächsten Termin [hier](#).

## NEWSLETTER



### Bleib auf dem Laufenden!

In unserem Newsletter erfährst du regelmäßig die spannendsten Neuigkeiten aus dem Hochschulsport.

ABONIERE DEN NEWSLETTER DIREKT HIER:  
<https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/new>