



Bildquelle: Fotolia

FHNW Hochschulsport

Herbstsemester 16. September - 20. Dezember 2024

Die regelmässigen Trainings des FHNW Sportangebots können kostenlos genutzt werden (ausser Krafraum Brugg und Muttenz). Es braucht keine Anmeldung im Voraus. Die Einschreibung erfolgt vor Ort.

Das Angebot ist offen für Studierende, Dozierende und Angestellte der FHNW.
Detailinfos, Lagepläne und News unter www.fhnw.ch/sport



Regelmässige Trainings am Campus Muttenz

Mo	12.15-13.15	Vinyasa Yoga	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mo	12.15-13.15	Boxen	Campus Muttenz, Halle A
Mo	17.00-18.00	Bodypump	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mo	18.00-19.00	Pilates	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mo	18.00-20.00	Fussball	Campus Muttenz, Halle A
Mo	18.00-20.00	Badminton	Campus Muttenz, Halle B
Di	12.15-13.15	HITT & Stretch	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	12.15-13.15	Volleyball	Campus Muttenz, Halle B
Di	17.15-18.15	Urban Dance	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	18.00-19.45	Handstand Training	Campus Muttenz, Halle A
Di	18.00-20.00	Unihockey/Ping Pong	Campus Muttenz, Halle B
Di	18.00-20.30	Klettern	Basel, K7
Di	18.15-19.15	Yogilates	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Di	19.15-20.45	Kickboxen	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	12.15-13.15	Body Toning	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	12.30-13.30	Sanda Power Workout	Campus Muttenz, Halle A
Mi	17.00-18.00	Functional Fitness	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	18.00-19.00	Meditation und Achtsamkeits-Yoga	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Mi	18.00-20.00	Basketball	Campus Muttenz, Halle A
Mi	18.00-20.00	Acro Basics & Trampolin	Campus Muttenz, Halle B
Do	12.15-13.15	Pilates	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Do	17.00-18.00	Hatha Yoga	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Do	18.00-19.00	Bootcamp	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Do	18.00-20.00	Badminton	Campus Muttenz, Halle A
Do	18.00-20.00	Burner Games®	Campus Muttenz, Halle B
Do	20.00-22.00	Futsal (women only)	Campus Muttenz, Halle A & B
Fr	08.15-09.15	Bauch, Beine, Po	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Fr	12.15-13.15	Tara Hatha Yoga	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Fr	12.15-13.15	Boxen	Campus Muttenz, Halle A
Fr	12.15-13.15	Fussball	Campus Muttenz, Halle B
Fr	17.00-18.30	Kickboxen	Campus Muttenz, Gymnastikraum
Fr	18.00-20.00	Volleyball	Campus Muttenz, Halle A & B
Sa	13.30-15.30	versch. Ballsportarten	Campus Muttenz, Halle B

Regelmässige Trainings am Campus Brugg-Windisch

Mo	12.15-13.15	Bodytoning	SAZ Mülimatt, F3
Mo	12.15-13.15	Völkerball / Dodgeball	SAZ Mülimatt, F1
Mo	18.00-19.00	Tai Chi	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mo	18.00-20.00	Badminton	SAZ Mülimatt, F3
Mo	18.00-20.00	Bouldertraining für alle	Blockchäfer
Mo	18.00-20.00	Unihockey	SAZ Mülimatt, F1
Mo	19.00-20.00	Tai Chi Langstock	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mo	19.00-20.30	Go-Brettspiel/Strategiespiel	1.025
Di	07.00-08.00	Yoga Earlybird	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	12.15-13.15	Qigong	Raum der Stille, 6.4D91
Di	12.15-13.15	Bootcamp	AarReha, FHNW Campus
Di	12.15-13.15	Vinyasaflow Yoga	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	18.00-20.00	Basketball	SAZ Mülimatt, F1
Di	18.00-19.30	Taekwondo	SAZ Mülimatt, F3
Di	18.00-20.00	Klettern Indoor	SAZ Mülimatt, F2
Di	20.00-21.00	Bachata Club	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Di	20.00-21.30	Futsal	SAZ Mülimatt, F1, F2, F3
Mi	12.15-13.15	Pilates	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	18.00-19.30	Yoga Asanas	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Mi	18.00-20.00	Volleyball	SAZ Mülimatt, F2 + F3
Do	12.15-13.00	Achtsamkeits-Meditation	Raum der Stille, 6.4D91
Do	12.15-13.15	Ganzkörpertraining Rückenstark	SAZ Mülimatt, F1
Do	17.00-18.00	Bootcamp	AarReha, FHNW Campus
Do	17.30-18.30	Functional Fitness	SAZ Mülimatt, F3
Do	19.00-20.00	Lauftreff	SAZ Mülimatt
Do	18.30-19.30	Super Kondi	SAZ Mülimatt, F3
Do	18.30-20.00	Fussball	SAZ Mülimatt, F1 + F2
Do	20.00-21.00	Bachata social dance	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Do	20.00-22.00	Acro Basics, Geräteturnen und Trampolin	SAZ Mülimatt, F1, F2, F3
Fr	12.15-13.15	ChiYoga	SAZ Mülimatt, Gymnastikraum
Fr	12.30-13.15	Core Power	SAZ Mülimatt, F2
Fr	18.00-20.00	Basketball	SAZ Mülimatt, F1

Kurzfristige Änderungen sind möglich. Bitte beachten Sie die News und Mitteilungen auf: www.fhnw.ch/sport



Bildquelle: T. Erzberger

FHNW Hochschulsport

Herbstsemester 16. September - 20. Dezember 2024

Das Angebot ist offen für Studierende, Dozierende und Angestellte der FHNW.
Detailinfos, Lagepläne und News unter www.fhnw.ch/sport



Workshops, Kurse und Camps

Akrobatik			
Earlybird Pole Dance Kurs	Di	22.10.-26.11.2024	Studio Dayuma, Basel
Intro to Pole Kurs	So	20.10.-24.11.2024	Studio Dayuma, Basel
Intro to Aerial Silk Kurs	Do	24.10.-28.11.2024	Studio Dayuma, Basel
Intro to Aerial Hoop	Fr	20.10.-24.11.2024	Studio Dayuma, Basel
Bergsport und Adventure			
Gleitschirmfliegen	Do-So	eintägig, bei schönem Wetter	Zürich
Kletterkurs Basic Toprope	Do	03.10. / 10.10.2024	Campus Muttenz
Kletterkurs Technik, Kraft und Psyche	Do	21.11. - 19.12.2024	K7 Basel
Kletterkurs Advanced, Basel	Di	07.01.2025	K7 Basel
Kletterkurs Advanced, Brugg	Fr	10.01. / 17.01.2025	SAZ Mülimatt
Kletterkurs Sturztraining	Mi	04. - 18.12.2024	K7 Basel
Segelfliegen Schnuppertag	Sa	eintägig, bei schönem Wetter	Birrfeld
Body & Mind			
Chair Yoga (Yoga mit und auf dem Stuhl)	Di	22.10.2024	Campus Muttenz
Chair Yoga (Yoga mit und auf dem Stuhl)	Do	21.11.2024	Campus Muttenz
Entspannung im Advent mit Yin & Restorative Yoga	Sa	30.11.2024	SAZ Brugg
Pilates Reformer Kurs A	Mo	30.09.-04.11.2024	Studio Pilates Athletica
Pilates Reformer Kurs B	Mo	18.11.-16.12.2024	Studio Pilates Athletica
Pilates Reformer Special A	Sa	05.10.2024	Studio Pilates Athletica
Pilates Reformer Special B	Sa	09.11.2024	Studio Pilates Athletica
Pilates Reformer Special C	Sa	23.11.2024	Studio Pilates Athletica
Taiji-Qigong Seminar	Sa-So	11.-12.01.2025	Luthernbad
verschiedene FOODture Kurse		Datum noch offen	online
Rückbeugen und Regeneration	Sa	16.11.2024	Kraftwerk Olten
Rückbeugen und Regeneration	Sa	07.12.2024	Kraftwerk Olten
Fitness			
Bodyworkout Special	Sa	14.12.2024	Studio Pilates Athletica
Faszien Training	Do	14.11. - 05.12.2024	Studio Pilates Athletica
Funktional Circuit Training	Do	17.10. - 07.11.2024	Studio Pilates Athletica
Spinning Kurs A	Mo	30.09.- 28.10.2024	Studio Pilates Athletica
Spinning Kurs B	Mo	04.11.- 02.12.2024	Studio Pilates Athletica
TRX Kurs A	Mo	30.09.- 28.10.2024	Studio Pilates Athletica
TRX Kurs B	Mo	04.11.- 02.12.2024	Studio Pilates Athletica

Workshops, Kurse und Camps

Powerlifting/Strongman/Weightlifting	Di	15.10.2024	Trimbach
Powerlifting	Di	19.11.2024	Kraftraum Mülimatt
Kampfsport			
Grappling Kurs	Mo/Do	07.10.24- 30.01.2025	First Choice, Liestal
Kickboxen Kurs	Mo/Fr	07.10.24- 31.01.2025	First Choice, Liestal
Lauf- und Radsport			
Bahnschnupperkurs	Sa	23.11.2024	Grenchen
Bike Kurs	Sa	19.10. - 26.10.2024	Bikeschule, Olten
Schneesport			
Eisfallklettern	Mi	08.01.2025	Adelboden
Lawinenkurs	Mi-Do	15.01. - 16.01.2025	Lidernen
Skitour Basic	Do-Fr	09.01. - 10.01.2025	Simplon
Langlauf Weekend Skating/Klassisch	Sa-So	21.12. - 22.12.2024	Davos
Langlauf Technik	Sa-So	01.03. - 02.03.2025	Davos
Telemark Basic	Sa	18.01.2025	Arosa
Spielsport			
Golf Modul 1 PR Driving Range		29.09. - 13.10.2024	Golf Club Schinznach Bad
Golf Modul 2	Sa/So	26.10. - 03.11.2024	Golf Club Schinznach Bad
Padel Kurs	Sa	16.11. - 17.12.2024	PadelRey, Zofingen
Tennis Basic	Do	03.10. - 24.10.2024	TC Coop Muttenz
Tennis Basic	Sa	05.10. - 26.10.2024	TC Coop Muttenz
Touch-Rugby	Mo	30.09. - 14.10.2024	Sportplatz Pruntrutermatte, Basel
Tanz			
Bachata Workshop Basic	Sa	12.10.2024	Campus Muttenz
Brazilian Zouk	Sa	16.11.2024	Campus Muttenz
Bachata Basic 1	Mi	02.10. - 06.11.2024	SAZ Brugg
Bachatakurs Open Level	Di	24.09. - 29.10.2024	SAZ Brugg
Bachatakurs Intermediate	Do	26.09. - 31.10.2024	SAZ Brugg
Tango Workshop Basic	Sa	02.11.2024	SAZ Brugg
Tango Workshop Basic	Sa	28.09.2024	Campus Muttenz
Wassersport			
Kraulschwimmen Basic	Do	17.10. - 05.12.2024	Hallenbad Muttenz
Kraulschwimmen Basic	Do	17.10. - 12.12.2024	Lauffohr
Tauchen: Open Water Diver (OWD) Kurs	Do	03.10. - 19.12.2025	Gartenbad Bachgraben, Basel
Tauchen: Schnuppertauchgang	Do	03.10. - 19.12.2025	Gartenbad Bachgraben, Basel

Diese Angebote sind anmeldungs- und kostenpflichtig. Informationen zur Anmeldung und zu den Preisen unter www.fhnw.ch/sport