

Fit im akademischen Alltag mit dem ASVZ

Newsletter 02/Frühjahrssemester 2014

Ob noch bei kalten Wintertemperaturen oder schon bald im Frühlingsblühen - der ASVZ schaut freudig auf das kommende Semester und wartet auch in diesem Jahr wieder mit einer vielseitigen Palette an Bewegungsmöglichkeiten auf. Die folgenden Informationen helfen Ihnen, sich in unserer grossen Welt des Hochschulsports zurechtzufinden. Wir freuen uns auf Sie!

Wer, wie, wo, was?

Alles, was Sie über den ASVZ und sein Angebot wissen müssen, finden Sie auf unserer [Website](#).

Unser Magazin „GO!“ mit Themen rund um den Sport, erscheint zwei Mal jährlich jeweils zu Semesterbeginn.

Möchten Sie sich überall und jederzeit über das ASVZ-Angebot informieren? Dann laden Sie jetzt unsere kostenlose [App](#) herunter, die Sie auf Wunsch mit der gesamten ASVZ Community verbindet.

[Wer ist der ASVZ?](#)

[Wer darf mitmachen?](#)

[Standorte/Öffnungszeiten](#)

[FAQs](#)

News

[Wädenswil](#)

> [Hier](#) finden Sie den aktuellen Stundenplan mit unserem Sportangebot in Wädenswil.

> NEU! [ASVZ-Auskunftsstelle](#)

Ab dem 19.2.2014 öffnen wir im Foyer des [Campus Reidbach](#) jeweils mittwochs von 11.30 – 13.30 Uhr eine Auskunftsstelle. Hier können Sie sich Information rund um den ASVZ holen und sich für Kurse/Lager/Events anmelden.

> NEU! [Ju-Jitsu-Kurs](#)

Das Warten hat ein Ende! Aufgrund zahlreicher Rückmeldungen bietet der ASVZ im März einen Ju-Jitsu-(Selbstverteidigungs-)Kurs in Wädenswil an. Diese sanfte japanische Kampfkunst erzielt maximale Wirkung mit minimalem Kraftaufwand.

> NEU! [Volleyball](#)

Mit Beginn des Semesters haben Sie die Möglichkeit, sich dienstags von 17.00-18.00 Uhr mit Gleichgesinnten zum Volleyballspiel in der Turnhalle Untermosen zu treffen. Alle Niveaus sind willkommen!

> [Meet and Run](#)

Läufer kennen kein schlechtes Wetter, nur gute Kleidung. Jeden Freitag von 11.45-13.00 Uhr treffen wir uns zu einem gemeinsamen Training.

> [Mountainbike](#)

Ab dem 8.4.2014 können Sie die Umgebung von Wädenswil wieder mit dem Bike unsicher machen. Jeden Dienstag von 17.00-19.00 Uhr bieten wir gemeinsame Ausfahrten.

> [Sportkiste Campus Grüental](#)

Seit letztem Sommer steht neben dem Fussballplatz eine Kiste mit diverser Outdoor-Sportmaterial zur freien Benutzung bereit. Der Schlüssel zur Sportkiste kann am Empfang des Campus bezogen werden.

[Winterthur](#)

> [Hier](#) finden Sie den aktuellen Stundenplan mit unserem Sportangebot in Winterthur.

> [Neuwiesenstrasse 69](#)

Wir haben den Tanz- und BodyMind-Stundenplan aufgestockt. [Hier](#) finden Sie den aktuellen Stundenplan mit unserem vielfältigen Angebot.

> [Audition Streetdance](#)

Alle ambitionierten Tänzerinnen und Tänzer, die in einer Tanzgruppe für Shows und Auftritte trainieren möchten, haben die Gelegenheit am 9.3.2014 an der Audition ihr Können unter Beweis zu stellen.

> [Super Kondi „Body Attack“](#)

Body Attack-Fans aufgepasst! Neu können Sie Sowohl am Dienstag- wie auch am Mittwochmittag Ihre Kraft und Ausdauer zu fetzigen Fitness-Beats trainieren.

> [Badminton](#)

Ab Semesterbeginn finden keine Lektionen mehr im Shuttlezone statt. Neu fliegen die Shuttles am Donnerstagabend im [Anton-Graff-Haus](#) der Berufsbildungsschule BBW. Das geleitete Training vom Dienstagabend in der Halle Lind Süd bleibt bestehen.

> [Schwimmen](#)

Am 5.3.2014 starten wir wieder mit unserem [Crawl 1-Kurs](#) für Einsteiger. Wenn Sie diese Technik schon immer mal erlernen wollten, dann ist das Ihre Gelegenheit. Alle, die bereits schwimmen können und gerne regelmässig unter fachkundiger Anleitung ihre Technik und Ausdauer im Wasser verbessern möchten, schauen am besten in unserem [Mittwochtraining](#) von 17.45-18.30 Uhr rein.

> [Kickboxen](#)

Kampfsportler aufgepasst! Wer sich gerne in der Kunst des Treffens üben möchte, ohne dabei selbst getroffen zu werden, ist in unserem [Kickboxkurs](#) richtig. Start ist am 11.3.2014 immer dienstags von 20.15-21.45 Uhr.

> [Volleyball](#)

Die Volleynight ist vorbei und steht somit wieder vor der Tür. Doch wer nicht immer nur in der Halle sondern auch mal im Sand trainieren möchte, für den ist der [Beachvolleyballkurs](#) im April genau das Richtige!

Lager|Camps

Unser vielfältiges Lagerangebot in diversen Sportarten steht für alle ASVZ-Berechtigten offen. Aktuell und passend zur Jahreszeit bieten wir im Bereich [Ski](#), [Snowboard](#) und [Telemark](#) Einsteigerweekends aber auch [Skisafaris](#) in tollen Skiresorts an.

Eventkalender|Termine

Alle Anmeldebeginne für diverse Sportarten finden Sie [hier](#).

- > 11.5.2014 [Tagesturnier Fussball Winterthur](#)
- > 17.5.2014 [SOLA-Stafette](#) (Anmeldeschluss 21.3.2014)
- > 23.6.2014 Der ASVZ hat Geburtstag und wird 75 Jahre alt! Wir führen im Jubiläumsjahr diverse kleinere und grössere Events durch. Schauen Sie regelmässig unter asvz.ch/75jahre, um keinen Anlass zu verpassen. Wir freuen uns, mit Ihnen zu feiern!

[ASVZ](#)
