

## Fit im akademischen Alltag mit dem ASVZ

Newsletter 04/Herbstsemester 2014

---

Willkommen an der ZHAW und im neuen Semester!  
Für den bewegten, sportlichen und gesunden Ausgleich zum akademischen Alltag hat der ASVZ das optimale Angebot für Sie bereit. Die nachfolgenden Informationen geben Ihnen einen Überblick über unser vielfältiges Hochschulsportangebot.

Mit über 120 Sportarten und einem breiten Ratgeber- bzw. Beratungsangebot findet sich für jeden Geschmack etwas.

---

Wer, wie, wo, was?

---

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

Unser Magazin „GO!“ mit vielen interessanten Beiträgen erscheint zwei Mal jährlich, jeweils zu Semesterbeginn.

Möchten Sie sich überall und jederzeit über das ASVZ-Angebot informieren?  
Dann laden Sie unsere kostenlose [App](#) (inkl.ASVZ-Community) herunter.

[Wer ist der ASVZ?](#)

[Wer darf mitmachen?](#)

[Standorte/Öffnungszeiten](#)

[FAQs](#)

---

News

---

[Wädenswil:](#)

> [Schalter](#)

Im Herbstsemester 2014 werden wir die Schalter nur zu den publizierten [Anmeldebeginnen](#), jeweils von 8-12 Uhr öffnen.

> Auch dieses Semester wartet wieder ein ausgewähltes [Sportprogramm](#) auf Sie.

#### > [Basketball](#)

Neu haben wir ein freies Spiel im Angebot.  
Jeweils am Donnerstagabend von 17-18 Uhr in der  
Turnhalle Fuhr können Sie mit uns Körbe werfen.

#### > [Bodyforming](#)

Bauch, Beine Po in Form bringen? Das können Sie  
in unserer neuen Bodyforming Lektion montags von 17.30-18.30 Uhr.

#### > [Kraftraum](#)

Endlich ist es soweit!

Zum Frühlingsemester 2015 erhält die ZHAW  
in Wädenswil an der Einsiedlerstrasse  
einen eigenen Kraft-Cardio-Raum für ihre Angehörigen.  
Rund 250m<sup>2</sup> stehen für das individuelle Training  
zur Verfügung. News und Detailinformationen werden zu gegebener Zeit  
auf unserer Website aufgeschaltet.

#### > [Sportkiste Campus Grüental](#)

Seit diesem Sommer steht neben dem Fussballplatz  
eine Kiste mit diversem 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.

#### > [Bootcamp](#)

Seit diesem Sommer bieten wir auch in Winterthur  
ein Bootcamp an. Kraft und Ausdauer in der freien  
Natur mit Gleichgesinnten trainieren, das ist die Alternative  
zum Kraftraum!

#### > [Neuwiesenstrasse 69](#)

Wir haben wiederum einen abwechslungsreichen [Stundenplan](#)  
im Bereich Tanz, Fitness und Body Mind für Sie zusammengestellt.  
Neu im Angebot haben wir zwei [Cycling Lektionen](#).

#### > [Kraft Cardio Arena](#)

Der Winter naht, Zeit für ein Aufbautraining im  
Kraftraum. Wenn Sie neu mit dem Krafttraining  
starten möchten und/oder ein individuelles  
Trainingsprogramm brauchen, so tragen Sie sich  
vor Ort für eine Beratung ein.  
Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten des [Blocks](#).

> [Sportpass Winterthur](#)

Der Badisommer ist vorbei, die Hallenbadsaison beginnt.

Mit dem Sportpass ziehen Sie im neu renovierten Hallenbad Geiselweid und in diversen Bädern in und um Winterthur Ihre Bahnen.

---

Lager|Camps

---

Unser vielfältiges Lagerangebot in diversen Sportarten ist für alle ASVZ-Berechtigten offen.

Planen Sie ihren Winter schon jetzt mit [Ski](#), [Snowboard](#) und [Telemark](#), abseits der Pisten mit unseren [Freeride-/Tourenangeboten](#), in verschneiten Wäldern auf [Schneeschuhen](#) oder [Langlaufskis](#) oder mit dem [Kite](#) auf dem Schnee.

---

Eventkalender

- 
- |                  |   |
|------------------|---|
| > Mi, 24.09.2014 | <a href="#">Boulderplausch Rock The Block</a> |
| > Do, 14.11.2014 | <a href="#">Völkerballturnier</a>             |
| > Fr, 05.12.2014 | <a href="#">ALSTOM Volleynight</a>            |
| > Sa, 07.02.2015 | <a href="#">Züri Pondhockey</a>               |

---

[ASVZ](#)

---

\*\*\*\*\*