

Fit im akademischen Alltag mit dem ASVZ

Infomail 01/Frühjahrssemester 2015

Das Frühjahrssemester hat begonnen und auch wenn wir unser Wintersportangebot noch nicht in den Sommerschlaf geschickt haben, wartet ein neuer Stundenplan mit einer variationsreichen Palette an Lektionen, Kursen und Events auf Sie. Betreten Sie die grosse weite Welt des ASVZ und lassen Sie sich von uns für den Sommer fit machen.

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:](#)

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

> NEU! [Kraft-/Cardio-Center an der Einsiedlerstrasse 6](#)

Mit Beginn dieses Semesters erhält Wädenswil ein eigenes Kraft-/Cardio-Center.

250m² stehen von Montag bis Freitag von 8.00 - 21.45 Uhr für das individuelle Training zur Verfügung.

ZHAW-Mitarbeitende haben nur mit gültiger

ASVZ-Teilnahmeberechtigung und

persönlicher Campus-Card* Zugang (ASVZ-Logo auf der Karte).

Sowohl für Einsteiger (Basic) wie auch für erfahrene Krafraumbesucher (Open) bieten wir persönliche [Kraftberatungen](#) an. Die Einschreibung erfolgt vor Ort.

***Wichtig**

Interessierte ZHAW-Studierende und -Mitarbeitende der Standorte Winterthur und Zürich müssen für den Zutritt ihre persönliche Campus-Card umtauschen, da das Zutrittssystem mit den Campus-Cards Winterthur/Zürich nicht kompatibel ist. Der Umtausch ist kostenlos.

> [Schalter](#) Campus Reidbach

Der Schalter ist jeweils zu den publizierten [Anmeldebeginn](#), von 8.00 – 12.00 Uhr geöffnet. Für Anliegen ausserhalb der Öffnungszeiten stehen wir Ihnen telefonisch (044 632 42 10) oder per E-Mail (info@asvz.ch) zur Verfügung.

> [Online-Schalter](#)

Ab Mai 2015 bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich einfach und bequem von unterwegs oder zu Hause aus für Kurse und Lager anzumelden. Wir empfehlen eine vorzeitige Registrierung sowie frühzeitige Information über die Anmeldedetails anhand der Ausschreibung – vor Anmeldebeginn des gewünschten Kurses oder Lagers –, damit sich Ihr Aufwand am Tag des Anmeldebeginns reduziert. Mehr Informationen unter asvz.ch/schalter

> NEU! [Jazz](#)

Wir werden die Turnhalle [Eidmatt 3](#) mit jazzigen Beats und Steps jeden Mittwoch von 17.00 – 18.00 Uhr zum Vibrieren bringen. Let's dance!

> [Yoga](#)

Jeden Donnerstag von 17.00 – 18.00 Uhr bieten wir in der [Turnhalle Eidmatt 1](#) eine Yogalektion. Regelmässiges Yoga fördert Ihre Konzentration, dehnt und stärkt den Körper und baut erfolgreich Stress ab.

> [Sportkiste Campus Grüental](#)

Gestalten Sie Ihre Pausen bewegt, draussen in der Natur. Auf dem Fussballplatz steht eine Kiste mit diversem Outdoor-Sportmaterial zur freien Benutzung bereit. Den Schlüssel zur Sportkiste können Sie am Empfang des Campus beziehen.

Winterthur:

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

> [Super Kondi „Body Attack“](#)

Wir haben aufgestockt und bieten Ihnen dienstags und mittwochs von 12.15 – 13.00 Uhr in der [Turnhalle Schönengrund](#) je ein Super Kondi.

> [Beachvolleyball](#)

Zeit die Füsse in den Sand zu stecken, zu smashen, blocken und Punkte zu sammeln. Im Frühjahrssemester bieten wir im [Sportpark Deutweg](#) ab dem 13.04.15 wieder ein Beachvolleyballtraining an.

> [Neuwiesenstrasse 69](#)

Wir haben wiederum einen abwechslungsreichen [Stundenplan](#) im Bereich Tanz, Fitness und Body Mind für Sie zusammengestellt. Neu im Angebot haben wir eine [Jazzlektion](#) am Freitagabend von 18.00 - 19.30 Uhr.

Wir suchen...

> ...für Winterthur motivierte Trainingsleiter im Bereich [Muscle Pump](#).

Das bringen Sie mit:

- Sie sind Fitness Instructor
- Sie unterrichten im Bereich Group Fitness oder besuchen selber viele Pump-Lektionen
- Sie sind bereit unsere Inhouse-Ausbildung zu absolvieren

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bei Frau Yvonne Bühler yvonne.buehler@asvz.ch

Lager|Camps|Tagestouren

Unser vielfältiges Lagerangebot in diversen Sportarten steht allen ASVZ-Berechtigten offen.

Aktuell und passend zur Jahreszeit bieten wir im Bereich [Ski](#), [Snowboard](#) und [Telemark](#) Einsteigerweekends, ein [Schneesport-Camp in Zermatt](#) und [Doodle Express Tagesausflüge](#) an. Abseits der Pisten

haben wir für Sie tolle [Freeride-/Tourenangebote](#) bereit.
Ausserdem können Sie mit uns auf [Schneeschuhen](#)
oder [Langlaufskis](#) durch verschneite Wälder wandern resp. skaten
oder mit dem [Kite](#) auf dem Schnee Ihre Kurven ziehen.

Ab dem 30. Mai startet wieder das [Wanderprogramm](#).
Wir bieten jeden Mittwoch eine Abendwanderung und
an einigen Wochenenden Tages- und Mehrtageswanderungen an.

[Anmeldetermine](#)

- > Mo, 09.03.2015 [Anmeldebeginn Bergsport&Klettern Sommerveranstaltungen
sowie Kanu](#)
- > Di, 10.03.2015 [Anmeldebeginn Segeln EXKLUSIV](#)
- > Fr, 13.03.2015 [Anmeldeschluss SOLA-Stafette](#)
- > Mi, 18.03.2015 [Anmeldebeginn Segeln](#)
- > Di, 24.03.2015 [Anmeldebeginn Tennis](#)
- > Mi, 20.05.2015 [Anmeldebeginn Tennis \(Kurse, Intensivwochen\)](#)

[Events](#)

- > Sa, 09.05.2015 [SOLA-Stafette](#)
- > So, 17.05.2015 [Tagesturnier Fussball Winterthur](#)
- > Mi, 03.06.2015 [Forchlauf](#)
- > Fr, 19.06.2015 [SOLA Duo](#)

[ASVZ](#)
