



Infomail 01/Frühjahrssemester 2016

## Fit im akademischen Alltag mit dem ASVZ

Das Frühjahrssemester hat begonnen und eine neue Ära im Hochschulsport Winterthur ist eingeläutet. Am Lagerplatz durften wir die Tore zu unserer ersten eigenen Sportanlage in Winterthur öffnen. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst vom Charme und vom variationsreichen Angebot des Sport Centers Winterthur. Betreten Sie die grosse weite Welt des **ASVZ** und lassen Sie sich von uns fit machen für den Sommer.

---

### Sport Center Winterthur

---

Pünktlich zum Semesterstart hat der ASVZ in der Halle 194 auf dem Sulzerareal seine Tore geöffnet. Im 1950 erbauten, ehemaligen Blechrüsthaus befindet sich das neue **Sport Center Winterthur**. Damit kann ein Grossteil des Winterthurer ASVZ-Angebots an einem Standort zentriert stattfinden, und das erst noch in unmittelbarer Nähe zum Bahnhof und den ZHAW-Campus.

#### > Facts and Figures

- **ASVZ-Schalter**
- Grösstes Kraft-/Cardio Center auf 540m<sup>2</sup> mit klassischem Trainingsbereich sowie einer Functional Arena (Queenax Tower, Langhanteln, Kettlebells)
- 3 Arenen für Group Fitness, Tanz und BodyMind
- 1 Dojo für alle Kampfsportarten
- **Lagerplatz 28** | 8400 Winterthur
- Mo – Fr 09.00 – 21.45 Uhr

#### > Specials

Sportarten, die wir neu und ausschliesslich in Winterthur anbieten:

- **Stomping & New Style Hustle**
- **M.A.X**
- **Aerial Yoga**

#### > A-Z im Sport Center Winterthur

Wir haben für Sie ein variationsreiches Programm zusammengestellt:

#### > Stundenplan

- > **Aikido, Ballett, Body Balance, Body Combat, Bodyforming, Breakdance, Cycling Class, Fitboxen, Functional Group Training,**

**Jazz Dance, Kraftberatung, Kondi, Kung Fu, Modern Dance, Muscle Pump, Pilates, Rückenfit, Running, Savate, Step Aerobic, Street Dance, T-Bow, Taekwando, Tai Chi, TRX, Yoga, Zumba**

---

### Weiteres Angebot Winterthur

---

#### > Let's play

Für die Spielbegeisterten unter Ihnen und diejenigen, die es noch werden wollen, bieten wir viele Möglichkeiten: **Beachvolleyball, Badminton, Basketball, Fussball, Unihockey, Volleyball**

Join the Game!

#### > Klettern

Mit dem neuen **Ausbildungskonzept** sind Sie nach erfolgreichem Bestehen unseres **Basiskurses** fit um selbständig in der Halle klettern zu gehen und an unseren weiterführenden Angeboten teilzunehmen. Nebst Kursen bieten wir Ihnen regelmässige **Trainings** und **Lager** an.

---

## Wädenswil

---

„Klein aber fein“, so lautet unser Motto in Wädenswil. Sie haben hier diverse Spiel-, Fitness- und Trainingsmöglichkeiten. Durch die Nähe zu Zürich offenbart sich Ihnen ausserdem ein noch viel grösseres Angebot in der Welt des ASVZ.

---

## Fitness und Tanz

---

### > Kraft-Cardio-Center

Das Center an der [Einsiedlerstrasse 6](#) steht Ihnen von Montag bis Freitag von 8.00 - 21.45 Uhr für das individuelle Training zur Verfügung. Für Beratungen und Einführungen in den Kraftsport können Sie sich gratis vor Ort eintragen.

### > Bodyforming

Unsere beliebteste Lektion in Wädenswil, um Bauch, Beine, Po in Form zu bringen. Übrigens: Nicht nur für Frauen geeignet!  
Montag 17.30 – 18.30 Uhr [Eidmatt 1](#)

### > Super Kondi ‚Body Attack‘

In der Gruppe zu fetten Beats den Puls hochjagen und Kraft, Koordination und Ausdauer trainieren, das können Sie im Super Kondi ‚Body Attack‘!  
Mittwoch 18.00 - 18.55 Uhr [Eidmatt 3](#)

### > Running

Gestalten Sie Ihre Mittagspause mal laufend und kommen Sie mit uns auf eine Joggingrunde.  
Freitag 11.45 – 13.00 Uhr

---

## Let's play

---

### > Fussball

Jeweils montags von 17.00 – 18.00 Uhr spielen wir zusammen in der [Turnhalle Untermosen](#). Wir freuen uns über jede und jeden, die/der dabei sein möchte!

### > Volleyball

Smashen und blocken ist jeden Dienstagabend von 17.00 – 18.00 Uhr in der [Turnhalle Untermosen](#) angesagt.

### > Badminton

In der [Turnhalle Glärnisch](#) fliegen dienstags (16.30 – 18.00 Uhr) und mittwochs (17.00 – 18.30 Uhr) die Shuttles übers Netz. Es ist jedes Spielniveau willkommen.

### > Basketball

Dienstags von 16.30 – 18.00 Uhr werfen wir in der [Turnhalle Glärnisch](#) gemeinsam auf die Körbe. Seien Sie dabei!

### > Tischtennis

Donnerstags von 20.00 – 22.00 Uhr in der [Turnhalle Untermosen](#) kommen die kleinen Schläger und Bälle zum Einsatz. Schauen Sie vorbei und spielen Sie mit uns.

### > Unihockey

Holen Sie Ihren Schläger raus und spielen Sie mit uns, jeweils donnerstags von 18.00 – 20.00 Uhr in der [Turnhalle Eidmatt 1](#). Unser schnellstes Spiel im ASVZ.

---

## Wir suchen...

---

...eine fussballbegeisterte, motivierte Person, die Zeit und Lust hat, per sofort oder nach Vereinbarung montags von 17.00 – 18.00 Uhr für uns in Wädenswil das Fussball-Spiel zu leiten. Das Stelleninserat finden Sie [hier](#).

Bei Interesse melden Sie sich bei [fussball@asvz.ch](mailto:fussball@asvz.ch)



---

## Outdoorsport

---

Ob in der Region oder im Ausland, wir bieten Ihnen diverse Möglichkeiten, mit den Elementen Wasser und Wind zu spielen.

[asvz.ch/surfing](http://asvz.ch/surfing)  
[asvz.ch/schwimmen](http://asvz.ch/schwimmen)  
[asvz.ch/segeln](http://asvz.ch/segeln)

Gipfel über Gletscher und Fels erklimmen oder Ihre erste Klettertour am Strand in Griechenland ziehen – kein Problem! Der ASVZ hat ein variationsreiches Angebot für die vertikale Welt zusammengestellt.

[asvz.ch/klettern](http://asvz.ch/klettern)  
[asvz.ch/hochtouren](http://asvz.ch/hochtouren)

Des Schweizers liebste Sportart: Wandern. Mit dem ASVZ können Sie auf einer Abendwanderung die Seele baumeln lassen oder auf verschiedenen Tages- oder Mehrtageswanderungen unser Land erkunden.

[asvz.ch/wandern](http://asvz.ch/wandern)

---

## 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](#)

---

## Events

---

- > Mo, 04.04.2016 [Anmeldebeginn Winti-SOLA](#)
- > DO, 21.04.2016 [Basketball Frühjahrssturnier](#)
- > SO, 08.05.2016 [Fussball Tagesturnier Winterthur](#)
- > SA, 21.05.2016 [SOLA Stafette](#)
- > Sommer 2016 [Manege im Freien](#)

---

## Stay in touch

---

Wenn Sie weiterhin auf dem Laufenden gehalten werden möchten, was unser Sportangebot in Winterthur und Wädenswil betrifft, dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Infomail an. Zukünftig wird diese via Mailchimp nur noch an die Abonnentinnen und Abonnenten verschickt. Dies ist die letzte Infomail, welche Sie automatisch und in dieser Form erhalten.