

Table with 3 columns: Sport type, Schedule, Location. Includes Mountain Bike, Sortie journalière, and Patinage.

Sortie journalière | Tagesausflüge*
Sa/Sa 03.06.23 Niveau II - III / St-Léonard

PATINAGE | EISLAUFEN
Me/Mi 12.15 - 13.30 Patinage libre / BCF Arena

SLACKLINE
Je/Do 17.00 - 18.30 Niveau open / Pérolles 95 B

TIR A AIR COMPRIME | DRUCKLUFTSCHIESSEN
Me/Mi 19.30 - 21.00 Niveau open / Av. du Général-Guisan 53

TRAMPOLIN & FREESTYLE TRAINING
Je/Do* 18.40 - 20.10 Niveau I / Pérolles 95 B



NEW ART MARTIAUX

KICK-BOXING

Le Kick-Boxing est un sport « pieds-poings » très complet. En plus des aspects techniques, l'entraînement se focalise sur le cardio et le renforcement musculaire (Cross Boxing).

Wie der Name schon erahnen lässt, ist Kick-Boxing ein Kampfsport, der Boxtechniken mit Fusstritten kombiniert. Neben den technischen Aspekten liegt der Trainingsschwerpunkt auf Cardio und Muskelkräftigung (Cross Boxing).



TOURNOIS & MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE

Table listing sports events: Badminton, Basketball, Course du sport uni / Unilauf, Escrime / Fechten, Futsal, Indoor Night, Pétanque, Soirée de danse / Tanzabend, Tennis de table / Tischtennis, Unihockey, Volley Night, Weihnachtsschwimmen.

SEMESTRE D'AUTOMNE | HERBSTSEMESTER

19.09.22 - 23.12.22
Inscriptions en ligne pour les cours blocs dès le jeudi 01.09.22 à 08.00
Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Donnerstag

SEMESTRE DE PRINTEMPS | FRÜHLINGSSEMESTER

20.02.23 - 02.06.23
Inscriptions online pour les cours blocs dès le mercredi 01.02.23 à 08.00
Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Mittwoch

S'ABONNER (AYANTS DROIT)
N'oubliez pas de t'inscrire chaque année au sport universitaire via notre site web.
SICH ANMELDEN (TEILNAHMEBERECHTIGTE)
Denk dran dich jährlich auf unserer Website für den Universitätssport einzuschreiben.

WASSERSPORT

Table listing water sports: AQUAFIT, NATATION | SCHWIMMEN, PADDLE & SURF, STAND UP PADDLING.

Table listing water sports: SURF.

Table listing water sports: COURS BLOC | BLOCKKURSE.

Table listing water sports: AVIRON | RUDERN.

Table listing water sports: KAYAK | KAJAK.

Table listing water sports: WINDSURF.



NEW F.O.T

FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING

Au centre du Functional Outdoor Training se trouve l'Eisenhorn Multi-Tower, qui se situe dans le stade de St-Léonard. Il s'agit d'un appareil de plein air qui invite à effectuer les exercices les plus divers avec le poids du corps.

Im Zentrum des Functional Outdoor Trainings steht der Eisenhorn Multi-Tower, der im Stadion St-Léonard platziert ist. Ein Outdoor-Gerät, dass zur Ausführung verschiedenster Übungen mit dem eigenen Körpergewicht einlädt.



swiss university sports CHAMPIONNATS

SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) 2022 | 2023

Toute personne désireuse de se mesurer à d'autres dans des sports de compétition et représenter l'Université de Fribourg au niveau national et international, contactez-nous.

Melde dich, wenn du dich im Leistungssport mit anderen messen und auf nationaler und internationaler Ebene die Universität Freiburg vertreten möchtest.

www.swissuniversitiesports.ch/fr/concours/championnats-universitaires-suissees

NOS GRANDS VAINQUEURS DE L'UNIVERSITE DE FRIBOURG

Table listing winners: Badminton SUC 21 (Nicole Perroud & Eugénie Chapis), Badminton SUG 22 (Nicole Perroud), Football SUG 22 (Hommes), Tennis 21 (Sandra Hinterberger).



RECEPTION

Table listing hours: HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN for Tuesday, Wednesday, Thursday.

Table listing closing times: FERMETURE | SCHLISSUNG for Noël, Pâques, Été.

CONTACT | KONTAKT
unisportuni@unifr.ch
ADRESSE RECEPTION
Bd de Pérolles 95, 1700 Fribourg

MODIFICATION DE L'OFFRE | ANGEBOTSÄNDERUNGEN
Nos offres sur notre site web font foi.
Das Sportangebot auf unserer Website ist massgebend.

WELLNESS

Table listing wellness courses: NORDIC WALKING, MINDFULNESS - INTRODUCTION.

Table listing wellness courses: PRANA VINYASA FLOW YOGA.

Table listing wellness courses: TAI CHI.

Table listing wellness courses: YOGA.

Table listing wellness courses: COURS BLOC | BLOCKKURSE.

Table listing wellness courses: INITIATION A L'AUTO-HYPNOSE.

Table listing wellness courses: MASSAGE.

Table listing wellness courses: MINDFULNESS.

Table listing wellness courses: MASSAGE DE DETENTE.

Table listing wellness courses: MASSAGE DE DETENTE | ENTSPANNUNGSMASSAGE.

Table listing wellness courses: MINDFULNESS.

Table listing wellness courses: MASSAGE DE DETENTE | ENTSPANNUNGSMASSAGE.

Table listing wellness courses: MASSAGE DE DETENTE | ENTSPANNUNGSMASSAGE.



NEW TÄNZE

MODERN JAZZ

Dans ce cours de Modern Jazz particulier, nous travaillerons ensemble sur la dynamique, la musicalité du mouvement et nous bougerons sur différents rythmes de soul, jazz, électro, etc.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam an der Dynamik und Musikalität der Bewegung arbeiten und uns auf verschiedenen Rhythmen von Soul, Jazz, Elektro usw. bewegen.



NEW WELLNESS

MINDFULNESS

Tu veux améliorer ta concentration, ta gestion du stress et de tes émotions ? Alors participe à ce cours et apprends les techniques d'entraînement à la pleine conscience !

Möchtest du deine Konzentrationsfähigkeit sowie dein Stress- und Emotionsmanagement verbessern? Dann besuche diesen Kurs und erlerne Techniken zur Achtsamkeit!

INITIATION A L'AUTO-HYPNOSE

A travers des séances de relaxation par l'hypnose en petit groupe, vous pourrez découvrir la pratique de l'hypnose ericksonienne et ses étonnants plaisirs bienfaitsants.

Der Begriff der Hypnose ist vielseitig geprägt. Dieser Kurs basiert auf den Ericksonianischen Hypnoseformen, die in unserem Rahmen zur Bewältigung von Stress und zur Verbesserung des Wohlbefindens ausgerichtet sind.

DATES IMPORTANTES

PAS DE COURS PENDANT LES JOURS SUIVANTS

Table listing no class days: Toussaint / Allerheiligen, Dies Academicus, Immaculée Conception / Mariä Empfängnis, Noël / Weihnachten, Nouvel An / Neujähr, Pâques / Ostern, Ascension / Auffahrt, Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag, Fête-Dieu / Fronleichnam, Fête nationale / Bundesfeiertag, Assomption / Mariä Himmelfahrt.

Les horaires d'ouverture des infrastructures pendant les jours fériés seront communiqués dans l'agenda sur notre site web, sur Facebook et Instagram.

Die Öffnungszeiten der Sportanlagen während den Feiertagen werden in der Agenda unserer Website, auf Facebook und Instagram veröffentlicht.

FAQ

QUESTIONS ? | FRAGEN?

QR code for FAQs and text: As-tu des questions au sujet du sport universitaire ? Renseigne-toi sur notre site web sous «FAQ» ou viens nous trouver à la réception.

LA GESTION DES COURS SE FAIT COMMENT ?

WIE VERWALTE ICH MEINE KURSE?
Sur le portail my.unifr.ch, tu peux gérer tes inscriptions.

TOUS LES COURS AVEC INSCRIPTION ONLINE

ALLE KURSE MIT ONLINE EINSCHREIBUNG
Il y a 2 types d'inscription - Hebdomadaire (24h avant le début du cours jusqu'au début du cours) - Cours bloc (SA 01.09.2022, 08.00 / SP 01.02.2023, 08.00)

Es gibt 2 Einschreibeformen - Wöchentlich (ab 24 Std. vor dem Kurs) - Blockkurs (HS 01.09.2022, 08.00 / FS 01.02.2023, 08.00)

UNISPORTUNI

Le Service du sport universitaire offre des activités sportives à la communauté universitaire et aux Hautes Ecoles Spécialisées de la région.

Notre appellation UNISPORTUNI se veut aussi comme pont entre francophones (sport uni) et germanophones (Unisport)

Die Dienststelle Universitätssport bietet sportliche Aktivitäten für die Universitätsgemeinschaft sowie für die umliegenden Fachhochschulen an.

Unsere Marke UNISPORTUNI versteht sich als Brücke zwischen deutscher (Unisport) und französischer (sportuni) Kultur.

QR code and Website www.unifr.ch/sportuni

IMPRESSUM
Bildnachweis Photocredits : Universitätssport Freiburg
Edition : 1 x par an / 1 x pro Jahr
2'000 exemplaires / Exemple
Impression / Druckerei : Canasius SA, 1700 Fribourg

MOTTO UNISPORT

DECouvre TA PASSION
FINDE DEINE PASSION

