

UNIVERSITÄT

DUISBURG
ESSEN

HOCHSCHULSPORT

News
PROGRAMM

CAMPUS ESSEN | SOSE 2012



KOOPERATIONSPARTNER
HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

„Ungebildet, arbeitslos, fett“...



... so titelt die FAZ in ihrer Ausgabe vom 03.03.2012 über eine OECD-Studie, die beunruhigende Daten enthält. Demnach sind in den meisten der untersuchten Staaten eher die männlichen Bürger zu schwer als die weiblichen, für Deutschland heißt das: 60% der Männer und 45% der Frauen sind übergewichtig...

Und bei uns? Gebildet, weiblich, sportlich!

So könnte das Ergebnis einer relativ einfachen Studie zum Hochschulsport an unserer Universität lauten, denn: Fast 100% aller HochschulsportlerInnen sind akademisch ausgebildet, fast 70% der Hochschulsportteilnehmer sind weiblich und alle sind irgendwie sportlich! Ob an unserer Hochschule weniger Männer zum Sport erscheinen, weil sie – entsprechend dem Titel – „ungebildet ..., fett“ sind – wir bezweifeln es stark! Fakt ist, dass Hochschulsport in hohem Maße nachgefragt ist – mehr denn je, und mehr von Frauen. Dennoch werden wir nicht müde, unser Angebot streng nach den Regeln der Gleichstellung zu präsentieren: Von „A“ wie Aerobic bis „Z“ wie Zumba: 99% der Kurse sind offen für Männer und Frauen.

Und was gibt's Neues für diesen Sommer?

Augenscheinlich wurde es bereits im Wintersemester, besser kam es in der vorlesungsfreien Zeit zur Geltung und nun wird es deutlich: Der Hochschulsport hat **einen neuen Partner** und dieser hat geholfen, unsere KursleiterInnen neu auszustatten: Die neue Corporate Identity der Hochschule wurde nun auch von uns umgesetzt, alle KursleiterInnen unterweisen euch nun himmelblau und weiß – quasi „auf Wolken“.

Sommersemester, Zeit für frische Luft, Zeit für draußen, Zeit für Reisen! Nach den unterschiedlichen Erfahrungen des letzten Jahres haben wir das **Reiseangebot** an eure Nachfragen angepasst und präsentieren wieder preisgünstige, attraktive Sportreisen. Natürlich steht das traditionelle **Radcamp im Herbst auf Mallorca** wieder im Programm, die Frühbucheraktion ist bereits abgeschlossen, die Buchung läuft aber noch, Anmeldeschluss ist der 12. Juni – nicht verpassen! Auch der im vergangenen Jahr sehr gut verlaufene **Wassersportlehrgang in Camaret** wird in diesem Jahr neu aufgelegt. Tauchen, Surfen, Segeln und natürlich – *savoir vivre en France!*

Ganz neu und von vielen KommilitonInnen mit Spannung erwartet ist das **Wellenreit-Camp in St. Giron's Plage**, an der französischen Atlantikküste. Hier haben wir uns mit einem bewährten Anbieter für das Wellenreiten zusammengetan und freuen uns, damit einen kompetenten und erfahrenen Partner gewonnen zu haben.

Aber auch zu Hause und natürlich auch im laufenden Semester gibt es wieder eine ganze Reihe von besonderen sportlichen Angeboten. Leider konnte in Essen noch immer nicht mit dem Neubau einer zusätzlichen Sporthalle an der Gladbecker Straße begonnen werden – was uns die Möglichkeit nimmt, der Nachfrage nach Hochschulsportkursen ein ausreichendes Angebot entgegenzustellen. Die Ausdehnung der Sporthallennutzungszeiten durch die Ausbildungszeiten für Sportstudierende nimmt uns weiterhin Kurszeiten. Dennoch hoffen wir, dass unser Angebot im Sommersemester insgesamt weitgehende Zufriedenheit bei euch herstellen kann.

Nun aber zu den schönen Entwicklungen. Im vergangenen Jahr haben in Essen ca. 50 Läufer am ersten **Firmenlauf** teilgenommen – das wollen wir in diesem Jahr toppen! Aber Achtung: Sehr frühzeitige Anmeldung erforderlich, da es eine Teilnehmerbegrenzung durch die Stadt gibt! Etwas ganz Besonderes bieten wir in der Sporthalle an der Schützenbahn an, der Kurs heißt **Functional Training!** Hier wird ein Diplom-Sportwissenschaftler alle Register seines Könnens ziehen und mit einer Reihe neuartiger Sportgeräte ein intensives Körpertraining anbieten. Nicht zum ersten Mal, aber erstmals zum Beginn des Sommersemesters gibt es das **„SUP-Stand up Paddling“** auf dem Baldeneysee. Eine starke Herausforderung an Gleichgewichtsvermögen, Kraft und Ausdauer – und vielleicht auch an die Geduld? Ebenfalls nicht erstmalig das **Drachenboot-Angebot**, aber dieses soll dann gekrönt werden mit der Teilnahme an einer großen Regatta – ein unvergessliches Erlebnis und vor allem: Für jedermann und jede Frau realisierbar! Bitte informiert euch auch über unser umfangreiches **Radangebot** – es reicht von gemütlichen geführten Sightseeing-Touren in und um Essen, bis hin zum RTF-Treff für die Rennradbegeisterten. Nun schaut euch unser Angebot auf den folgenden Seiten in Ruhe an – aber lasst euch nicht zu viel Zeit: Die Anmeldung läuft ab 2. April wie immer im Internet. Nicht zögern, viele Kurse sind schnell ausgebucht!

Wir wünschen euch ein erfolgreiches und bewegtes Sommersemester

Jürgen Schmagold

TrimmFit ...

das neue Fitnesskonzept der Uni Duisburg-Essen



Unsere Hochschule ist die erste Universität bundesweit, die sich entschlossen hat, ihren Studierenden und MitarbeiterInnen eine weitere Möglichkeit zu eröffnen, das berufliche Umfeld aktiver oder sogar fitnessorientierter zu gestalten.

Mehr dazu auf Seite 3

Anmeldung zu allen Kursen ab Montag, 2. April 2012

www.uni-due.de/hochschulsport

**ZUKUNFT
IN BESTEN HÄNDEN**

In der Krankenversicherung der Studenten zahlen Sie überall den gleichen Beitrag, aber wenn es um konkrete Leistungen geht, bietet die Gesundheitskasse AOK einfach mehr: Z. B. Studentengeschäftsstellen in Campusnähe. Einen Service, der schnell und unkompliziert Formalitäten für Sie regelt. Und viele nützliche Tipps zu Fitness und Karriere. Infos unter www.aok-on.de/rh

Partner des Hochschulsports



NEU IM SOMMERSEMESTER 2012

Functional Training

„Functional Training“ ist eine neue Trainingsmethode aus den USA, bei der eine Bewegung trainiert wird – sei es sportliche Bewegung oder Bewegung für den Alltag. Es werden unterschiedliche Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedlichen Bewegungsmustern trainiert. Deswegen spricht man hier auch vom „intelligenten Training“. Die Gelenke und die Muskeln werden somit in allen möglichen Dimensionen/Ebenen in Form des „Kettensystems“ bewegt.

Moderne Geräte wie der **Schlingentrainer**, **Kettlebells**, **propriozeptive Hilfsmittel (wackelige Untergründe)**, **Foamroller** u. a. werden eingesetzt. Der richtige Umgang im Einklang mit funktionellem Training, Variationsmöglichkeiten und Kombinationsmöglichkeiten und sinnvolle Trainingssteuerung werden geschult.

Kursnummer 258

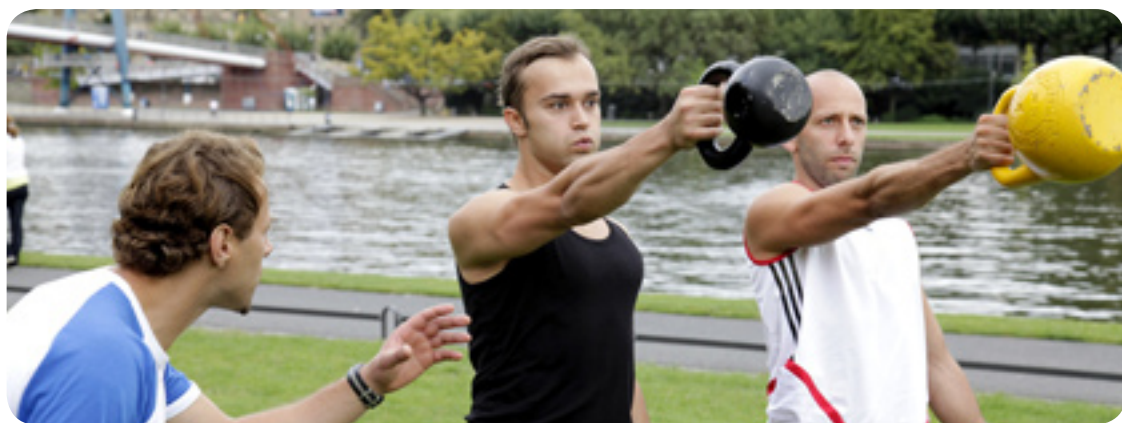


Foto: www.fotolia.com

Karriere im Visier?

- » Spannende Projekte
- » Attraktive Vergütung
- » Beste Entwicklungsmöglichkeiten

// Wir vermitteln Ihnen einen passgenauen Job für Ihr Leistungsprofil. Professionelle Berater begleiten Sie auf Ihrem Weg in ein festes Arbeitsverhältnis mit **Karriereschancen**. Wir verfügen über exzellente Praxiskontakte, die wir für Sie nutzen.

// EDWORK zählt zu den ersten Adressen, wenn es um die Vermittlung qualifizierter Kräfte an **namhafte Unternehmen** geht.

// Egal, ob lokal, regional oder bundesweit: EDWORK bietet an **38 Standorten** in Deutschland Zugang zu Jobs, auf die Sie sich freuen können.

Wir suchen laufend engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für erstklassige und abwechslungsreiche Aufgaben.

Sprechen Sie uns an.

Online Stellenbörse

- » finden Sie aktuelle Stellenangebote
 - » oder bewerben Sie sich (lokal oder bundesweit)
- <http://karriere.edwork.de>

TECHNOLOGIE & ENTWICKLUNG

Wir sind ein Tochterunternehmen der EDAG-Gruppe, einem der größten Entwicklungspartner der Mobilitätsindustrie.



EDWORK GmbH & Co. KG
Vinckeweg 19
47119 Duisburg
Tel. 0203 - 44 98 47 70
duisburg_eng@edwork.de
www.edwork.de



Termine und Öffnungszeiten am Campus Essen

Termine

Anmeldungen: ab Montag, 02.04.2012
online unter www.uni-due.de/hochschulsport

Veranstaltungsbeginn: Montag, 16.04.2012

An gesetzlichen Feiertagen sowie Pfingstdienstag, 29.05.12, finden keine Veranstaltungen statt!
Ausnahmen: Entspannung PMR, Lacrosse, Qigong, Rennradfahren, Rudern, SBF See, Snooker, Yoga und USC

Veranstaltungsende: Samstag, 21.07.2012

Öffnungszeiten des Hochschulsportbüros am Campus Essen

Das Hochschulsportbüro befindet sich in 45127 Essen, Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstraße, Raum SM 103 a/c
Telefon: (0201) 183 - 73 56
E-Mail: hsp.essen@uni-due.de
www.uni-due.de/hochschulsport

Das Büro ist geöffnet: Montags bis freitags von 9.30 – 12.15 Uhr.

Das Hochschulsport-Team

► **Jürgen Schmagold** (Leiter des Hochschulsports)
Campus Essen - Raum SM 103. Telefon: (0201) 183 - 73 70
Campus Duisburg - Raum LD 112 Telefon: (0203) 379 - 22 71
E-Mail: juergen.schmagold@uni-due.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

► **Andreas Bettendorf** (Stellv. Leiter des Hochschulsports)
Campus Essen - Raum SM 103 b Telefon: (0201) 183 - 73 54
Campus Duisburg - Raum LD 111 Telefon: (0203) 379 - 22 63
E-Mail: andreas.bettendorf@uni-due.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

► **Sonja Massoli**
Hochschulsportbüro am Campus Essen
Raum SM 103 a Telefon: (0201) 183 - 73 46
E-Mail: hsp.essen@uni-due.de

► **Iris Rüth**
Hochschulsportbüro am Campus Essen
Raum SM 103 c Telefon: (0201) 183 - 73 56
E-Mail: hsp.essen@uni-due.de

► **Monika Lenzen**
Hochschulsportbüro am Campus Duisburg
Raum LD 113 Telefon: (0203) 379 - 22 56
E-Mail: hsp.duisburg@uni-due.de

► **AStA-Sportreferat**
Jens Eißmann
Sprechzeiten im AStA:
Campus Duisburg, Raum: LD 103 Mi 10.00 - 12.00 Uhr
Campus Essen, Raum: SM 306 Di 9.00 - 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Duisburg: Telefon: (0203) 379 - 22 91
Essen: Telefon: (0201) 183 - 22 46
E-Mail: asta.hochschulsport@uni-due.de

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen
Redaktion: Iris Rüth, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold
Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen

TrimmFit ... das neue Fitnesskonzept der Uni Duisburg-Essen

Am Campus Essen steht eine TrimmFit-Station bereit, um sinnvoll und gesundheitsfördernd in Bewegung zu kommen. Hier wird es möglich, von einem leichten, ausgleichenden Bewegungsprogramm bis hin zu einem gezielten und effektiven Fitnesstraining eine breite Palette von Bewegungsprogrammen zu absolvieren.

Ob einfach „mal eben“ im Alltagsdress einige leichte Übungen absolvieren oder eingebaut in ein sportliches Training mit Aufwärmung, Ausdauerprogramm und Cool-down – an dieser Station ist alles möglich! Der Hochschulsport fühlt sich verpflichtet, allen Hochschulmitgliedern, die ein Interesse an der persönlichen Fitness haben, den Einstieg in diese Übungswelt zu erleichtern. Dies geschieht einerseits durch eine unverbindliche, ggf. individuelle Beratung zu den festen, angegebenen Zeiten, andererseits auch durch das Kursangebot „TrimmFit-komplett“ (siehe unten), welches ein umfassendes 90-minütiges Fitnesstraining beinhaltet.

Diplom-Sportlehrer und Mit-Entwickler der TrimmFit-Idee Justus Schneider zeigt die vielfachen Übungsmöglichkeiten! Über 500 Übungsvarianten sind im Vorfeld an der Station beschrieben worden! **Der Personal Trainer Justus Schneider möchte mit einem kleinen Team an vier Montagen (16.04, 23.04, 30.04 und 07.05.2012) zwischen 11 Uhr und 15 Uhr auf der Campusfläche zwischen Gebäude S07 und Eingang Bibliothek Gebäude R unverbindlich bereitstehen, um euch von der Effektivität und Effizienz des Gerätes zu überzeugen!**

Im Anschluss daran finden unter Leitung von Justus Schneider Kurse statt, die den TeilnehmerInnen ein gezieltes und gesteuertes Training ermöglichen:



TrimmFit-komplett

Die Kurse richten sich an gesundheits- und fitnessorientierte Personen, die bei der Planung und Umsetzung über professionelle Anleitung dankbar sind. Gekoppelt wird das Training gleichzeitig mit sinnvollen Ausdauer-Laufsequenzen.

Kursnummern 359 und 360

Slackline

Spaß haben beim Kampf ums Gleichgewicht oder trainieren wie Bode Miller? Slackline (Slacken, Slacklines, Slacklining) ist eine relativ neue Trendsportart, bei der man auf einem Schlauchband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist.

Slacken kann sehr gut eingesetzt werden als Zusatztraining für viele Sportarten, bei denen das Gleichgewicht in hohem Maße angesprochen wird, aber man kann es auch einfach aus Spaß an der Sache durchführen.

Bei schönem Wetter werden wir am Campus Essen auf dem Gelände gegenüber Eingang T 01 die Möglichkeit zum Ausprobieren geben (Kurzfristige Ankündigung!). Schaut vorbei.



Besonders günstig:
Berufsunfähigkeits-
versicherung
für Studenten

Kurs: mehr Rente an Bord
Planen Sie Ihre Zukunft mit uns

Wer im Ruhestand mehr als die Hälfte seines letzten Einkommens zur Verfügung haben möchte, muss privat vorsorgen.

Planen Sie Ihre Zukunft mit der HUK-COBURG!

- Mehr garantierte Rente
- Spitzen-Rendite
- Persönliche Beratung durch Vorsorge-Profis

GESCHÄFTSSTELLE

Essen

Telefon 0201 1890-411

Telefax 0201 1890-275

Gildehofstraße 1 A

45127 Essen

Öffnungszeiten:

Mo.–Do. 8.00–18.00 Uhr

Fr. 8.00–16.00 Uhr



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

NEU IM SOMMERSEMESTER 2012

Callanetics

Der Kurs enthält ein Warm-up mit anschließendem Workout, bei dem die tiefliegende Muskulatur von Rücken, Beine, Po und Bauch trainiert wird.

Die Übungen sind statisch und nicht auf Geschwindigkeit ausgelegt. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen. Abschließend erfolgt ein Cool-down mit Entspannungsübungen.

Kursnummer 243

Bodyfit

Bei Bodyfit erwartet dich ein abwechslungsreiches und effektives Krafttraining ohne Zusatzgeräte. Durch verschiedene Übungen werden Muskelgruppen des gesamten Körpers gestärkt und insbesondere die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po angegangen. Zur Abwechslung werden einige Elemente aus Poweryoga und Pilates eingebaut, wovon letztlich auch Dehnbarkeit und Tiefenmuskulatur profitieren.

Kursnummern 230 und 231



Foto: www.fotolia.com

Firmenlauf

Am **20. Juni 2012** findet der 2. Essener Firmenlauf 2012 der RWE Deutschland statt.

Infos unter:

www.rwe.com/web/cms/de/579266/1-essener-firmenlauf/lauf/programm/

Vom Auszubildenden bis zum Firmenchef, vom Leistungssportler bis zum Couch-Potato – alle Studentinnen und Studenten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Uni Duisburg-Essen sind auch herzlich eingeladen, am Firmenlauf teilzunehmen. Im Vordergrund stehen Spaß und die Freude am Laufen in einer fröhlichen, entspannten Atmosphäre.

Die Laufstrecke bietet ausreichend Platz für die erwarteten 4.000 bis 5.000 LäuferInnen. Start wird gegenüber dem Aalto Theater sein; das Ziel ist im schönen Grugapark, der eine ansprechende Kulisse für die stimmungsvolle After-Run-Party sein wird. Die Strecke kann laufend oder walkend zurückgelegt werden. Walker mit Stöcken sind aus Sicherheitsgründen nicht zugelassen.

Das Wissen darüber, dass es an unserer Hochschule einige ambitionierte und sehr viele Hobby- (gesundheitsorientierte) LäuferInnen gibt, veranlasst uns, eine organisierte „Firmen“-Teilnahme unserer Hochschule anzustreben. Um dies in geordnete Bahnen zu lenken und um ein gemeinsames Auftreten im Sinne einer gewissen „corporate identity“ zu erreichen, soll eine zentrale Anmeldung durch den Hochschulsport erfolgen. Daher haben wir einen Kurs beim Hochschulsport eingerichtet: Wenn ihr an dieser Veranstaltung als LäuferInnen teilnehmen wollen, meldet euch bitte zu diesem Kurs an.

Man muss übrigens kein(e) Weltklasse-LäuferIn sein, wir punkten als „Firma“ schon dadurch, dass wir ein möglichst großes Team zusammenstellen, getreu dem Motto „Dabeisein ist alles!“ Ab sofort ist die **Anmeldung** über das Hochschulsportprogramm bis 27.03.12 möglich, vom 02.04. bis 23.04.12 ebenfalls über unser Programmangebot im Sommersemester.

Die Uni startet als „EIN TEAM“! Die Zeit der drei schnellsten männlichen und weiblichen LäuferInnen unseres Teams wird addiert und geht dann in die Teamwertung ein.

Achtung: Die Hochschule sponsert für alle über den Hochschulsport angemeldeten LäuferInnen ein einheitliches Laufshirt. Daher benötigen wir von allen TeilnehmerInnen die Konfektionsgröße. Außerdem ist die Angabe des Geburtsdatums notwendig. Bitte tragt deshalb bei der Anmeldung unter „Mannschaftsname“ zuerst euren Jahrgang und dann die Größe (S, M, L, XL) ein.

Die Teilnahme ist für Externe nicht möglich!

Kursnummer 256

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

**DHM
DHP**

**adh-Open
adh-Trophy**

Klick rein!
adh.de

Sommersemester 2012

**WETTKAMPF-
PROGRAMM**

DHM Straßenlauf 14.04.2012 Uni Witten-Herdecke DHM Judo 28./29.04.2012 DSHS Köln adh-Open Fechten Sie & Er 11.-13.05.2012 Uni Göttingen DHM Golf 12./13.05.2012 HS Darmstadt/Leeheim DHM Leichtathletik 12./13.05.2012 Uni Kassel DHM Orientierungslauf 17./18.05.2012 Uni des Saarlandes DHM Karate 19.05.2012 Uni Gießen/TH Mittelhessen adh-Open Flagfootball 25.-27.05.2012 Uni Mainz adh-Open Wellenreiten 26.05.-02.06.2012 HS Darmstadt/Seignosse DHM Boxen 31.05.-03.06.2012 Uni Münster DHM Beachvolleyball 04.-06.06.2012 Uni Kiel DHM Taekwondo 09./10.06.2012 Uni Tübingen DHM Fechten (Team) 15.-17.06.2012 TU Dresden DHM Rennrad 17.06.2012 Uni Hannover	DHM Handball 22.-24.06.2012 Uni Leipzig DHM Ultimate Frisbee 23./24.06.2012 Uni Kassel DHM Fußball Frauen (GF) 26.06.-01.07.2012 Uni Mainz DHM Rudern 29.06.-01.07.2012 Uni Jena/Bad Lobenstein DHM Tischtennis 29.06.-01.07.2012 TU Kaiserslautern DHM Volleyball 30.6.-01.07.2012 TU Chemnitz adh-Open Lacrosse 07./08.07.2012 TU Kaiserslautern adh-Open American Football 13.-15.07.2012 HSU/Uni BW Hamburg DHM Triathlon 14.07.2012 TU Braunschweig adh-Trophy (Team-)Halbmarathon 02.09.2012 HS Fulda DHM Mountainbike (Marathon/Team) 08./09.09.2012 HS Furtwangen
---	---

Weitere geplante Veranstaltungen
DHP & DHM Basketball
adh-Open Beachsoccer
adh-Open Bouldern
DHM Badminton
DHP Fußball
DHM Fußball & Fußball Frauen (KF)
DHM Gerätturnen
DHM Handball (Mixed)
DHM Mountainbike (Einzel)
DHM/adh-Open Rugby
DHM Schwimmen

Alle Termine unter Vorbehalt! Weitere Infos auf adh.de

NEU IM SOMMERSEMESTER 2012

Mit dem Rad das Ruhrgebiet entdecken (Campus Essen)

„Strampeln und Staunen“



Feierabendradtouren für Studierende und Mitarbeiter
der Universität Duisburg-Essen

Frühlingsradtour am Di 17.04.12

„Essen Erfahren“: Raderlebnis Route West

Länge ca. 20 km, eben – gemütlich, Dauer 4 Stunden, Ausklang in einer kultigen Kneipe;

Startpunkt: 16.00 Uhr, Universität Duisburg-Essen, Campus Essen, „Die Brücke“

Kursnummer 314

Sommerradtour am Di 19.06.12

„Essen Erfahren“: Wasserroute Nord bis Rhein-Herne-Kanal und Emscherinsel

Länge ca. 20 km, hügelig – gemütlich, Dauer 4 Stunden, Ausklang in einem Biergarten;

Startpunkt: 16.00 Uhr, Universität Duisburg-Essen, Campus Essen, „Die Brücke“

Kursnummer 315

Herbstradtour am Do 11.10.12

„Essen Erfahren“: Raderlebnis Route West

Länge ca. 20 km, eben – gemütlich, Dauer 4 Stunden, Ausklang in einer kultigen Kneipe;

Startpunkt: 15.00 Uhr, Universität Duisburg-Essen, Campus Essen „Die Brücke“

Anmeldung erst ab 16.7.12 möglich, Programm vfZ II

Für alle Touren gilt: Mindestteilnehmerzahl 5, Maximalzahl 25 TN

Kosten: StUDE: 3 € · Bed+StaU: 5 € · Externe: 10 €

Durchführung und Informationen:

Brunhilde Böhls, Servicebüro für Urbane Systeme und betriebliche Mobilität

(zertifizierte Radtourenleiterin und Gästeführerin),

Tel.: 0201/183-6318, brunhilde.boehls@uni-due.de

Wichtige Hinweise zu den Radtouren:

Alle TeilnehmerInnen einer Radtour tragen selbst das Risiko, das der Straßenverkehr in sich birgt. Sie sind deshalb auch bei geführten Touren für die Einhaltung der Straßenverkehrsordnung selbst verantwortlich. Ihr Fahrrad muss verkehrssicher sein (Bremsen, Beleuchtung). Sie sollten es gut beherrschen.

RTF-Treff-Initiative für die sportlichen Radfahrer

An unserer Hochschule gibt es inzwischen eine ganze Anzahl von Radsportlern, für die diese Initiative gedacht ist: Dabei geht es einfach darum, innerhalb einer Gruppe unserer Universität gemeinsam an einer RTF teilzunehmen. Man trifft sich am Start der RTF, fährt geschlossen als Gruppe oder allein, trifft sich anschließend auch wieder am Ziel und begeht den Abschluss gemeinsam „traditionell“.

Anmelden sollten sich alle diejenigen, die Interesse am gemeinsamen Radfahren haben. Über die bei der Anmeldung angegebene E-Mail-Adresse werden diese Interessierten dann im Laufe der Woche vor dem betr. Wochenende benachrichtigt, welche RTF bei diesem Termin gefahren werden soll, wann und wo der Treffpunkt ist. Außerdem wird vom Hochschulsport in der Regel ein Ansprechpartner für die betr. RTF angegeben, der meist selbst mitfährt und Auskünfte geben kann.

Wünschenswert wäre es, wenn die TeilnehmerInnen an diesem Radtreff **das neue Radsport-Trikot der Universität tragen** (zu erwerben beim AstA).

Dieses Angebot ist kostenfrei, die Anmeldung dient lediglich der Kontaktherstellung, so dass man sich auf den gemeinsamen Treffpunkt einigen kann. Die Startgebühr der RTF muss von den TeilnehmerInnen selbst getragen werden. Der Hochschulsport übernimmt keinerlei Versicherungsschutz oder Verantwortung für die korrekte Durchführung der RTF.

Was ist das überhaupt, eine RTF?

„Das Radtourenfahren (RTF) ist die bekannteste und am meisten verbreitete Veranstaltungsform des Radsports für Jedermann im Bund Deutscher Radfahrer (BDR). Beim Radtourenfahren steht das sportliche Radfahren im Vordergrund. Gefahren werden kann allein oder in der Gruppe. Da es bei Radtourenfahrten keine Zeitnahme gibt und meist drei Streckenlängen (in der Regel zwischen 41 und 170 Kilometern) zur Wahl stehen, ist eine individuelle Wahl der Streckenlänge und der Belastung möglich. Die Teilnahme beim Radtourenfahren ist jedem möglich. Eine Mitgliedschaft in einem Radsportverein ist dazu nicht notwendig. Es werden an jedem Wochenende von unterschiedlichen Radsportvereinen an mehreren Orten in Deutschland Touren zwischen etwa 40, 70, 110, 150 Kilometern oder sogar über 200 km („Rad-Marathon“) parallel während einer Veranstaltung angeboten. Die Teilnehmer fahren auf meist sehr gut ausgeschilderten, verkehrsarmen asphaltierten Strecken mit der von ihnen gewählten Geschwindigkeit. Je nach Art, Schwierigkeit, Länge und Beschaffenheit der Strecke gibt es dabei mehrere Kontroll- bzw. Verpflegungsstellen.

Die Strecken beim Radtourenfahren haben keine Sollzeiten und werden auf Rundkursen durchgeführt. Nach Möglichkeit wird bei Start und Ziel auch die Möglichkeit zum Duschen geboten. Außerdem gehört zu den meisten Veranstaltungen eine Verpflegung zum Beispiel mit Kaffee und Kuchen im Zielbereich. Das Startgeld für diese Veranstaltungen liegt meist zwischen vier und sechs Euro, dazu gehört auch die Versorgung mit Getränken auf der Strecke.“ (Quelle: Bund Deutscher Radfahrer)

Weitere Info unter: <http://gruppetto.hernolds-radseiten.de/Termine/index.php>

Kursnummer 311



Die Sportstätten am Campus Essen

Schützenbahn

Alle unsere Sportstätten an der Schützenbahn 70 befinden sich im Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstraße!

- SM-SH** Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)
- SM-GR** Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt)
- SM-USC** Universitäts-Sportclub Schützenbahn (Mitteltrakt)

Gladbecker Straße

- GL-SH a/b/c** Sporthalle Gladbecker Straße 180
- GL-GR** Gymnastikraum Gladbecker Straße 180 (linker Eingang, oberes Stockwerk)
- GL-FP** Fußballplätze Gladbecker Straße 180
- GL-TP** Tennisplätze an der Gladbecker Straße

Alte PH

- PH-SH** Sporthalle PH, Henri-Dunant-Straße 65
- PH-GR** Gymnastikraum PH, Henri-Dunant-Straße 65
- PH-LS** Lehrschwimmbecken PH, Henri-Dunant-Straße 65

Campus Universitätsstraße

- CE-4** Campus Essen, Raum S05 T05 B93, Universitätsstraße 2
- CE-5** Campus Essen, „Die Brücke“ (Evangelisches Studierendenzentrum), Universitätsstraße 19

Weitere Sportstätten im Essener Stadtgebiet

- E-BS** Begegnungsstätte der ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid, Gemeindesaal, Isenbergstraße 81
- E-ET** ETUF Essen, Freiherr-vom-Stein-Straße 204 a
- E-GP** Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstraße 167
- E-HA** Treffpunkt Huysenallee, gegenüber Aalto Theater
- E-KP** Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstraße 125
- E-MD1** Segelschule Moby Dick, Bismarckstraße 61 (**Theorie**)
- E-MD2** Segelschule Moby Dick, Steg der Universität Duisburg-Essen am Baldeneysee (nahe Südtiroler Stuben, Freiherr-v.-Stein-Straße 280 a) (**Praxis**)
- E-MWS** Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77
- E-RT** Regattaturm am Baldeneysee (Radfahren)
- E-SCE** Snooker Club 147 Essen e. V., Münchener Straße 5
- E-SNS** Surfschule ‚Surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Straße 384, im Seaside Beach
- E-TVK** TVK-Vereinsheim, Kampmannbrücke 1
- E-UBH** Uni-Bootshaus am Baldeneysee
- E-YA** Yogaschule Ashtanga (vorm. Omnia), Gudulastraße 5, gew. Innenhof links

Sportstätten außerhalb Essens

- DU-KH** Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg
- DU-KG** Klettergarten Nordpark, Emscherstraße 71, 47137 Duisburg
- GE-GS** Golfschule „Haus Leythe“, Middelicher Straße 72, Gelsenkirchen

ÖPNV

- Die **Sportstätte Schützenbahn** (Mitteltrakt, Eingang Waldthausenstraße) ist mit folgenden Bahnen und Bussen zu erreichen:

Ab Essen-Hbf, **Ausstieg Viehofer Platz**
Linie 196 Richtung Hafenverwaltung
Linie 106 Richtung Altenessen Bf.
Linie 107 Richtung Gelsenkirchen Hbf.

- Die **Universitätssportanlagen an der Gladbecker Straße** sind mit folgendem Bus zu erreichen:

Ab Essen Hbf, **Ausstieg Stadtwiese**
Linie 196 über Rheinischer Platz und Universitätsstraße, Richtung Hafenverwaltung

- Die **Sportstätte an der Alten PH**, Henri-Dunant-Straße ist mit folgenden Bussen und Bahnen zu erreichen:

Ausstieg Karolinenstraße
Linien 160 und 161 von Borbeck Bhf/Schölerpad über Klinikum Richtung Ernestinenstraße bzw. umgekehrt

Ab Essen-Hbf, **Ausstieg Paulinenstraße**
Linien 145 und 146 Richtung Heisingen/Baldeneysee, Haltestelle Paulinenstraße

GET WET

OUTSIDE SURF TRAVEL
 Outside Surf Travel
 Weyertal 13 | D-50937 Köln
 Tel.: 0221 - 94 15 988
 Fax: 0221 - 94 15 989
 surfcamps@wellenreiter.com

www.wellenreiter.com

VDWL-anerkannte Wellenreitschule

WELLENREITCAMP UNI ESSEN / DUISBURG, ST.GIRONS PLAGE – FRANZ. ATLANTIKKÜSTE
09.09.–15.09.2012 ab 240 EURO
KURS INKL. BUSANREISE AB KÖLN NUR 370 EURO
ANMELDUNG ÜBER DEN HOCHSCHULSPORT



	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Aerobic & More	201	Mo 14.00 – 15.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	202 [*]	Di 18.00 – 19.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Aikido & Ki	203	Mi 19.00 – 20.30 Uhr	GL-GR	Matthias Schild	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschrittene	204	Mi 20.30 – 21.15 Uhr	GL-GR	Matthias Schild	StUDE: 11,50 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 22,50 €
Akrobatik/Jonglage (Bewegungskünste)	205	Fr 19.30 – 21.30 Uhr	PH-SH	Arne Tilgen	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Aquapower ●	206	Mo 19.15 – 20.00 Uhr	PH-LS	Sara-Lena Meise	StUDE: 52 € · Bed+StaU: 65 € · Externe: 78 €
	207	Mo 20.45 – 21.30 Uhr	PH-LS	Sara-Lena Meise	StUDE: 52 € · Bed+StaU: 65 € · Externe: 78 €
	208	Mi 19.30 – 20.15 Uhr	PH-LS	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 84 €
	209	Mi 20.15 – 21.00 Uhr	PH-LS	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 84 €
Badminton					
AnfängerInnen	210 [*]	Di 18.00 – 19.10 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	211 [*]	Di 19.10 – 20.20 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	212 [*]	Di 20.20 – 21.30 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs fortgeschrittene AnfängerInnen	213	Do 18.00 – 19.10 Uhr	GL-SH c	Eva Schuhmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	214	Do 19.10 – 20.20 Uhr	GL-SH c	Eva Schuhmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	215	Do 20.20 – 21.30 Uhr	GL-SH c	Eva Schuhmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs AnfängerInnen	216	Fr 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs fortgeschrittene AnfängerInnen	217	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	218	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Ballett					
AnfängerInnen	219	Mo 19.30 – 20.30 Uhr	GL-GR	Mojgan Anna Kuhnt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene AnfängerInnen	220	Mo 20.30 – 21.30 Uhr	GL-GR	Mojgan Anna Kuhnt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene	221	Mo 16.00 – 17.00 Uhr	GL-GR	Natalie Witschas	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Basketball					
Spielkurs Fortgeschrittene	222	Mo 18.00 – 20.00 Uhr	GL-SH c	Julian Herrmann	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	223 [*]	Di 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH b	Frank Jochims	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Technik/Spiel AnfängerInnen/fortg. Anf.	224	Do 18.00 – 20.00 Uhr	GL-SH a	Kristin Dehnert	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spiel AnfängerInnen/fortg. AnfängerInnen	225	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH a	André Scheletter	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Bauchtanz					
Anfängerinnen (Workshop)					
4 Termine, Start 14.04.12!	226	Sa 10.00 – 11.00 Uhr	SM-GR	Mojgan Anna Kuhnt	StUDE: 8 € · Bed+StaU: 12 € · Externe: 16 €
Fortgeschr. Anfängerinnen (Workshop)					
5 Termine, Start 13.04.12!	227	Fr 20.15 – 21.45 Uhr	SM-GR	Mojgan Anna Kuhnt	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
BBP-Workout	228	Mo 17.00 – 18.00 Uhr	SM-SH	Valeria Terehina	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	229 [*]	Di 17.00 – 18.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bodyfit NEU!	230	Mi 16.00 – 17.00 Uhr	SM-GR	Laura Feindt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	231	Mi 17.00 – 18.00 Uhr	SM-GR	Laura Feindt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bodystyling	232	Mo 13.00 – 14.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	233 [*]	Di 17.30 – 18.30 Uhr	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	234	Mi 18.30 – 19.30 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	235	Mi 19.00 – 20.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	236	Do 18.00 – 19.00 Uhr	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	237	Fr 17.00 – 18.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bodyworkout	238	Do 20.30 – 21.30 Uhr	SM-GR	Tanya Stoeva, Isabel Siggemann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bollywood – Indischer Tanz	239 [*]	Di 16.00 – 17.00 Uhr	GL-GR	Sangeetha Srirangan	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Boxen und Fitness					
AnfängerInnen	240	Mo 20.30 – 22.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschrittene	241	Do 20.30 – 22.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
AnfängerInnen	242	Fr 19.30 – 21.00 Uhr	SM-SH	Tatdat Pham	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Callanetics NEU!	243	Mo 18.00 – 19.00 Uhr	SM-SH	Valeria Terehina	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Capoeira	244 [*]	Di 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH a	Manjado Rodrigo Queiroz da Silva	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Dance: Jazz Funk (Workshop)	245	Sa, 16.06.12, 11.00 – 14.30 Uhr	SM-GR	Sarah Gibson	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Discofox AnfängerInnen	246	Do 16.30 – 17.30 Uhr	GL-GR	Cornel Müller	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

● Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU** (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)

* Keine Veranstaltung am Pfingstdienstag, 29.05.12

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Drachenboot-Schnuppertraining Kurs 1					
6 Termine, Start 16.05.12	247	Mi 19.00 – 20.00 Uhr	E-TVK	Martin Lemke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
6 Termine, Start 19.07.12	248	Do 19.00 – 20.00 Uhr	E-TVK	Martin Lemke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Entspannung – mit Progressiver Muskelrelaxation ●					
8 Termine, Start 24.04.12 (Ausfall: 12.06.12)	249 ✕	Di 18.00 – 19.15 Uhr	E-BS	Birgit J. Held	StUDE: 57 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 75 €
Erste-Hilfe Lehrgang (Grundausbildung)					
12./13.05.12	250	Sa – So 10.00 – 16.00 Uhr	CE-4	Mitarbeiter Auxilium	KursleiterInnen HSP kostenfrei · StUDE 30 €
					keine Externen
23./24.06.12	251	Sa – So 10.00 – 16.00 Uhr	CE-4	Mitarbeiter Auxilium	KursleiterInnen HSP kostenfrei · StUDE 30 €
					keine Externen
Erste-Hilfe Training					
12.05.12	252	Sa 10.00 – 16.00 Uhr	CE-4	Mitarbeiter Auxilium	KursleiterInnen HSP kostenfrei · StUDE 20 €
					keine Externen
23.06.12	253	Sa 10.00 – 16.00 Uhr	CE-4	Mitarbeiter Auxilium	KursleiterInnen HSP kostenfrei · StUDE 20 €
					keine Externen
Fatburner	254 *	Di 15.00 – 16.00 Uhr	SM-GR	Anna Dommermuth	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	255	Mi 17.30 – 18.30 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Firmenlauf	256	Mi, 20.06.12, Start 19.00 Uhr	E-HA		StUDE: 16,50 € · Bed+StaU: 16,50 € · keine Externen
Fit durch den Sommer bis 03.07.12	257 *	Di 18.30 – 20.00 Uhr	E-MWS	Michaela Thureau	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Functional Training NEU! bis 04.07.12	258	Mi 16.00 –17.30 Uhr	SM-SH	Justus Schneider	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fußball	259	Mo 19.30 – 21.00 Uhr	GL-FP	Andreas Bettendorf	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
	260 *	Di 18.00 – 19.30 Uhr	GL-FP	Gabriel Altun	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
	261 *	Di 19.30 – 21.00 Uhr	GL-FP	Gabriel Altun	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spiel Fortgeschrittene	262	Mi 19.00 – 20.30 Uhr	GL-FP	Christian Scheidig, Karsten Schulz	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fußball für Frauen					
Anfängerinnen	263	Do 17.00 – 18.30 Uhr	GL-FP	Lidie Anzelani Mambasa	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschrittene	264	Do 18.15 – 19.45 Uhr	GL-FP	Lidie Anzelani Mambasa	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Futsal Leistungsniveau	265	Sa 13.00 – 15.00 Uhr	GL-SH	Michael Reich, Steffen Bonnekamp	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Futsal für Frauen	266	Mo 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Matthias Henneken	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Geräturnen	267	Mi 18.00 – 20.00 Uhr	GL-SH a	Corinna Fischer, Sarah Moser	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Gesellschaftstanz					
AnfängerInnen	268	Do 18.30 – 20.00 Uhr	GL-GR	Cornel Müller	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschrittene	269	Do 20.00 – 21.30 Uhr	GL-GR	Cornel Müller	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Golf-Schnupperkurs					
19.04.12	270	Do 18.00 – 19.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · keine Externen
26.04.12	271	Do 18.00 – 19.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · keine Externen
05.07.12	272	Do 18.00 – 19.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · keine Externen
Golf-Grundkurs					
5 Termine, Start 13.05.12	273	So 15.00 – 16.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 99 € · Bed+StaU: 110 € · keine Externen
Golf-Vorbereitungskurs zur DGV-Platzreife					
8 Termine, Start 24.06.12					
Voraussetzung: Grundkurs	274	So 15.00 – 16.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StDUE 140 € zzgl. Prüfungsgebühr 60 €
					Bed+StaU 180 € zzgl. Prüfungsgebühr 60 €
					Keine Externen
Golf-Platzreife Gesamtpaket					
Vorbesprechung Do, 24.05.12, 18.00 Uhr					
vor Ort, dann Terminvereinbarung	275		GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 295 € · Bed+StaU: 355 € · keine Externen
Vorbesprechung Sa, 16.06.12, 15.00 Uhr					
vor Ort, dann Terminvereinbarung	276		GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 295 € · Bed+StaU: 355 € · keine Externen
Vorbesprechung So, 08.07.12, 15.00 Uhr					
vor Ort, dann Terminvereinbarung	277		GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 295 € · Bed+StaU: 355 € · keine Externen
Handball	278	Mo 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH	Christian Derksen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Hip Hop					
AnfängerInnen	279	Mo 18.00 – 19.30 Uhr	GL-GR	Tirapong Schier	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
AnfängerInnen	280 *	Di 17.00 – 18.00 Uhr	GL-GR	Sangeetha Srirangan	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Iaido – Japanische Schwertkampfkunst					
AnfängerInnen	281	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-GR	Jan Stottrop, Melike Bayram	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschrittene	282	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	GL-GR	Jan Stottrop, Melike Bayram	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Jazz Dance (Workshop)	283	Sa, 14.07.12, 11.00 – 14.30 Uhr	SM-GR	Sarah Gibson	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Kajakfahren NEU!		Siehe Sportangebote am Campus Duisburg unter www.uni-due.de/hochschulsport			
Kanufahren					
Kurs 1: 6 Termine, 18.04. – 30.05.12	284	Mi 18.00 – 20.00 Uhr	E-UBH	Markus Sandkühler, Michael Scholz	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 35 €
Kurs 2: 6 Termine, 13.06. – 18.07.12	285	Mi 18.00 – 20.00 Uhr	E-UBH	Markus Sandkühler, Michael Scholz	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 35 €
Karate					
AnfängerInnen/Fortgeschrittene	286 *	Di 20.00 – 21.30 Uhr	GL-GR	Karsten Czarra, Stefan Larisch	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschr. AnfängerInnen/Fortgeschr.	287	Do 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH a	Stefan Larisch, Karsten Czarra	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Kick-Aerobic	288	Mi 20.00 – 21.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Kick-Boxen					
AnfängerInnen/Fortgeschrittene	289 *	Di 18.30 – 20.00 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
AnfängerInnen/Fortgeschrittene	290	Do 19.00 – 20.30 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Klettern – Schnupperkurs indoor	291	Sa, 28.04.12, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €
	292	Sa, 23.06.12, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €
Klettergrundkurs indoor „kompakt“					
5 Termine, Start 23.04.12	293	Mo 19.30 – 22.00 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 91,50 € · Bed+StaU: 99,50 € · Externe: 107,50 €
Klettergrundkurs indoor					
7 Termine, Start 19.04.12	294	Do 19.30 – 22.00 Uhr	DU-KH/E-KP	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 119 € · Bed+StaU: 129 € · Externe: 139 €
Klettersteigkurs outdoor	295	Sa 19.05.12, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
Klettern – Vorstiegskurs outdoor	296	Sa, 14.04.12, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
	297	Sa, 16.06.12, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
Konditions- und Fitnesstraining	298 *	Di 20.00 – 21.30 Uhr	PH-SH	Thomas Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
	299	Do 20.00 – 21.30 Uhr	PH-SH	Markus Sandkühler, Marco Wildemann	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Korfball	300	Mi 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH c	Christine Brunk	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Lacrosse	301	Di 19.00 – 20.30 Uhr	E-ET	Philipp Holtz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
	302	Do 19.00 – 20.30 Uhr	E-ET	Philipp Holtz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Lauftreff	302	Mo 19.30 – 20.30 Uhr	E-GP	Martin Hades	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	304	Mi 19.00 – 20.00 Uhr	E-GP	Martin Hades	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Musical-Dance (Workshop)	305	Sa, 05.05.12, 11.00 – 14.30 Uhr	SM-GR	Sarah Gibson	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Nordic Skaten	306	Mo 17.30 – 19.00 Uhr	E-UBH	Jürgen Schmagold	StUDE: 40 € · Bed+StaU: 65 € · Externe: 85 €
Power-Gym	307	Fr 17.15 – 18.30 Uhr	GL-GR	Stefanie Losereit, Stefan Losch	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Power-Workout	308 *	Di 16.30 – 17.30 Uhr	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	309	Do 17.00 – 18.00 Uhr	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Qigong Start 24.04.12 (Ausfall 12.06.12) ●	310	Di 19.15 – 20.30 Uhr	E-BS	Birgit J. Held	StUDE: 48 € · Bed+StaU: 61 € · Externe: 73 €
Radtourenfahren (RTF) NEU!	311	Siehe Seite 5 oder unter >> Sportangebote Campus Essen			
Radtreff: Fitness/Mountainbiken	312	Sa 11.00 – 13.30 Uhr	E-RT	Jan Weber	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Radtreff: Rennradfahren	313	Di 17.00 – 20.00 Uhr	E-RT	Anja Gruhlke	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Radtreff: „Strampeln und Staunen“ NEU!					
Frühlingsradtour	314	Di 17.04.12, 16.00 – 20.00 Uhr	CE-5	Brunhilde Böhls	StUDE: 3 € · Bed+StaU: 5 € · Externe: 10 €
Sommerradtour	315	Di 19.06.12, 16.00 – 20.00 Uhr	CE-5	Brunhilde Böhls	StUDE: 3 € · Bed+StaU: 5 € · Externe: 10 €
Reise – Wassersport in der Bretagne	316	Kurs vom 19. bis 26.08.2012 – siehe Seite 18 oder unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Wellenreiten in St. Giron's Plage NEU!	317	Kurs vom 09. bis 15.09.2012 – siehe Seite 19 oder unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Radsportcamp auf Mallorca	318	Kurs vom 15. bis 22.09.2012 – siehe Seite 20 oder unter >> Sportangebote Campus Essen			
Rock ´n´ Roll AnfängerInnen	319	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH a	Christian John	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Rudern					
11 Termine, Start 17.04.12	320	Di 15.30 – 17.30 Uhr	E-UBH	Frank David	StUDE: 50 € · Bed+StaU: 65 € · keine Externen
11 Termine, Start 19.04.12	321	Do 17.00 – 19.00 Uhr	E-UBH	Frank David	StUDE: 50 € · Bed+StaU: 65 € · keine Externen
Rudern Intensivkurs (23. – 27.07.12) NEU!	322	Täglich 10.00 – 14.00 Uhr			
		+ Di 17.00 – 20.00			
		Übernachtung Do – Fr	E-UBH	Frank David	StUDE: 80 € · Bed+StaU: 100 € · keine Externen
Salsa & Co. AnfängerInnen	323	Do 17.30 – 18.30 Uhr	GL-GR	Cornel Müller	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
SBF See (Theorie) 7 Termine, Start 17.04.12	324	Di 19.00 – 21.15 Uhr	E-MD 1	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren
				Segelschule Moby Dick	Bed+StaU: 30 € zzgl. weitere Gebühren
					Externe: 45 € zzgl. weitere Gebühren

● Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU** (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)

✗ Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) bei der Kursleitung ab.

* Keine Veranstaltung am Pfingstdienstag, 29.05.12



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)					
7 Termine, Start 19.04.12	325	Do 19.30 – 21.45 Uhr	E-MD 1	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren
				Segelschule Moby Dick	Bed+StaU: 30 € zzgl. weitere Gebühren
					Externe: 45 € zzgl. weitere Gebühren
SKS Sportküstenschifferschein (Theorie)					
7 Termine, Start 18.04.12	326	Mi 19.00 – 21.15 Uhr	E-MD 1	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren
				Segelschule Moby Dick	Bed+StaU: 30 € zzgl. weitere Gebühren
					Externe: 45 € zzgl. weitere Gebühren
Segeln am Baldeneysee (Praxis)					
5 Termine, Start 16.04.12	327	Mo 17.00 – 19.00 Uhr	E-MD 2	Verschiedene KursleiterInnen	
				Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 80 €
5 Termine, Start 19.04.12	328	Do 17.00 – 19.00 Uhr	E-MD 2	Verschiedene KursleiterInnen	
				Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 80 €
5 Termine, Start 04.06.12	329	Mo 17.00 – 19.00 Uhr	E-MD 2	Verschiedene KursleiterInnen	
				Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 80 €
5 Termine, Start 14.06.12	330	Do 17.00 – 19.00 Uhr	E-MD 2	Verschiedene KursleiterInnen	
				Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 80 €
Selbstverteidigung für Frauen	331	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	PH-GR	Ingo Büser	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Snooker (Workshop) 6 Termine, Start 29.05.12	332	Di 18.00 – 20.00 Uhr	E-SCE	Kursleiter des Snooker Clubs	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 45 € · Externe: 60 €
Spinning®					
AnfängerInnen	333 *	Di 19.00 – 20.15 Uhr	SM-GR	Sebastian Seiler, Marco Wildemann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Fortgeschrittene	334 *	Di 20.15 – 21.30 Uhr	SM-GR	Marco Wildemann, Sebastian Seiler	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
AnfängerInnen	335	Do 17.00 – 18.15 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Sebastian Seiler	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Fortgeschrittene	336	Do 18.15 – 19.30 Uhr	SM-GR	Sebastian Seiler, Jens Eißmann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
AnfängerInnen/Fortgeschrittene	337	Fr 19.00 – 20.15 Uhr	SM-GR	Marco Wildemann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Step-Aerobic	338	Di 16.00 – 17.00 Uhr	SM-GR	Anna Dommermuth	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	339	Mi 18.00 – 19.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	340	Do 19.30 – 20.30 Uhr	SM-GR	Tanya Stoeva, Isabel Siggemann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	341	Fr 16.00 – 17.00 Uhr	SM-GR	Anna Dommermuth	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Stretching exercises	342	Fr 18.00 – 19.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
SUP – Stand up Paddle (Workshop) NEU!					
AnfängerInnen	343	Sa 12.05.12, 10.00 – 13.00 Uhr	E-UBH	Marco Tricomi	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Externe: 39 €
AnfängerInnen	344	Sa 16.06.12, 10.00 – 13.00 Uhr	E-UBH	Marco Tricomi	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Externe: 39 €
AnfängerInnen	345	Sa 14.07.12, 10.00 – 13.00 Uhr	E-UBH	Marco Tricomi	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Externe: 39 €
Taekwondo/Selbstverteidigung					
AnfängerInnen	346	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH a	Theo Schrooten, Frank Rudloff	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschrittene	347	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Frank Rudloff, Theo Schrooten	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Wettkampf-/freies Training	348	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH b	Frank Rudloff, Theo Schrooten	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Tai Chi Chuan ●					
Kurzform AnfängerInnen I	349	Fr 18.30 – 19.30 Uhr	PH-GR	Andrea Stein	StUDE: 49 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 74 €
Kurzform AnfängerInnen II	350	Fr 19.30 – 20.30 Uhr	PH-GR	Kai Bartos	StUDE: 49 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 74 €
Kurzform Fortgeschrittene	351	Fr 19.30 – 20.45 Uhr	PH-GR	Kai Bartos	StUDE: 62 € · Bed+StaU: 77 € · Externe: 92 €
Tennis-Kurse	352	Zentrale Vorbesprechung am 25.04.12, 19.00 Uhr – Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstraße, Seminarraum SM 205			
Tennis – Freies Spiel	353	Persönliche Anmeldung erforderlich mit Passfoto und Studenten- oder Dienstausweis der Universiät Duisburg-Essen			
		während der HSP-Bürozeiten ab 02.05.12			
Thai-Boxen AnfängerInnen/Fortgeschrittene	354 *	Di 20.00 – 21.30 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Tischtennis					
Spielkurs Fortgeschrittene	355	Mo 20.00 – 21.30 Uhr	PH-SH	Claus Dohnalek	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	356	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH c	Moritz Dohnalek	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Trampolin AnfängerInnen	357	Fr 18.00 – 19.30 Uhr	PH-SH	Katharina Plutecki	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Tribal Fusion Bellydance	358	Mi 18.00 – 19.00 Uhr	GL-GR	Lisa Hövelborn	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
TrimmFit-komplett					
5 Termine, Start 23.04.12	359	Mo 17.00 – 18.30 Uhr	SM-USC	Justus Schneider	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
5 Termine, Start 04.06.12	360	Mo 17.00 – 18.30 Uhr	SM-USC	Justus Schneider	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Ultimate Frisbee AnfängerInnen	361	Do 19.45 – 21.15 Uhr	GL-FP	Jörg Eltfeld	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Uni-Hoc	362	Do 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH b	Thomas Hoffmann	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Universitäts-Sportclub					
USC – Schnupper-Abo Essen	1101	Mo – Fr 10.00 – 21.30 Uhr	SM-USC	Verschiedene KursleiterInnen	Beitrag pro Monat
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr		des USC	StUDE: 19 € · Bed+StaU: 24 € · Externe: 29 €
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr			
USC – Standard-Abo Essen	1102	Mo – Fr 10.00 – 21.30 Uhr	SM-USC	Verschiedene KursleiterInnen	Beitrag pro Monat
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr		des USC	StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Externe: 27 €
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr			
USC – VIP-Abo Essen	1103	Mo – Fr 10.00 – 21.30 Uhr	SM-USC	Verschiedene KursleiterInnen	Beitrag pro Monat
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr		des USC	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 25 €
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr			
USC – VIP-Abo Essen „APRIL SPECIAL“	1107	Mo – Fr 10.00 – 21.30 Uhr	SM-USC	Verschiedene KursleiterInnen	
		für StudentInnen und Bedienstete der Uni DUE		des USC	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 16 € · keine Externen
		nur buchbar vom 02.-30.04.12		Sa 10.00 – 15.00 Uhr	
Volleyball					
Training/Spiel AnfängerInnen	363 *	Di 18.00 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Christian Buczek	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spiel Fortgeschrittene	364	Mi 18.00 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Hamid Ranjbar	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spiel Profis	365	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH b	Hamid Ranjbar	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spiel Fortgeschrittene	366	Do 18.00 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Marc Gries, Christian Buczek	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Technik/Spiel Fortgeschrittene	367	Fr 17.30 – 19.00 Uhr	SM-SH	Christian Buczek	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Technik/Spiel Fortgeschrittene	368	Sa 12.00 – 13.30 Uhr	SM-SH	Christian Buczek	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Volleyball für Frauen					
Training/Spiel fortgeschr. Anfängerinnen	369	Mo 19.00 – 20.30 Uhr	SM-SH	Hamid Ranjbar	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Training/Spiel Anf./fortgeschr. Anf.	370	Fr 16.00 – 17.30 Uhr	SM-SH	Christian Buczek	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Windsurfen am Baldeneysee – Schnupperkurs (inkl. Eintritt Seaside Beach Baldeney; Externe: Anmeldung nur über Surfschule)					
	371	Sa 21.04.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	372	Sa 28.04.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	373	Sa 05.05.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	374	Sa 12.05.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	375	Sa 19.05.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	376	Sa 26.05.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	377	Sa 02.06.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	378	Sa 09.06.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	379	Sa 16.06.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	380	Sa 23.06.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	381	Sa 30.06.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	382	Sa 07.07.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	383	Sa 14.07.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	384	Sa 21.07.12, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
Windsurfen am Baldeneysee – Einsteigerkurs (inkl. Eintritt Seaside Beach Baldeney; Externe: Anmeldung nur über Surfschule)					
	385	Sa/So 21./22.04.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	386	Sa/So 28./29.04.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	387	Sa/So 05./06.05.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	388	Sa/So 12./13.05.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	389	Sa/So 19./20.05.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	390	Sa/So 26./27.05.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	391	Sa/So 02./03.06.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	392	Sa/So 09./10.06.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	393	Sa/So 16./17.06.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	394	Sa/So 23./24.06.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	395	Sa/So 30.06./01.07.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	396	Sa/So 07./08.07.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	397	Sa/So 14./15.07.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
	398	Sa/So 21./22.07.12, 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 €
Wing Tsun/Escrima	399	Mo 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH a	Rusbert Cuxart Fernandez	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €

● Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU** (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)

* Keine Veranstaltung am Pfingstdienstag, 29.05.12



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Wirbelsäulengymnastik ●					
10 Termine, Start 30.04.12	400 ✕	Mo 19.00 – 20.00 Uhr	SM-GR	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 75 €
Wirbelsäulengymnastik (mit Pilates-Elementen) ●					
10 Termine, Start 30.04.12	401 ✕	Mo 18.00 – 19.00 Uhr	SM-GR	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 75 €
10 Termine, Start 30.04.12	402 ✕	Mo 20.00 – 21.00 Uhr	SM-GR	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 75 €
Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar) ●					
AnfängerInnen	403	Mo 16.00 – 17.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Externe: 103 €
AnfängerInnen	404	Mo 19.00 – 20.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Externe: 103 €
Beginners	405	Di 17.45 – 19.15 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Externe: 103 €
AnfängerInnen	406	Mi 16.30 – 18.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Externe: 111 €
AnfängerInnen	407	Mi 18.00 – 19.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Externe: 111 €
Fortgeschrittene	408	Mi 19.30 – 21.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Externe: 111 €
AnfängerInnen	409	Do 17.30 – 19.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 63 € · Bed+StaU: 79 € · Externe: 95 €
Zumba®	410	Mo 11.00 – 12.00 Uhr	SM-SH	Sania Farhat	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	411	Mo 12.30 – 13.30 Uhr	SM-SH	Denise Fischer	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	412	Mo 17.00 – 18.00 Uhr	GL-GR	Nadine Schneider	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	413	Mi 11.30 – 12.30 Uhr	SM-GR	Karin Däsler	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	414	Mi 19.30 – 20.30 Uhr	SM-SH	Nadine Schneider	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	415	Mi 20.00 – 21.00 Uhr	PH-SH	Sania Farhat	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	416	Mi 20.30 – 21.30 Uhr	SM-SH	Nadine Schneider	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	417	Do 11.00 – 12.00 Uhr	SM-SH	Sania Farhat	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	418	Mi 12.30 – 13.30 Uhr	SM-GR	Karin Däsler	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €

- Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU** (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)
- ✕

Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) bei der Kursleitung ab.

Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.



IWR 2012

33. International
Waterbike Regatta
16.-20.05.2012
Regattabahn Duisburg-
Wedau



Drachenboot- Hochschulsport- Cup 2012

Samstag, 30. Juni 2012 – jetzt anmelden!

Im Rahmen des Drachenbootfestivals auf dem Baldeneysee wird erstmals ein Hochschulsport-Cup ausgefahren. Meldet euer Team über www.drachenboot-essen.de an und vermerkt auf der Anmeldung, dass ihr ein Uni Team seid (Studentengruppe, Arbeitsgruppe, Institut, etc.). Ihr nehmt an der normalen Regatta teil und fahrt zusätzlich mit eurem Team um den Hochschulsport-Cup (s. Ausschreibung).

Ein Team besteht aus 20 Paddlern + 1 Trommler. Mitmachen kann jeder, der schwimmen kann. Erfahrungen im Umgang mit dem Paddel sind nicht erforderlich. Dennoch können Trainings über www.drachenboot-essen.de und www.tvk-essen.de gebucht werden. Oder nehmt am Hochschulsportangebot Drachenboot im Sommersemester teil (siehe Kurse Nr. 247 und 248).

Die Startplätze sind begrenzt und erfahrungsgemäß schnell ausgebucht. Also jetzt anmelden!

Weitere Informationen www.drachenboot-essen.de oder wendet euch an Martin Lemke martin.lemke@stud.uni-due.de, Telefon: 0201-183 7617.

HALS- UND BEINBRUCH!

GUT VORGESORGT?
WIR BIETEN DIE KONZEPTE – UMFASSEND
UND UNABHÄNGIG:

- UNFALL
- KRANKHEIT
- DIENSTUNFÄHIGKEIT
- BERUFSUNFÄHIGKEIT

FAIR

SICHERUNGSLADEN®

DIPL.-OEC. SOLLMANN GMBH

VERSICHERUNGSMAKLER

PFERDEMARKT 4 · 45127 ESSEN

TELEFON: 02 01 / 8 10 99 9-0

E-MAIL: info@fairrat.de

MITGLIED IM VERBUND DER FAIRSICHERUNGSLÄDEN e.G. und FAIR e.V.

Fairsicherung®, die Marke
der unverwechselbaren
Beratung und Betreuung für
Versicherungen und Finanzen

FAIR® e.V.



NEU IM SOMMERSEMESTER 2012

SUP – Stand up Paddle

Workshop für AnfängerInnen

Die neue Trendsportart kommt jetzt auch in Essener Regionen.

Das Stand up Paddle eignet sich für alle, die Lust haben neue Erfahrungen auf dem Wasser zu machen. Es ist ein wunderschönes erhabenes Gefühl, über das Wasser zu gleiten. Dabei kannst du langsam meditativ oder schnell und kräftig paddeln. Du paddelst am Anfang im Sitzen und anschließend im Stehen.

Nach einem guten Warm-up und ein wenig Theorie geht es schon aufs Wasser und wir üben das Aufsteigen auf das Board. Nach ersten Versuchen im Sitzen werden wir uns auf das Board stellen und los geht's auf den See. Hier üben wir erste Manöver ein und verfeinern die Paddeltechnik.

Bretter und Paddel werden gestellt. Bringt bitte Surfschuhe (wenn vorhanden) oder alte Turnschuhe mit.

Auf Anfrage können wir Neoprenanzüge gegen eine Leihgebühr von 5,- € (Bezahlung vor Ort) ausleihen.

Bei schlechtem Wetter kann ein Ausweichtermin genannt werden.

Kursnummern 343, 344 und 345



Rudern Intensivkurs

Neben unseren Ruderkursen (Kurs Nr. 319 und 320) bieten wir dieses Jahr erstmalig einen Intensivkurs vom 23. bis 27.07.12 an. Von Montag bis Freitag, 10.00 – 14.00 Uhr und zusätzlich Dienstag, 17.00 – 20.00 Uhr soll täglich gerudert bzw. das Rudern erlernt werden, ob im Einer oder im Mannschaftsboot. Geplant ist außerdem ein gemütlicher Abend mit Grillen, Rudern und Übernachtung im Zelt von Donnerstag, 26.07. auf Freitag, 27.07.12.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene – Voraussetzung für die Teilnahme ist natürlich schwimmen zu können. Sinnvoll ist es, Wechselkleidung mitzubringen.

Ort: Bootshaus der Ruderriege Mark am Baldeneysee,
Freiherr-vom-Stein-Straße 206 d, Essen

Kursnummer 322



**zu 100% aus
Wasserkraft**
der klimastrom der
stadtwerke essen AG!

klaro!
klima
100%
prozent aus wasserkraft!

Nachhaltig und flexibel? Klaro!
Mit dem Klima-Strom der
Stadtwerke Essen – zu 100%
aus Wasserkraft!



Stadtwerke Essen AG

Mehr Informationen? Klaro! oder unter der
www.klaro-energie.de Hotline 0201 800-33 33

Kursangebote am Campus Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE
Aikido				19.15-20.15			Aikido im Hof
Allround Body Fitness	20.30-21.30						SH-LD
American Football	Infos zu Trainingszeit und -ort im Internet: www.duisburg-dockers.de						
Badminton							
Fortgeschrittene	18.30-19.30						SH-LD
	19.30-20.30						SH-LD
Spielkurs					13.00-14.00		SH-LD
					14.00-15.00		SH-LD
Basketball							
Anf. und Fortgeschr.				17.00-18.30			SH-LD
Nur Fortgeschr.							
(Kreisliga-Niveau)	12.00-14.00						SH-LD
Fortgeschr. Anf.					19.00-20.15		SH-LD
Nur AnfängerInnen				16.00-17.00			SH-LD
Nur Fortgeschr.					20.15-21.30		SH-LD
Beachvolleyball							
Spielkurs							
fortg. Anf./Fortgeschr.			Infos im Internet				
Grundkurs							
fortg. Anf./Fortgeschr			Infos im Internet				
Body Attack		19.30-20.30					GR-LD
Bodystyling				19.30-20.30			GR-LD
BOP		20.30-21.30					GR-LD
Bujinkan Budo Taijutsu							
Anf./Anf. m. Vorkenntn.		18.30-20.00					DU-KH StG
Dance Moves			20.30-21.30				GR-LD
Dance Stylez		18.30-19.30					GR-LD
Fatburner-BOP				20.00-21.30			SH-LD
Fechten					20.30-21.30		Globus
Firmenlauf				23.08.12			Innenstadt DU
Fußball		12.00-13.30		18.30-20.00	17.30-19.00	10.30-12.00	SH-LD
		17.00-18.30					SH-LD
Fußball auf Kunstrasen	14.30-16.00				14.30-16.00		TURA 88
Fußball für Frauen		15.15-16.45					SH-LD
Futsal			12.00-13.30				SH-LD
InShape	17.30-18.30						SH-LD
Kajakfahren							
Einführungskurs I							
07.05. -04.06.12	16.30-18.00	16.30-19.30					WKC DU
Einführungskurs II							
11.06.-03.07.12	16.30-18.00	16.30-19.30					WKC DU
Karate-Do – Traditionell			17.30-19.00				Tuspo
Kenjutsu –							
Japanische Schwertkunst			19.45-20.45				Aikido im Hof
Kick, Punch & More		17.30-18.30		17.30-18.30			GR-LD
Kickboxen							
Anf./Fortgeschr.	20.15-21.45						GR-LD
Klettern Grundkurs							
indoor kompakt							
5 Termine ab 23.04.12	19.30-22.00						DU-KH
Klettern indoor							
7 Termine ab 19.04.12			19.30-22.00				DU-KH/E-KP
Klettern Schnupperkurs						Sa 28.04.,	
indoor						10.00-14.30	DU-KH
						Sa 23.06.,	
						10.00-14.30	DU-KH
Klettern Workshop						Sa 19.05.,	
„Klettersteig“						10.00-14.30	DU-KG
Klettern Workshop						Sa 14.04.,	
„Vorstieg outdoor“						10.00-14.30	
						Sa 16.06.,	
						10.00-14.30	DU-KG
Latin Moves				18.30-19.30			GR-LD
Lauftreffen	10.00-11.00			15.30-16.30			TP LD
Modern Chi Gung					17.30-18.30		GR-LD
Orientalischer Tanz			16.00-17.30				GR-LD
Pilates	10.00-11.00						GR-LD
	16.30-17.45						GR-LD
Power Fit Mix				20.30-21.30			GR-LD
Power Yoga							
m. Vorkenntnissen	9.00-10.00						GR-LD
Radtreff „Strampeln und Staunen“							
Frühlingsradtour			Do 19.04.12,	16.00-20.00			TP LK
Sommerradtour			Do 21.06.12,	16.00-20.00			Blaues Haus
Herbstradtour –							
Anmeldung ab 16.07.12			Do 18.10.12,	15.00-20.00			Blaues Haus
Rudern AnfängerInnen			18.30-20.00				DU-RV
Schwimmen	10.00-11.00						SchwSt DU
	11.00-12.00						SchwSt DU
Spinning® (Indoor-Cycling)							
AnfängerInnen	17.45-19.00			16.15-17.30			GR-LD
Fortgeschrittene	19.00-20.15		17.45-19.00				GR-LD
Sportbootführerschein							
Binnen für Motor und/oder Segeln	18.00-19.00	Infoabend 16.04.12,	18.00 Uhr				SR-LD

Die Sportstätten am Campus Duisburg

GR-LD	Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SH-LD	Sporthalle LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SR-LD	Seminarraum LD 102, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
TP LD	Treffpunkt Haupteingang LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
TP LK	Treffpunkt LK-Gebäude, Karree vor Eingang Bibliothek, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
USC-LD	USC im LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
Weitere Sportstätten im Duisburger Stadtgebiet	
Aikido im Hof	Grabenstr. 48, 47057 Duisburg
Blaues Haus	Kuhstraße 12, 47051 Duisburg
DU-KG	Klettergarten Nordpark, Emscherstraße 71, 47137 Duisburg
DU-KH	Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, 47057 Duisburg
DU-KH StG	Kellerhalle unter Sporthalle Steinbart-Gymnasium, Realschulstraße, 47051 Duisburg
DU-RV	Duisburger Ruderverein, Regattabahn Kruppstraße 28a, 47055 Duisburg
Globus	Turnhalle der Gesamtschule Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Str. 3, 47051 Duisburg
SchwSt DU	Schwimmstadion Duisburg, Margaretestraße, 47055 Duisburg
TKD DU	TKD Duisburg 1885 e.V., Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg
TURA 88	Kammerstraße 223, 47057 Duisburg
Tuspo	Tuspo Huckingen e.V., Turnhalle Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg
WKC DU	Wanheimer Kanu-Club Duisburg e.V, Rheinufer 37, 47249 Duisburg

Sportstätten außerhalb Duisburgs	
E-KP	Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstr. 125, 45326 Essen
Hochschulsport am Campus Duisburg	
Tel. 02 03 / 379 - 22 56	
E-Mail: hsp.duisburg@uni-due.de	
www.uni-due.de/hochschulsport	

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Stand: 19.03.2012

1. Teilnahmeberechtigung

Der Hochschulsport ist ein Service- und Bildungsangebot für die Studierenden und Bediensteten der Universität Duisburg-Essen. Er hat das Ziel, ein bedarfsorientiertes und qualifiziertes Sport- und Bewegungsangebot bereitzustellen. Zusätzlich können StudentInnen anderer Hochschulen sowie Nicht-Hochschulangehörige („Externe“) teilnehmen, wenn entsprechende Kapazitäten vorhanden sind. Alle HochschulsportteilnehmerInnen unterliegen der **Ausweispflicht**. Bei den Veranstaltungen muss eine Buchungsbestätigung sowie der Studenten- oder Dienstausweis, ggf. in Verbindung mit einem Lichtbildausweis, mitgeführt werden.

Status 1:	
StUDE	Studierende der Universität Duisburg-Essen, Studierende der Hochschule Ruhr West, Gasthörer, Schüler ab 16 Jahren
Status 2:	
Bed	Bedienstete der Universität Duisburg-Essen
StaU	Studierende anderer Universitäten/Hochschulen, Bundesfreiwilligendienstler und Auszubildende
Status 3:	
Ext	Nicht-Hochschulangehörige (Externe)

2. Kursgebühren

Ein ‚Basis-Angebot‘ wird für StudentInnen kostenfrei angeboten. Von Bediensteten und Nicht-Hochschulangehörigen (Externen) müssen grundsätzlich Kursgebühren erhoben werden. Für die kostenpflichtigen Kurse zahlen Studierende, Hochschulangehörige und Externe eine unterschiedlich hohe Kursgebühr. **Die Abrechnung der Kursgebühren erfolgt mittels Lastschriftverfahren, voraussichtlich in der 19. KW 2012.** Wir weisen darauf hin, dass bei Rücklastschriften zu unseren Lasten Bankgebühren entstehen, die wir dem/der Teilnehmer/in in Rechnung stellen. Auch die Veranstaltungen der vorlesungsfreien Zeit sind anmelde- und gebührenpflichtig!

3. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Hochschulsportveranstaltungen ist verbindlich und für das Sommersemester 2012 ab dem 02.04.2012, 9.00 Uhr möglich. Die Anmeldung erfolgt über die Homepage

www.uni-due.de/hochschulsport

unter der Rubrik „Sportangebote“. Bei schriftlicher Anmeldung mittels Meldebogen wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben und zusammen mit der Kursgebühr abgebucht! Am Campus Duisburg besteht noch die Möglichkeit, sich während der Sprechzeiten beim Hochschulsport anzumelden und die Kursgebühr in bar zu entrichten. Es werden jedoch alle TeilnehmerInnen gebeten, nach Möglichkeit den Online-Service zu wählen.

Anmeldeservice in der AOK-Uni-Geschäftsstelle!!!

Hochschulsportler, die nicht über einen eigenen Internet-Anschluss verfügen, haben die Möglichkeit, sich campusnah in der Uni-Geschäftsstelle der AOK an einem speziell dafür eingerichteten Terminal (= Computer) über das Internet anzumelden.



Anmeldungen ab Montag, 02.04.2012

Der Rechner steht Mo. bis Fr. von 8.00 - 16.00 Uhr bereit.

Eine weitergehende Internet-Nutzung ist hier allerdings nicht möglich, es kann ausschließlich die Anmeldung zu Hochschulsportkursen vorgenommen werden.

4. Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV – unter Beachtung des Datenschutzgesetzes des Landes NRW in seiner jeweils gültigen Fassung – verarbeitet und innerhalb der Universität Duisburg-Essen verwendet werden.

5. Kursrücktritt

Außer bei Kursausfall ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bei plötzlicher Erkrankung über einen längeren Zeitraum kann jedoch gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine anteilige Rückerstattung erfolgen. **Das Hochschulsportbüro muss über die Absage telefonisch oder per E-Mail informiert werden.**

6. Kursabsage

Die Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, behält sich der Hochschulsport vor, den Kurs abzusagen. Die TeilnehmerInnen werden dann benachrichtigt und ihre eingezahlte Kursgebühr wird erstattet.

7. Versicherung und Haftung

Studierende TeilnehmerInnen an den Kursen sowie Angestellte und ArbeiterInnen der Universität Duisburg-Essen sind im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen unfallversichert. Im Schadensfall wenden Sie sich bitte an den/die KursleiterIn.

Für einige Angebote, die gekennzeichnet sind, tritt der Hochschulsport als Vermittler auf. Eine Haftung für diese Kurse sowie Versicherungsschutz kann der Hochschulsport nicht übernehmen.

Alle beamteten Bediensteten und externen TeilnehmerInnen sind **nicht** über die Universität Duisburg-Essen versichert. Wir empfehlen, den persönlichen Versicherungsschutz im Hinblick auf Sportunfälle zu überprüfen.

Die Universität Duisburg-Essen übernimmt keine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen. Wir empfehlen, Wertsachen sowie Schlüssel und Bekleidung nicht in den Umkleieräumen zu lassen.

8. Kursdurchführung

Ein Anspruch auf Unterricht durch eine(n) bestimmte(n) KursleiterIn besteht nicht. Der Hochschulsport behält sich Änderungen vor. An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

9. Gesundheitsfördernde Kurse im Hochschulsport

In Kooperation mit dem VGSU (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e. V.) bietet der Hochschulsport am Campus Essen **gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Prämrprävention** mit entsprechend qualifizierten Kursleitern an. Ausgewählte Kurse entsprechen den in § 20 Absatz 1 SGB V festgelegten gesetzlichen Anforderungen und sind von Krankenkassen als förderungsfähig anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %), Abgabe des Gesundheitschecks sowie Abgabe des ausgefüllten Teilnehmerzufriedenheitsbogens (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) wird ca. 4 bis 6 Wochen nach Kursende automatisch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt und nach deren Vorlage bei der Krankenkasse können 80 % der Kosten rückerstattet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Den Gesundheitscheck geben Sie bitte in der ersten Kurseinheit beim Kursleiter ab. Innerhalb der Kurse erhalten Sie zu Schwerpunkten der Stunde in Theorie und Praxis viele Übungen und Informationen, die sich im Alltag nützlich anwenden lassen. Der ausgefüllte Teilnehmerzufriedenheitsbogen muss zum letzten Kurstermin bei der Kursleitung abgegeben werden.

- Die Kurse sind im Programm gekennzeichnet mit: ✕

10. Hallenordnung

- Die Hallen dürfen nur mit sauberen Hallenschuhen, die eine nicht färbende Sohle haben, betreten werden.
- Die Hallen dürfen nur betreten werden, wenn der/die vom Hochschulsport eingesetzte KursleiterIn oder Verantwortliche anwesend ist.
- Geräte dürfen nur unter fachkundiger Anleitung der KursleiterInnen aufgebaut werden.
- Rauchen ist grundsätzlich in allen Räumen und Sportstätten untersagt!
- Das Mitbringen von Getränken in Glasbehältern in die Halle ist aus Sicherheitsgründen nicht gestattet.
- Auf den Parkplätzen der Hochschulsportanlagen gilt die Straßenverkehrsordnung. Falsch oder fahrlässig geparkte Fahrzeuge können kostenpflichtig abgeschleppt werden.
- Die in der Sporthalle an der Gladbecker Straße/Campus Essen befindlichen Trennwände dürfen nicht berührt oder beschossen werden. Insbesondere ist es nicht erlaubt, zwischen der Trennwand und der Wand hindurchzusteigen.
- Den Hinweisen und Anweisungen der Hausmeister, SportdozentInnen und KursleiterInnen ist grundsätzlich Folge zu leisten.

Kursangebote am Campus Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE
Sportbootführerschein See							
(SBF See)	19.00-20.30	Infoabend 16.4., 18.30 Uhr					SR-LD
Thai-Boxen							
Anf./Fortgeschr.		19.00-20.30			19.30-21.00		GR-LD
Tischtennis							
Anf./Fortgeschr.		13.30-15.00					SH-LD
Fortgeschr Anf./Fortgeschr.					10.00-11.00		SH-LD
					11.00-12.00		SH-LD
					12.00-13.00		SH-LD
Trampolin							
Anf./Fortgeschr.						13.00-15.00	SH-LD
TrimmFit trifft Slackline	12.00-12.45						TP LD
	18.15-19.00						TP LD
Ultimate Frisbee	16.30-18.00						TKD DU
USC FitnessCard 14							
Duisburg	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-20.00	10.00-15.00	USC-LD
USC Schnupper-Abo	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-20.00	10.00-15.00	USC-LD
USC Standard-Abo	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-20.00	10.00-15.00	USC-LD
USC VIP-Abo	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-20.00	10.00-15.00	USC-LD
USC VIP-Abo							
April Special	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-20.00	10.00-15.00	USC-LD
Vitality		16.15-17.15					GR-LD
Volleyball							
Anf./fortgeschr. Anf.			13.30-15.30	12.00-14.00			SH-LD
Fortgeschr. Anf./							
HobbyspielerInnen				14.00-16.00			SH-LD
Fortg. Anf./Fortgeschr.		18.30-20.00					SH-LD
Fortgeschr./ Vereins- u.							
HobbyspielerInnen		20.00-21.30					SH-LD
Wing Tsun							
AnfängerInnen					16.30-17.30		SH-LD
Fortgeschrittene					18.30-19.30		GR-LD
Yoga meets Pilates					15.00-16.00		GR-LD
Yoga Stretch und Relax					16.00-17.00		GR-LD
Yoga, Entspannung,							
Meditation ab 24.05.12				10.00-12.00			GR-LD
Zumba®	15.30-16-30		19.00-20.00				SH-LD
	16.30-17.30		20.00-21.00				SH-LD
Zumba® Toning			18.00-19.00				SH-LD

Noch ein wichtiger Appell an alle SportlerInnen im Hochschulsport:

Bitte benutzt für die Hallensportarten ausschließlich saubere Hallenschuhe, die auch nicht „nur mal eben vom Auto bis in die Halle“ angelassen werden dürfen.

Ihr tragt, wenn ihr das tut, Tausende kleiner Schmutzpartikel mit in die Hallen, auf deren Boden sich dann manche andere SportlerInnen hinlegen oder barfuß Sport treiben wollen.



Foto: www.fotolia.com

Versichern und Bausparen

Hochschulservice

Lehrer/in werden

Eine Orientierungshilfe für Lehramtsanwärter/innen in NRW

von Corinna Schlicht und Thomas Piechorko

Fordern Sie unsere Broschüre an – kostenlos !

Hochschulservice Essen
Thomas Baumgarten
Mobil (01 77) 8 74 39 16
E-Mail Thomas.Baumgarten@debeka.de

anders als andere

Der Universitäts-



Foto: Manuel Nuetzinger

Was bedeutet das: Universitäts-Sportclub?

Der Universitäts-Sportclub (USC) Essen befindet sich im Gebäudetrakt an der Schützenbahn und ist der Mittelpunkt des noch immer neuen Hochschulsportzentrums. Hier gibt es neben dem Fitnessstudio des Hochschulsports auch noch eine sehr schöne Gymnastikhalle sowie eine kleine Sporthalle.

Als erste Hochschulsporteinrichtung im Land können wir hier ein Fitnessstudio anbieten, in dem ein systematisches Training mit dem Activity Concept möglich ist. Was steckt hinter dem „Activity Concept“? Beim „Activity Concept“ handelt es sich um ein computer-gestütztes Training, welches den TeilnehmerInnen durch speziell geschultes Personal näher gebracht wird. Hierbei ist es möglich, seinen ganz individuellen Trainingsplan nicht nur im Studio, sondern auch zu Hause, in den Sportkursen des Hochschulsports und im Freien zu verwirklichen.



Foto: Manuel Nuetzinger



Foto: Manuel Nuetzinger

Bei Fragen
zum Thema
Bewerbung
oder
Berufswahl
lassen wir
Dich nicht
alleine!



Fragen zum Thema
Berufswahl, Studium
und mehr? „Rund
um die Bewerbung“
unter
Tel.:(0201)2011-670
ASS.Essen@rh.aok.de

Apos

Schnupper-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 1101

- Berechtigung zum Training im USC Duisburg und USC Essen
- Laufzeit 3 Monate nach Anmeldung
- Betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- Trinkflasche
- Sportgetränke
- Keine automatische Verlängerung
- Startpaket kostenlos

Beitrag pro Monat: StUDE 19 € • Bed+Stau 24 € • Externe 29 €

Sportclub



Die USC-„Mitglieder“, die ein Standard- oder VIP-Abo erwerben, können am Activity Concept teilnehmen. Der große Vorteil besteht darin, dass man von Beginn des Trainings an nicht nur die gute Betreuung durch unsere Mitarbeiter erfährt, sondern erst nach einem gründlichen Test (Herz-Kreislauf- und Krafttest) das Training aufnimmt, das dann sehr gezielt und mit besonderen „Motivationsverstärkern“ durchgeführt wird.

Neben dem zentralen Punkt – dem Activity Concept – werden den USC-Mitgliedern aber noch weitere „Sahnehäubchen“ geliefert: Wer im USC trainiert, erhält grundsätzlich seine Sportgetränke sowie eine Trinkflasche kostenlos dazu. Außerdem gibt es beim Standard-Abo ein attraktives Poloshirt zum Nulltarif* und die VIP-Abo Inhaber erhalten zusätzlich ein Handtuch kostenlos*, welches für die Gerätebenutzung obligatorisch ist.

**) diese Gegenstände werden nach Ablauf der Vertrauensgarantie ausgehändigt!*

Wer sich den USC erst einmal ansehen möchte, kann dies durch Buchung des **Schnupper-Abos** innerhalb eines dreimonatigen Probetrainings – allerdings ohne die Vorzüge des Activity Concepts – gern tun.

USC-VIP-Abo APRIL SPECIAL

Kursnummer 1107

Nur buchbar vom 02. bis 30.04.2012!!!

StudentInnen der Uni Duisburg-Essen und der Hochschule Ruhr-West, Bedienstete der Uni DUE und StudentInnen anderer Unis, die im April 2012 ein VIP-Abo buchen, erhalten einen

Nachlass von 20 %.

Die monatlichen Gebühren betragen dann:

StUDE: 12 € • Bed+Stau: 16 € • Keine Externen



Das Wichtigste in Kürze:

Anmeldung: Die Anmeldung für den USC erfolgt – wie alle anderen Anmeldungen zu Hochschulsportkursen – über das Internet und ist zu jeder Zeit möglich. TeilnehmerInnen, die den USC zunächst in Augenschein nehmen wollen und sich noch nicht angemeldet haben, können sich auch direkt im USC bei einem unserer Mitarbeiter durch Ausfüllen eines Meldebogens anmelden.

Bezahlung: Die Verrechnung der Gebühren erfolgt ebenso wie für die Kurse im Hochschulsport per Bankeinzugsverfahren; der Einzug der Gebühren erfolgt monatlich.

Kündigung: Keines der Abos bedarf einer besonderen Kündigung, aber Achtung: Sie müssen rechtzeitig durch euch verlängert werden.

Startpaket: ... beinhaltet die Eingangsberatung, die Einführung in das Krafttraining, die Information zur Aufnahme des Cardiotrainings, die Bereitstellung der Getränkeflasche.

USC-„Mitglied“: Alle TeilnehmerInnen, die sich im Universitäts-Sportclub angemeldet haben, werden künftig als „Mitglieder“ bezeichnet. Weiterreichende Pflichten oder Rechte außer denen, die aus den Geschäftsbedingungen abzuleiten sind, ergeben sich daraus nicht.

Vertrauensgarantie: ... bedeutet, dass im jeweiligen Garantiezeitraum ein Rücktritt von der Buchung möglich ist. Für Rücktritte/Kündigungen innerhalb dieser Zeit gilt, dass im Standard-Abo lediglich der Preis für das Startpaket (10 €) sowie der Beitrag für einen Monat erhoben werden, im VIP-Abo werden die Kosten für das Startpaket und für zwei Monate Mitgliedschaft erhoben. Poloshirt und Handtuch werden in diesem Fall nicht ausgehändigt.



Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 10.00 - 21.30 Uhr

Freitag 10.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr

Der USC ist am Karsamstag, 7. April 2012 geschlossen.

Telefon (0201) 183-7366

Unter dieser Rufnummer können nur Fragen rund um das Training im USC geklärt werden.

Standard-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 1102

- ▷ Berechtigung zum Training im USC Duisburg und USC Essen
- ▷ Laufzeit 6 Monate nach Anmeldung
- ▷ Betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- ▷ Polo-Shirt + Trinkflasche
- ▷ 2 Wochen-Vertrauensgarantie
- ▷ Sportgetränke
- ▷ Keine automatische Verlängerung
- ▷ Startpaket kostenlos
- ▷ Mitgliedschaft kann einmalig für bis zu 2 Monate am Stück ausgesetzt werden (Vorab schriftliche Mitteilung per E-Mail an hsp.essen@uni-due.de erforderlich!)

Beitrag pro Monat: StUDE 17 € • Bed+Stau 22 € • Externe 27 €

VIP-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 1103

- ▷ Berechtigung zum Training im USC Duisburg und USC Essen
- ▷ Laufzeit 12 Monate nach Anmeldung
- ▷ Betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- ▷ 4 Wochen-Vertrauensgarantie
- ▷ Polo-Shirt + Handtuch + Trinkflasche
- ▷ Sportgetränke
- ▷ Keine automatische Verlängerung
- ▷ Startpaket kostenlos
- ▷ Mitgliedschaft kann einmalig für bis zu 3 Monate am Stück ausgesetzt werden (Vorab schriftliche Mitteilung per E-Mail an hsp.essen@uni-due.de erforderlich!)

Beitrag pro Monat: StUDE 15 € • Bed+Stau 20 € • Externe 25 €

Club Leo Camaret:

Wassersport in der Bretagne

**Intensiv-Wassersport in schönster
natürlicher Umgebung –
Tauchen, Segeln und Windsurfen
vom 19.8. bis 26.8.2012**



Ein geselliges Gästehaus mit internationaler Atmosphäre

Der Club Leo Lagrange ist in Camaret-sur-Mer gelegen, einem malerischen ehemaligen Fischerhafen im äußersten Westen der Bretagne. Der Ort ist heute ein Treffpunkt für Urlauber, die die Natur und Sport lieben und Gleichgesinnte treffen möchten. Tagsüber ist man unterwegs auf dem Wasser, unter Wasser, an den traumhaften Stränden rund um den Ort. Und abends, nach dem Sonnenuntergang über der Steilküste, trifft man sich in den netten Kneipen am Hafen.

Im Club Leo findet ihr Unterkunft in einfachen, aber funktionellen Zimmern (2-4-Bett-Zimmer mit eigenem WC und Dusche), mit typisch französischen Mahlzeiten im geselligen Speisesaal der Herberge. In unmittelbarer Nähe des Gebäudes sind Sportplätze (Tennishalle, Fußballfeld, Sporthalle ...), 500 m weiter warten eine wunderschöne Düne und ein traumhafter Strand auf euch.

Zum Club gehört eine voll ausgestattete Wassersportbasis: hier könnt ihr tauchen, segeln oder windsurfen. Die Kurse werden auch in deutscher oder englischer Sprache angeboten! Ihr könnt den ersten Tauchschein ablegen (CMAS*). Segler/Windsurfer mit Vorkenntnissen können versuchen, den Grundschein des VDS (Verband deutscher Sportbootschulen) im Katamaransegeln oder Windsurfen abzulegen. Oder ihr könnt einfach nur so Wassersport betreiben und neue Sportarten kennenlernen oder euch verbessern.



Zur Auswahl:

- ◊ Tauchen
- ◊ Katamaran Segeln
- ◊ Windsurfen

Unser Hochschulsport-Angebot Sommer 2012:

- ◊ Aufenthalt von Sonntagabend bis Sonntagmorgen
- ◊ Halbpension (Frühstücksbuffet und französisches Abendessen)

Wassersport zur Auswahl:

Powered by



Programm 1:

Tauchkurs CMAS

- ◊ 11 Tauchgänge + Theorie
- ◊ Preis: 543,45 €
(Aufpreis: Lizenz des frz. Tauchsportverbands 36 € + CMAS-Karte/Diplom 10 € + Tauchlogbuch 2 €)

Programm 2 für Segler mit Vorkenntnissen:

Segelkurs Grundschein VDS, Katamaran oder Windsurfen

(Einstufungstest am Beginn der Woche)

- ◊ 5 Segelkurseinheiten mit Abschlussprüfung und 5 andere Wassersportkurseinheiten (Katamaran, Windsurfen oder Tauchen)
- ◊ Preis: 499,45 €
(Aufpreis: Prüfungsgebühr des VDS und Grundschein-Karte 25 €;
Aufpreis bei Wassersportart Tauchen: 36 € Lizenz des frz. Tauchsportverbands)

Programm 3:

Wassersportmix (ohne Prüfungen)

- ◊ 2 Wassersportarten zur Auswahl (Katamaran, Windsurfen oder Tauchen)
- ◊ Preis: 499,45 €
(Aufpreis bei Wassersportart Tauchen: 36 € Lizenz des frz. Tauchsportverbands)

Kursnummer 316

Verlängerung des Aufenthalts möglich (ohne Wassersportprogramm):

- ◊ 1 Tag Halbpension: 31,50 € pro Person

Im Preis inbegriffen: Mitgliedschaft im Club Léo Lagrange + für Programme 2 und 3: Lizenz im frz. Segelverband bzw. Surfverband.

Informationen und Fotos unter:

www.club-leo-camaret.fr

Anmeldeschluss:

30. Juni 2012!!!



Wellenreiten an der französischen Atlantikküste

Surfkurs der Uni Duisburg-Essen vom 9. bis 15.9.2012 in St. Giron's Plage

„Surfen ist die vermeintlich einfache Art, mit einem Surfbrett auf einer sich überschlagenden Welle zu reiten. In Wahrheit ist das Reiten auf einer Welle eine körperliche Meisterleistung, eine phänomenale Koordination aller Kräfte.“
(Drew Kampion, Stoked).

Warmes Wasser und erstklassige Wellenbedingungen zeichnen die Strände der französischen Biscaya aus. Unser Surfcamp in St. Giron's Plage liegt direkt hinter der Düne in einem idyllischen Pinienwald. Weite, helle Sandstrände und ideale Voraussetzungen fürs Wellenreiten machen diesen Küstenstreifen zur beliebtesten Surfregion Europas. Die Lage ist einmalig – vom Camp über die Düne direkt in die Wellen.

Für deinen perfekten Einstieg ins Wellenreiten sind täglich ca. 4 Stunden Kursprogramm geplant. In einfachen, aufeinander folgenden Schritten lernst du mit der Welle zu gleiten und im richtigen Moment aufzustehen. Ausgedehnte Surfsessions, Video-korrekturen und Surffilme helfen dir, deine Surftechnik zu verbessern. Wenn du bereits Erfahrungen im Wellenreiten gesammelt hast, kannst du selbstverständlich auch einen Intermediate- oder Fortgeschrittenen-Kurs belegen. Erfahrene Surflehrer vom Verband Deutscher Wellenreit-Lehrer (VDWL) freuen sich darauf, dich im Wasser zu betreuen und dir wertvolle Tipps zu geben.



Kurspreis

(ohne Anreise und Verpflegung): ab **240,- €**

Folgende Leistungen sind enthalten:

- ◻ Surfbrett und Neoprenanzug
- ◻ Mind. 24 Stunden Schulung pro Kurswoche
- ◻ Surf-LehrerInnen mit VDWL-Lizenz
- ◻ Anerkannter Schulungsstandort des VDWL (Verband Deutscher Wellenreit-Lehrer)
- ◻ Anfänger-Unterricht bzw. Spezialprogramm für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
- ◻ Videocoaching, Videofeedback
- ◻ Freie Unterkunft in Zelten mit Einzel- oder Doppelkabinen
- ◻ Tunnelzelte mit bequemen Schlafunterlagen (ca 1,80 m Standhöhe)
- ◻ Begrüßungssessen inkl. freier Getränke
- ◻ Freie Nutzung der Campküchen zur Selbstverpflegung
- ◻ Große Aufenthaltszelte (36–50 qm)
- ◻ Surfkino auf Großleinwand (2,50 m)
- ◻ Internet-Zugang
- ◻ Solid-Testboards und Materialberatung
- ◻ Beachvolleyball, Basketball, BBQ, ...

Zusatzleistungen

Erwerb des VDWL-Grundscheins inkl. Prüfung und Zertifikat: 20,- €.

Powered by



Weitere Sportmöglichkeiten vor Ort

Wem die Wellenritte und Waschgänge nicht reichen, der kann sich mit Beachvolley, Joggen, Skaten oder Basketball wieder locker machen – oder sich die Sonne auf den Bauch scheinen lassen, grillen, chillen – ganz wie's passt.

Unterkunft

Unterkunft zu zweit in geräumigen Tunnelzelten mit getrennten Schlafmattmatzen und 1,80 m Standhöhe. Einzelkabinen für gewünschte Einzel-Unterbringung ohne Extrakosten. Campingplätze mit warmen Duschen, Waschmaschine, Fahrradverleih und Internetanschluss.

Verpflegung

Nach jedem Begrüßungssessen zu Beginn unserer Surfcamps stehen euch komplett ausgestattete Campküchen für die Selbstverpflegung zur Verfügung. Die Einkaufswege sind kurz. In der Hauptsaison haben kleinere Lebensmittelläden direkt am Campingplatz geöffnet. Für den preiswerten Gruppeneinkauf gibt es größere Supermärkte (LIDL ca. 35 km). An beiden Standorten gibt es auch preiswerte Restaurants und Kneipen.

Wer sich ganz entspannt nach einem aufregenden Surftag an den „gedeckten Tisch“ setzen möchte, dem bieten wir optional an 5 Abenden die Woche leckere Surfmenüs mit 3 Gängen plus Getränk an – auf Wunsch auch vegetarisch.

Busanreise

Die Hin- und Rückfahrt erfolgt im bequemen 3-Sterne-Bus ab Dortmund oder Köln.

Pauschalangebot für 6 Tage Wellenreiten

inkl. Bustransfer, Begrüßungs-Essen, Unterkunft, 6 Tage Surfkurs, 5 x Abendverpflegung: **420,- €**
optional Vollverpflegung (Frühstück, Lunchpaket, Abendessen) zzgl. 49,-€

Kursnummer 317

Anmeldeschluss: 15. Juli 2012!!!



Radsportcamp auf Mallorca im Herbst

vom 15. bis 22. September 2012

Aktiv Urlaub:
Nach dem Frühstück auf's Rad,
nach dem Lunch ins Meer!



Das Herbstcamp ist besonders geeignet für diejenigen, die den Saisonausklang mit einer Woche in wunderbarer Radsportumgebung einleiten wollen. Dass Mallorca eines der schönsten Radsportreviere in Europa ist, weiß inzwischen jede(r), die/der sich ein wenig mit dem Radfahren auseinandergesetzt hat. Dieses Camp wird aber außerdem für diejenigen angeboten, die auch die angenehmen Temperaturen des Mittelmeers in dieser Jahreszeit noch genießen und vor allem den **Aktiv-Urlaubs**-Charakter betonen wollen. Natürlich wird es wieder ein Angebot für mehrere Ansprüche geben:



- Kennenlernen einer landschaftlich wundervollen Insel und dabei etwas Gesundes tun:
Wellnessgruppe: „Wir opfern schon mal eine Radrunde zugunsten eines Strandbesuches.“
- Erkunden der Schönheit dieser Insel auch bei etwas höherem Tempo und auf längeren Touren:
Fitnessgruppe: „Wir gehen erst nach der Radrunde zum Strand, aber das traditionelle Kaltgetränk nach dem Sport wird nicht ausgelassen.“
- Radsportler, die zwischendurch den Blick vom Asphalt lösen und die Schönheit der bergigen Insel noch wahrnehmen können und wissen, wo sie den Strand finden können, werden sich in der **Trainingsgruppe** einfinden: „Wir fahren längere Touren in flottem Tempo.“

Radcamps sind für alle Leistungsklassen geeignet

Wir bieten an jedem Tag geführte Radtouren an – voraussichtlich in zwei verschiedenen Gruppen. Natürlich können die TeilnehmerInnen auch eigene Ziele verfolgen und sich einmal vom Gruppengeschehen ausklinken, um individuelle Touren zu fahren. Voraussichtlich wird an einem Tag die berühmte Schluchtwanderung nach Sa Calobra angeboten, die ein besonderes Highlight ist und von den sehr ambitionierten Radfahrern abgeschlossen wird mit der Rückfahrt aus der Schlucht! Eine der europaweit spektakulärsten Serpentinestrecken mit über 700 Höhenmetern in weniger als einer Stunde(?) – das reizt jeden Radsportler!

Wir verlassen uns in Bezug auf unsere technische Ausstattung auf den größten Anbieter von Radreisen auf Mallorca, mit dem wir bereits auf den früheren Fahrten gute Erfahrungen gemacht haben. Wir haben hervorragende Räder zur Verfügung und einen sehr guten Service.

Über das Hotel

Wir sind untergebracht im GRUPOTEL LOS PRÍNCIPES & SPA ****

Das 2001 renovierte klimatisierte Hotel verfügt über eine Empfangshalle mit Rezeption und Aufzug, eine Bar und ein klimatisiertes Restaurant mit Nichtraucherbereich (hier finden 3 x wöchentlich themenorientierte Buffets oder Galadinner statt). Außerdem bietet es ein öffentliches Internetterminal gegen Gebühr an. Das Hotel befindet sich in hervorragender Lage, direkt am wunderschönen Strand von Alcudia. Es ist umgeben von einzigartigen Gärten, die bis an den Strand reichen. Nach Can Picafort und Puerto de Alcudia sind es jeweils etwa 6 km. Außerdem liegt es nahe des Urlaubszentrums Las Gaviotas. Die modern eingerichteten Zimmer verfügen über ein Bad/WC mit Haartrockner, Direktwahltelefon, Satelliten-/Kabel-TV, Mikrowelle, Klimaanlage (zentral geregelt), Zentralheizung, Kosmetikspiegel,

Mietsafe und Balkon oder Terrasse. In der gepflegten Außenanlage befinden sich ein Süßwasserpool mit integriertem Whirlpool und integriertem Kinderbecken, eine Pool-/Snackbar sowie eine Sonnenterrasse mit Liegestühlen und Sonnenschirmen. Den Gästen stehen zudem Hallenbad, Sauna und Wellness-Angebote (gegen Gebühr) wie Türkisches Bad, Ayurveda und Rebalancing sowie Reiki zur Verfügung. Im Sportbereich bietet das Hotel Tennis, Tischtennis, Fitness-Studio, Basketball, Beach-Volleyball, Minigolf an. Zudem sorgt ein Animationsprogramm mehrmals wöchentlich tagsüber und abends mit Shows oder Tanz und Live-Musik für Abwechslung und Unterhaltung. Außerdem werden geführte Wanderungen und Fahrradtouren durch unberührte Landschaft mit „Grupotel Natur“ angeboten.

Das gastronomische Angebot

Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen mit kaltem und warmem Buffet, Showkochen, Salonbar mit Terrasse, kleines Bistro direkt am Meer.

Gut zu wissen

Das Grupotel Los Príncipes & Spa erhielt das Zertifikat ISO 14001 für Umweltmanagement mit internationaler Anerkennung durch die unabhängige Zertifizierungsgesellschaft TÜV.

Leistungen

- Hin- und Rückflug nach Mallorca (vom Flughafen Düsseldorf)
- Flughafentransfer auf Mallorca
- 4-Sterne-Hotel wahlweise im Doppel- oder Einzelzimmer mit Halbpension
- Leih-Rennrad für 8 Tage
- Täglich geführte Radtouren (freiwillig)
- Jeden Morgen gibt es eine Tourverpflegung bestehend aus Wasser, Obst und Sandwich
- Jede/r TeilnehmerIn bekommt eine Trinkflasche, ein Radsporttrikot, eine Luftpumpe und Werkzeug
- Entspannung und Spaß im Hotel durch Animation und diverse Sportangebote
- Abwechslungsreiches Abendprogramm
- Jede Menge Spaß

Preise

StudentInnen

Doppelzimmer	650,00 €
Einzelzimmer	720,00 €

MitarbeiterInnen/StudentInnen anderer Unis

Doppelzimmer	705,00 €
Einzelzimmer	775,00 €

Externe

Doppelzimmer	795,00 €
Einzelzimmer	865,00 €

Powered by



Kursnummer 318

Anmeldeschluss: 12. Juni 2012!!!

