



## Viel Neues im Hochschulsport...



...können wir für das Wintersemester präsentieren! Hervorzuheben ist da ganz besonders der **Aktionstag des Hochschulsports** im Dezember am Duisburger Campus unter dem Titel „Stressless Academy“, bei dem verschiedene Aktionen im Audimax stattfinden. Das Highlight dieser Aktion ist der Junkie, der zum Ironman wurde: Andreas Niedrig hat vor einigen Jahren ganz besonders auf den Triathlonsport aufmerksam gemacht, indem er den Weg „Vom Junkie

zum Ironman“ beschritten hat. In seinem Buch mit diesem Titel, dem Kinofilm und in zahlreichen Fernsehsendungen, Presseberichten und weiteren Büchern wurde dieser Weg beschrieben. **Uns wird er davon persönlich berichten!!!** Dieser Vortrag ist nicht nur für Triathleten oder Ausdauersportler interessant, er richtet sich an alle und kann vielleicht helfen, die eine oder andere Hürde, die sich im Studienleben in den Weg stellt, zu überwinden. Ich freue mich persönlich ganz besonders auf den 06.12. (Audimax Campus Duisburg!). Siehe auch: [www.andreas-niedrig.com](http://www.andreas-niedrig.com)).

Ebenfalls ein besonderes Novum ist unsere **Kooperation mit zwei Spitzensportvereinen**, die in der ersten und zweiten Bundesliga spannende Spiele versprechen: Tusem Essen und die ETB Wohnbau Baskets sind nun unsere Spitzensportpartner und lassen alle interessierten Studierenden zu besonders günstigen Konditionen am Hochleistungssport teilhaben. Wer schnell ist und gezielt plant, kann sogar kostenfrei solche Spitzenspiele besuchen! Wir wollen die Kooperation mit den ETB Wohnbau Baskets direkt zu Beginn des Semesters besonders präsentieren – durch eine noch nie dagewesene Show am Essener Campus:

„Wer stopft den Ball am schönsten (in den Korb)?“

Schon am 10.10. startet um 12:00 Uhr im zentralen Rondell am **Campus Essen** der große **Dunking-Contest** mit den Spielern des Teams – aber Teilnehmer sind natürlich die Studentinnen und Studenten unserer Hochschule! **Basketballer aufgepasst! Es winken wirklich attraktive Geld- und Sachpreise!**

Informationen über weitere Aktionen rund um den Basket- und Handballspitzensport in unserer Region – besonders natürlich über die Angebote an unsere Studierenden – erhalten alle eingeschriebenen TeilnehmerInnen des Hochschulsports per E-Mail.

Unsere **USC-Fitnessstudios** bilden sich immer mehr zu beliebten Trainingsstätten heraus, auch weil wir beide Studios unter neue Leitung gestellt haben: Pedro de Toffoli in Duisburg und Sebastian Honka in Essen. Als Ergebnis einer Mitgliederumfrage haben wir nun auch die Trainingszeiten verlängert und ein weiteres „Abo“ hinzugefügt.

Aufgrund des überragenden Erfolges im Januar 2012 bieten wir wieder einen **Spinning®-Marathon am 12.01.13 in Essen** an.

Natürlich geht der Hochschulsport auch wieder auf (Sport-)Reisen, den Beginn macht im Dezember die **Skireise nach St. Moritz** zu attraktiven Preisen. Im März wird dann zunächst der **Frühjahrsskikurs** stattfinden – zusammen mit den Studierenden des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaften – und anschließend startet das **Saisonvorbereitungs-Radcamp** auf Mallorca. Danach gibt es das **Pfingst-Radcamp**, diesmal auf Sardinien – einem außergewöhnlichen Radgebiet in atemberaubender Landschaft.

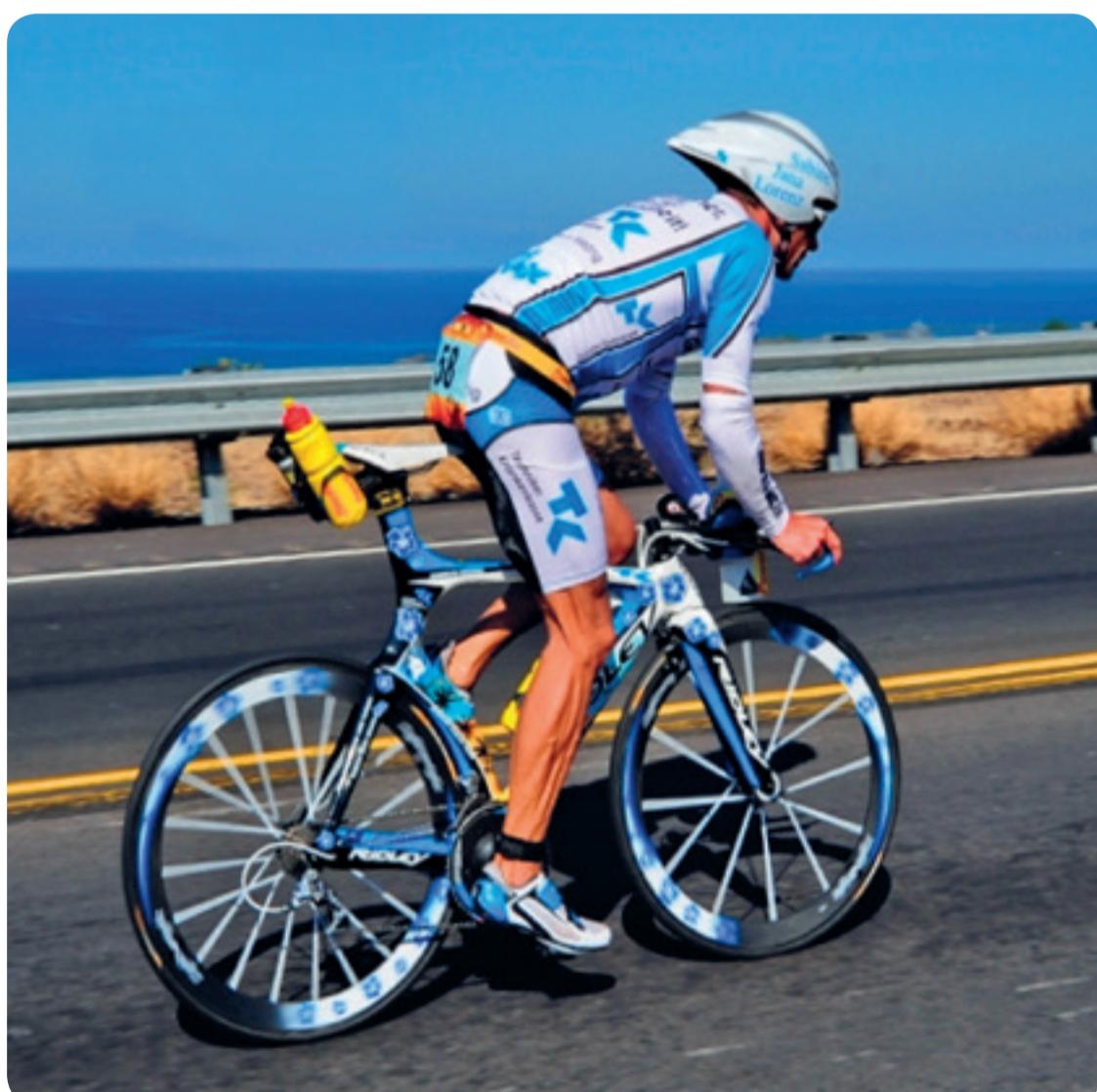
Neu ist auch unsere Zusammenarbeit mit der Studentenschaft: Christopher Dieter und Zekeriya Urhan wurden zu den neuen **ASTA-Sportreferenten** gewählt, unsere ersten Kontakte verliefen sehr vielversprechend. Jens Eißmann ist nicht mehr im Amt, da er ab November als Referendar tätig ist. Auch hier wollen wir uns noch einmal ganz herzlich für Jens' unermüdlichen Einsatz für den Hochschulsport an der UDE bedanken – die HochschulsportlerInnen haben ihm sehr viel zu verdanken!

Viele weitere Neuerungen im Hochschulsport sind noch nicht angesprochen und verstecken sich in den HSP-News. Wenn du Fragen hast, kannst du uns natürlich jederzeit direkt ansprechen.

Auf denn, in ein neues, aktives Semester!

Jürgen Schmagold

# Vom Junkie zum Ironman



## X Vortrag von Andreas Niedrig beim Aktionstag des Hochschulsports

Nach dem „Turbo-Abitur“ geht man nahtlos in den straff organisierten Bachelor- oder Masterstudien-gang über. Hier bleibt kaum Zeit, einmal durchzuatmen, dies ist ein Grund, warum immer mehr Studie-rende unter Stress und den Folgeerscheinungen leiden. Sei es Prüfungsstress, Zeitdruck, Hektik oder finanzielle Sorgen, die Auslöser können vielfältig sein.

Mit unserem **Aktionstag „Stressless Academy – Entspannt durchs Studium“** wollen wir euch in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse Strategien und Ideen an die Hand geben, besser mit Stress umgehen zu lernen.

Ein Experte auf diesem Gebiet ist **Andreas Niedrig**. Er hat einen beispiellosen Aufstieg geschafft: Vom Junkie zum Ironman. Mit seiner Geschichte, aus der sogar ein Kinofilm wurde, und den daraus gesammelten Erfahrungen gibt er seit einigen Jahren Motivationsseminare. Mit seinem Motto: „Du kannst alles schaffen, wenn du es willst, du musst es aber tun!“ begeistert er die Menschen und zeigt auf, wie jede/r ihre/seine Ziele erreichen kann.

**Lasst euch diesen Vortrag nicht entgehen und kommt am 06.12.2012 um 16 Uhr ins Audimax Duisburg!**

**Anmeldung zu allen Kursen ab Montag, 8. Oktober 2012**  
[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

NEU IM WINTERSEMESTER 2012/2013

# Rückenschmerzen keine Chance mehr!

Mit Übungen zur Stärkung des Rückens und zur Mobilisation der Wirbelsäule wollen wir präventiv Rückenproblemen entgegenwirken. Mithilfe kleiner Handgeräte soll die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert werden, was unter anderem zu einer aufrechteren Haltung führt. Die Stunde wird von Musik begleitet und abgerundet mit einer kurzen Atem-/Entspannungsübung.

Kursnummer 048



Foto: www.fotolia.com

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*

**HOCHSCHULSPORT**

**3. SPINNING®  
MARATHON**

**JETZT  
ANMELDEN**

**AM SA. 12. JANUAR 2013  
VON 17.00 BIS 22.00 UHR  
SPORTHALLE SCHÜTZENBAHN  
INFOS & ANMELDUNG UNTER:  
[WWW.UNI-DUE.DE/HOCHSCHULSPORT](http://WWW.UNI-DUE.DE/HOCHSCHULSPORT)**

**Sponsored by** **Get-Fit** **EDWORK** **EDAG Group**

**Partner des Hochschulsports**

**Mit freundlicher Unterstützung** Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen

## Termine, Öffnungs- und Anmeldezeiten am Campus Duisburg

### ► Termine

Anmeldungen: ab Montag, 08.10.2012  
online unter [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

Veranstaltungsbeginn: Montag, 22.10.2012

An gesetzlichen Feiertagen sowie in der Weihnachtspause vom 21.12.12 bis 06.01.13 finden keine Veranstaltungen statt!  
Ausnahmen: Reise nach St. Moritz (siehe Seite 14), Tai Chi (Campus Essen) und USC.

Veranstaltungsende: Samstag, 09.02.2013

### ► Öffnungs- und Anmeldezeiten am Campus Duisburg

Das Hochschulsportbüro befindet sich im Forsthausweg 2 · 47057 Duisburg · Raum LD 113 · Obergeschoss rechts  
Telefon: (0203) 379 - 22 56  
E-Mail: [hsp.duisburg@uni-due.de](mailto:hsp.duisburg@uni-due.de)  
Internet: [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

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

### ► Zahlungsmöglichkeiten

1. Lastschriftverfahren    2. Barzahlung im Hochschulsportbüro

## 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](mailto: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](mailto:andreas.bettendorf@uni-due.de)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

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

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

► **AStA-Sportreferat**  
Sprechzeiten im AStA –  
Campus Duisburg:  
Christopher Dieter, Raum LF027 ..... Do 12.30 - 16.15 Uhr  
Campus Essen:  
Zekeriya Urhan, Raum T02 S00 K13 ..... Di 12.00 - 14.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Telefon: (0201) 183 - 27 80  
Telefax: (0201) 183 - 47 14  
E-Mail: [sportreferat@asta-due.de](mailto:sportreferat@asta-due.de)

## Impressum

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



## Schwimmbad-Flatrate

Ein Novum für unsere Hochschule: Die „Schwimmbad-Flatrate“ für alle Studierenden der Universität Duisburg-Essen – sponsored by AStA!

Durch die Initiative von Christopher Dieter, dem neuen AStA-Sportreferenten, können wir ein bisher gänzlich fehlendes Angebot in unserer Palette ergänzen: Die (fast)freie Schwimmzeit.

Wenn du StudentIn unserer Hochschule bist und gern zu den Schwimmzeiten des „Memelbads“ (Hallenbad Neudorf) schwimmen möchtest, trägst du dich in diesen Kurs ein. Dann wirst du auf einer Liste geführt, die dem Bad vorliegt. Dort zeigst du nur noch deinen Studierendenausweis und schon kannst du schwimmen, plantschen, tauchen, springen – was immer dort erlaubt ist. Später rechnet das Schwimmbad mit uns ab – du trägst nur die geringe Verwaltungsgebühr von 15,- € und gehst das komplette Semester (22.10.2012 bis 10.02.2013) ins Schwimmbad – zu den Zeiten, die für den öffentlichen Schwimmbetrieb freigegeben sind!

Sponsored by



## NEU IM WINTERSEMESTER 2012/2013

# Tango Argentino

„Tango ist Gehen in Umarmung – Die Nähe zu genießen und die vielfältige Musik immer wieder neu zu interpretieren, das ist für uns die Essenz des Tangos. Entdecken Sie einen Tanz, der ohne Klischees von Leidenschaft und Erotik auskommt, aber dennoch ein Abenteuer ist, das mit jeder Umarmung, mit jedem Schritt neu beginnt ...“ (Melina Sedó & Detlef Engel)

Der Tanz mit seinen mittlerweile gut 100 Jahren Entwicklung ist heute nur schwer einzugrenzen und natürlich nicht mehr dasselbe wie um 1900 oder 1950. Trotz aller „Modernisierung“ finden wir hier so konzentriert wie in keinem anderen Tanz:

- ▷ Eine enorme Achtsamkeit und Sensibilität der beiden Partner füreinander und einen innigen Austausch miteinander.
- ▷ Gemeinsames Improvisieren, egal ob zu klassischem oder modernem Tango (im Gegensatz zum Abarbeiten von Schritt-kombinationen).
- ▷ Nicht zu vergessen die einfache, direkte, offene und intensive Begegnung im Tanz mit – möglicherweise bislang völlig fremden – Menschen im *Tango-Salon*.

In unserem Basis-Unterricht lernt ihr

- ▷ grundlegendes technisches Rüstzeug (wie stehen und gehen wir, wie gestalten wir Kontakt und Umarmung zum Partner),
- ▷ Grund-, „Gangarten“, um uns miteinander durch den Raum und am Platz zu bewegen,
- ▷ von Beginn an mit Bezug zur Musik zu tanzen,
- ▷ euch die Tanzfläche dabei mit (vielen?) anderen Paaren zu teilen, um schon bald nicht nur im Unterricht, sondern auch auf dem Tanzabend zu tanzen.

Das Unterrichtskonzept ist ausdrücklich für Einzelpersonen ausgerichtet. Ihr müsst euch also nicht paarweise anmelden!

Das Schuhwerk sollte euch helfen, stabil zu stehen (auch auf einem Bein), und die Sohle nicht zu stumpf sein.

Kursnummer 057

## 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 **Karrierechancen**. 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>

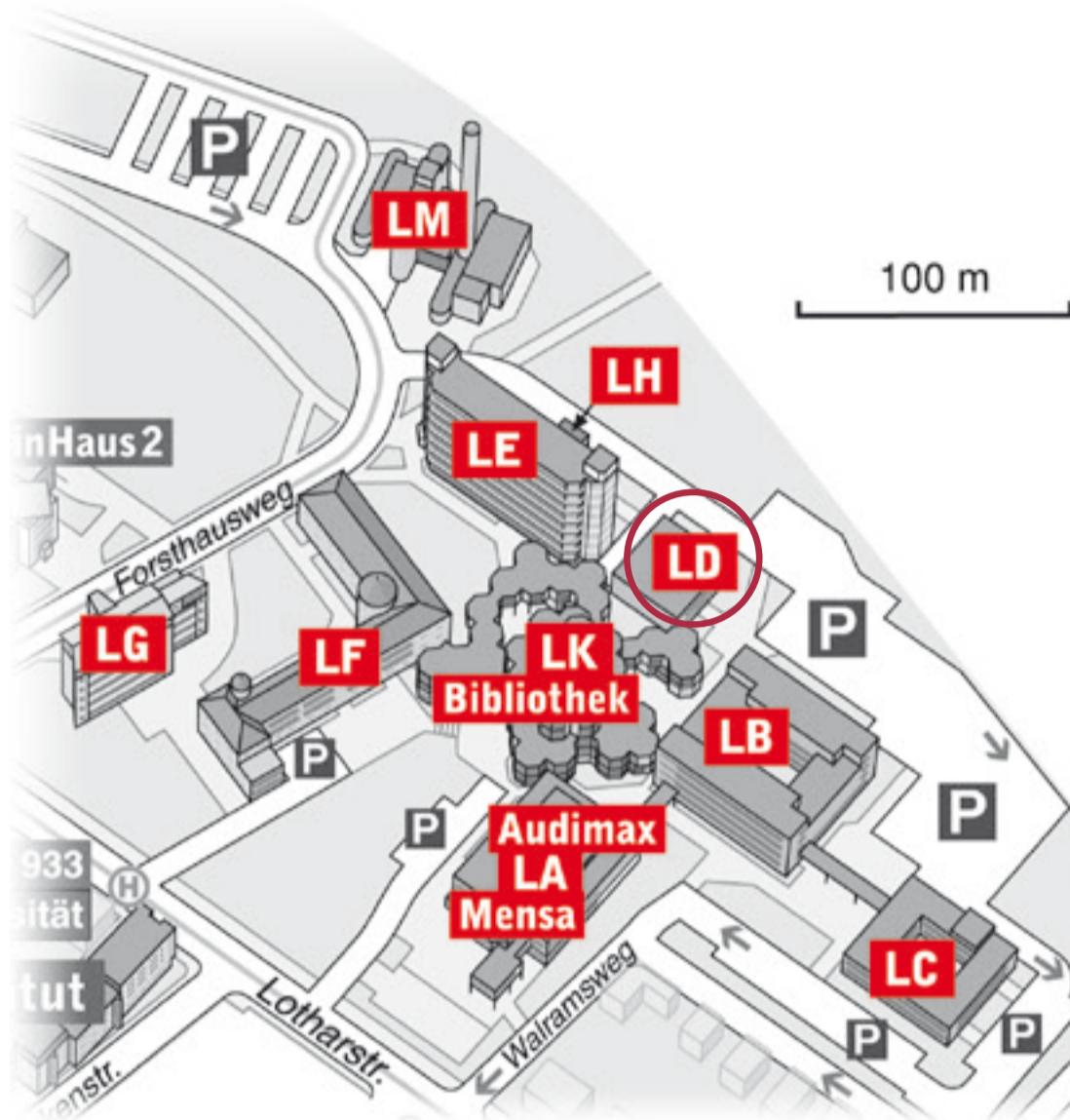
## TECHNOLOGIE & ENTWICKLUNG

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](mailto:duisburg_eng@edwork.de)  
[www.edwork.de](http://www.edwork.de)





## Die Sportstätten am Campus Duisburg

GR-LD	Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SH-LD	Sporthalle LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
TP LD	Treffpunkt Haupteingang LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SR-LK 053	Seminarraum LK 053, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
USC-LD	USC im LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg

### Weitere Sportstätten im Duisburger Stadtgebiet

Aikido im Hof	Grabenstraße 48, 47057 Duisburg
DU-KH	Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, 47057 Duisburg
DU-KH StG	Kellerhalle unter Sporthalle Steinbart-Gymnasium, Realschulstraße, 47051 Duisburg
Globus	Duisburger Fecht-Klub e.V., Turnhalle der Gesamtschule Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzen-Straße 3, 47051 Duisburg
Memelbad	Schwimmhalle Neudorf, Memelstraße, 47057 Duisburg
SK 010	Seminarraum SK 010, Keetmannstraße 3-9, 47058 Duisburg
Studio N	Grabenstraße 200 a (in Hof, blaue Tür), 47057 Duisburg
TURA 88	Kammerstraße 223, 47057 Duisburg
Tuspo	Tuspo Huckingen e.V., Turnhalle Albert-Schweizer-Straße 64, 47259 Duisburg

### Sportstätten außerhalb Duisburgs

E-KP	Kletterpußt Zeche Helene, Twentmannstraße 125, 45326 Essen
------	--

## NEU IM WINTERSEMESTER 2012/2013

# Yoga-Silence

Im Patanjali-Yoga spricht man von zwei Arten eines Selbst. Ein aktives Selbst (bewertend, entscheidend, handelnd, ...) und einem beobachtenden Selbst (schauend, wahrnehmend, urteilsfrei, ...).

In dieser Stunde wird dir die Möglichkeit gegeben, zur Ruhe zu kommen, zur Stille, dich dem beobachtenden Selbst zu nähern. Ein klassisches Yoga-Format mit dem Wechsel aus Anspannung und Entspannung, asanas, karanis, pranayama und bei Interesse Meditation.

Dies ist eine Stunde für **Dich**. Die körperliche Intensität der Yoga-Praxis bestimmt du selbst.

Kursnummer 078



### 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 garantierter Renten
- Spitzen-Rendite
- Persönliche Beratung durch Vorsorge-Profis

#### GESCHÄFTSSTELLE Duisburg

Telefon 0203 2862-411  
Telefax 0203 2862-275  
Friedrich-Wilhelm-Straße 18  
47051 Duisburg  
Öffnungszeiten:  
Mo.–Do. 8.00–18.00 Uhr  
Fr. 8.00–16.00 Uhr



**HUK-COBURG**  
Aus Tradition günstig

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Aikido	001	Do 19.15 – 20.15 Uhr	Aikido im Hof	Peter Menke	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €
Allround Body Fitness	002	Mo 20.30 – 21.30 Uhr	SH-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Badminton</b>					
Fortgeschrittene	003	Mo 18.30 – 19.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene	004	Mo 19.30 – 20.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs	005	Fr 13.00 – 14.00 Uhr	SH-LD	Reiner Lanz	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs	006	Fr 14.00 – 15.00 Uhr	SH-LD	Reiner Lanz	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Basketball</b>					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	007	Do 17.00 – 18.30 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
AnfängerInnen/fortgeschr. AnfängerInnen	008	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	SH-LD	Sebastian Rathjen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Nur Fortgeschr. (Kreis-/Bezirksliga-Niveau)	009	Mo 12.00 – 14.00 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Nur AnfängerInnen	010	Do 16.00 – 17.00 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Nur Fortgeschrittene	011	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	SH-LD	Sebastian Rathjen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Body Attack</b>	012	Di 19.30 – 20.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Bodystyling</b>	013	Do 19.30 – 20.30 Uhr	GR-LD	Vijoleta Trajkoska	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>BOP</b>	014	Di 20.30 – 21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>NEU!</b>	015	Do 19.30 – 20.30 Uhr	SH-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Dance Moves</b>	016	Mi 20.30 – 21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Dance Stylez</b>	017	Di 18.30 – 19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Fatburner</b>	018	Do 18.30 – 19.30 Uhr	SH-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Fechten</b>	019	Fr 20.30 – 21.30 Uhr	Globus	Klaus-Dieter Rose	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 32 € · Externe: 47 €
<b>Fußball</b>	020	Mo 15.30 – 17.00 Uhr	SH-LD	Daniel Weidner	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	021	Mo 17.00 – 18.30 Uhr	SH-LD	Daniel Weidner	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	022	Di 17.00 – 18.30 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	023	Mi 15.00 – 16.30 Uhr	SH-LD	Yusuf Saratlı	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	024	Fr 17.00 – 18.30 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	025	Sa 10.30 – 12.00 Uhr	SH-LD	Yusuf Saratlı	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Fußball auf Kunstrasen</b>	026	Mo 14.30 – 16.00 Uhr	TURA 88	Udo Bölling	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 47 € · Externe: 65 €
	027	Fr 14.30 – 16.00 Uhr	TURA 88	Udo Bölling	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 47 € · Externe: 65 €
<b>Fußball für Frauen</b>	028	Di 15.15. – 16.45 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Futsal</b>	029	Di 12.00 – 13.30 Uhr	SH-LD	Daniel Weimar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Karate-Do – Traditionell</b>	030	Mi 17.30 – 19.00 Uhr	Tuspo	Eric Röhrlig	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 35 € · Keine Externen
<b>Kenjutsu – Japanische Schwertkunst</b>	031	Mi 19.45 – 20.45 Uhr	Aikido im Hof	Peter Menke	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €
<b>Kick, Punch &amp; More</b>	032	Di 17.30 – 18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	033	Do 17.30 – 18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Kickboxen</b>					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	034	Mo 20.15 – 21.45 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Klettergrundkurs indoor kompakt</b>					
5 Termine, Beginn 29.10.12	035	Mo 19.30 – 22.00 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 95,50 € · Bed+StaU: 102,50 € · Ext: 107,50 €
<b>Klettergrundkurs indoor</b>					
7 Termine, Beginn 25.10.2012	036	Do 19.45 – 22.15 Uhr	DU-KH + E-KP	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 126,50 € · Bed+StaU: 134,50 € · Ext: 142,50 €
<b>Klettern Schnupperkurs indoor</b>	037	Sa 27.10.12, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Ext: 38,50 €
	038	Sa 08.12.12, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Ext: 38,50 €
	039	Sa 19.01.13, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Ext: 38,50 €
<b>Latin Moves</b>	040	Do 18.30 – 19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Lauftreffen</b>	041	Di 10.00 – 11.00 Uhr	TP LD	Holger von Tongelen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	042	Do 15.30 – 16.30 Uhr	TP LD	Sandra Döing	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu)</b>					
AnfängerInnen/Anf. m. Vorkenntnissen	043	Di 18.30 – 20.00 Uhr	DU-KH StG	Julian Hoth	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Pilates</b>	044	Mo 10.00 – 11.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	045	Mi 16.30 – 17.45 Uhr	GR-LD	Susanne Maaß	StUDE: 18 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €
<b>Power Fit Mix</b>	046	Do 20.30 – 21.30 Uhr	GR-LD	Vijoleta Trajkoska	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Power Yoga</b>					
mit Vorkenntnissen	047	Mo 9.00 – 10.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Reise: Radreise Mallorca</b>		Kurs vom 23.03. bis 30.03.2013 – siehe Seite 16 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Sportangebote Campus Essen</a>			
<b>Reise: Schneesport St. Moritz</b>		Kurs vom 26.12.2012. bis 05.01.2013 – siehe Seite 14 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Sportangebote Campus Essen</a>			



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Reise: Frühjahrsskisport St. Moritz</b>		Kurs vom 10. bis 22.03.2013 – siehe Seite 15 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Sportangebote Campus Essen</a>			
<b>Rücken-Fit NEU!</b>	<b>048</b>	Fr 18.30 – 19.30 Uhr	GR-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Rugby für Frauen</b>		siehe 7er-Rugby für Frauen			
<b>Schwimmbad-Flatrate NEU!</b>	<b>049</b>	tägl. außer Mo, Öffnungszeiten unter <a href="http://www.duisburg.de/micro/duisburgsport/baeder/hb_neudorf.php">www.duisburg.de/micro/duisburgsport/baeder/hb_neudorf.php</a>			
		22.10.12 – 10.02.13, keine Nichtschwimmer	Memelbad	---	nur StudentInnen UNI DUE – StUDE 15 €
<b>Spinning®</b>					
AnfängerInnen	<b>050</b>	Mo 17.45 – 19.00 Uhr	GR-LD	Jens Eißmann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
AnfängerInnen	<b>051</b>	Do 16.15 – 17.30 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Fortgeschrittene	<b>052</b>	Mo 19.00 – 20.15 Uhr	GR-LD	Jens Eißmann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Fortgeschrittene	<b>053</b>	Mi 17.30 – 18.45 Uhr	GR-LD	Marcin Humpa	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
<b>Sportbootführerschein Binnen</b>					
<b>für Motor und/oder Segeln</b>					
Infoabend 22.10.12, 18.00 Uhr	<b>054</b>	Mo 18.00 – 19.00 Uhr	SR-LK 053	Bernd Lösken	StUDE: 65 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 80 €
<b>Sport-Küsten-Schiffer-Schein (SKS) und</b>					
<b>Amtl. Sportbootführerschein See (SBF-See)</b>					
Infoabend 22.10.12, 18.30 Uhr	<b>055</b>	Mo 19.00 – 20.30 Uhr	SR-LK 053	Bernd Lösken	StUDE: 178 € · Bed+StaU: 190 € · Externe: 215 €
<b>Step &amp; Style NEU!</b>	<b>056</b>	Mi 16.15 – 17.15 Uhr	GR-LD	Susanne Maaß	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Tango Argentino NEU!</b>					
AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse	<b>057</b>	Do 20.30 – 22.00 Uhr	Studio N	Norbert Heuser	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 35 € · Externe: 45 €
<b>Thai-Boxen</b>					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	<b>058</b>	Mi 18.45 – 20.15 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	<b>059</b>	Fr 19.30 – 21.00 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Tischtennis</b>					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	<b>060</b>	Di 13.30 – 15.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fortgeschr. AnfängerInnen/Fortgeschr.	<b>061</b>	Fr 10.00 – 11.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschr. AnfängerInnen/Fortgeschr.	<b>062</b>	Fr 11.00 – 12.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschr. AnfängerInnen/Fortgeschr.	<b>063</b>	Fr 12.00 – 13.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Trampolin</b>					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	<b>064</b>	Sa 13.00 – 15.00 Uhr	SH-LD	Alina Schnellbacher	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>USC FitnessCard 14 Duisburg</b>	<b>1000</b>	Mo + Mi + Fr 8.00 – 21.30 Uhr  Di + Do 10.00 – 21.30 Uhr  Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 42 € · Bed+StaU: 56 € · Externe: 70 €
<b>USC Schnupper-Abo</b>	<b>1001</b>	Mo + Mi + Fr 8.00 – 21.30 Uhr  Di + Do 10.00 – 21.30 Uhr  Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	Beitrag pro Monat: StUDE: 19 € · Bed+StaU: 24 € · Externe: 29 €
<b>USC Standard-Abo</b>	<b>1002</b>	Mo + Mi + Fr 8.00 – 21.30 Uhr  Di + Do 10.00 – 21.30 Uhr  Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	Beitrag pro Monat: StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Externe: 27 €
<b>USC VIP-Abo</b>	<b>1003</b>	Mo + Mi + Fr 8.00 – 21.30 Uhr  Di + Do 10.00 – 21.30 Uhr  Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	Beitrag pro Monat: StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 25 €
<b>USC 4-Wochen-Ticket NEU!</b>	<b>1008</b>	Mo + Mi + Fr 8.00 – 21.30 Uhr  Di + Do 10.00 – 21.30 Uhr  Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 33 € · Keine Externen
<b>Vitality</b>	<b>065</b>	Di 16.15 – 17.15 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Volleyball</b>					
AnfängerInnen/fortgeschr. AnfängerInnen	<b>066</b>	Mi 12.00 – 14.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
AnfängerInnen/fortgeschr. AnfängerInnen	<b>067</b>	Do 12.00 – 14.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fortgeschr. Anf./ HobbyspielerInnen	<b>068</b>	Do 14.00 – 16.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fortgeschrittene	<b>069</b>	Di 18.30 – 20.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fortgeschr./Vereins- u. HobbyspielerInnen	<b>070</b>	Di 20.00 – 21.30 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Wing Tsun</b>					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	<b>071</b>	Fr 17.00 – 18.30 Uhr	GR-LD	Johann Kucharczyk	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
<b>Workshops Hip Hop NEU!</b>					
Basics für Einsteiger	<b>072</b>	Sa 10.11.12, 11.30 – 14.30 Uhr	GR-LD	Patrick Decavale	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Mittelstufe/Fortgeschrittene	<b>073</b>	Sa 15.12.12, 11.30 – 14.30 Uhr	GR-LD	Patrick Decavale	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Yoga meets Pilates	074	Fr 15.00 – 16.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Yoga Stretch und Relax	075	Fr 16.00 – 17.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Yoga und Pilates	076	Di 9.00 – 10.00 Uhr	SK 010	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>Yoga, Entspannung, Meditation</b>					
Beginn 08.11.2012	077	Do 10.15 – 12.00 Uhr	GR-LD	Dagmar Rummel	StUDE: 48 € · Bed+StaU: 61 € · Externe: 82 €
<b>Yoga-Silence NEU!</b>	078	Di 10.30 – 11.45 Uhr	GR-LD	Martin Willer	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 35 € · Externe: 50 €
Zumba®	079	Mi 19.00 – 20.00 Uhr	SH-LD	Galia Iordanova-Nowitzki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	080	Mi 20.00 – 21.00 Uhr	SH-LD	Galia Iordanova-Nowitzki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>NEU!</b>	081	Do 20.30 – 21.30 Uhr	SH-LD	Christine Duttle	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
<b>NEU!</b>	082	Sa 10.30 – 11.30 Uhr	GR-LD	Christine Duttle	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Zumba® Toning	083	Mi 18.00 – 19.00 Uhr	SH-LD	Galia Iordanova-Nowitzki	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €
7er-Rugby für Frauen NEU!	083	Mo 14.00 – 15.30 Uhr	SH-LD	Susanne Wiedemann	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

## NEU IM WINTERSEMESTER 2012/2013

# Workshops Hip Hop Workshops

Dieser afro-amerikanische Tanzstil trainiert mit viel Rhythmusgefühl sowohl die Koordination des Körpers als auch das gesamte Herz-Kreislauf-System. In unseren Kursen wird nicht nur nach neuesten Hip Hop-Beats, sondern auch mal nach Pop, House oder R'n'B getanzt.

Viel Groove, viel Tanz und vor allem jede Menge Spaß! In diesen Workshops erlernst du alle wichtigen Grundlagen für den richtigen Hip Hop Style, sei es Technik, Beweglichkeit oder Groove. Mit Patrick Decavale haben wir einen Erfolgstanzer (mehrfacher Titelträger/Meisterschaftssieger) für euch organisiert. Er wird sich die Zeit für euch nehmen, tänzerische Choreografien einzustudieren, denn der Spaß und die Entwicklung der TeilnehmerInnen stehen im Mittelpunkt.

Kursnummern 072 und 073



Workshops



TICKETS UND INFOS:  
[www.tusemessessen.de](http://www.tusemessessen.de)

KRAFT. WILLE. LEIDENSCHAFT.  
ALTE TUGENDEN.  
NEUE GENERATION.

HANDBALL IM REVIER. ERSTKLASSIG.

Foto: www.fotolia.com

VORWEG GEHEN

Sparkasse  
Essen

Stadtwerke Essen AG

Kempa



NEU IM WINTERSEMESTER 2012/2013

# 7er-Rugby für Frauen

Die junge und schnelle Sportart 7er-Rugby ist eine der jüngsten olympischen Disziplinen. Ein Team besteht aus sieben Spielerinnen, woraus sich besondere Anforderungen an Athletik, Kampfgeist, Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit und Wendigkeit ergeben. Wer gern im Team spielt, gute athletische Grundlagen mitbringt, den Zweikampf nicht scheut und Spaß an Ballspielen hat, der fühlt sich bei dieser schnellen Sportart sicher wohl. Das nötige Ballhandling und die rugbyspezifischen Feinheiten lassen sich gut erlernen, auch wenn man noch keine rugbyspezifischen Erfahrungen hat. Sprinten, tackeln, passen, steppen und stoppen - kurz: 7er Rugby. Das bringt Spaß.

Wir werden im Wintersemester zunächst mit einer „Kennenlernveranstaltung“ in der Halle beginnen. Auch dort kann man schon ein wenig das Flair dieser athletischen Sportart kennenlernen und – vor allem – gute Grundlagen für den Sommer legen. Wenn wir ausreichend motivierte Frauen finden, wird es im Sommersemester auf einem Freiplatz weitergehen! Unsere Trainerin weiß, was sie tut: Susanne Wiedemann ist Nationaltrainerin und Landestrainerin NRW, außerdem versteht sie als Sportwissenschaftlerin nicht nur etwas vom Rugby.

Kursnummer 083



Foto: Miriam May



Foto: Miriam May

The advertisement features several panels illustrating various sports and activities:

- A top-left panel shows a swimmer in a pool.
- A top-right panel shows a person snowshoeing in snowy mountains.
- A middle-left panel shows a group of people cheering.
- A middle-right panel shows a woman in a teal jacket and white helmet, possibly a kayaker or canoeist.
- A bottom-left panel shows a person swimming in a pool.
- A bottom-right panel shows a person snowshoeing in deep snow.

Text elements include:

- "allgemeiner deutscher hochschulsportverband" and "adh" logo.
- Keywords: "kicken", "studi sport", "auftanken", "flitzen", "fun", "hochschulmeister", "sportreferate", "mentoring", "gold", "fitness", "herzblut", "höhenrausch", "workshops", "trainingsreiz", "gewinnen".
- "Klick rein!" and "adh.de" at the bottom left.



Foto: Miriam May



Foto: www.fotolia.com

# ETB Wohnbau Baskets als starker Partner

Dynamisch, jung und gebildet! Diese Attribute beschreiben sowohl alle Mitglieder des Hochschulsports als auch die Basketballer der ETB Wohnbau Baskets. Beide Institutionen setzen sich für die Verbindung von Bildung und Sport ein. Bei derart gravierenden Gemeinsamkeiten liegt eine enge Zusammenarbeit auf der Hand!

Schon seit Langem verfolgt der Basketballzweitligist ETB Wohnbau Baskets das Konzept, seine Spieler sportlich zu Höchstleistungen zu bringen, aber auch abseits des Parketts für eine nachhaltige Entwicklung der Athleten zu sorgen. Alle Amerikaner des aktuellen Kaders haben vier Jahre am College verbracht und sich dort einen Universitätsabschluss erarbeitet, der auf ein Leben nach dem Profisport vorbereitet. Aber auch alle deutschen Spieler werden neben dem Sportlichen bei Abitur, Ausbildung oder Studium unterstützt. Reines Profitum ist out, da dieses mit einer schweren Verletzung schon vorbei sein kann. Die Universität Duisburg-Essen (Partnerhochschule des Spitzensports) steht dem Verein durch den Hochschulsport zur Seite, um potentielle akademische Möglichkeiten für die Spieler offenzulegen und Bildungswege zu ebnen.

Für die Studenten im Zeitalter der ständigen Erreichbarkeit wird es immer wichtiger, abzuschalten, mental zu entspannen und so dem Studienstress zu entgehen. Eine hervorragende Möglichkeit dazu bietet körperliche Betätigung. Die ETB Wohnbau Baskets wollen Studenten mit ihrer spektakulären Sportart auf das ausgewogene und umfassende Angebot der Hochschule aufmerksam machen.

Die Universität Duisburg-Essen und die ETB Wohnbau Baskets werden regelmäßig gemeinsame Aktionen organisieren, um Studenten für Sport und Sportler für Bildung zu begeistern. Hierfür kann der **Dunking-Contest am 10.10.2012** an der Uni als Beispiel dienen.

Außerdem werden in dieser Saison zu jedem Heimspiel der Baskets 100 Freikarten exklusiv an Hochschulsportmitglieder ausgelobt. Diese werden an die ersten 100 Hochschulmitglieder vergeben, die sich beim Hochschulsport melden. Die Karten müssen dann in der Woche vor dem Spiel im Hochschulsportbüro abgeholt werden. „First come, first serve“ – solange der Vorrat reicht.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

## Step & Style

Aerobes Ganzkörpertraining bzw. Herz-Kreislauftraining auf Step-Brettern. Ideales Training, um die Ausdauer zu steigern, den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzuregen. Gleichzeitig werden die Muskeln – vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur – trainiert. Die leichten Schrittfolgen (keine Chores) und der Einsatz von Kleingeräten – Hanteln – (mit oder ohne Brett) zeichnen dieses abwechslungsreiche Stundenprofil aus. Auch ein Intervaltraining passt in dieses Stundenformat, wobei hier insbesondere durch den schnelleren Wechsel die Herzleistung trainiert wird.

Kursnummer 056



Foto: Stephanie Hose


**LET'S GO ETB**

[www.etb-wohnbau-baskets.de](http://www.etb-wohnbau-baskets.de)



**Heimspiele 2012/13**  
 03.10. BG Göttingen  
 13.10. Nürnberger BC  
 27.10. finke Baskets Paderborn  
 04.11. Kirchheim Knights  
 17.11. Rockets Gotha  
 24.11. SC RASTA Vechta  
 08.12. Uni Riesen Leipzig  
 22.12. Düsseldorf Baskets  
 06.01. MLP Heidelberg  
 18.01. BG Karlsruhe  
 02.02. BV Chemnitz 99  
 16.02. Cuxhaven BasCats  
 03.03. Science City Jena  
 17.03. Crailheim Merlin  
 28.03. Erdgas Ehingen/Urspring

2. BASKETBALL  
BUNDESLIGA

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN  
*Offen im Denken*  
HOCHSCHULSPORT

SPORTHALLE AM HALLO | ERNESTINENSTRASSE 57 | 45141 ESSEN

Foto: www.fotolia.com

## HALS- UND BEINBRUCH!

GUT VORGESORGT?

WIR BIETEN DIE KONZEPTE – UMFASSEND  
UND UNABHÄNGIG:

- UNFALL
- KRANKHEIT
- DIENSTUNFÄHIGKEIT
- BERUFSUNFÄHIGKEIT

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

**FAIR**  
SICHERUNGSLÄDEN®

DIPL.-OEC. SOLLMANN GMBH

VERSICHERUNGSMAKLER

PFERDEMARKT 4 · 45127 ESSEN

TELEFON: 02 01 / 8 10 99 9-0

E-MAIL: [INFO@FAIRAT.DE](mailto:INFO@FAIRAT.DE)

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

FAIR e.V.

9

## Kursangebote am Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
Aerobic & More			18.00-19.00				SM-GR
Aikido & Ki			20.00-21.30				GL-GR
Akrobatik/Jonglage				19.30-21.30			PH-SH
Aquapower	19.15-20.00		19.30-20.15				PH-LS
	20.45-21.30		20.15-21.00	20.45-21.30			PH-LS
Aus der Aktivität in die Stille -							
Bewegung und Meditation		19.15-20.30					E-BS
Badminton		18.00-21.30		18.00-21.30	18.00-21.30		GL-SH c
Ballett – Klassisch		16.30-19.30					GL-GR
Basketball	18.00-20.00						GL-SH c
	20.00-21.30						GL-SH b
		18.00-20.00		20.00-21.30			GL-SH a
Basketball für Frauen		18.30-20.00					GL-SH a
Bauch-Fitness &							
Relax – NEU!	17.00-18.00						SM-SH
Bauchtanz			19.30-21.30				SM-GR
BBP Moves – NEU!			11.00-12.00				SM-GR
BBP-Workout	17.00-18.00						SM-GR
		16.00-17.00					GL-GR
Bodystyling	14.00-15.00	17.30-18.30		18.00-19.00			SM-SH
	18.00-19.00						GL-GR
		16.00-17.00	10.00-11.00				SM-GR
		19.00-20.00		17.00-18.00			SM-GR
Boxen und Fitness	15.00-16.30						SM-SH
	20.30-22.00		20.30-22.00	18.30-21.30			SM-SH
Callanetics		17.00-18.00					GL-GR
Capoeira	20.00-21.30						GL-SH a
Cheerleading – NEU!			15.00-16.30				SM-SH
Dance Lounge – NEU!		14.45-16.00					SM-GR
Dance: Jazz Funk				13.00-14.30			SM-GR
Dynamic Balance – NEU!	19.00-20.00						GL-GR
Easy Dance Aerobic – NEU!			12.00-13.00				SM-GR
Entspannung – mit Progr.							
Muskelrelaxation	19.15-20.30						E-BS
Erste-Hilfe Lehrgang (Grundausbildung)				Sa-So 17./18.11.12, 10.00-16.00	CE-6		
				Sa-So 15./16.12.12, 10.00-16.00	CE-6		
Erste-Hilfe Training				Sa 17.11.12, 10.00-16.00	CE-6		
				Sa 15.12.12, 10.00-16.00	CE-6		
Fatburner	15.00-16.00						SM-GR
		10.00-11.00					SM-SH
Fit durch den Winter		18.30-20.00					E-MWS
Fit Mix – NEU!		11.00-12.00					SM-SH
Functional Training		14.30-16.00					SM-SH
Funky Jazz/House – NEU!			16.00-17.30				GL-GR
Fußball (Halle)	19.00-20.30						SM-SH
Fußball	17.30-20.30	19.00-20.30					GL-FP
Fußball für Frauen			17.00-18.30				GL-FP
			18.15-19.45				GL-FP
Futsal				16.00-18.00	13.00-15.00		GL-SH
Futsal für Frauen	18.30-20.00						GL-SH b
Gesellschaftstanz			18.30-21.30				GL-GR
Golf-Schnupperkurs			25.10.12,				
			17.00-18.00				GE-GS
				So 11.11.12,			
				12.00-13.00			GE-GS
			07.02.13,				
			17.00-18.00				GE-GS
Golf-Platzreife							
Gesamtpaket	Vorbesprechung So 25.11.12, 12.00 Uhr vor Ort, dann Terminvereinbarung						GE-GS
Handball	20.00-21.30						GL-SH
Hip Hop	20.00-21.30						GL-GR
	19.30-21.00						PH-GR
Iaido – Japanische							
Schwertkampfkunst			18.30-21.30				GL-GR
Intercrosse – NEU!			18.30-20.00				E-HNB
Jazz Dance			14.30-16.00				SM-GR
Karate	19.30-21.30						GL-GR
			20.00-21.30				GL-SH a
Kick-Aerobic		20.00-21.00					SM-GR
Kick-Boxen	18.30-20.00		19.00-20.30				SM-SH
Kleine und große							
Spiele – NEU!	17.00-18.30						GL-SH a
Klettergrundkurs indoor			ab 25.10.12,				
			19.45-22.15				DU-KH/E-KP
Klettergrundkurs	ab 29.10.12,						
„indoor „kompakt“	19.30-22.00						DU-KH
Klettern – Schnupperkurs							
indoor			Sa 27.10.12,				
			10.00-14.30				DU-KH
			Sa 08.12.12,				
			10.00-14.30				DU-KH
			Sa 19.01.13,				
			10.00-14.30				DU-KH

## Allgemeine Teilnahmebedingungen

Stand: 14.09.2012

### 1. Teilnahmeberechtigung

Der Hochschulsport ist ein Service- und Bildungsangebot für die Studierenden und Bediensteten der Universität Duisburg-Essen. Er hat das Ziel, ein bedarfsoorientiertes 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, FSJ, FÖJ 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 45. 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 anmeldungs- und gebührenpflichtig!

### 3. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Hochschulsportveranstaltungen ist verbindlich und für das Wintersemester 2012/2013 ab dem 08.10.2012, 9.00 Uhr möglich.

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://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.

### 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 Umkleideräumen 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. 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.

## 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.**

## Die Sportstätten am Campus Essen

SM-SH	Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldhausenstraße)
SM-GR	Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldhausenstraße)
SM-USC	Universitäts-Sportclub Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldhausenstraße)
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
PH-SH	Sporthalle PH, Henri-Dunant-Straße 65
PH-GR	Gymnastikraum PH, Henri-Dunant-Straße 65
PH-LS	Lehrschwimmbecken PH, Henri-Dunant-Straße 65
CE-6	Campus Essen, Raum S05 T03 B94, Universitätsstraße 2
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-HNB	Sporthalle Heinz-Nixdorf Berufskolleg, Kerckhoffstraße 62, Essen-Frohnhausen
E-KP	Kletterpudd Zeche Helene, Twentmannstraße 125
E-MD1	Segelschule Moby Dick, Bismarckstraße 61 (Theorie)
E-MD2	Segelschule Moby Dick, Steg der Universität Duisburg-Essen am Baldeneysee (nähe 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-SR	Schwimmzentrum Rüttenscheid, Von-Einem-Straße 77
E-YA	Yogaschule Ashtanga (vorm. Omnia), Gudulastraße 5, gew. Innenhof links
DU-KH	Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg
GE-GS	Golfsschule „Haus Leythe“, Middelicher Straße 72, Gelsenkirchen
<b>Hochschulsport am Campus Essen</b>	
Tel. 02 01 / 183 - 73 56	
E-Mail: <a href="mailto:hsp.essen@uni-due.de">hsp.essen@uni-due.de</a>	
<a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a>	



## Kursangebote am Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
<b>Konditions- und Fitnesstraining</b>		20.00-21.30		20.00-21.30			PH-SH
<b>Korfball</b>	16.30-18.00						GL-SH c
<b>Lacrosse</b>		19.00-20.30					E-ET
<b>Lauftreff</b>	19.30-20.30		19.00-20.00				E-GP
<b>Modern Hip Hop</b>		(Workshop) – NEU!				Sa 17.11.12, 12.30-15.30	SM-GR
<b>Musical-Dance (Workshop)</b>						Sa 24.11.12, 11.00-14.30	GL-GR
<b>Pilates (Workshop) – NEU!</b>						Sa 26.01.13, 11.00-14.30	GL-GR
<b>Power-Gym</b>					17.15-18.30	jew. 12.30-15.30	SM-GR
<b>Power-Workout</b>	16.30-17.30	18.00-19.30	17.00-18.00				GL-SH
<b>Qigong (Chan Mi Qigong für Frauen) – NEU!</b>	18.00-19.15						E-BS
<b>Reise – Schneesport in St. Moritz</b>		Kurs vom 26.12.2012. bis 05.01.2013 – siehe Seite 14 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Sportangebote Campus Essen</a>					
<b>Reise – Frühjahrsskikurs in St. Moritz</b>		Kurs vom 10.03. bis 22.03.2013 – siehe Seite 15 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Sportangebote Campus Essen</a>					
<b>Reise – Radsportcamp auf Mallorca – März 2013</b>		Kurs vom 23.03. bis 30.03.2013 – siehe Seite 16 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Sportangebote Campus Essen</a>					
<b>Rock 'n' Roll</b>	20.00-21.30						GL-SH a
	16.00-17.00						GL-GR
<b>Salsa &amp; Co.</b>			17.30-18.30				GL-GR
<b>SBF See (Theorie)</b>	19.00-21.15						E-MD1
<b>SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)</b>			19.30-21.45				E-MD1
<b>SKS Sportküstenschiffer-schein (Theorie)</b>		19.00-21.15					E-MD1
<b>Segeln am Baldeneysee (Praxis) – NEU!</b>						Sa/So 27./28.10.12, 10.00-15.00	E-MD 2
<b>Schwimmbad-Flatrate – NEU!</b>	tägl. außer Mo, Zeiten unter <a href="http://www.essenerbaeder.de/hb_ruettenscheid.shtml">&gt;&gt; www.essenerbaeder.de/hb_ruettenscheid.shtml</a>						E-SR
<b>Skigymnastik</b>			20.30-22.00				SM-GR
<b>Snooker (Workshop)</b>	18.00-20.00						E-SCE
<b>Spinning®</b>	19.00-21.30	17.00-19.30	19.00-20.15	11.00-12.15			SM-GR
<b>Spinning®-Marathon Einzel</b>						Sa 12.01.13, 17.00-22.00	SM-SH
<b>Spinning®-Marathon Doppel</b>						Sa 12.01.13, 17.00-22.00	SM-SH
<b>Step-Aerobic</b>	18.00-19.00						SM-SH
	18.00-19.00		16.00-17.00				SM-GR
<b>Streetdance – NEU!</b>		13.30-14.45					SM-SR
<b>Stretching exercises</b>		17.00-18.00		18.00-19.00			SM-SR
<b>Taekwondo/ Selbstverteidigung</b>					18.30-20.00		GL-SH a
					18.30-21.30		GL-SH b
<b>Tai Chi Chuan</b>					18.30-20.45		PH-GR
<b>Thai-Boxen</b>	20.00-21.30						SM-SH
<b>Tischtennis</b>	20.00-21.30		20.00-21.30				PH-SH
							GL-SH c
<b>Trampolin</b>					18.00-19.30		PH-SH
<b>Ultimate Frisbee</b>			19.45-21.15				GL-FP
<b>Uni-Hoc</b>			20.00-21.30				GL-SH b
<b>USC – Universitäts-Sportclub</b>	8.00-21.30	10.00-21.30	8.00-21.30	10.00-21.30	8.00-21.30	10.00-15.00	SM-USC
<b>Volleyball</b>	17.00-18.30	18.00-20.00	20.00-21.30	18.00-20.00			GL-SH b
						11.30-13.00	SM-SH
<b>Wellness-Workout – NEU!</b>		11.00-12.00					SM-GR
						16.45-17.45	SM-SH
<b>Wing Tsun/Escríma</b>	18.30-20.00						GL-SH a
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	19.00-20.00						SM-GR
<b>Wirbelsäulengymnastik (mit Pilates-Elementen)</b>	18.00-19.00						SM-GR
	20.00-21.00						SM-GR
<b>Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar)</b>	16.00-17.30	17.45-19.15	16.30-21.00	17.30-19.00			E-YA
	19.00-20.30						E-YA
<b>Zumba®</b>	12.00-13.00		11.30-12.30				SM-GR
		12.30-14.30	19.30-21.30	11.30-12.30			SM-SH
	17.00-18.00						GL-GR
			20.00-21.00				PH-SH
<b>Zumba® Toning</b>			12.30-13.30				SM-GR

# Der Universitäts-



## Was bedeutet das: Universitäts-Sportclub?

Das bereits seit Anfang der 90er Jahre am Campus Duisburg existierende, wunderschöne Fitnessstudio wurde seit 2008 kontinuierlich verschönert und ergänzt. Diese überaus attraktive Einrichtung, im Untergeschoß des Sportgebäudes (LD-Trakt), inmitten des waldreichen Campus am Forsthausweg, ist der zentrale Punkt des USC in Duisburg!

Den USC-Mitgliedern werden folgende „Sahnehäubchen“ angeboten:

- » Wer im USC trainiert, erhält grundsätzlich seine Sportgetränke sowie eine Trinkflasche kostenlos dazu.
- » Außerdem gibt es ein attraktives Poloshirt zum Nulltarif (bei Nutzung des Standard- oder des VIP-Abos)\*
- » 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 Probtstrainings gern tun.



# Abos

## 4-Wochen-Ticket Duisburg und Essen

Kursnummer 1008

- » Berechtigung zum Training im USC Duisburg und USC Essen
- » Laufzeit 4 Wochen nach Anmeldung
- » Betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- » Trinkflasche
- » Sportgetränke
- » Keine automatische Verlängerung
- » Startpaket kostenlos

Kosten: StUDE 28 € · Bed+Stau 33 € · keine Externen

**NEU!**

## Schnupper-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 1001

- » 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

ab 15 €  
monatlich

## Neue Öffnungszeiten:

**Montag, Mittwoch + Freitag 8.00 – 21.30 Uhr**

**Dienstag + Donnerstag 10.00 – 21.30 Uhr**

**Samstag 10.00 – 15.00 Uhr**

**Telefon (0203) 379-2402**

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



### USC FitnessCard 14 Duisburg

Kursnummer 1000

- ▷ 14 x Training im USC Duisburg
- ▷ Gültigkeit 1 Jahr
- ▷ Trinkflasche

Beitrag: StUDE 42 € · Bed+Stau 56 € · Externe 70 €

## 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. Interessierte, die den USC zunächst in Augenschein nehmen wollen und sich noch nicht angemeldet haben, können sich auch vor Ort gerne beraten lassen.

**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.



### Standard-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 1002

- ▷ 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.duisburg@uni-due.de erforderlich!)

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

### VIP-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 1003

- ▷ 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.duisburg@uni-due.de erforderlich!)

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

## SKIREISEANGEBOTE DES HOCHSCHULSPORTS



# Schneesport in St. Moritz

Kurs vom 26.12.2012 bis 05.01.2013

Kursnummer 313

**Zielgruppe** dieses Angebotes sind alle, die den Wintersport lieben, die es genießen, in unschlagbar schöner Landschaft auf sonnendurchfluteten Pisten sportlich aktiv zu sein. So kommen neben den Studierenden auch deren Freunde und Bekannte sowie MitarbeiterInnen und deren Familien als Teilnehmer in Frage, kurz: „Jugendliche jeder Altersgruppe“. In der Vergangenheit war es gerade die Mischung von Alt und Jung, die diesem Kurs das „gewisse Etwas“ verlieh. Bei den sportlichen Aktivitäten wird natürlich nicht zu sehr durcheinander gemischt. Hier wird in unterschiedlichen Könnensstufen ein Skikursangebot unterbreitet, welches durch qualifizierte KursleiterInnen / SkilehrerInnen geleitet wird.

Im **Engadin** besteht eine große Schneesicherheit; wir finden dort eine überwältigende Schönheit der Bergwelt und ein Pistenangebot, das außergewöhnlich ist. Unser Quartier liegt auf fast 1800 m Meereshöhe, von dort geht es zum Skilaufen bis in die Höhe von maximal 3451 m (Piz Corvatsch).

Gemeinsam werden Gruppenabende, Spiele und Partys (z.B. Silvesterparty) organisiert, wer aber lieber allein relaxen will, hat auch dazu Gelegenheit.

Die **Unterbringung** erfolgt in einem Haus, das vorwiegend von Gruppen genutzt wird. Die Zimmer sind zweckmäßig und zum Teil mit Dusche/WC ausgestattet. Die Kursdauer (Ski- oder Snowboardkurs) beträgt im Schnitt täglich drei Stunden, immer entsprechend den gegebenen Voraussetzungen! Kurse bzw. Betreuung innerhalb der Sportkurse werden für Kinder frühestens ab sechs Jahren angeboten.

## Leistungen

- Unterkunft mit Verpflegung (Halbpension, außerdem kann man sich beim Frühstück ein Lunchpaket mitnehmen, so dass man quasi „vollverpflegt“ ist!)
- Skibonnement für das Oberengadin
- Ski- oder Snowboardkurs
- Silvestermenü, Betreuung, Partys + ganz viel Spaß



Powered by



## Kosten

Studierende Uni DUE .....	€ 780,00 (Mehrbettzimmer)
Studierende anderer Unis (Schüler, Azubis) .....	€ 830,00 (Mehrbettzimmer)
MitarbeiterInnen der Hochschule .....	€ 930,00 (Mehrbettzimmer)
Kinder unter 5 Jahre .....	€ 150,00 (Mehrbettzimmer)
Kinder 5-11 Jahre .....	€ 625,00 (Mehrbettzimmer)
Jugendliche 12-17 Jahre .....	€ 795,00 (Mehrbettzimmer)
Erwachsene ab 18 Jahre .....	€ 930,00 (Mehrbettzimmer)
Erwachsene ohne Skipass .....	€ 665,00 (Mehrbettzimmer)
Doppel- und Einzelzimmer (nur sehr begrenzt verfügbar) .....	+ € 100,00

## Termine

Die Anreise erfolgt individuell am Mittwoch, 26.12.2012 (2. Weihnachtstag, frühestens ab 15.00 Uhr). Es besteht dann die Gelegenheit, sich ein wenig die Umgebung anzusehen und Material auszuleihen.

Ab Donnerstag, 27.12.2012 bis incl. Freitag, 04.01.2013 gilt der Skipass; die Abreise erfolgt dann am Samstag, 05.01.2013 nach dem Frühstück (bis spätestens 10.00 Uhr).

## Anmeldung: [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

>> unter Sportangebote Campus Essen

**„In Ruhe studieren!“**

Friederike Bauhoff, Studentin an der Universität Duisburg-Essen

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

**Freshbank-Konto**

Das kostenlose Girokonto für alle bis 27 Jahre und Studenten bis 30 Jahre!

Alle Infos auch unter [www.volksbank-rhein-ruhr.de](http://www.volksbank-rhein-ruhr.de)

**Volksbank  
Rhein-Ruhr**

Partner der Region



# Frühjahrsski-kurs St. Moritz

**Vom 10.03. bis 22.03.2013**

**Kursnummer 314**

Nach dem guten Erfolg im Frühjahr 2012 führen wir auch 2013 wieder einen Skikurs im März durch! Skilaufen, Skilanglaufen, ggf. Snowboarden und vieles mehr! Dies alles zusammen mit Studierenden des Faches Sport in „St. Moritz, Top of the world“... Wir sind sicher, dass es, wenn nicht das schönste, so doch eines der schönsten Skigebiete ist – und fast immer ist die Sonne „voll dabei“.

Vom 10.03. bis 22.03. 2013 fahren wir ins Oberengadin in unser bewährtes Skihaus in Bever. Hier können die TeilnehmerInnen die perfekten Pisten dieser Region in der schon wärmenden Frühjahrssonnen genießen. Wenn die Schneeverhältnisse es zulassen, kann hier auch so manche Skiroute gefahren werden. Der Kurs findet parallel zu einem Ausbildungskurs des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaften statt, so dass hier sowohl eine Teilnahme an einer intensiv-sportlichen Skiausbildung wie auch das Skilaufen mit „Wellness- und Urlaubscharakter“ möglich wird!

Unsere Unterkunft in Bever, 15 Auto-Minuten von St. Moritz entfernt, ist eine gemütliche Gruppenunterkunft, die alles bietet, was wir für einen solchen Kurs benötigen. Und neu im Jahr 2013: Erhebliche Preissenkung bei den Getränken. Wir konnten erreichen, dass es einen Studenten-Spezialtarif für unsere Gruppe gibt!

Die drei großen Skigebiete, die von dort aus erreichbar sind, präsentieren von Anfängerhängen über weitläufige Pisten bis hin zu sehr anspruchsvollen Abfahrten (z. B. auch Gletscher-Tour) alles, was das Skiläuferherz begehrte. Zu den Skigebieten wird bei der Vorbesprechung noch mehr zu erfahren sein.

**Inhalte:** Skilauf alpin, Skilanglauf, Snowboard (optional)

**Termin:** Abfahrt am 10.03.13 abends, Rückfahrt am 22.03.13 morgens

**Ort:** Bever (bei St. Moritz)/Schweiz

**Kosten:**

Die Kosten beinhalten: Übernachtung, Verpflegung, Anreise, **Skipass**, Skikurs

Studierende Uni DUE ..... € 810,00 (Mehrbettzimmer)

Studierende anderer Unis (Schüler, Azubis)..... € 860,00 (Mehrbettzimmer)

Alle anderen ..... € 960,00 (Mehrbettzimmer)

Doppel- und Einzelzimmer

(nur sehr begrenzt verfügbar) ..... + € 100,00

Powered by



**GET WET**

[WWW.WELLENREITER.COM](http://www.wellenreiter.com)

**NUR 380,- PRO WOCHE**

**VENGA SURF!**

**VDWL**  
VDWL-anerkannte Wellenreitschule

**WELLENREITER**

**25 JAHRE**

**SONDERANGEBOT FÜR UNI ESSEN/DUISBURG, ENDLESS SUMMER AUF FUERTEVENTURA**  
**WELLENREITKURSE VON OKTOBER BIS MAI**  
**UNTERBRINGUNG IN DER "VENGASURF VILLA"**  
**10% RABATT FÜR STUDENTEN: STATT 425,- NUR 380,-**

## REISEANGEBOTE DES HOCHSCHULSPORTS IN 2013

# Radsportreise im Frühjahr

Kurs vom 23.03. bis 30.03.2013

Kursnummer 315

**Nach dem Frühstück aufs Rad, nach dem Lunch ins Meer!**

Das Frühjahrscamp ist besonders geeignet für diejenigen, die die Grundlagen für die Radsaison mit einem Intensivprogramm in unschlagbar schöner Umgebung legen wollen. Dass Mallorca eines der schönsten Radsportreviere in Europa ist, weiß inzwischen jede(r), die/der sich ein wenig mit dem Radfahren auseinandersetzt hat. Dieses Camp wird aber außerdem für diejenigen angeboten, die auch die angenehmen Temperaturen des Südens in dieser Jahreszeit noch genießen und vor allem den **Aktiv-Urlaubs-Charakter** betonen wollen: Nach dem Frühstück auf's Rad, nach dem Lunch ins Meer (zum Erfrischen)!

Natürlich wird es wieder ein Angebot für mehrere Ansprüche geben. Als Voraussetzung gilt: Man sollte schon einmal auf einem Rennrad gesessen haben und Spaß an der sportlichen Betätigung auf dem Rad finden. Für die individuelle Einteilung sorgen die geplanten Leistungsgruppen:

**○ Wellnessgruppe:**

Kennenlernen einer landschaftlich wundervollen Insel und dabei etwas Gesundes tun. Der eine oder andere Pausentag wird eingeschoben und die 100-km-Tagestouren sind eher die Seltenheit.  
„Wir opfern schon mal eine Radrunde zugunsten eines Strandbesuches.“

**○ Fitnessgruppe:**

Erkunden der Schönheit dieser Insel auch bei etwas höherem Tempo und auf längeren Touren.  
„Wir gehen erst nach der Radrunde zum Strand, aber das traditionelle Kaltgetränk nach dem Sport wird nicht ausgelassen.“

**○ Trainingsgruppe:**

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.  
„Wir fahren längere Touren in flottem Tempo.“

Radcamps sind für alle Leistungsklassen geeignet.

Wir bieten an jedem Tag eine geführte Radtour an. Dabei fahren wir in der Regel gemeinsam in einer Gruppe los. Dies stärkt das Gruppengefühl und erhöht den Spaßfaktor. Sollten sich während eines Tages unterschiedliche Interessen, was die Streckenführung angeht, herausstellen, wird die Gruppe aufgeteilt. Eine Einzelbetreuung ist allerdings nicht möglich. Natürlich können die TeilnehmerInnen auch eigene Ziele verfolgen und sich einmal vom Gruppengeschehen entfernen, um individuelle Touren zu fahren. Dafür bekommt ihr von uns ausreichend Kartenmaterial mit Tourenvorschlägen in verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgraden.

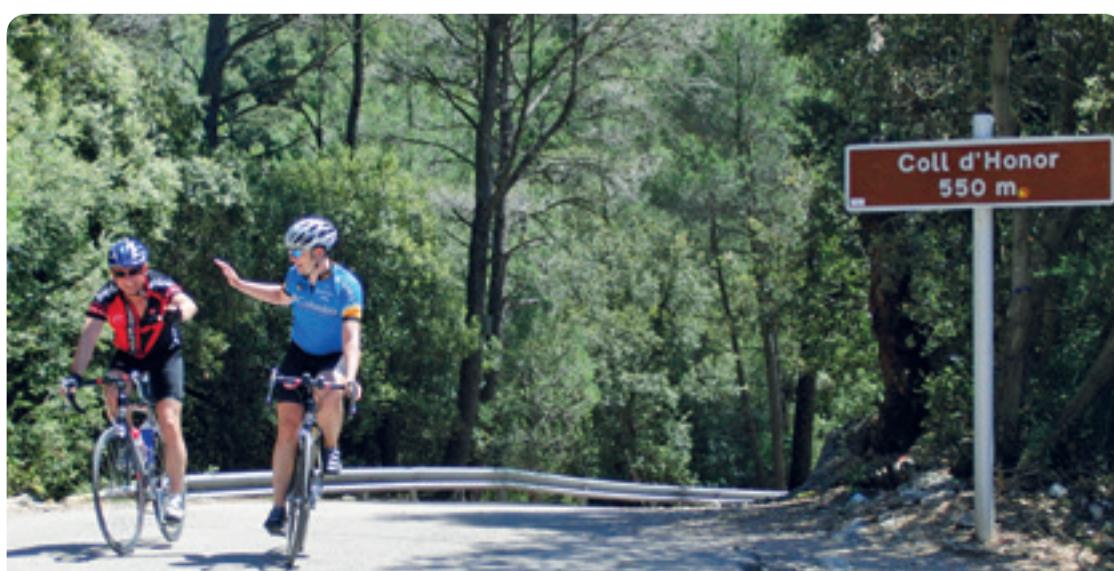
Wir verlassen uns in Bezug auf unsere technische Ausstattung auf den größten Anbieter von Radreisen auf Mallorca, mit dem wir bereits auf den früheren Fahrten gute Erfahrungen gemacht haben. Wir haben hervorragende Räder zur Verfügung und einen sehr guten Service.

**Über das Hotel**

Wir sind untergebracht im Hotel Club Pollentia, welches umfangreiche Sportmöglichkeiten bietet. Die 1- und 2-stöckigen Wohngebäude sowie freistehenden Villen und Reihenbungalows verteilen sich auf ein Areal von 85.000 qm gepflegter Grünflächen.

Die klimatisierten Zimmer verfügen alle über kostenfreies WLAN und einen Balkon mit Garten- oder Meerblick. Die Zimmer sind zweckmäßig eingerichtet mit Bad/WC.

Das Hotel liegt direkt am Meer in der Bucht von Pollença, neben dem Strand von Can Cap de Bou. Puerto Pollença und Alcudia befinden sich im Umkreis von 5 km, während das Naturschutzgebiet S'Albufera 8 km entfernt liegt.

**Sport/Unterhaltung**

6 Tennisplätze mit Flutlicht (Kunstrasen), 4 Squashcourts davon 2 mit Flutlicht, 2 Volleyballhallen, Mehrzwecksportshalle, Minigolf, Windsurfen für Anfänger, Aerobic sowie Nutzung des Fitnessraumes.

**Leistungen**

- Unterkunft im 4-Sterne-Hotel
- Halbpension
- Flug von Köln/Bonn
- Transfer auf Mallorca
- Leihrennrad für 7 Tage
- Geführte Radtouren
- Radtrikot und Radflasche

Powered by  


Die Preise standen bei Drucklegung noch nicht fest. Ihr erfahrt sie im in Kürze erscheinenden Reiseprospekt des Hochschulsports oder unter [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Sportangebote Campus Essen

**WEITERE REISEN 2013****Radsportreise nach Sardinien**

**Nach dem Frühstück aufs Rad, nach dem Lunch ins Meer!**

**Kurs vom 18.05. bis 25.05.2013 (Pfingsten)**

**Erlebnisurlaub all inklusive – Adrenalin pur in der AREA 47**

**Vom Power Rafting über Canyoning bis hin zum höchsten Hochseilgarten Europas**

**Kurs vom 28.07. bis 04.08.2013 im Ötztal**

**Wassersport in der sonnigen Bretagne**

**Tauchen, Segeln, Windsurfen, Spaß haben – Aktivurlaub für alle, die sich gerne über, unter und im Wasser aufhalten**

**Kurs vom 17.08. bis 24.08.2013**

**Radsportreise nach Mallorca im Herbst**

**Kurs vom 14.09. bis 21.09.2013**

**In Vorbereitung:**

**Wellenreiten in Südfrankreich  
Fitness- und Boxcamp**

Nähere Infos demnächst in unserem Reiseprospekt und unter [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport)