

UNIVERSITÄT

DUISBURG
ESSEN

HOCHSCHULSPORT

NEWS
PROGRAMM

CAMPUS DUISBURG | WS 2012/2013



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

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).

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 Studierende 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

Partner des Hochschulsports



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

**JETZT
ANMELDEN**

SPONSORED BY
Get-Fit

PARTNER DES HOCHSCHULSPORTS
EDWORK
EDAG Group

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

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
Internet: 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
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
- Monika Lenzen**
Hochschulsportbüro am Campus Duisburg
Raum LD 113 Telefon: (0203) 379 - 22 56
E-Mail: 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
- Iris Rüth**
Hochschulsportbüro am Campus Essen
Raum SM 103 c Telefon: (0201) 183 - 73 56
E-Mail: 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

Impressum

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



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 Schrittkombinationen).
- 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

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!

Öffnungszeiten:

www.duisburg.de/micro/duisburgsport/baeder/hb_neudorf.php

Kursnummer 049

Sponsored by



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>

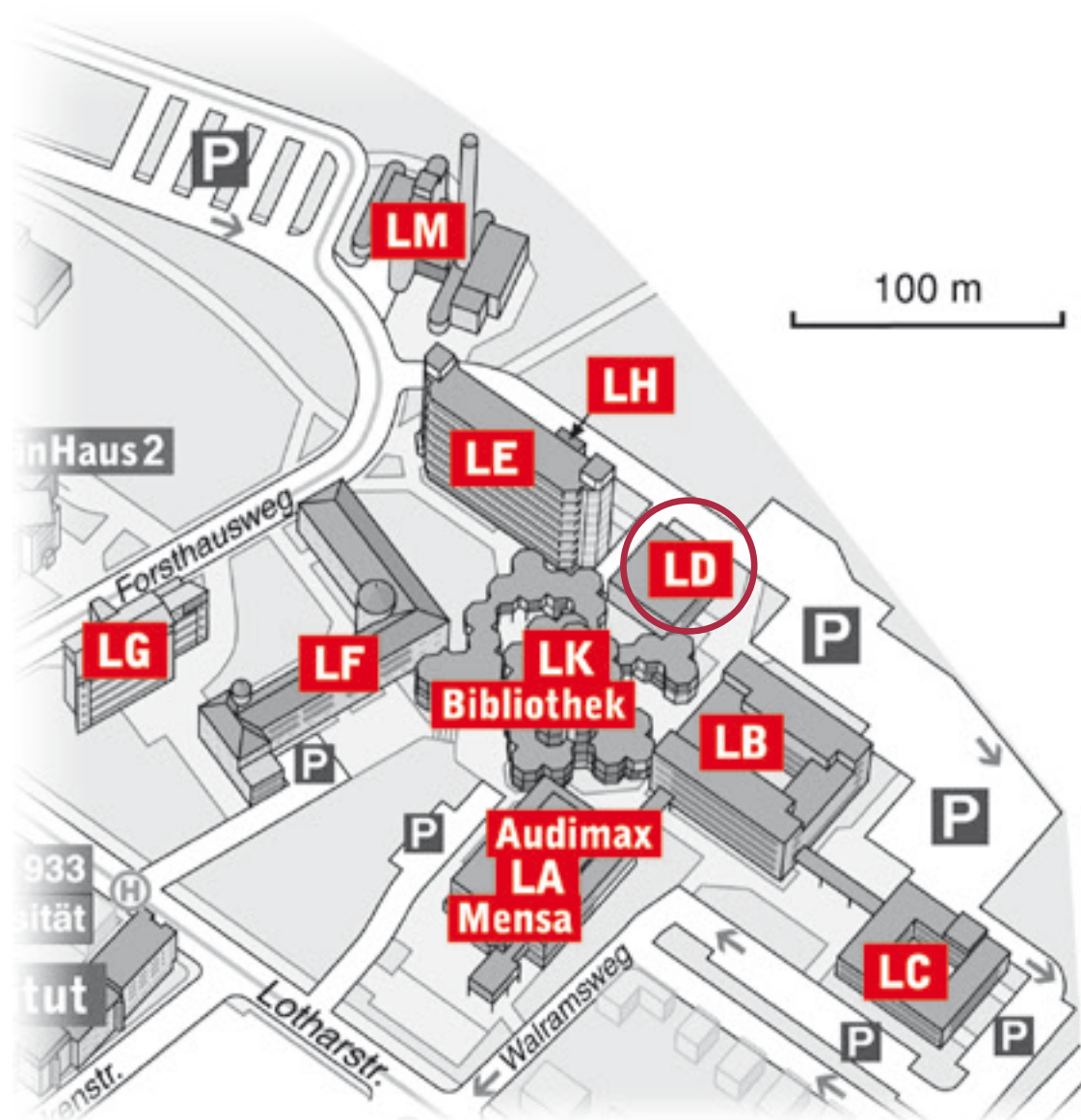
TECHNOLOGIE & ENTWICKLUNG

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





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-Könzgen-Straße 3, 47051 Duisburg
Memelbad	Schwimmhalle Neudorf, Memelstraße, 47057 Duisburg
SK 010	Seminarraum SK 010, Keetmannstraße 3-9, 47058 Duisburg
Studio N	Grabenstraße 200a (im Hof, blaue Tür), 47057 Duisburg
TURA 88	Kammerstraße 223, 47057 Duisburg
Tuspo	Tuspo Huckingen e. V., Turnhalle Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg

Sportstätten außerhalb Duisburgs

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

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 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

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 bestimmst du selbst.

Kursnummer 078



Foto: www.fotolia.com

	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 €
Badminton					
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 €
Basketball					
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 €
Body Attack	012	Di 19.30 – 20.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bodystyling	013	Do 19.30 – 20.30 Uhr	GR-LD	Vijoleta Trajkoska	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
BOP	014	Di 20.30 – 21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
NEU!	015	Do 19.30 – 20.30 Uhr	SH-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Dance Moves	016	Mi 20.30 – 21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Dance Stylez	017	Di 18.30 – 19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fatburner	018	Do 18.30 – 19.30 Uhr	SH-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fechten	019	Fr 20.30 – 21.30 Uhr	Globus	Klaus-Dieter Rose	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 32 € · Externe: 47 €
Fußball	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 Saratli	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 Saratli	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fußball auf Kunstrasen	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 €
Fußball für Frauen	028	Di 15.15. – 16.45 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Futsal	029	Di 12.00 – 13.30 Uhr	SH-LD	Daniel Weimar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Karate-Do – Traditionell	030	Mi 17.30 – 19.00 Uhr	Tuspo	Eric Röhrig	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 35 € · Keine Externen
Kenjutsu – Japanische Schwertkunst	031	Mi 19.45 – 20.45 Uhr	Aikido im Hof	Peter Menke	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €
Kick, Punch & More	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 €
Kickboxen					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	034	Mo 20.15 – 21.45 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Klettergrundkurs indoor kompakt					
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 €
Klettergrundkurs indoor					
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 €
Klettern Schnupperkurs indoor	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 €
Latin Moves	040	Do 18.30 – 19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Lauftreffen	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 €
Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu)					
AnfängerInnen/Anf. m. Vorkenntnissen	043	Di 18.30 – 20.00 Uhr	DU-KH StG	Julian Hoth	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Pilates	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 €
Power Fit Mix	046	Do 20.30 – 21.30 Uhr	GR-LD	Vijoleta Trajkoska	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Power Yoga					
mit Vorkenntnissen	047	Mo 9.00 – 10.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Reise: Radreise Mallorca	Kurs vom 23.03. bis 30.03.2013 – siehe Seite 16 oder unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen				
Reise: Schneesport St. Moritz	Kurs vom 26.12.2012. bis 05.01.2013 – siehe Seite 14 oder unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen				



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

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

	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 €
Yoga, Entspannung, Meditation					
Beginn 08.11.2012	077	Do 10.15 – 12.00 Uhr	GR-LD	Dagmar Rummel	StUDE: 48 € · Bed+StaU: 61 € · Externe: 82 €
Yoga-Silence NEU!	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 €
NEU!	081	Do 20.30 – 21.30 Uhr	SH-LD	Christine Duttler	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
NEU!	082	Sa 10.30 – 11.30 Uhr	GR-LD	Christine Duttler	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

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 Decavele haben wir einen Erfolgstänzer (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.

Kursnummen 072 und 073



Foto: www.fotolia.com



TICKETS UND INFOS:
www.tusemessen.de

KRAFT. WILLE. LEIDENSCHAFT.
ALTE TUGENDEN.
NEUE GENERATION.
HANDBALL IM REVIER. ERSTKLASSIG.

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, Schnelligkeit, 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, tacklen, 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



Foto: Miriam May

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



kicken studisport fun
auftanken flitzen
hochschulmeister
sportreferate
fitness mentoring
gold herzblood höhenrausch
gewinnen workshops
trainingsreiz

Klick rein!
adh.de



Foto: Vaude



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 Basketballzweig 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 potenzielle akademische Möglichkeiten für die Spieler offenzulegen und Bildungswege zu ebnet.

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 Choreos) und der Einsatz von Kleingeräten – Hanteln – (mit oder ohne Brett) zeichnen dieses abwechslungsreiche Stundenprofil aus. Auch ein Intervalltraining 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



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 Merlins
- 28.03. Erdgas Ehingen/Urspring



HOCHSCHULSPORT



2. BASKETBALL
BUNDESLIGA

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

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.

FAIR®e.V.



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 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, 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 anmelde- 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

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 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. 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 Waldthausenstraße)
SM-GR	Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstraße)
SM-USC	Universitäts-Sportclub Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstraße)
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	Lehrschwimmbcken 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	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 (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	Schwimmbzentrum 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	Golfschule „Haus Leythe“, Middelicher Straße 72, Gelsenkirchen

Hochschulsport am Campus Essen
Tel. 02 01 / 183 - 73 56
E-Mail: hsp.essen@uni-due.de
www.uni-due.de/hochschulsport

Kursangebote am Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
Konditions- und							
Fitnessstraining		20.00-21.30		20.00-21.30			PH-SH
Korfball	16.30-18.00						GL-SH c
Lacrosse		19.00-20.30					E-ET
Laufftreff	19.30-20.30		19.00-20.00				E-GP
Modern Hip Hop							
(Workshop) – NEU!						Sa 17.11.12,	
						12.30-15.30	SM-GR
Musical-Dance (Workshop)						Sa 24.11.12,	
						11.00-14.30	GL-GR
						Sa 26.01.13,	
						11.00-14.30	GL-GR
Pilates (Workshop) – NEU!						Sa 10.11. +	
						Sa 24.11.12	
						jew. 12.30-15.30	SM-GR
Power-Gym					17.15-18.30		GL-GR
Power-Workout		16.30-17.30	18.00-19.30	17.00-18.00			SM-SH
Qigong (Chan Mi Qigong							
für Frauen) – NEU!		18.00-19.15					E-BS
Reise – Schneesport in	Kurs vom 26.12.2012. bis 05.01.2013 – siehe Seite 14 oder unter						
St. Moritz	www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen						
Reise – Frühjahrsskikurs	Kurs vom 10.03. bis 22.03.2013 – siehe Seite 15 oder unter						
in St. Moritz	www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen						
Reise – Radsportcamp auf	Kurs vom 23.03. bis 30.03.2013 – siehe Seite 16 oder unter						
Mallorca – März 2013	www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen						
Rock ´n´ Roll			20.00-21.30				GL-SH a
			16.00-17.00				GL-GR
Salsa & Co.				17.30-18.30			GL-GR
SBF See (Theorie)		19.00-21.15					E-MD1
SBF Binnen unter Motor							
und Segel (Theorie)				19.30-21.45			E-MD1
SKS Sportküstenschiffer-							
schein (Theorie)			19.00-21.15				E-MD1
Segeln am Baldeneysee							
(Praxis) (Workshop) – NEU!						Sa/So 27./28.10.12,	
						10.00-15.00	E-MD 2
Schwimmbad-Flatrate – NEU!	tägl. außer Mo, Zeiten unter www.essenerbaeder.de/hb_ruettenscheid.shtml						
Skigymnastik					20.30-22.00		E-SR
							SM-GR
Snooker (Workshop)		18.00-20.00					E-SCE
Spinning®		19.00-21.30		17.00-19.30	19.00-20.15	11.00-12.15	SM-GR
Spinning®-Marathon Einzel						Sa 12.01.13,	
						17.00-22.00	SM-SH
Spinning®-Marathon Doppel						Sa 12.01.13,	
						17.00-22.00	SM-SH
Step-Aerobic	18.00-19.00						SM-SH
			18.00-19.00		16.00-17.00		SM-GR
Streetdance – NEU!			13.30-14.45				SM-GR
Stretching exercises			17.00-18.00		18.00-19.00		SM-GR
Taekwondo/							
Selbstverteidigung					18.30-20.00		GL-SH a
					18.30-21.30		GL-SH b
Tai Chi Chuan					18.30-20.45		PH-GR
Thai-Boxen		20.00-21.30					SM-SH
Tischtennis							
	20.00-21.30						PH-SH
			20.00-21.30				GL-SH c
Trampolin					18.00-19.30		PH-SH
Ultimate Frisbee				19.45-21.15			GL-FP
Uni-Hoc				20.00-21.30			GL-SH b
USC –							
Universitäts-Sportclub	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
Volleyball	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
Wellness-Workout – NEU!		11.00-12.00					SM-GR
					16.45-17.45		SM-SH
Wing Tsun/ Escrima	18.30-20.00						GL-SH a
Wirbelsäulengymnastik	19.00-20.00						SM-GR
Wirbelsäulengymnastik							
(mit Pilates-Elementen)	18.00-19.00						SM-GR
	20.00-21.00						SM-GR
Yoga (Hatha-Yoga							
nach Iyengar)	16.00-17.30	17.45-19.15	16.30-21.00	17.30-19.00			E-YA
	19.00-20.30						E-YA
Zumba®	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
Zumba® Toning			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 walddreichen 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 Probetrainings 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

NEU!

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

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

- ◉ 14x 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. Polo-shirt 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!)
- Skiabonnement für das Oberengadin
- Ski- oder Snowboardkurs
- Silvestermenu, 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

>> unter Sportangebote Campus Essen

„In Ruhe studieren!“

Friederike Bauhoff, Studentin an der Universität Duisburg-Essen

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Freshbank-Konto

Wir machen den Weg frei.

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

Alle Infos auch unter www.volksbank-rhein-ruhr.de



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! Skilanglaufen, 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 Ski-gebiete 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 Frühjahrssonne 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 Skilanglaufen 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 begehrt. 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

**NUR 380,-
PRO WOCHE**

OUTSIDE SURF TRAVEL

Outside Surf Travel
Weyertal 13 | D-50937 Köln
Tel.: 0221 - 94 15 988
Fax.: 0221 - 94 15 989
surf camps@wellenreiter.com

**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,-

25 JAHRE

VDWL
VDWL-anerkannte
Wellenreitschule

WELLENREITER

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 auseinandergesetzt 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 Reihengungalows 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, Mehrzwecksporthalle, 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 >> 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