

UNIVERSITÄT

DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken


HOCHSCHULSPORT

CAMPUS DUISBURG | SOMMERSEMESTER 2013

NEWS

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN AB DIENSTAG, 2. APRIL 2013

www.uni-due.de/hochschulsport

- 
- **Softball: Baseball als Breitensport**
 - **8. Duisburger Firmenlauf**
 - **Sportfreizeiten mit dem Hochschulsport**

KOOPERATIONSPARTNER

HRW

HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

PARTNER DES HOCHSCHULSPORTS

EDWORK

WIR LEISTEN EINFACH MEHR.



Berufsunfähigkeit

Kein Beruf ist ohne Risiko

Besonders günstige
Beiträge für
Azubis + Studenten

Berufsunfähigkeit kann jeden treffen

Können Sie sich vorstellen, plötzlich nicht mehr arbeiten zu können, weil ein Unfall passiert ist oder eine Krankheit Sie daran hindert? Jeder fünfte Arbeitnehmer scheidet heutzutage aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

Informieren Sie sich jetzt!



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

GET WET

www.wellenreiter.com

**Wellenreitcamp Uni Essen/Duisburg,
St. Girons Plage – Franz. Atlantikküste**

Termin: 18.–24.08.2013 ab 260 Euro
Kurs inkl. Busanreise ab Köln nur 415 Euro

ANMELDUNG ÜBER DEN HOCHSCHULSPORT

**OUTSIDE
SURF
TRAVEL**

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

WELLENREITER

VDWL-anerkannte
Wellenreitschule

EDITORIAL

Endlich wieder Sommer ...

... zumindest können wir ihn schon erahnen! Die Natur hat sich wieder angenehm eingekleidet, die Farben werden wieder froh und wir sind nicht mehr vom Trübsinn ob der dunklen Tage bedroht – alles wird gut, denn endlich können wir uns wieder ungehindert von Kälte, Eis und Dunkelheit nach Lust und Laune draußen bewegen. Obwohl wir sehr gern Indoorsport für alle Universitätsangehörigen organisieren, so lieb ist es uns auch, euch beim Outdoorsport „auf die Sprünge“ zu helfen... Denn – ganz ehrlich: An der frischen Luft macht der Sport doch immer noch etwas mehr Spaß – oder?

Auf die „Sprünge“ haben wir einigen von euch schon mit unserem Reiseprogramm geholfen – die ersten beiden Sportreisen des Jahres haben wir mit ansehnlichen Skisprüngen vor der großartigen Kulisse von St. Moritz im Engadin bewältigt.

Aber es wartet noch ein opulentes **Sportreiseprogramm** auf euch: Outdoorsport in der Area 47, ein Boxcamp im wunderschönen Garmisch-Partenkirchen, Wassersport in der sonnigen Bretagne, Wellenreiten an der Atlantikküste und schließlich – „kurzvorherbst“ – noch das Abschlussradcamp auf Mallorca. Damit haben wir ein breit gefächertes Angebot vorbereitet – nun seid ihr dran! Es gibt für jede Reise noch einige freie Plätze, wer zuerst kommt...

Aber auch „vor Ort“ haben wir einige neue Angebote, auf die es sich lohnt hinzuweisen.

Im vergangenen Jahr haben sich insgesamt 150 TeilnehmerInnen der UDE für die beiden **Firmenläufe** angemeldet: 100 in Essen, 50 in Duisburg. Da wir selbst „erlaufen“ haben, dass beide Events nicht nur die persönlichen Erfahrungen ungemein bereichern, sondern dass es gerade das gemeinschaftliche Erleben ist, was den Reiz dieser Läufe ausmacht, haben wir beschlossen, dieses Erleben noch weiteren Hochschulangehörigen zu ermöglichen. Wir streben an, die Teilnehmerzahl unserer Universität zu verdoppeln und wollen dies mit zusätzlichen Servicemaßnahmen erreichen.

Der Duisburger Firmenlauf wird von uns gleichzeitig als **1. Duisburger Universitäts-Team-Cup** durchgeführt! Den Universitäts-Team-Cup gibt es für das Team, bestehend aus drei Männern und drei Frauen, welches in der Zeitaddition die geringste Zeit aufweist. Teams müssen sich beim Hochschulsport unter einem gemeinsamen Team-Namen anmelden und dürfen beliebig groß sein – es werden die drei zeitschnellsten Männer und Frauen des Teams gewertet. Auch das zweite und dritte Team werden prämiert! Darüber hinaus nimmt man natürlich automatisch an der Wertung des TARGOBANK-Run teil und kann auch hier gewinnen!

Abseits von dieser leistungsorientierten Variante wollen wir aber auch denjenigen, die das aktive Dabeisein erleben wollen, zusätzliche Unterstützung bieten. Wir werden mit Semesterbeginn zwei **Lauffreize** zur Vorbereitung auf den Firmenlauf anbieten. Hier können auch Laufanfänger teilnehmen und erhalten wertvolle Tipps und Unterstützung bei der Vorbereitung auf die Läufe.



Neu in Duisburg ist auch das Angebot **Softball**, eine Variante des bekannten Baseballspiels. Es wird allen HochschulsportlerInnen präsentiert – direkt zu Semesterbeginn mit einem samstäglichen Workshop in Essen, in der Sporthalle an der Gladbecker Straße.

Ein kleines Highlight wird die **Segway-Tour** sein, die wir im Duisburger Süden durchführen wollen. Wem das dann doch zu modern ist, der kann Duisburg auch noch gemütlich mit dem Rad entdecken. Gemütlich? Ganz gemütlich mit dem „**Pedelec**“, das uns die Stadtwerke Duisburg zur Verfügung stellen.

Aber es gibt noch einige Angebote, die man bisher im Hochschulsport noch nicht gesehen hat – blättert einmal durch, schaut es euch an und dann – schnell buchen!!!! Erfahrungsgemäß sind sehr viele Kurse sehr schnell ausgebucht!

Apropos blättern – habt ihr's schon gemerkt – es lässt sich leichter blättern ...!

Viel Spaß mit dem neuen Hochschulsportprogramm!

Jürgen Schmagold



**Alle Angebote und Informationen
des Hochschulsports auch im Netz**

Termine und Öffnungszeiten am Campus Duisburg

► Termine

Anmeldungen: ab Dienstag, 02.04.2013
online unter
www.uni-due.de/hochschulsport

Beginn der Veranstaltungen: Montag, 15.04.2013

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt!

Ende der Veranstaltungen: Samstag, 20.07.2013

► 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
www.uni-due.de/hochschulsport

Das Büro ist geöffnet: Montags bis freitags von 9.30 bis 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 Rütth

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

Sprechzeiten im AStA – 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

www.asta-due.de/referate/autonome-referate/sportreferat.html

! mitglied im !
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



HALS- UND BEINBRUCH!

GUT VORGESORGT?
WIR BIETEN DIE KONZEPTE –
UMFASSEND & 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.

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen

Redaktion: Monika Lenzen, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold

Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen

Titelfoto: www.fotolia.com

8. Duisburger Firmenlauf

Am 29. August 2013 startet der 8. Duisburger Firmenlauf als „TARGOBANK Run“

www.unser-unternehmen-laeuft.de/index.html

Das Wissen darüber, dass es an unserer Hochschule einige ambitionierte und sehr viele Hobby- (gesundheitsorientierte) LäuferInnen gibt, veranlasst uns erneut, eine organisierte „Firmen“-Teilnahme unserer Hochschule anzustreben. Organisiert bedeutet in diesem Jahr wiederum eine Neuerung:

Der Duisburger Firmenlauf wird von uns gleichzeitig als **1. Duisburger Universitäts-Team-Cup** durchgeführt! Den Universitäts-Team-Cup gibt es für das Team, bestehend aus drei Männern und drei Frauen (nur Hochschulmitglieder, egal ob Studierende oder MitarbeiterInnen), welches in der Zeitaddition die geringste Zeit aufweist. Teams müssen sich beim Hochschulsport **unter einem gemeinsamen Team-Namen anmelden** und dürfen beliebig groß sein – es werden die drei zeitschnellsten Männer und Frauen des Teams gewertet. Auch das zweite und dritte Team werden prämiert!



Foto: TARGOBANK

Um dieses gut zu organisieren ist Folgendes erforderlich: Wenn sich TeilnehmerInnen anmelden und in einem Team einer Dienststelle, einer Fakultät oder einer anderen Einheit starten wollen, muss bei der Anmeldung dieser Team-Name (z. B. „die Mercator runners“ oder schöndö „Fak-Ing-Läufer“) in der Anmeldemaske bei „Mannschaftsname“ eingetragen werden. Wenn man einfach nur für die Uni – denn diese nimmt natürlich in der Gesamt-Team-Wertung des Laufes teil – laufen will, lässt man diese Eintragung offen. Die Universität meldet dem Veranstalter diese Team-Namen nicht, da sie nur der internen Uni-Team-Cup-Wertung dienen! Dort erscheinen alle Uni-Läuferinnen nur unter Universität Duisburg-Essen.

Um am Firmenlauf teilzunehmen, muss man übrigens kein(e) Weltklasse-LäuferIn sein, wir punkten als „Firma“ schon dadurch, dass wir ein möglichst großes Team zusammenstellen, getreu dem Motto „Dabeisein ist alles!“. Unser **Anmeldeschluss ist der 29. Juli 2013!**

Für alle HobbyläuferInnen, die das Gemeinschaftserlebnis erfahren möchten, sich aber noch nicht für gut vorbereitet halten, bieten wir unsere Lauftreffs an (bitte unter „**Lauftreff**“ ansehen!)

Die **Anmeldegebühr** beträgt 16,50 Euro, ein Laufshirt ist inbegriffen! Die Teilnahme ist für Externe nicht möglich!

Kursnummer 020

NEU IM SOMMERSEMESTER 2013

Rennradtreff Duisburg

Endlich wieder ein Rennradtreff in Duisburg – und das unter fachkundiger Leitung. Marcin will mit den Rennradlern freitags einen 26er bis 30er Schnitt ansteuern, aber er richtet sich dabei auch ein wenig nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Diese werden auch mitsprechen dürfen (zumindest ein wenig!) bei der Routenwahl: Ins Hügellige, Richtung Essen-Süd oder lieber etwas flacher am Niederrhein. Der Spaß ist in jedem Fall dabei.

Kursnummer 055

„In Ruhe studieren!“

Friederike Bauhoff, Studentin an der Universität Duisburg-Essen

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Freshbank-Konto -
das kostenlose Girokonto
für alle bis 27 Jahre und
Studenten bis 30 Jahre!

Alle Infos finden Sie unter
www.volksbank-rhein-ruhr.de

Volksbank Rhein-Ruhr
Partner der Region

NEU IM SOMMERSEMESTER 2013

Softball – Baseball als Breitensport

Softball ist eine Baseball-Variante, die von Spielerinnen und Spielern aller Altersklassen betrieben wird. Der Kurs bietet die Möglichkeit, den Softball-Sport aktiv kennenzulernen – und zu spielen. Übungsleiter der Mülheim Mavericks, der Softball-Abteilung des TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V., führen spielerisch in diesen beliebten Breitensport ein. Sukzessive werden die TeilnehmerInnen an Grundlagen, Spielsituationen und das Spiel herangeführt. Die Mülheim Mavericks sind eine Mixed-Softball-Mannschaft aus Spielerinnen und Spielern zwischen 16 und 35 Jahren. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren. Keine Vorkenntnisse oder Ausrüstung erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Veranstaltungsort: Kleinspielfeld der Mülheim Mavericks, Ludwig-Wolker-Straße, Mülheim

Kursnummer 062



Softball – Workshop

- Softball zum Kennenlernen und Mitmachen
- Keine Vorkenntnisse oder Ausrüstung erforderlich
- Sportangebot für Frauen und Männer ab 16 Jahren

Die Veranstaltung bietet eine Möglichkeit, den Softball-Sport aktiv kennenzulernen. Übungsleiter des Hochschulsports und der Mülheim Mavericks begleiten die TeilnehmerInnen durch den Tag und führen spielerisch in dieses beliebte Ballspiel ein. Erst individuell, dann in Kleingruppen haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, das Werfen, Fangen und Schlagen zu erproben. Sukzessive werden sie an Spielsituationen und das Spiel herangeführt. Der Workshop schließt dann mit einem Trainingsspiel.

Workshop-Programm

1. Begrüßung
2. Einführung in die Grundlagen des Softball-Spiels
3. Gemeinsames Aufwärmen und Einwerfen
4. Einführung von Spielelementen in Kleingruppen
5. Übung von Spielsituationen
6. Trainingsspiel

Veranstaltungsort: Sporthalle Gladbecker Straße, Essen

Kursnummer 090



NEU IM SOMMERSEMESTER 2013

Tribal Fusion Bellydance

Die Grundlage dieses Tanzstiles bildet der klassische Bauchtanz. Hinzu fließen viele Elemente aus den modernen Tanzstilen wie dem Jazz, Hip-Hop und dem zeitgenössischen Tanz mit ein.

Der Unterricht beinhaltet die tänzerische Umsetzung von Bewegungen des Oberkörpers, der Hüfte und der Arme. Durch abgewandelte Yoga-übungen wird der Rücken gekräftigt, dadurch werden die Körperhaltung und die Beweglichkeit verbessert.

Tribal ist ein stolzer „StammesTanz“, der die Verbindung zur eigenen Weiblichkeit und die zu anderen Frauen festigt. Es werden kurze Choreografien einstudiert, damit sowohl Fortgeschrittene als auch Anfänger Einblicke in diese neue Tanzform gewinnen können.

Kursnummer 078

All Martial Arts

WMAA gestützt

Ziel der All Martial Arts ist es hier, kurz und knackig einen Anriss verschiedenster Kampfkunstsysteme aufzuzeigen, um so eine Disziplin für sich zu finden und Interesse an weiterführenden Kurse zu wecken. Besonders geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Kursnummer 002



Foto: www.fotolia.com



Foto: www.fotolia.com

Kiten lernen in Holland

Wöchentliche Kite-Camps im riesigen Stehrevier, max. 4 Schüler pro Kitlehrer mit aktuellem Material! Kurs und Materialmiete, Unterkunft und Verpflegung inklusive!

5 Tage Kite-Camp 369 €*

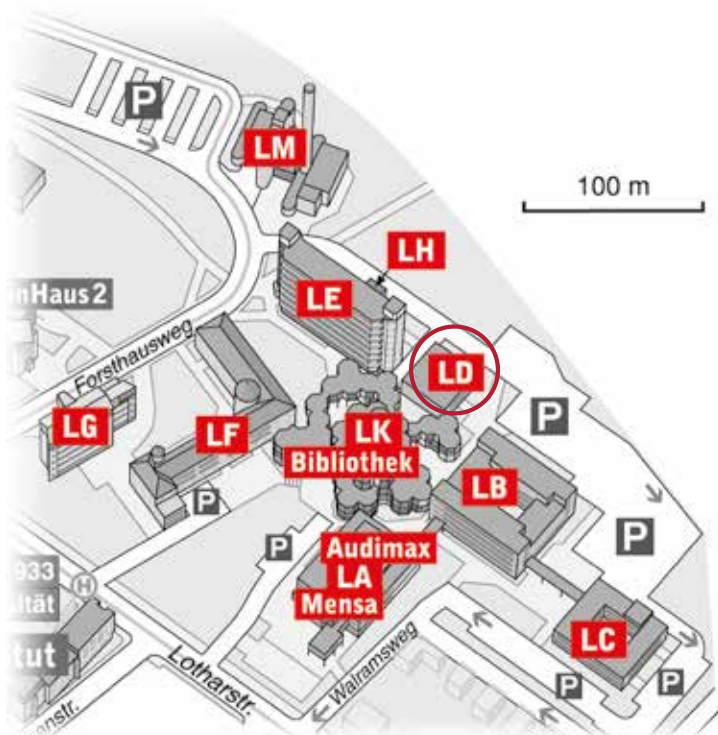
4 Tage Kite-Camp 339 €*



**LEARN
KITE
BOARDING
NOW!**

* Preis gilt für Schüler, Studenten und Azubis

www.learnkiteboardingnow.de



Die Sportstätten am Campus Duisburg

GR-LD	Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SH-LD	Sporthalle LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SR LK 053	Seminarraum LK 053, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
TP LD	Treffpunkt Haupteingang LD-Gebäude, 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-KG	Klettergarten Nordpark, Emscherstraße 71, 47137 Duisburg
DU-KH	Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, 47057 Duisburg
DU-RV	Duisburger Ruderverein, Regattabahn Kruppstraße 28a, 47055 Duisburg
Globus	Duisburger Fecht-Klub e. V., Turnhalle der Gesamtschule Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Straße 3, 47051 Duisburg
Little John Bike	Sittardsberger Allee 25, 47249 Duisburg
P MSV	Parkplatz vor der MSV-Arena, Margaretenstraße, 47055 Duisburg
Studio N	Grabenstraße 200a, 47057 Duisburg
TKD DU	TKD Duisburg 1885 e. V., Esmarchstraße 41, 47058 Duisburg
TURA 88	Kammerstraße 223, 47057 Duisburg
Tuspo	Tuspo Huckingen e. V., Turnhalle Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg
WKC DU	Wanheimer Kanu-Club Duisburg e. V., Rheinufer 37, 47249 Duisburg
15reds	15reds Snookerakademie, Ruhrorter Straße 9b, 46049 Oberhausen

Sportstätten außerhalb Duisburgs

E-KP	Kletterputt Zeche Helene, Twentmannstraße 125, 45326 Essen
GL-SH b/c	Sporthalle Gladbecker Straße 180, 45141 Essen
MH-MAV	Kleinspielfeld der Mülheim Mavericks, Ludwig-Wolker-Straße, 45468 Mülheim

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

kicken studisport fun
auftanken flitzen

hochschulmeister
sportreferate

fitness mentoring
gold herzblut höhenrausch

gewinnen workshops
trainingsreiz

Klick rein!
adh.de



	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Aikido	001	Do 19.15-20.15 Uhr	Aikido im Hof	Peter Menke	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €
All Martial Arts NEU!					
ab 04.05.13	002	Sa 12.00-13.30 Uhr	GR-LD	Christoph Trikkas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Allround Body Fitness	003	Mo 20.30-21.30 Uhr	SH-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Badminton					
Fortgeschrittene	004	Mo 18.30-19.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene	005	Mo 19.30-20.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs f. fortg. Anf./Fortg.	006	Fr 15.00-16.00 Uhr	SH-LD	Christian Theisen	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs f. fortg. Anf./Fortg.	007	Fr 16.00-17.00 Uhr	SH-LD	Christian Theisen	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Basketball					
Anf. und Fortgeschr.	008	Do 17.00-18.30 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Anf./fortgeschr. Anf.	009	Fr 18.30-20.00 Uhr	SH-LD	Sebastian Rathjen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Nur Fortgeschr.					
(Kreisliga-Niveau)	010	Mo 12.00-14.00 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Nur Fortgeschr.	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 €
Body Attack/BOP	013	Mi 20.00-21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Bodystyling	014	Do 19.30-20.30 Uhr	SH-LD	Vijoleta Trajkoska	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
BOP	015	Di 20.30-21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Dance Moves	016	Do 19.30-20.30 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: 33 € · Bed+StaU: 37 € · Externe: 55 €
Firmenlauf	020	Do 29.08.13, 19.00 Uhr	Innenstadt		
			Duisburg		StUDE: 16,50 € · Bed+StaU: 16,50 € · Keine Externen
Frauenselbstverteidigung NEU!					
ab 04.05.13	021	Sa 10.00-11.30 Uhr	GR-LD	Christoph Trikkas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fußball					
	022	Mo 15.30-17.00 Uhr	SH-LD	Daniel Weidner	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
	023	Mo 17.00-18.30 Uhr	SH-LD	Daniel Weidner	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
	024	Di 17.00-18.30 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
	025	Mi 15.00-16.30 Uhr	SH-LD	Robin Nowak	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
	026	Fr 17.00-18.30 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
	027	Sa 10.30-12.00 Uhr	SH-LD	Yusuf Saratli	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
Fußball auf Kunstrasen					
	028	Mo 14.30-16.00 Uhr	TURA 88	Udo Bölling	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 47 € · Keine Externen
	029	Fr 14.30-16.00 Uhr	TURA 88	Udo Bölling	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 47 € · Keine Externen
Fußball für Frauen	030	Di 15.15.-16.45 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Futsal	031	Di 12.00-13.30 Uhr	SH-LD	Daniel Weimar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
Kajakfahren – Einführungskurs I					
07.06.-22.06.13	032	Fr 16.30-18.00 Uhr,			
		Sa 10.00-13.00 Uhr	WKC DU	Norbert Froitzheim	StUDE: 45 € · Bed+StaU: 65 € · Externe: 75 €
Kajakfahren – Einführungskurs II					
28.06.-13.07.13	033	Fr 16.30-18.00 Uhr,			
		Sa 10.00-13.00 Uhr	WKC DU	Norbert Froitzheim	StUDE: 45 € · Bed+StaU: 65 € · Externe: 75 €
Karate-Do – Traditionell	034	Mi 17.30-19.00 Uhr	Tuspo	Eric Röhrig	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 35 € · Keine Externen
Kenjutsu –					
Japanische Schwertkunst	035	Mi 19.45-20.45 Uhr	Aikido im Hof	Peter Menke	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Keine Externen
Kick, Punch & More	036	Di 17.30-18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	037	Do 17.30-18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Kick-Boxen					
Anf. u. Fortgeschr.	038	Mo 20.15-21.45 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Klettern Grundkurs indoor kompakt					
5 Termine ab 06.05.13	039	Mo 19.30-22.00 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 91,50 € · Bed+StaU: 99,50 € · Externe: 107,50 €
Klettern indoor					
7 Termine ab 25.04.13	040	Do 19.30-22.00 Uhr	DU-KH/E-KP	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 119 € · Bed+StaU: 129 € · Externe: 139 €
Klettern Schnupperkurs indoor					
	041	Sa 25.05.13,			
		10.00-14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Klettern Schnupperkurs indoor	042	Sa 20.07.13, 10.00-14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €
Klettern Workshop					
„Klettersteig“	043	Sa 15.06.13, 10.00-14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
Klettern Workshop					
„Vorstieg outdoor“	044	Sa 27.04.13, 10.00-15.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
	045	Sa 29.06.13, 10.00-15.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
Latin Moves	046	Do 18.30-19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Lauftreffen	047	Di 10.00-11.00 Uhr	TP LD	Holger von Tongelen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	048	Do 15.30-16.30 Uhr	TP LD	Sandra Döing	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Pilates	049	Mo 10.00-11.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	050	Mo 16.30-17.45 Uhr	GR-LD	Susanne Maaß	StUDE: 18 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €
Power Fit Mix	051	Do 20.30-21.30 Uhr	SH-LD	Vijoleta Trajkoska	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Power Yoga mit Vorkenntnissen	052	Mo 9.00-10.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Radtourenfahren (RTF)	053	Infos und Anmeldung: www.uni-due.de/hochschulsport			kostenfrei
Radtreff „Strampeln und Staunen“:					
Pedelec-Radtour NEU!	054	Sa 08.06.13, 11.00-16.00 Uhr	Little John Bike	Brunhilde Böhls	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Reise – AREA 47 im Ötztal	620	Kurs vom 28.07. bis 04.08.13 – siehe S. 24 oder unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – BoxCamp des HSP	625	Kurs vom 10. bis 17.08.13 – siehe S. 25 oder unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Wassersport in der Bretagne					
Bretagne	630	Kurs vom 17. bis 24.08.13 – siehe S. 26 oder unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Wellenreiten in St. Giron's Plage NEU!					
St. Giron's Plage NEU!	635	Kurs vom 24. bis 31.08.13 – siehe S. 27 oder unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Radsportcamp auf Mallorca					
Mallorca	640	Kurs vom 15. bis 22.09.13 – siehe S. 28 oder unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen			
Rennradtreff Duisburg	055	Fr 16.00-19.00 Uhr	TP LD	Marcin Humpa	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Rudern					
AnfängerInnen/Fortgeschr.	056	Mi 18.30-20.30 Uhr	DU-RV	Adrian Zenger	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 77 € · Keine Externen
Rücken-Fit	057	Fr 18.30-19.30 Uhr	GR-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
7er Rugby für Frauen	058	Mo 14.00-15.30 Uhr	SH-LD	Dirk Frase	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
S.A.F.E. Selbstverteidigung NEU!	059	Fr 10.00-12.00 Uhr	GR-LD	Alcis Szabo-Reiss	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Segway-Tour NEU!	060	Mi 29.05.13, 17.00-19.00 Uhr	P MSV	Brunhilde Böhls	StUDE: 59 € · Bed+StaU: 65 € · Keine Externen
Snooker Workshop NEU!					
6 Veranstaltungen				versch. Trainer der	
AnfängerInnen u. Fortgeschr.	061	Do 18.00-20.00 Uhr	15reds	Snookerakademie	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 45 € · Externe: 60 €
Softball – Baseball als Breitensport					
AnfängerInnen u. Fortgeschr.	062	Mi 19.00-21.30 Uhr + Fr 19.00-21.30 Uhr	MH-MAV	Trainer der Mülheim Mavericks	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Spinning® (Indoor-Cycling)					
AnfängerInnen	063	Mo 17.45-19.00 Uhr	GR-LD	Jens Eißmann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Fortgeschrittene	064	Mo 19.00-20.15 Uhr	GR-LD	Jens Eißmann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Fortgeschrittene	065	Mi 17.15-18.30 Uhr	GR-LD	Marcin Humpa	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Spinning® and more					
AnfängerInnen	066	Do 16.15-17.30 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Sportbootführerschein Binnen für Motor und/oder Segeln					
Infoabend 15.04.13, 18.00 Uhr	067	Mo 18.00-19.00 Uhr	SR LK 053	Bernd Lösken	StUDE: 65 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 80 €
Sportbootführerschein See (SBF-See)					
Infoabend 15.04.13, 19.00 Uhr	068	Mo 19.00-20.30 Uhr	SR LK 053	Bernd Lösken	StUDE: 123 € · Bed+StaU: 130 € · Externe: 140 €
Step & Style	069	Mi 16.15-17.15 Uhr	GR-LD	Susanne Maaß	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Tango Argentino					
Anf. ohne Vorkenntnisse	070	Do 20.30-22.00 Uhr	Studio N	Norbert Heuser	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 35 € · Externe: 45 €

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Thai-Boxen					
Anf. u. Fortgeschr.	071	Mi 18.30-20.00 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Anf. u. Fortgeschr.	072	Fr 19.30-21.00 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Tischtennis					
Anf. u. Fortgeschr.	073	Di 13.30-15.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fortgeschr. Anf./Fortgeschr.	074	Fr 10.00-11.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschr. Anf./Fortgeschr.	075	Fr 11.00-12.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschr. Anf./Fortgeschr.	076	Fr 12.00-13.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Trampolin					
Anf. u. Fortgeschr.	077	Sa 13.00-15.00 Uhr	SH-LD	Alina Schnellbacher	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Tribal Fusion Bellydance NEU!	078	Mi 11.00-12.00 Uhr	GR-LD	Lisa Hövelborn Bellido	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Ultimate Frisbee	079	Mi 16.15-18.00 Uhr	TKD DU	Robin Block	StUDE: 5 € · 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		Verschiedene	
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 42 € · Bed+StaU: 56 € · Externe: 70 €
USC Schnupper-Abo Duisburg	1001	Mo, Mi, Fr 8.00-21.30 Uhr			
		Di, Do 10.00-21.30 Uhr		Verschiedene	Beitrag pro Monat:
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 19 € · Bed+StaU: 24 € · Externe: 29 €
USC Standard-Abo Duisburg	1002	Mo, Mi, Fr 8.00-21.30 Uhr			
		Di, Do 10.00-21.30 Uhr		Verschiedene	Beitrag pro Monat:
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Externe: 27 €
USC VIP-Abo Duisburg	1003	Mo, Mi, Fr 8.00-21.30 Uhr			
		Di, Do 10.00-21.30 Uhr		Verschiedene	Beitrag pro Monat:
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 25 €
USC VIP-Abo April Special					
Duisburg	1007	Mo, Mi, Fr 8.00-21.30 Uhr			
		Di, Do 10.00-21.30 Uhr		Verschiedene	Beitrag pro Monat:
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 16 € · keine Externen
USC 4-Wochen-Ticket Duisburg	1008	Mo, Mi, Fr 8.00-21.30 Uhr			
		Di, Do 10.00-21.30 Uhr		Verschiedene	
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 33 € · keine Externen
Vitality	080	Di 16.15-17.15 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Volleyball					
Anf./ fortgeschr. Anf.	081	Mi 13.00-15.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
Anf./ fortgeschr. Anf.	082	Do 12.00-14.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
Fortg. Anf./HobbyspielerInnen	083	Do 14.00-16.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
Fortgeschrittene	084	Di 18.30-20.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
Fortgeschrittene	085	Mi 11.00-13.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
Fortg. Vereins- u.					
HobbyspielerInnen	086	Di 20.00-21.30 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Keine Externen
Wing Tsun					
Anf. u. Fortgeschr.	087	Fr 17.00-18.30 Uhr	GR-LD	Johann Kucharczyk	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Workshop Hip Hop Basic					
für EinsteigerInnen	088	Sa 20.04.13, 12.30-15.00 Uhr	GR-LD	Patrick Decavele	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Workshop Hip Hop Mittelstufe	089	Sa 27.04.13, 12.30-15.00 Uhr	GR-LD	Patrick Decavele	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Workshop Softball	090	Sa 20.04.13, 10.00-16.00 Uhr	GL-SH b/c	Carsten Schultz	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 17 € · Externe: 22 €
Yoga meets Pilates	091	Fr 15.00-16.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Yoga Stretch und Relax	092	Fr 16.00-17.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Yoga und Pilates	093	Di 9.00-10.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Zumba®	094	Mi 19.00-20.00 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	095	Mi 20.00-21.00 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Zumba® Toning	096	Mi 18.00-19.00 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 35 €



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

NEU IM SOMMERSEMESTER 2013

S.A.F.E.

S.A.F.E. bedeutet Sicherheit, Ausdauer, Fitness, Erfolg! Dieser Selbstverteidigungskurs vermittelt einfache und wirkungsvolle Verhaltensregeln und Selbstverteidigungs-Prinzipien bei Belästigungen oder Angriffen im Alltag. Er setzt ein deutliches Zeichen in Richtung Gewaltprävention, Selbstbehauptung und mehr Zivilcourage. Die körperlichen und geistigen Anforderungen verbessern die Koordination, steigern die allgemeine Konzentration, erhöhen die Leistungsfähigkeit und das Selbstvertrauen.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf Technikkombinationen, Pratzentraining, Partnertraining, Stresstraining, Angriffszenarios, Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer, Fallschule, Bodenkampf, Kraft und Ausdauer. Es werden Abwehrmethoden gegen Schlagen, Treten, Greifen, Umklammern, Würgen und Waffen trainiert.

Alle Selbstverteidigungs-Techniken eignen sich ideal auch für Frauen und körperlich unterlegene Menschen!!!

Kursnummer 059



Foto: www.fotolia.com



Snooker

Unsere Snookerkurse finden unter Anleitung **von erfahrenen Trainern** statt. Sie wollen den kleinen weißen Spielball einmal wie ein Profi über den Tisch bewegen? Lassen auch Sie sich vom Snookerfieber anstecken. Wir bieten **Basiskurse** als idealen Einstieg und für den erfolgreichen Fortschritt den Aufbaukurs 1 und 2 an. Wir stellen Ihnen ausgebildete Trainer (Lizenz DOSB/DBU) und **Bundesligaspieler** zur Seite, die Ihr Fachwissen gern weitergeben. Dann probieren Sie es aus und lassen sich bei Ihrem Snooker Schnupperkurs von einem erfahrenen Trainer in diesen faszinierenden Sport einführen!

- Material (Tisch, Tuch, Bälle, Cue)
- Ballphysik
- Mechanik des Stoßes
- Hand/Auge Koordination
- Zielverhalten
- Cueaction & Technik
- Konzentration
- Stand
- Griff

Veranstaltungsort:

15reds Snookerakademie, Ruhrorter Str. 9b, 46049 Oberhausen

Kursnummer 061

Frauenselbstverteidigung

WMAA gestützt

Vorbeugung: Gefahren im Vorfeld erkennen und vermeiden

Selbstbehauptung: Durchsetzung persönlicher Anliegen mithilfe von verbalen und nonverbalen Signalen

Selbstverteidigung: Leicht erlernbare, effektive Techniken zur Abwehr eines Angriffs

Selbstdisziplin: Atem und Meditation

Kursnummer 021



Foto: www.fotolia.com

Spinning®-Marathon im Sommer 2013

Der 4. Spinning®-Marathon des Hochschulsports findet – erstmals im Sommer – unter völlig neuen Voraussetzungen statt. Um noch mehr Aktiven die Gelegenheit zu bieten, an diesem „Jedermann-Event“ teilzunehmen, sind wir auf eine ungewöhnliche Idee gekommen: Auf der Aktionsfläche des Karstadt Warenhauses im „Limbecker Platz“ in Essen werden wir dieses Mal 80 Spinbikes aufbauen. Hier werden wir nicht nur sportlich einen tollen Abend verbringen, sondern auch die besondere Umgebung wird uns ein Erlebnis vermitteln, welches bestimmt unvergleichlich ist. An einem „langen Freitag“ wollen wir das Einkaufscenter mit unserer Hochstimmung und der guten Laune füllen. Wie immer kann der Marathon von der Belastung individuell gestaltet werden und ist damit für jedermann und -frau hervorragend geeignet. Für Umkleidemöglichkeiten ist ebenso gesorgt wie für die Verpflegung während des Events. Außerdem gibt es ein Gewinnspiel, einen riesigen Teilnehmerbeutel und natürlich ein Pastabuffet nach der Anstrengung zum Auffüllen der „leergefahrenen“ Kohlehydratspeicher.

Leistungen und Kosten:

a) Spinning all inclusive (25 € / 30 € / 35 € pro Person)

- ▶ eine Person pro Rad
- ▶ 5 Stunden Spinning (5x55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
- ▶ persönlicher Willkommensbeutel mit vielen nützlichen Inhalten
- ▶ Verpflegung während des Events
- ▶ Gewinnspiel
- ▶ kostenloses Parken im Parkhaus des Limbecker Platz
- ▶ Pastabuffet nach dem Event

b) Spinning all inclusive für zwei Personen (15 € / 20 € / 25 € pro Person)

- ▶ 2 Personen pro Rad, d. h., ihr könnt euch mit einer Freundin/einem Freund ein Rad teilen und euch während des Marathons abwechseln
- ▶ 5 Stunden Spinning (5x55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
- ▶ persönlicher Willkommensbeutel mit vielen nützlichen Inhalten für jede(n) TeilnehmerIn
- ▶ Gewinnspiel
- ▶ Verpflegung während des Events
- ▶ kostenloses Parken im Parkhaus des Limbecker Platz
- ▶ Pastabuffet nach dem Event

Powered by

KARSTADT sports

4. Spinning®-Marathon des Hochschulsports

Datum: **07.06.2013**
 Ort: **Limbecker Platz, Essen**
 (Karstadt Warenhaus, Aktionsfläche)
 Beginn: **17.30 Uhr**
 Einlass: **15.30 Uhr**
 Ende: gegen 22.50 Uhr, danach Pastabuffet

Kursnummern 357 und 358 Campus Essen



Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
Abdominal Workout NEU!		17.00-18.00					SM-GR
Aerobic & More		16.00-17.00					SM-GR
Aikido & Ki			20.00-21.30				GL-GR
Akrobatik/Jonglage (Bewegungskünste)					19.30-21.30		PH-SH
Aquapower	19.15-20.00		19.30-21.00	20.45-21.30			PH-LS
	20.45-21.30						PH-LS
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	17.00-18.30	20.00-21.30		18.00-20.00	20.00-21.30		GL-SH a/b
Basketball für Frauen		14.00-15.30					SM-SH
Bauch und Rücken NEU!	16.30-17.30		13.30-14.30	13.00-14.00			SM-SH
Bauch-Fitness & Relax	15.00-16.00						GL-GR
					16.30-17.30		SM-GR
Bauchtanz				19.30-21.30			SM-GR
BBP Moves				11.00-12.00			SM-GR
BBP-Workout	16.00-17.00						GL-GR
	18.00-19.00						GL-GR
Bodystyling	14.00-15.00	17.30-18.30		18.00-19.00			SM-SH
			19.00-20.00	10.00-11.00			SM-GR
Boxen und Fitness	15.00-16.30		12.00-13.30	20.30-22.00	18.30-21.30		SM-SH
	20.30-22.00						SM-SH
Callanetics	19.00-20.00						GL-GR
Campus-Fit ab 07.05.13 (6 Termine)		16.30-18.00					SM-USC
Capoeira		20.00-21.30					GL-SH a
Chairs & Burlesque (Workshop) NEU!						Sa 25.05.13, 14.00-17.00	SM-GR
Cheerleading	19.00-20.30						SM-SH
Dance: Jazz Funk					13.00-14.30		SM-GR
Deep Athletic NEU!				12.00-13.00			SM-GR
Discofox (Workshop)						Sa 18.05.13, 12.30-14.00	SM-GR
Dynamic Balance			21.00-22.00				SM-GR
Entspannung – mit Progressiver							
Muskelrelaxation (11 Termine)		ab 16.04.13, 19.15-20.30					E-BS
Erste-Hilfe Lehrgang (Grundausbildung)						25./26.05.13, 10.00-16.00	CE-6
						29./30.06.13, 10.00-16.00	CE-6
Erste-Hilfe Training						Sa 25.05.13, 10.00-16.00	CE-6
						Sa 29.06.13, 10.00-16.00	CE-6
Extrem-Fitness NEU!	17.30-19.00						SM-SH
Fatburner	15.00-16.00		17.00-18.00				SM-GR
Firmenlauf			19.06.13, Start 19.00				E-HA
Fit durch den Sommer		18.30-20.00					E-MWS
Fit Mix			16.00-17.00				SM-GR
					16.30-17.30		SM-SH
Functional Training			16.30-18.00				SM-SH
Fußball	19.30-21.00	16.30-19.30	19.00-20.30				GL-FP
Fußball für Frauen				16.45-19.45			GL-FP
Futsal Leistungsniveau						Sa 13.00-15.00	GL-SH
Futsal für Frauen	18.30-20.00						GL-SH b
Geräturnen	16.00-18.30						GL-SH a
Gesellschaftstanz				18.30-21.30			GL-GR
Golf-Schnupperkurs				02.05.13,	19.04.13,	So 21.04.13,	
				17.00-18.00	17.00-18.00	15.00-16.00	GE-GS
				23.05.13,		So 09.06.13,	
				17.00-18.00		15.00-16.00	GE-GS
Golf-Schnupperkurs				27.06.13, 17.00-18.00			GE-GS
Golf-Grundkurs (5 Termine)			ab 24.04.13,				
			17.00-18.00				GE-GS

Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
Golf-Grundkurs (5 Termine)			ab 08.05.13, 17.00-18.00	ab 04.07.13, 17.00-18.00		ab So 02.06.13, 15.00-16.00	GE-GS
Golf-Platzreife Gesamtpaket	Vorbesprechungen Mi 08.05.13, 17.00 / So 16.06.13, 15.00 / So 07.07.13, 15.00 vor Ort, dann Terminvereinbarung						GE-GS
Handball	20.00-21.30						GL-SH
Hip Hop	20.00-21.30						GL-GR
						Sa 11.00-12.30	SM-GR
Hip Hop Basic (Workshop)						Sa 04.05.13, 12.30-15.00	SM-GR
Iaido – Japanische Schwertkampfkunst					18.30-21.30		GL-GR
Intercrosse				19.00-21.30			E-SPA
Jazz Dance					14.30-16.00		SM-GR
Kanufahren (6 Termine)			17.04.-12.06.13, 18.00-20.00				E-UBH
			19.06.-17.07.13, 18.00-20.00				E-UBH
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
Klettergrundkurs indoor (7 Termine)				ab 25.04.13, 19.30-22.00			DU-KH/E-KP
Klettergrundkurs indoor „kompakt“							
(5 Termine)	ab 06.05.13, 19.30-22.00						DU-KH
Klettern – Schnupperkurs indoor						Sa 25.05.13, 10.00-14.30	DU-KH
						Sa 20.07.13, 10.00-14.30	DU-KH
Klettern – WS Klettersteig (outdoor)						Sa 15.06.13, 10.00-14.30	DU-KP
Klettern – WS Vorstieg (outdoor)						Sa 27.04.13, 10.00-15.00	DU-KP
						Sa 25.06.13, 10.00-15.00	DU-KP
Konditions- und Fitnesstraining		20.00-21.30		20.00-21.30			PH-SH
Korfball					16.30-18.00		GL-SH c
Kung Fu NEU!				16.00-17.30			GL-GR
Krav Maga (Selbstverteidigung) NEU!			20.00-21.30				PH-GR
Lacrosse		19.00-20.30					E-ET
Lauftreff – Grundlagenausdauer	18.30-20.00						E-GP
Lauftreff			18.30-20.00				E-ScW
Lauftreff – Bahntraining auf der							
Tartanbahn					18.30-20.00		GL-TB
Musical-Dance (Workshop)						Sa 25.05.13, 11.00-14.30	GL-GR
						Sa 20.07.13, 11.00-14.30	GL-GR
Nordic Skaten		17.00-18.30					E-UBH
Pilates (Workshop)						Sa 20. + 27.04.13, 13.00-15.00	SM-GR
Power-Gym					17.15-18.30		GL-GR
Power-Workout	13.00-14.00	16.30-17.30	18.00-19.30	17.00-18.00			SM-SH
Qigong für Frauen		ab 16.04.13, 18.00-19.15					E-BS
Radtourenfahren (RTF)	Siehe Sportangebote am Campus Essen unter www.uni-due.de/hochschulsport						
Radtreff: Fitness/Mountainbiken						Sa 11.30-14.00	E-RT
Radtreff: Rennradfahren	16.00-19.00						E-RT
Radtreff: Rennradfahren – leistungsorientiert		16.30-20.30					CE-AM
Rock 'n' Roll			20.00-21.30				GL-SH a
Rudern (11 Termine)				ab 18.04.13, 17.00-19.00			E-UBH
Rugby NEU!		19.30-21.00					GL-FP
Salsa & Co.				17.30-18.30			GL-GR
Salsa & Co. (Workshop)						Sa 18.05.13, 14.00-15.00	SM-GR
SBF See (Theorie) (7 Termine)	ab 23.04.13, 19.00-21.15						E-MD 1
SBF Binnen unter Motor und							
Segel (Theorie) (7 Termine)				ab 25.04.13, 19.30-21.45			E-MD 1
SKS Sportküstenschifferschein							
(Theorie) (7 Termine)			ab 24.04.13, 19.00-21.15				E-MD 1
Segeln am Baldeneysee (Praxis)	ab 22.04.13, 17.00-19.00			ab 25.04.13, 17.00-19.00			E-MD 2
(5 Termine)	ab 10.06.13, 17.00-19.00			ab 20.06.13, 17.00-19.00			E-MD 2
Snooker (Workshop) (6 Termine)			ab 17.04.13, 19.00-21.00				E-SCE

Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
Spinning®		19.00-21.30		17.00-19.30	19.00-20.15		SM-GR
Spinning® -Marathon					07.06.13, 17.30-22.50		E-TB
Step-Aerobic			18.00-19.00				SM-GR
Stretching exercises		18.00-19.00					SM-GR
SUP – Stand up Paddle (Workshop)					Sa 18.05.13, 11.00-14.00		E-UBH
					Sa 22.06.13, 11.00-14.00		E-UBH
					Sa 20.07.13, 11.00-14.00		E-UBH
Taekwondo/Selbstverteidigung					18.30-20.00		GL-SH a
					18.30-21.30		GL-SH b
Tai Chi Chuan	19.30-20.45				18.30-20.45		PH-GR
Tennis-Kurse	Zentrale Vorbesprechung am 24.04.13, 19.00 Uhr – Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstr., Seminarraum SM-205						
Tennis – Freies Spiel	Persönliche Anmeldung im HSP-Büro in Essen mit Passfoto und Studenten- oder Dienstaussweis der UDE ab 06.05.13						
Thai-Boxen		20.00-21.30					SM-SH
The Moonwalker vs The Artist (WS) NEU!					Sa 22.06.13, 14.00-17.00		SM-GR
Tischtennis	20.00-21.30						PH-SH
			20.00-21.30				GL-SH c
Trampolin ab 26.04.13					18.00-19.30		PH-SH
Tribal Fusion Bellydance			15.00-16.00				SM-GR
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			20.00-21.30	18.00-20.00	16.30-18.30		GL-SH b
					17.00-18.30		GL-SH a
						11.30-13.00	SM-SH
Volleyball für Frauen	16.30-18.00						GL-SH c
Wellness-Workout					17.30-18.30		SM-GR
Windsurfen – Schnupperkurs	vom 27.04. bis 20.07.13 wöchentlich samstags, jeweils 10.00-14.00						E-SNS
Windsurfen – Einsteigerkurs	vom 27./28.04. bis 20./21.07.13 wöchentlich samstags und sonntags, jeweils 10.00-16.00						E-SNS
Wing Tsun/Escrima	18.30-20.00						GL-SH a
Wirbelsäulengymnastik (10 Term.) ab 15.04.13, 19.00-20.00							SM-GR
Wirbelsäulengymnastik mit							
Pilates-Elementen (10 Termine) ab 15.04.13, 18.00-19.00							SM-GR
							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
	17.00-18.00						GL-GR
		12.30-13.30	19.30-21.30	11.00-12.00			SM-SH
			20.00-21.00	19.00-20.00			PH-SH
Zumba® (Workshop)					Sa 08.06.13, 14.00-17.00		SM-GR
Zumba® Toning			12.30-13.30				SM-GR

Die Sportstätten am Campus Essen

SM-SH	Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstr.)
SM-GR	Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstr.)
SM-USC	Universitäts-Sportclub Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstr.)
SM-205	Seminarraum 205 Schützenbahn (Mitteltrakt – Zug. über Waldthausenstr.)
GL-SH a/b/c	Sporthalle Gladbecker Straße 180
GL-GR	Gymnastikraum Gladbecker Straße 180 (linker Eingang, oberes Stockwerk)
GL-FP	Fußballplätze Gladbecker Straße 180
GL-TB	Tartanbahn 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, Universitätsstraße 2, Raum S05 T03 B94,
CE-AM	Audimax Campus Essen

Weitere Sportstätten im Essener Stadtgebiet

E-BS	Begegnungsstätte der ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid, Gemeindesaal, Isenbergstraße 81
E-ET	ETUF Essen, Freiherr-vom-Stein-Straße 204 a
E-GP	Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstraße 167

E-HA	Treffpunkt Huyssenallee, gegenüber Aalto Theater
E-KP	Kletterputt Zeche Helene, Twentmannstraße 125
E-LPK	Limbecker Platz, Karstadt Warenhaus, Aktionsfläche (Spinning®-Marathon)
E-MD 1	Segelschule Moby Dick, Bismarckstraße 61 (Theorie)
E-MD 2	Segelschule Moby Dick, Steg der Universität Duisburg-Essen am Baldeneysee (nahe Südtiroler Stuben, Freiherr-v.-Stein-Straße 280 a) (Praxis)
E-MWS	Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77
E-SCE	Snooker Club 147 Essen e.V., Münchener Straße 5
E-ScW	Schillerwiese, Eichenstraße 58, Treffpunkt: Umkleiden
E-SNS	Surfschule „Surf'n smile“, Freiherr-v.-Stein-Straße 384, im Seaside Beach
E-SPA	Sporthalle an der Adelpkampstraße 25
E-UBH	Uni-Bootshaus am Baldeneysee
E-YA	Yogaschule Ashtanga, Gudulastraße 5, gew. Innenhof links

Sportstätten außerhalb Essens

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

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Stand: 12.03.2013

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 Dienstaussweis, 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 19. KW 2013.**

Wir weisen darauf hin, dass bei Rücklastschriften zu unseren Lasten Bankgebühren entstehen, die wir dem/der Teilnehmer/in in Rechnung stellen. Auch die Veranstaltungen der vorlesungsfreien Zeit sind anmelde- und gebührenpflichtig!

3. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Hochschulsportveranstaltungen ist verbindlich und für das Sommersemester 2013 ab dem 02.04.2013, 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.



Der Universitäts-Sportclub



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 beim Standard-Abo ein attraktives Shirt oder Handtuch zum Nulltarif* und die VIP-Abo Inhaber erhalten zusätzlich zwei Produkte kostenlos (wählbar zwischen Shirt, Handtuch und USC-Stick)*.

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

**ab 12 €
monatlich**

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. Shirt und Handtuch bzw. USC-Stick werden in diesem Fall nicht ausgehändigt.



Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch + Freitag 8.00 – 21.30 Uhr

Dienstag + Donnerstag 10.00 – 21.30 Uhr

Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

Unter dieser Rufnummer können nur Fragen rund um das Training im USC geklärt werden. >>> **Telefon (0203) 379 - 2402**

**USC-VIP-Abo** Duisburg und Essen

Kursnummer 1007

April special

Nur buchbar vom 02. bis 30.04.2013!!!

StudentInnen der Uni Duisburg-Essen und der Hochschule Ruhr-West, Bedienstete der Uni DUE und StudentInnen anderer Unis, die im April 2013 ein VIP-Abo buchen, erhalten einen

Nachlass von 20 %.

Die monatlichen Gebühren betragen dann:

Beitrag pro Monat: StUDE 12 € • Bed+Stau 16 € • keine Externen

**USC Fitness Card** Duisburg

Kursnummer 1000

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

Kosten: StUDE 42 € • Bed+Stau 56 € • Externe: 70 €

USC ABOS**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 €

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
- Trinkflasche + wahlweise Shirt oder Handtuch
- 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
- Trinkflasche + wahlweise 2 Produkte (Shirt, Handtuch oder USC-Stick)
- 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 €

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



Tennis

Freie Spielzeiten im Sommersemester 2013!

Die Anmeldung ist ab Montag, 06.05.2013 am Campus Essen möglich!!! Persönliches Erscheinen ist unbedingt erforderlich.

Voraussichtlich ab Mitte Mai 2013 haben Studierende und Bedienstete der Universität Duisburg-Essen in der Sommersaison 2013 (je nach Witterungslage) die Möglichkeit, die hochschuleigenen Tennisplätze an der Gladbecker Straße in Essen zu nutzen. Dafür ist eine Berechtigungskarte mit Lichtbild erforderlich.

Ab 6. Mai 2013 werden diese Berechtigungsausweise bei Vorlage des Studenten- oder Dienstaussweises und eines Passfotos während der Sprechzeiten im HSP-Büro am Campus Essen ausgestellt. Die Kosten dafür betragen 45,00 €. TennisspielerInnen, die in diesem Sommersemester auch einen Tenniskurs belegen, bezahlen lediglich eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 25,00 €.

Voraussichtliche Spielzeiten: siehe Sportangebote Campus Essen unter www.uni-due.de/hochschulsport

Golf

Wir laden dich zum „Schnuppergolfen“ ein. In Kooperation mit der „Golfschule Haus Leythe“ können Interessierte in kleinen Gruppen den Einstieg in den Golfsport erlernen. Folgende Angebote gibt es für die Hochschulsportler in Duisburg-Essen:

Schnupperkurs

- ▶ 1-stündiger Schnupperkurs
- ▶ Bälle und Leihschläger inklusive
- ▶ Schüler werden in das A B C des Golfs eingewiesen
- ▶ Einweisung im langen Spiel (Abschläge)
- ▶ Einweisung im kurzen Spiel (Putten)

Kursnummern 280 bis 285 am Campus Essen

Golf-Grundkurs

Der Grundkurs bietet die Möglichkeit, den Golfsport besser kennenzulernen, und setzt den ersten Baustein zu Erlangung der Platzterlaubnis.

- ▶ 5-stündiger Kurs
- ▶ 4–8 Personen pro Gruppe
- ▶ Bälle und Leihschläger inklusive
- ▶ Einführung in die Schlagvariationen im Golf
- ▶ Training im langen und kurzen Spiel
- ▶ Training mit Videosystem
- ▶ 1 Platzrunde von ca. 5 Bahnen

Die Teilnahme ist für Externe nicht möglich.

Kursnummern 286 bis 289 am Campus Essen



Platzreife Gesamtpaket

Wenn du genug trainiert hast, ist dies die logische Konsequenz – endlich auch mal alleine raus auf den Platz und einfach nur spielen. In diesem Kurs werden die Spieler auf das Spielniveau der DGV-Platzreife geführt.

- ▶ Training im langen und kurzen Spiel
- ▶ Training mit Videosystem
- ▶ 3-Regeleinheiten
- ▶ 2 Platzrunden von 5 bis 9 Bahnen

Die Platzreifeprüfung wird von einem ausgebildeten Golfpro abgenommen und beinhaltet:

- ▶ Die praktische und theoretische Prüfung nach DGV Richtlinien
- ▶ Ausstellung des Platzreifenachweises durch einen PGA Professional
- ▶ Evtl. theoretische Wiederholungsprüfung

Kursnummern 290 bis 292 am Campus Essen



NEU IM SOMMERSEMESTER 2013

Triathlon

Die Sportart Triathlon erfreut sich immer größerer Beliebtheit, denn sie verbindet die drei Ausdauersportarten Laufen, Radfahren und Schwimmen. Da schon häufiger der Wunsch nach einem Triathlontraining an uns herangetragen wurde, haben wir die entsprechenden Angebote in den drei Disziplinen eingerichtet, die von erfahrenen Triathleten begleitet werden. Diese geben auch viele nützliche Tipps und Hinweise zum Einstieg in den Triathlon.

Unsere Angebote: siehe Lauftreff, Radtreff (Spinning®, RTF) sowie Schwimmen (Info online)



Fit 4 SEG

Gleiten Sie fast geräuschlos durch den Duisburger Süden mit einem Segway, einem etwas anderen Zweirad. Der Helm wird gestellt. Voraussetzung ist der Mofaführerschein und das Mindestalter von 15 Jahren. Bitte keine Flip Flops, sondern feste Schuhe.

Entdecken Sie auf diese Weise den Sportpark Duisburg mit seiner Wasserwelt Wedau, die Sechs-Seen-Platte und die Gartenstadt Wedau mit einer kundigen Gästeführerin.

www.fit4seg.de



Sportshop Gromberg Ihr Partner in Sachen Sport

DER GUT SORTIERTE SPEZIALIST FÜR SPORTARTIKEL IM INTERNET



Schnell, flexibel und kompetent

Ob Individualsportart oder Mannschaftssport, mit unserer Sportbekleidung treffen Sie immer eine gute Wahl.

- Kompletter Sportartikelbedarf für Erwachsene, Jugendliche und Kinder von A wie Aerobic bis Z wie Zumba
- Sportbekleidung und Vereinsbedarf
- Hochwertige und dauerhafte Veredelung Ihrer Teamwear
- Wechselnde Aktionsangebote
- Schnelle und pünktliche Lieferung

Jeder Hochschulsportteilnehmer erhält einen **Rabatt von 30%** nach Eingabe des Gutschein-Codes **SG13CU1Q1**. Gültig vom 01.04.2013 bis 30.09.2013.

SG

Ihr Partner in Sachen Sport

- schnell
- flexibel
- kompetent

Sportshop
Gromberg

www.sportshop-gromberg.de

www.sportshop-gromberg.de

Ladenlokal: Meybuschhof 49, 45327 Essen
Telefon: 0201 37983473

NEU IM SOMMERSEMESTER 2013

Mit dem Rad zur Arbeit 2013

FAHR RAD UDE fährt im Aktionszeitraum vom **1. Juni bis 31. August 2013** an **mindestens 20 Tagen** mit dem Fahrrad zur Arbeit (oder kombiniert mit Bus und Bahn). Machen Sie mit!

Der Termin für die Auftaktveranstaltung steht schon fest: **Montag, der 27. Mai 2013, 15-18 Uhr.**

Bürgermeister Rolf Fliß aus Essen hat seine Teilnahme zugesagt. Um die Tour vorbereiten zu können, bitten wir alle interessierten ProfessorInnen, StudentInnen und MitarbeiterInnen sich **bis Anfang Mai** bei uns **anzumelden**:

Brunhilde Böhls · Tel.: 0201 183-6318 · E-Mail: brunhilde.boehls@uni-due.de

Dr. Ulrich Mikloweit · Tel.: 0201 723-2795 · E-Mail: hans-ulrich.mikloweit@uni-duisburg-essen.de



Treffpunkt: Campus Essen zwischen Studentenwohnheim „Die Brücke“ und Mensa (Gebäude T01) Wegbeschreibung: www.uni-due.de/iw/de/lageplan

Nähere Informationen zu dieser Aktion und Aktuelles zu verschiedenen Themen rund ums Fahrrad finden Sie hier:
www.uni-due.de/fahrrad

Karriere im Visier?

// 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 Praktikerkontakte, 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 **19 Standorten** und **9 Kundencentern** in Deutschland Zugang zu Jobs, auf die Sie sich freuen können.

Wir suchen laufend engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für erstklassige und abwechslungsreiche Aufgaben in der personellen Projektunterstützung.

Online Stellenbörse

- » finden Sie aktuelle Stellenangebote
- » oder bewerben Sie sich (lokal oder bundesweit)

<http://karriere.edwork.de>

VON DEN PROFIS GARANTIERT!

Spannende Projekte
Attraktive Vergütung
Beste Entwicklungsmöglichkeiten

EDWORK

WIR LEISTEN EINFACH MEHR.

TECHNOLOGIE & ENTWICKLUNG

Sprechen Sie uns an.

EDWORK GmbH & Co. KG
Königstraße 4
47051 Duisburg
Tel. 0203 - 44984770
duisburg_eng@edwork.de
www.edwork.de

EDWORK

WIR LEISTEN EINFACH MEHR.

Mit dem Rad zur Arbeit 2013

Eine Initiative von ADPC und JOK

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN

Offen im Denken

AUFTAKT RAD TOUR

„Mit dem Rad zur Arbeit 2013“

Montag, 27. Mai 2013, 15.00 – 18.00 Uhr

NEU IM SOMMERSEMESTER 2013

Pedelec-Radtour

mit dem „Rückenwind“ der Stadtwerke Duisburg –
Rundtour durch den Duisburger Süden, 40 km, Tempo bis 24 km/h



Rennradfreaks oder Mountainbiker bitte „weglesen“! „Nicht-Radfahr-Cracks“ und Menschen, die sich gern draußen aktiv bewegen und dabei mit allen Sinnen genießen, ohne sich völlig auspowern zu wollen, sind hier angesprochen!!!

Auf einer Tour durch die Wasserwelt Wedau mit ihren zahlreichen Attraktionen (Klettergarten, Wasserskianlage) über die Gartenstadt Wedau, an der Sechs-Seen-Platte vorbei zu Duisburgs angesagter Landmarke „Tiger and Turtle – magic mountain“. Mit „Rückenwind“ haben wir hier dank der Unterstützung der Stadtwerke Duisburg die Gelegenheit, die Vorzüge von „unterstützten Fahrrädern“ kennenzulernen.

Anfahrt zum Treffpunkt mit
U 79 (Sittardsberg) oder
S-Bahn 1 (Buchholz)



Durchführung und Informationen:

Brunhilde Böhls (Radtourenleiterin und Gästeführerin „Nat(o)ur und Kult(o)ur an Rhein und Ruhr“),
Tel.: 0201/183-6318, brunhilde.boehls@uni-due.de

Kursnummer 054



5 Tage Kitesurf-Camp 279€

inkl. Unterkunft und Vollverpflegung

Exklusiv für Studenten. Termine erfragen!
info@nordsee-surfschule.de

REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

Adrenalin pur in der AREA 47

Vom Power Rafting über Canyoning bis hin zum höchsten Hochseilgarten Europas

Powered by



vom 28.07. bis 04.08.2013

Kursnummer 620

Dieser Erlebnisurlaub ist für alle, die den Adrenalinkick mögen und gerne mal etwas neues Ausprobieren möchten. In der AREA 47 im Ötztal bleiben keine Wünsche offen.

Outdoor Area

Das Beste, was die Outdoor-Welt zu bieten hat, kompakt an einer Location vereint. Im Hochseilgarten der Climbing AREA balancieren und kraxeln Wagemutige in 27 m Höhe oder loten an der überdimensionalen Kletterwand eigene Grenzen aus. Auch für einen eindrucksvollen Abgang ist gesorgt: Mutige schwingen am „Mega Swing“ oder betrachten vom über 350 m langen „Flying Fox“ aus die AREA 47 aus der Vogelperspektive. Richtig nass wird es dann beim Rafting auf Ötztaler Ache und Inn oder beim Canyoning in den wildromantischen Schluchten der Tiroler Bergwelt, die auch ein Eldorado für Mountainbiker und Bergsteiger ist.



Grenzenloser Wasserspaß

Die Water AREA präsentiert die wohl sportlichsten 20.000 m² der Welt: ein Badensee inklusive Waterslide-Park mit schwindelerregend hohen Wasserrutschen, einem Sprungturm sowie Beach Volleyball- und Beach Soccerplätze. Wer ein spektakuläres Manöver wagen will, traut sich an den überhängenden Boulderfelsen im Wasser, balanciert über die „Slackline“ oder versucht mit den Zipfelbobs einen möglichst kreativen Stunt von der Wasserschanze ins kühle Nass.

Climbing Area

Österreichs höchste künstliche Kletterwand, Boulder Cave und eine Deep-Water-Soloing-Boulderwand gehören wohl zu den beeindruckendsten Kletteranlagen Europas. Am Brückenpfeiler der Achbrücke schraubt sich ein 27 m hoher Vorstiegsbereich in Richtung Ötztaler Himmel, der für Einsteiger und Profis gleichermaßen ausgelegt und geeignet ist. Routen in allen Schwierigkeitsgraden garantieren vertikale Challenges der Extra-Klasse. Ergänzt wird das Ganze durch einen Boulder Cave mit unzähligen kniffligen Kletterproblemen in Absprunghöhe. Und mit Sicherheit der Top-Spot für wasserfeste Kraxler: die Deep-Water-Soloing-Boulderwand am Seeufer, Landung im Wasser inkludiert. Selten bereiteten Stürze so viel Vergnügen wie hier.

Unterkunft in Tipis

Die Holz-Tipis vereinen authentische Trapper-Atmosphäre und zeitgemäßes Ferienerlebnis. Bitte eigenen Schlafsack (und eventuell Decke)



mitbringen! Im Tipidorf stehen WCs und Waschbecken zur Verfügung. Weitere sanitäre Anlagen (Duschen, WCs, Umkleiden) befinden sich in der Rafting Basis. Es stehen insgesamt 26 Holz-Tipis zur Verfügung. Das Gelände rund um die AREA 47 ist ein Naturschutzgebiet. Übernachtungsgäste müssen sich daher an die Hausordnung halten.

Leistungen

- 7 Übernachtungen in der AREA 47 inkl. Frühstück
- 1x Hochseilgarten
- 1x Rafting Imster Schlucht
- 1x Canyoning Canyon College
- 1x Flying Fox & Mega Swing
- 1x Power Rafting
- 1x Canyoning Lost Valley
- Eintritt in die Water Area während des gesamten Aufenthaltes

Kosten

StudentInnen der UDE	330,- € (Tipi – 5 Personen)
(Powered by ASTA Sportreferat)	
Studierende anderer Unis,	
Schüler, Azubis, MitarbeiterInnen	
der Hochschule, Externe	450,- € (Tipi – 5 Personen)

Alle Preise sind ohne Anreise! Preise inklusive Anreise auf Nachfrage.

Anmeldeschluss: 06.04.2013

Anmeldung

www.uni-due.de/hochschulsport >> unter Sportangebote Campus Essen



REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

BoxCamp des HSP

in der Natur von Garmisch-Partenkirchen**vom 10. bis 17.08.2013****Kursnummer 625**

2013 bietet der Hochschulsport erstmalig ein Boxcamp an. Unter der Leitung unseres Boxtrainers Willi Braun findet in der Zeit vom 10.08. bis zum 17.08.2013 dieses Trainingscamp in Garmisch-Partenkirchen im Haus des Sports statt. Die wunderschöne Natur in dieser Region eignet sich hervorragend, um die meisten Sportaktivitäten im Freien auszuüben.

Ziel soll es sein, allen begeisterten Teilnehmern unserer Boxkurse zu ermöglichen, eine intensive Woche mit diesem Training zu verbringen. Fit werden und Spaß haben steht dabei im Vordergrund.

Dabei wird jeden Tag zweimal trainiert, in der Regel morgens und abends. In der Mittagszeit kann man sich dann erholen oder die freie Zeit für individuelle Aktivitäten in der Umgebung nutzen. Weiterhin stehen auch drei Saunagänge in der Woche zur Regeneration auf dem Plan. Zur Abwechslung ist geplant, dass man zweimal schwimmen geht und gemeinsam eine kleine Kanutour unternimmt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Boxcamp ist, dass ihr an mindestens einem Boxkurs bei uns teilgenommen habt. Dies ist wichtig, damit ihr die Grundlagen des Boxsports beherrscht und wisst, wie unser Trainer die Trainingsprogramme gestaltet. Natürlich solltet ihr Spaß am Boxen und Lust auf ein anspruchsvolles Training haben.

Leistungen

- ▶ 7 Übernachtungen mit Halbpension im Haus des Sports in Garmisch-Partenkirchen
- ▶ 2 x täglich geleitetes Box- und Fitnesstraining
- ▶ 3 x Sauna pro Woche
- ▶ 2 x Schwimmen
- ▶ 1 x Kanufahren
- ▶ 1 gemeinsamer Grillabend
- ▶ jede Menge Spaß

Kosten**StudentInnen der UDE****395,- €**

Studierende anderer Unis, Schüler, Azubis,
MitarbeiterInnen der Hochschule, Externe

495,- €

Powered by

**Alle Preise sind ohne Anreise! Preise inklusive Anreise auf Nachfrage.****Anmeldeschluss: 20.05.2013****Anmeldung**www.uni-due.de/hochschulsport

>> unter Sportangebote Campus Essen

**VORSCHAU WINTER 2013****Skireise ins Engadin**

Unsere traditionelle Skireise „Schneesport in St. Moritz“
findet statt vom 26.12.2013 bis 04./05.01.2014.

Nähere Infos demnächst unter www.uni-due.de/hochschulsport

REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

Wassersport in der sonnigen Bretagne

Tauchen, Segeln, Windsurfen, Spaß haben

vom 17. bis 24.08.2013

Kursnummer 630

Das Angebot für alle, die sich gerne über, unter und im Wasser aufhalten. Diese Wassersportreise lässt keine Wünsche offen. Zum Club gehört eine voll ausgestattete Wassersportbasis: hier könnt ihr tauchen, segeln oder windsurfen. Die Kurse werden auch in deutscher oder englischer Sprache angeboten! Ihr könnt den ersten Tauchschein ablegen (CMAS*). Segler/Windsurfer mit Vorkenntnissen können versuchen, den Grundschein des VDS (Verband deutscher Sportbootschulen) im Katamaransegeln oder Windsurfen abzulegen. Oder ihr könnt einfach nur so Wassersport betreiben und neue Sportarten kennenlernen oder euch verbessern.

Der Club Leo Lagrange ist in Camaret-sur-Mer gelegen, einem malerischen ehemaligen Fischerhafen im äußersten Westen der Bretagne. Ihr findet Unterkunft in einfachen, aber funktionellen Zimmern (2-4-Bett-Zimmer mit eigenem WC und Dusche), mit typisch französischen Mahlzeiten im geselligen Speisesaal der Herberge mit internationaler Atmosphäre.

Programm 1: Tauchkurs CMAS

- 11 Tauchgänge + Theorie

StudentInnen der UDE

Studierende anderer Unis, Schüler, Azubis,
MitarbeiterInnen der Hochschule, Externe
Aufpreis: Lizenz des frz. Tauchsportverbands
36 € + CMAS-Karte/
Diplom 10 € + Tauchlogbuch 2 €

450,- €

550,- €

Powered by



Programm 2 für Segler mit Vorkenntnissen:

Segelkurs Grundschein VDS, Katamaran

(Einstufungstest am Beginn der Woche)

- 10 Segelkurseinheiten mit Abschlussprüfung

StudentInnen der UDE

425,- €

Studierende anderer Unis, Schüler, Azubis,

MitarbeiterInnen der Hochschule, Externe

525,- €

Aufpreis: Prüfungsgebühr des VDS und Grundschein-Karte 25 €

Programm 3: Wassersportmix (ohne Prüfungen)

- 2 Wassersportarten zur Auswahl, jeweils 5 Kurseinheiten, (Katamaran, Windsurfen, Tauchen und Wellenreiten)

StudentInnen der UDE

395,- €

Studierende anderer Unis, Schüler, Azubis,

MitarbeiterInnen der Hochschule, Externe

495,- €

Aufpreis bei Wassersportart Tauchen: 25 €/5 Kurseinheiten

Leistungen

- 7 Übernachtungen im Club Leo
- Halbpension für alle 7 Tage (Frühstücksbuffet und frz. Abendessen)
- Freie Auswahl aus einem der oben angebotenen Programme
- Mitgliedschaft im Club Léo Lagrange
- Lizenz im frz. Segelverband bzw. Surfverband (nur Programme 2 + 3)

Alle Preise sind ohne Anreise! Preise inklusive Anreise auf Nachfrage.

Anmeldeschluss: 20.05.2013

Anmeldung

www.uni-due.de/hochschulsport

>> unter Sportangebote Campus Essen



REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

Wellenreiten an der Atlantikküste

Surfkurs der Uni Duisburg-Essen in St. Giron's Plage

vom 24.08. bis 31.08.2013

Kursnummer 635

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

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

Leistungen

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

Zusatzleistungen

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

Weitere Sportmöglichkeiten vor Ort

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

Unterkunft

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



Verpflegung

Nach jedem Begrüßungssessen zu Beginn unserer Surfcamps stehen euch komplett ausgestattete Campküchen für die Selbstverpflegung zur Verfügung. In der Hauptsaison haben kleinere Lebensmittelläden direkt am Campingplatz geöffnet. Für den preiswerten Gruppeneinkauf gibt es größere Supermärkte. An beiden Standorten gibt es auch preiswerte Restaurants und Kneipen. Wer sich ganz entspannt nach einem aufregenden Surftag an den „gedeckten Tisch“ setzen möchte, dem bieten wir optional an 5 Abenden die Woche leckere Surfmenüs mit 3 Gängen plus Getränk an – auf Wunsch auch vegetarisch.

Busanreise

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

Kosten

Pauschalangebot (inkl. Bustransfer, Begrüßungssessen, Unterkunft, 6 Tage Surfkurs, 5 x Abendverpflegung)

StudentInnen der UDE	400,- €
Studierende anderer Unis, Schüler, Azubis, MitarbeiterInnen der Hochschule, Externe	485,- €
optional Vollverpflegung (Frühstück, Lunchpaket, Abendessen)	zzgl. 49,- €

Kurspreis (inkl. Unterkunft, ohne Anreise und Verpflegung)

StudentInnen der UDE	200,- €
Studierende anderer Unis, Schüler, Azubis, MitarbeiterInnen der Hochschule, Externe	260,- €

Anmeldeschluss: 28.06.2013

Anmeldung

www.uni-due.de/hochschulsport

>> unter Sportangebote Campus Essen

Powered by



REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

Radsportreise nach Mallorca

Der Saisonausklang im Herbstcamp

vom 14. bis 21.09.2013

Kursnummer 640

Dass Mallorca eines der schönsten Radsportreviere in Europa ist, weiß inzwischen jede(r), die/der sich ein wenig mit dem Radfahren auseinandergesetzt hat. Das Camp wird aber außerdem für diejenigen angeboten, die die angenehmen Temperaturen des Südens genießen und vor allem den Aktiv-Urlaubs-Charakter betonen wollen.



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.

Im Herbstcamp kann man noch die letzten Kilometer auf dem Rad bei perfekten Bedingungen zurücklegen. Das was man in der Saison vielleicht auf dem Rad versäumt hat, dann man hier nachholen. Dieses Radcamp ist besonders geeignet für diejenigen, die das Jahr auf dem Bike locker ausklingen lassen wollen und dies in unschlagbar schöner Umgebung.

Leistungen

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

Die Radausleihgebühr in Höhe von 75,- € muss vor Ort in bar bezahlt werden.

Kosten

StudentInnen der UDE

Studierende anderer Unis,
Schüler, Azubis, MitarbeiterInnen
der Hochschule, Externe

Doppelzimmer	Einzelzimmer
600,- €	675,- €
750,- €	825,- €

Natürlich wird es bei unserer Radsportreise Angebote 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.



Anmeldeschluss: 15.06.2013

Anmeldung

www.uni-due.de/hochschulsport >>
unter Sportangebote Campus Essen

Powered by



Powered by

KARSTADT sports