

News

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN AB MITTWOCH, 14. OKTOBER 2015

www.uni-due.de/hochschulsport



► **Alle Sportkurse
auf einen Blick**

► **Neu: Capoeira,
Parkour, Core,
Unterwasserrugby,
Alpha Athletics,
Jonglieren**

KOOPERATIONSPARTNER



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Termine und Öffnungszeiten am Campus Duisburg

Termine

Anmeldungen: ab Mittwoch (!), 14.10.2015, 9.00 Uhr
online unter
www.uni-due.de/hochschulsport

Veranstaltungsbeginn: Montag, 26.10.2015

An gesetzlichen Feiertagen sowie Rosenmontag, 08.02.2016, finden keine Veranstaltungen statt!

Veranstaltungsende: Samstag, 13.02.2016

Weihnachtspause: 23.12.2015 – 06.01.2016
(gesonderte Öffnungszeiten USC)

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 112 Telefon: (0203) 379 - 22 71
E-Mail: andreas.bettendorf@uni-due.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Melanie Fischer

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

Nicole Schlieper

Hochschulsportbüro am Campus Duisburg
Raum LD 113 Telefon: (0203) 379 - 22 60
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

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

Wintersemester 2015/2016

**WETTKAMPF-
PROGRAMM**

| | |
|---|---|
| adh-Open Faustball 25.-27.09.2015 Uni Leipzig | DHM Ju-Jutsu 13.-15.11.2015 Uni Würzburg |
| DHM Orientierungslauf 26.-27.09.2015 Uni Stuttgart | DHM Crosslauf 22.11.2015 HS Darmstadt |
| adh-Trophy Segeln 02.-04.10.2015 TU München/Starnberger See | adh-Open Bouldern 05.12.2015 TU Kaiserslautern |
| DHM Golf 24./25.10.2015 Uni Lüneburg/Schwerin | DHM Reiten (Endrunde) 10.-13.12.2015 Uni Düsseldorf |
| DHM Kanupolo (Mixed) 06.-08.11.2015 Uni Göttingen | |

Außerdem geplant:

adh-Open Ergorudern

DHM Fechten (Einzel)
DHM Freeski/Snowboard
DHM Futsal
DHM Leichtathletik (Halle)
DHM Trampolin

Klick rein!
adh.de
facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!
Weitere Infos auf adh.de

mitglied im
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



Infos unter:
www.adh.de/wettkampf/national.html

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen
Redaktion: Nicole Schlieper, Melanie Fischer, Andreas Bettendorf,
Jürgen Schmagold
Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen
Titelfoto Mitte unten: www.fotolia.com

EDITORIAL

Liebe SportlerInnen an der UDE,

nach einem freundlichen Sommer, der euch viele Möglichkeiten geboten hat, sich im Freien zu bewegen, beginnt nun wieder die Hallensport-Saison. Auch in diesem Wintersemester werden wir deutlich über 8000 Kursplätze anbieten. Die Schwerpunkte werden sich gewohntermaßen in den Bereichen der Sportsportarten und in den Fitnessangeboten zeigen.

Aber auch unsere Sportreisen und Trainingscamps bieten eine hervorragende Möglichkeit, dem Sport in anderer Umgebung näherzukommen. Besonders hinweisen wollen wir in diesem Zusammenhang auf die beiden Reisen im März, zuerst geht es zum Wintersport in **Portes du Soleil** und in der Folgewoche schon zum **Radcamp nach Mallorca**. Über Pfingsten folgt dann die **Radreise nach Sardinien**.

Nach einer Pause haben wir uns entschieden, wieder **Capoeira** aufzunehmen. Verantwortlich dafür war die Tatsache, dass wir einen Lehrer gewinnen konnten, der mehr als prädestiniert für dieses Angebot ist, da er aus dem Mutterland des Capoeira kommt und langjährige Erfahrungen in diesem Bereich vorweisen kann: Sergio Luiz Almeida Costa, „Professor Baiano“, wird alle, die Musik und tänzerische Bewegungen mit Elementen des Zweikampfes verbinden wollen, in die Geheimnisse dieser Sportart einweihen.

Ein hochintensives Spiel, welches spannend und sehr ungewöhnlich ist, wird im Wintersemester in Mülheim starten: **Unterwasserrugby**! Wir freuen uns sehr, dass wir durch die Kooperation mit dem Tauch-Sport-Club Mülheim/Ruhr e.V. die Gelegenheit haben, diese Sportart anzubieten, die an anderen Hochschulen schon zum festen Programm gehört.

Und eine weitere Kooperation mit einem Verein gibt uns die Möglichkeit, das spannende **Futsal**-Angebot, welches bereits in unserer LD-Sporthalle stattfindet, zu ergänzen: Der Primero Club de Futsal Mülheim hat uns angeboten, in Mülheim an der Ruhr diese spannende Hallenfußballvariante zu spielen. Hier könnte es auch darum gehen, sich wettbewerbsmäßig beim PCF Mülheim e.V. zu betätigen, wenn das gewünscht ist.

Endlich ist es nun auch in Duisburg möglich, eine Variante des Sports anzubieten, die ein hohes Maß an Koordination beansprucht und vielfach auch in der Kategorie „Bewegungskünste“ genannt wird: **Jonglieren**! Dieses Angebot richtet sich durchaus an diejenigen, die noch wenige Erfahrungen mit dieser Bewegungskunst haben, aber Sportler, die bereits Bälle und Keulen in einer die Anzahl 3 übertreffenden Menge gleichzeitig in der Luft halten können, dürfen durchaus zu diesem Kurs kommen.

An den Kern der Dinge (des Körpers) wird das neue Angebot **Core** gehen. Hier werden hauptsächlich die zentralen Muskeln, die sich nahe am „Körperkern“ befinden, trainiert. Damit wird die Haltung verbessert und Rückenbeschwerden vermieden.



Handball wird in unserer eigenen Sporthalle nun unter neuer, hochqualifizierter Leitung angeboten. Aufgerufen, das klassische Spiel in unseren Räumen neu zu beleben, sind Frauen und Männer gleichermaßen. Die Trainingsanforderungen werden entsprechend dem Können und der Anzahl der TeilnehmerInnen gewählt.

Spannend wird es auch bei **Parkour Outdoor**, das wir in Duisburg erstmalig präsentieren. Hier werden turnerische Leistungen beim Bewältigen „natürlicher“ Geländearrangements gefordert.

Alpha Athletics vereint die besten und effektivsten Übungen aus den Bereichen Functional Fitness, Kraft- und Kampfsport. Abwechslungsreiche Einheiten, sei es mit dem eigenen Körper, mit Kleingeräten oder Gruppen- und Zirkeltraining garantieren Spaß und Erfolg beim Auspowern!

Außerdem wird unser Yoga-Angebot durch **Yoga-Special-Classes – Yoga und Thai-Bo** und **Vinyasa Yoga** ergänzt.

Viel Spaß beim Sport im Wintersemester!

Jürgen Schmagold



Alle Angebote und Informationen
des Hochschulsports auch im Netz

NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

Parkour Outdoor

Parkour ist eine Bewegungskunst, die vor 25 Jahren in den Pariser Vororten entstanden ist und sich mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet hat. Die Faszination für die elegante sowie effektive Art, sich zu bewegen, erhielt Einzug in Filmen und erfreut sich im Internet großer Beliebtheit.

Beim Parkour geht es vor allem um die effiziente Überwindung von Hindernissen, wie beispielsweise einer Mauer oder einem Geländer. Aber auch kreative Bewegungen, die die urbane Umgebung als Bewegungslandschaft interpretieren, gehören zum Parkour.

Da hier keine Hilfsmittel, außer dem eigenen Körper, eingesetzt werden, entwickelt man dabei Kraft, Beweglichkeit und eine gute Körperbeherrschung. Da es sich aber um eine wirkliche Bewegungskunst handelt, fördert man neben den körperlichen auch mentale Fähigkeiten – wie zum Beispiel Selbsteinschätzung, Mut und Konzentration. Nach kurzer Zeit ändert sich die Wahrnehmung für die Dinge, die uns umgeben. Überall sieht man Bewegungsmöglichkeiten. Die tatsächliche Verletzungsrate im Parkour ist äußerst niedrig, da größten Wert auf Präzision und sicheres Landen gelegt wird. Es geht nicht darum, einen Sprung zu schaffen, sondern einen Sprung zu können. Wettkämpfe und Konkurrenzdenken sind im Parkour nicht gerne gesehen, da es nicht um den Vergleich mit andern geht, sondern um gegenseitige Inspiration und die Verbesserung der eigenen Fähigkeiten.

Das Training beginnt immer mit einer Aufwärmphase. Danach werden verschiedene Techniken erlernt und geübt, dabei wird soviel angeleitet wie nötig und so wenig wie möglich. Ein freies eigenständiges Training ist das Ideal. Dabei kann man eigene Bewegungen entwickeln oder verbessern. Den Abschluss bildet ein Krafttraining, das den Körper schult, mit den Belastungen im Parkour umzugehen.

Um Parkour zu machen, braucht man keinerlei sportliche Voraussetzungen, weil keine vorgegebenen Bewegungen ausgeführt werden, sondern Hindernisse den eigenen Fähigkeiten entsprechend überwunden werden sollen. Genau deshalb kommen aber auch Menschen mit Vorerfahrungen im Parkour auf ihre Kosten. Parkour ist natürlich kein Männersport, Frauen sind explizit erwünscht.

Treffpunkt: Ostausgang am Hauptbahnhof (auf der Wiese zwischen dem Kino UCI und der Spardabank).

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Kursnummer 047



NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

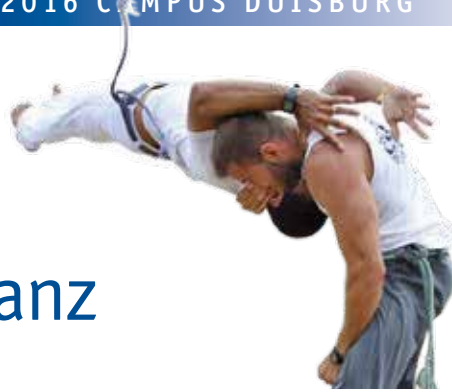
Capoeira – der akrobatische Kampftanz

Kicks, schnelle Bewegungen und akrobatische Stunts im Rhythmus der Musik. Eine Mischung aus Kampfsport, Breakdance und Turnen bietet der Sport Capoeira, der neu für euch im Angebot ist.

Wer seinen Körper beherrschen will, ist im Capoeira genau richtig. Alles ist Freestyle, es gibt keine abgesprochene Abfolge von Tritten. Jeder sucht sich seinen Weg im Capoeira selbst aus. Auf einen Tritt folgt die eigene Antwort. Außerdem spielt Musik beim Capoeira eine große Rolle!

Die Vielfältigkeit dieses Sports hat bereits viele Menschen in Deutschland begeistert. Professor Baiano freut sich darauf euch zu begrüßen!!!

Kursnummer 017



Jonglieren

Raus aus dem Hörsaal und ran an die Bälle!

Jonglieren hat umfangreiche positive Wirkung auf das räumliche Sehvermögen, verbessert das Körpergefühl und steigert die Kreativität. Dabei dient es der aktiven Entspannung, indem es Muskeln lockert, während die Gedanken beim Spiel mit den Geräten vom Alltag abschweifen können. Damit erzielt man einen Ausgleich zum Unialltag und verbessert nebenbei seine Haltung, schult Geduld und Ausdauer und lernt tolle Leute kennen.

In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten der 3- und 4-Balljonglage sowie der Keulenjonglage erlernt. Zusätzlich gibt es kleine Exkurse in das Spiel mit Pois und Devil Sticks sowie der Partnerjonglage für Fortgeschrittene. Dabei könnt ihr selber Schwerpunkte setzen und Ideen einbringen.

Hinweis: In diesem Kurs ist jede/r, egal ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r, herzlich willkommen.

Kursnummer 034



NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

Alpha Athletics



Eine ruhige und meditative Atmosphäre, ein leichtes Bewegen um das Gewissen zu beruhigen, Rücksicht auf den Schlafmangel sowie Verständnis für den harten Tag und ein sanftes Training, um ein Schwitzen zu vermeiden und den Puls zu schonen.
All das findest du hier NICHT!!!

Alpha Athletics vereint die besten und effektivsten Übungen aus den Bereichen Functional Fitness, Kraft- und Kampfsport. Abwechslungsreiche Einheiten, sei es mit dem eigenen Körper, mit Kleingeräten oder Gruppen- und Zirkeltraining, garantieren dir Spaß und Erfolg beim Auspowern!

Kursnummer 002

Futsal

Neues Angebot für StudentInnen der Uni Duisburg-Essen und der HRW: Futsal auch in Mülheim



Foto: Parafia p.w.w. Michała Archanioła w Polkowicach

Nachdem bereits in Duisburg und Essen die Möglichkeit besteht im Rahmen des Hochschulsports Futsal zu spielen, wird zukünftig auch in Mülheim an der Ruhr die spannende Hallenfußballvariante angeboten. Dazu kooperiert der Hochschulsport Duisburg-Essen mit dem Primero Club de Futsal (PCF) Mülheim.

Der Futsalsport ist ideal für technisch und taktisch interessierte Fußballer. Egal ob für die Grundausbildung am Ball, für den reinen Hobbykick oder sogar für aktive Ligateilnahme – das Futsalangebot in Mülheim hält für

Core

Unter Core (der innere Kern) Training versteht man das Trainieren, Aktivieren und Stärken der tiefliegenden Muskeln – also der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Core optimiert das Erscheinungsbild und trägt zu einer verbesserten Haltung bei. Die inneren Organe gewinnen durch das Stärken der Muskulatur „Halt“.

Wichtig: Es ist die Körpermitte gemeint und nicht die reine Bauchmuskulatur. Bei dieser Methode werden alle Muskelpartien um die Mitte des Körpers trainiert. Es werden dabei nicht nur einzelne Muskeln aufgebaut, sondern ganze Muskelstränge in Form gebracht. Das Training baut die Muskulatur der körpereigenen „Mitte“ auf, stärkt die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor.

Kursnummer 018



jedermann die passende Option bereit. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Ein großer Vorteil des Futsalspiels ist die geringe Verletzungsgefahr. Das Regelwerk lässt es nicht zu, dass übermäßiger Einsatz und Härte zum Erfolg führen. Das Grätschen am Mann beispielsweise ist komplett verboten. Das Regelwerk ist insgesamt auf Attraktivität und Schnelligkeit des Spiels getrimmt.

Wer Futsal in Mülheim unverbindlich kennenlernen möchte, hat jeden Montag um 20:15 Uhr dazu die Möglichkeit. Der Futsalball rollt dann in der Halle an der Borbecker Straße 86 in 45475 Mülheim.

Kursnummer 032

NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

Badminton

AnfängerInnen

Hier sind TeilnehmerInnen willkommen, die noch wenig oder keine Erfahrung mit dem Badmintonspiel haben: Es werden die verschiedenen Schlagtechniken und Laufwege eingeübt, außerdem werden die Spielregeln erläutert, so dass ein grundlegendes Spielverständnis erarbeitet wird.

Kursnummer 005

Fortgeschrittene

In diesem Kurs treffen sich die SpielerInnen, die schon häufiger einmal gespielt haben und die Grundtechniken beherrschen. In den Stunden sollen Technik, Taktik und Kondition und damit das Spielverständnis verbessert werden. Dies wird durch Übungen, aber auch Spiele erreicht.

Kursnummer 006



Foto: www.fotolia.com

Handball

Handball rangiert in Deutschland an zweiter Stelle der Beliebtheit hinter dem Fußball. Das Spiel zeichnet sich durch schnelles Spielgeschehen aus, ist körperbetont und besitzt eine hohe Dynamik.

Ziel dieses Kurses ist die einfache Vermittlung des Handballspiels. Über kleine Spiele führt der Weg zum eigentlichen Handballspiel. Neben den balltechnischen Grundlagen wie Passen und Fangen werden die Wurftechniken vorgestellt. Koordinationsübungen mit Bällen gehören natürlich genauso dazu wie eine Einführung in die Taktik dieses Mannschaftssports.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es können Frauen und Männer den Kurs belegen.

Kursnummer 033



HALS- UND BEINBRUCH!

GUT VORGESORGT?

WIR BIETEN DIE KONZEPTE –
UMFASSEND & UNABHÄNGIG.

**BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG
FÜR STUDENTEN? DAS GEHT!**

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.

NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

Vinyasa Yoga

Das Wort (die Worte) Vi-nyasa kommt aus dem Sanskrit und bedeutet: In intelligenten Schritten etwas positionieren.

Vinyasa Yoga ist ein moderner Yogastil, der sehr dynamisch ist. Im Vinyasa Yoga liegt der Fokus auf dem Wechsel zwischen fließenden Bewegungen und gehaltenen Stellungen. Die Bewegung wird vom Atem geführt, du gewinnst innere Ruhe und Energie, während du kraftvoll an den Asanas (Körperhaltungen im Yoga) arbeitest. **Kursnummern 078 und 079**



Yoga Special-Classes – Yoga und Thai-Bo

Workshop

Thai Bo ist nicht nur eine anspruchsvolle und körperlich anstrengende Sportart, sondern hilft auch dabei, Stress abzubauen und so im inneren Einklang zu bleiben. Die Kombination verschiedener Kampfsportarten und Aerobic hat viele Vorteile und ist selbst für Anfänger leicht zu erlernen.

Die Haupttechniken beim Thai-Bo sind vier verschiedene Punches (Jab, Cross Punch, Hook und Upper Cut) und vier verschiedene Kicks (klassisch aus dem Kickboxen: Frontkick, Roundhousekick, Sidekick und Backkick), die mit Aerobic-Elementen kombiniert werden. Als Motivationsboost, aber auch als Rhythmusgeber läuft während des Trainings dynamische Musik. Abgerundet wird diese Trainingseinheit mit speziellen Yoga-Dehn-Übungen.

Kursnummer 081



Foto: www.fotolia.com

Papillon®
Paragliding

Hebe ab mit Deutschlands beliebtester* Gleitschirm-Flugschule!

Einwöchige Paragliding-Einsteigerkurse auf der Wasserkuppe, im Sauerland und in Ruhpolding, **jetzt zum Uni-Spezialpreis buchen!** Exklusiv für Studierende, Externe und Uni-Mitarbeiter.



Infos • Termine • Buchung:

*gem. erteilter Lizenzen seit 2000

PAPILLON.DE/GO/UNI

NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

Unterwasserrugby

Wer schwimmen kann, auch gern einmal ein wenig abtaucht, sich also im Wasser wohlfühlt, der sollte einmal diese einzigartige Sportart ausprobieren: Unterwasserrugby!!! Es ist eine Sportart, in der Kondition (Ausdauer), Kraft, Koordination sowie Spielverständnis im dreidimensionalen Raum mit angehaltenem Atem stattfinden. Ziel des Spiels ist es, einen salzwassergefüllten Ball im gegnerischen Korb zu platzieren. Hierzu treten jeweils 12 Spieler einer Mannschaft gegeneinander an, 6 Spieler im Wasser sowie 6 Spieler auf der Wechselbank.

Ausgerüstet sind die Spieler neben der Badebekleidung noch mit einer Tauchmaske, einem Schnorchel sowie einem Paar Schnorchelflossen. Gespielt wird in gemischten Mannschaften, d. h., es treten Männer und Frauen gemeinsam an.

Geeignet ist diese fordernde Sportart für alle Wassersportfans, die etwas Neues ausprobieren wollen.

Für das Training wird Schwimmbekleidung benötigt. Maske, Schnorchel und Flossen können gestellt werden.

Trainingsstätte: Südbad in Mülheim a. d. Ruhr, fußläufig vom Mülheimer Hbf zu erreichen.

Trainingszeiten: dienstags und freitags jeweils 20:45 bis 22:30 Uhr

Kursnummer 067



GET WET

ab
499€

VDWL
VDWL-anerkannte
Wellenreitschule

WELLENREITER

29
JAHRE

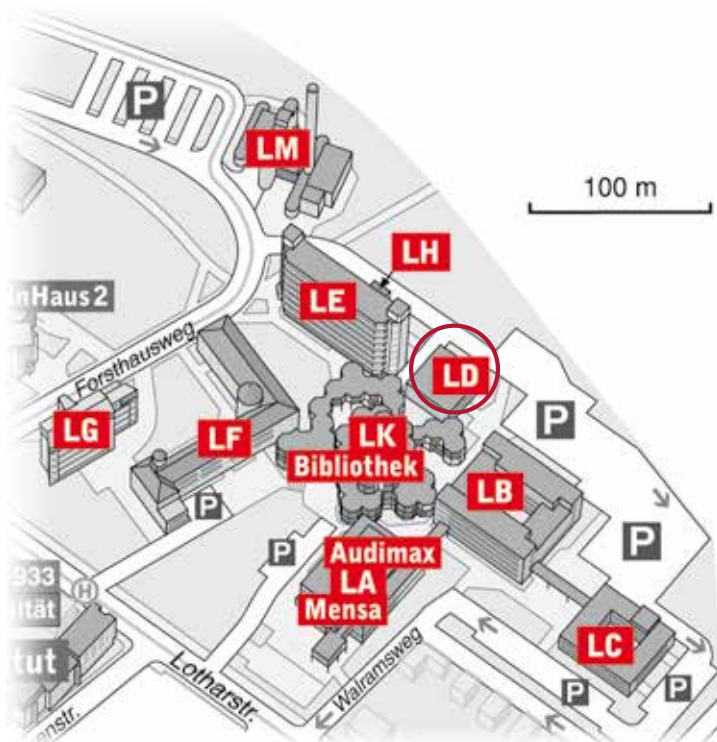
DSL
offizieller Partner
des Deutschen
Sportlehrerverbandes

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

wellenreitcamp - HOCHSCHULSPORT UNI: ESSEN/DUISBURG
07.-13.08.16 - Kurs inkl. Unterkunft,
Abendverpflegung und Busanreise
Anmeldung über das Hochschulsport-
programm online

weitere termine unter: wellenreiter.com

Campus Duisburg



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 052 | Seminarraum LK 052, 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

| | |
|-------------------|--|
| DU-KH StG | Kellerhalle unter Sporthalle Steinbart-Gymnasium, Realschulstraße, 47051 Duisburg |
| Globus | Duisburger Fecht-Klub e.V., Turnhalle GS Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Straße 3, 47053 Duisburg |
| HBF-OA | Treffpunkt Ostausgang am Hauptbahnhof, Otto-Keller-Straße 13, 47057 Duisburg |
| Raffelberg | Club Raffelberg e.V., Kalkweg 123-125, 47055 Duisburg |
| Studio N | Grabenstraße 200a (im Hof, blaue Tür), 47057 Duisburg |
| TH-BÖ | Turnhalle Böhmerstraße, 47249 Duisburg |
| TH-GN | Turnhalle der Schule Gneisenaustraße 251, 47057 Duisburg |
| TURA 88 | Kammerstraße 223, 47057 Duisburg |

Sportstätten außerhalb Duisburgs

| | |
|------------------|--|
| E-NEO | Neoliet Kletterzentrum Essen, Graf-Beust-Allee 29b, 45141 Essen |
| MH-SH BS | Sporthalle, Borbecker Straße 86, 45475 Mülheim |
| MH-SH HS | Mülheim Mavericks, Sporthalle Heerstraße 95, 45478 Mülheim |
| MH-SH LWS | Mülheim Mavericks, Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße 35, 45468 Mülheim |
| MH-SÜB | Südbad Mülheim, An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim |
| 15reds | 15reds Snookerakademie, Ruhrorter Straße 9b, 46049 Oberhausen |

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Wintersemester 2015/2016

BILDUNGS- PROGRAMM

Arbeitstagung
Aktuelle Themen der
Spitzensportförderung an Hochschulen
11.09.2015
Hannover

Seminar
Leitung im Hochschulsport
06./07.10.2015
Frankfurt am Main

Seminar
Ausrichtung von adh-Wettkampfveranstaltungen
08.10.2015
Frankfurt am Main

Seminar
Versicherungsfragen im Hochschulsport
29./30.10.2015
Hamburg

Sportreferateseminar
Mentale Stärken
20.-22.11.2015
Jena

Weitere Veranstaltungen sind in Planung.
Nähere Infos gibt es zu Beginn des
Wintersemesters 2015/2016.

Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!
adh.de
facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER



| | KURSNR. | TERMIN | ORT | KURSLEITUNG | KURSGEBÜHREN |
|-------------------------------------|---------|--------------------|------------|-----------------------|--|
| Allround Body Fitness | 001 | Mo 20.30-21.30 Uhr | SH-LD | Heike Wünnenberg | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Alpha Athletics NEU! | 002 | Di 19.30-21.00 Uhr | GR-LD | Tim Vorholt | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Badminton | | | | | |
| Fortgeschrittene | 003 | Mo 18.30-19.30 Uhr | SH-LD | Marius Mee | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Fortgeschrittene | 004 | Mo 19.30-20.30 Uhr | SH-LD | Marius Mee | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| AnfängerInnen NEU! | 005 | Fr 14.45-15.45 Uhr | SH-LD | Dara aprillya | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| | | | | Prameshwarie | |
| Fortgeschrittene NEU! | 006 | Fr 15.45-16.45 Uhr | SH-LD | Dara aprillya | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| | | | | Prameshwarie | |
| Basketball | | | | | |
| Anf. und Fortgeschrittene | 007 | Mo 12.00-14.00 Uhr | SH-LD | Gunnar Wielers | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| AnfängerInnen | 008 | Fr 18.30-20.00 Uhr | SH-LD | Sebastian Rathjen | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Anf. und Fortgeschrittene | 009 | Do 17.30-19.30 Uhr | SH-LD | Markus Rieser | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Fortgeschrittene | 010 | Fr 20.00-21.30 Uhr | SH-LD | Sebastian Rathjen | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Body Attack | 011 | Do 19.30-20.30 Uhr | GR-LD | Maria Vieira | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Bodystyling | 012 | Mi 20.15-21.30 Uhr | GR-LD | Julia Frey | StUDE: 19 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 38 € |
| Bokwa® | 013 | Mi 17.45-18.45 Uhr | GR-LD | Lisa-Marie Tiefenhoff | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Boxen und Fitness | | | | | |
| AnfängerInnen | 014 | Mi 15.00-16.15 Uhr | GR-LD | Tobias Bajaj | StUDE: 19 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 38 € |
| AnfängerInnen | 015 | Fr 12.00-13.30 Uhr | GR-LD | Willi Braun | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Anf. und Fortgeschrittene | 016 | Mi 16.15-17.45 Uhr | GR-LD | Tobias Bajaj | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Capoeira NEU! | 017 | Di 14.30-16.00 Uhr | GR-LD | Sergio Luiz Almeida | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| | | | | Costa/Prof. Baiano | |
| Core NEU! | 018 | Do 15.00-16.00 Uhr | GR-LD | Melanie Fischer | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Cricket für Männer | 019 | Sa 10.00-14.00 Uhr | SH-LD | Brian Mantle | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Dance Stylez | 020 | Di 18.30-19.30 Uhr | GR-LD | Rudolf Grüner | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Dropping a size | 021 | Do 18.30-19.30 Uhr | GR-LD | Rudolf Grüner | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Extrem Fitness | 022 | Fr 13.30-15.00 Uhr | GR-LD | Willi Braun | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Fatburner/BOP | 023 | Do 20.30-21.30 Uhr | GR-LD | Maria Vieira | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Fechten Anf. und Fortgeschr. | 024 | Fr 19.00-20.00 Uhr | Globus | Werner Fromm, | StUDE: 26,50 € · Bed+StaU: 29,50 € · Gäste: 43 € |
| | | | | Miro Lusic | |
| Fußball | 025 | Di 15.15-16.45 Uhr | SH-LD | Udo Bölling | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| | 026 | Mi 15.00-16.30 Uhr | SH-LD | Björn Kammilla | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| | 027 | Fr 17.00-18.30 Uhr | SH-LD | Udo Bölling | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Fußball auf Kunstrasen | 028 | Mo 14.30-16.00 Uhr | TURA 88 | Udo Bölling | StUDE: 42 € · Bed+StaU: 61 € · keine Gäste |
| | 029 | Fr 14.30-16.00 Uhr | TURA 88 | Udo Bölling | StUDE: 42 € · Bed+StaU: 61 € · keine Gäste |
| Fußball für Frauen | 030 | Di 17.00-18.30 Uhr | SH-LD | Udo Bölling | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Futsal | 031 | Di 12.00-13.30 Uhr | SH-LD | Patrick Jantzer | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Futsal NEU! | 032 | Mo 20.15-22.00 Uhr | MH-SH BS | Daniel Ramon Saballs | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Handball NEU! | 033 | Do 16.00-17.30 Uhr | SH-LD | Alfred Brandt | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Jonglieren NEU! | | | | | |
| Anf. und Fortgeschrittene | 034 | Do 19.30-21.00 Uhr | SH-LD | Julia Stötzel | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Kendo | | | | | |
| AnfängerInnen | 035 | Mi 20.30-22.00 Uhr | TH-GN | Patrick Multhaup | StUDE: 28 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 45 € |
| Kick, Punch & More | 036 | Di 17.30-18.30 Uhr | GR-LD | Rudolf Grüner | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| | 037 | Do 17.30-18.30 Uhr | GR-LD | Rudolf Grüner | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Kick-Boxen | | | | | |
| Anf. und Fortgeschrittene | 038 | Mo 20.00-21.30 Uhr | GR-LD | Damir Arslanagic | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Klettern – Grundkurs indoor | | | | | |
| 7 Termine, Beginn 02.11.15 | 039 | Mo 19.00-21.30 Uhr | E-NEO | Detlef Heise-Flecken | StUDE: 132,50 € · Bed+StaU: 140,50 € · Gäste: 148,50 € |
| 7 Termine, Beginn 28.10.15 | 040 | Mi 19.00-21.30 Uhr | E-NEO | Detlef Heise-Flecken | StUDE: 132,50 € · Bed+StaU: 140,50 € · Gäste: 148,50 € |
| Klettern – Grundkurs indoor kompakt | | | | | |
| 4 Termine, Beginn 11.01.16 | 041 | Mo 19.00-21.30 Uhr | E-NEO | Detlef Heise-Flecken | StUDE: 79,50 € · Bed+StaU: 86,50 € · Gäste: 93,50 € |
| 4 Termine, Beginn 13.01.16 | 042 | Mi 19.00-21.30 Uhr | E-NEO | Detlef Heise-Flecken | StUDE: 79,50 € · Bed+StaU: 86,50 € · Gäste: 93,50 € |
| Lacrosse | 043 | Mo 20.30-22.00 Uhr | Raffelberg | Fabian Tanalski | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Lauftreffen | 044 | Di 10.00-11.00 Uhr | TP LD | Holger von Tongelen | StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 € |
| | 045 | Do 14.00-15.00 Uhr | TP LD | Sandra Döing | StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 € |



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

| | KURSNR. | TERMIN | ORT | KURSLEITUNG | KURSGEBÜHREN |
|--------------------------------------|---------|---|-----------|-------------------------|---|
| Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu) | | | | | |
| Anf./Anf. m. Vorkenntnissen | 046 | Di 18.30-20.00 Uhr | DU-KH StG | Timo Steib | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Parkour – Outdoor NEU! | 047 | Di 18.00-19.30 Uhr | HBf-OA | Sven Bande | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Pilates | 048 | Mo 10.15-11.15 Uhr | GR-LD | Regina Thoede | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Piloxing® | 049 | Mo 15.30-16.30 Uhr | GR-LD | Galia Iordanova- | |
| | | | | Nowitzki | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Reise – Frühjahrsskikurs in | | | | | |
| Portes du Soleil | 605 | Kurs vom 12.03. bis 20.03.16 – siehe Seite 24 oder unter >> Reisen | | | |
| Reise – Radsportcamp Mallorca | | | | | |
| Frühjahr 2016 | 610 | Kurs vom 19.03. bis 26.03.16 – siehe Seite 25 oder unter >> Reisen | | | |
| Reise – Radsport auf Sardinien | 615 | Kurs vom 10.05. bis 17.05.16 – siehe Seite 26 oder unter >> Reisen | | | |
| Rücken-Fit | 050 | Fr 18.30-19.30 Uhr | GR-LD | Heike Wünnenberg | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Rugby: 7er-Rugby für | | | | | |
| Frauen und Männer | 051 | Mo 14.00-15.30 Uhr | SH-LD | Dirk Frase | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Snooker Workshop | | | | | |
| Anf. und Fortgeschrittene | | | | | |
| 6 Termine, Beginn 26.10.15 | 052 | Do 18.00-20.00 Uhr | 15reds | Thomas Hein | StUDE: 35 € · Bed+StaU: 45 € · Gäste: 60 € |
| Softball – Baseball als Breitensport | | | | | |
| Anf. und Fortgeschrittene | 053 | Di 20.30-22.00 Uhr | MH-SH HS/ | | |
| | | Fr 20.00-22.00 Uhr | MH-SH LWS | Carsten Schultz | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Speed Badminton | | | | | |
| AnfängerInnen | 054 | Do 20.00-22.00 Uhr | TH-BÖ | Holger Lahtz | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 28 € · Gäste: 30 € |
| Spinning® | 055 | Mo 17.30-18.45 Uhr | GR-LD | Jörg Ellinghaus | StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 € |
| | 056 | Mo 18.45-20.00 Uhr | GR-LD | Jörg Ellinghaus | StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 € |
| Spinning® and more | | | | | |
| AnfängerInnen | 057 | Do 16.15-17.30 Uhr | GR-LD | Claudia Hendricks | StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 € |
| Spinning® -Marathon – Einzel | 750 | Sa 09.01.16 | | | |
| | | 16.00-22.00 Uhr | SM-SH | Verschiedene Kursleiter | StUDE: 30 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 40 € |
| Spinning® -Marathon – Doppel | 751 | Sa 09.01.16 | | | |
| | | 16.00-22.00 Uhr | SM-SH | Verschiedene Kursleiter | StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 30 € |
| Sport-Küsten-Schiffer-Schein (SKS) | | | | | |
| und Amtl. Sportbootführerschein | | | | | |
| See (SBF-See) | | | | | |
| Infoabend 26.10., 18.30 Uhr | 058 | Mo 19.00-21.00 Uhr | SR LK 052 | Bernd Lösken | StUDE: 178 € · Bed+StaU: 190 € · Gäste: 215 € |
| Sportbootführerschein Binnen | | | | | |
| für Motor und/oder Segeln | | | | | |
| Infoabend 26.10., 18.00 Uhr | 059 | Mo 18.00-19.00 Uhr | SR LK 052 | Bernd Lösken | StUDE: 65 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 80 € |
| Tango Argentino I Workshop | | | | | |
| AnfängerInnen | 060 | Sa 14.11. + So 15.11.15, | | | |
| | | 13.30-16.00 Uhr | Studio N | Norbert Heuser | StUDE: 25 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 45 € |
| Tango Argentino II Workshop | | | | | |
| Anf./Anf. m. Vorkenntnissen | 061 | Sa 30.01. + So 31.01.16, | | | |
| | | 13.30-16.00 Uhr | Studio N | Norbert Heuser | StUDE: 25 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 45 € |
| Thai-Boxen | | | | | |
| Anf. u. Fortgeschrittene | 062 | Mi 18.45-20.15 Uhr | GR-LD | Damir Arslanagic | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Tischtennis | 063 | Di 13.30-15.00 Uhr | SH-LD | Udo Bölling | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| | 064 | Fr 10.00-11.00 Uhr | SH-LD | Udo Bölling | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| | 065 | Fr 11.00-12.00 Uhr | SH-LD | Udo Bölling | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| | 066 | Fr 12.00-13.00 Uhr | SH-LD | Udo Bölling | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Unterwasserrugby NEU! | 067 | Di 20.45-22.30 Uhr | | | |
| | | Fr 20.45-22.30 Uhr | MH-SÜB | Marc Peters | StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| USC FitnessCard 14 Duisburg | 9000 | Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr | | Verschiedene | |
| | | Sa 10.00-15.00 Uhr | USC-LD | KursleiterInnen | StUDE: 42 € · Bed+StaU: 56 € · Gäste: 70 € |
| USC Schnupper-Abo | 9001 | Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr | | Verschiedene | |
| | | Sa 10.00-15.00 Uhr | USC-LD | KursleiterInnen | StUDE: 55 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 85 € |
| USC Standard-Abo | 9002 | Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr | | Verschiedene | Beitrag pro Monat |
| | | Sa 10.00-15.00 Uhr | USC-LD | KursleiterInnen | StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Gäste: 27 € |
| USC VIP-Abo | 9003 | Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr | | Verschiedene | Beitrag pro Monat |
| | | Sa 10.00-15.00 Uhr | USC-LD | KursleiterInnen | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 25 € |

| | KURSNR. | TERMIN | ORT | KURSLEITUNG | KURSGEBÜHREN |
|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------|-----------------------|--|
| USC 4-Wochen-Ticket | 9008 | Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr | | Verschiedene | |
| | | Sa 10.00-15.00 Uhr | USC-LD | KursleiterInnen | StUDE: 28 € · Bed+StaU: 33 € · keine Gäste |
| Vitality | 068 | Di 16.15-17.15 Uhr | GR-LD | Claudia Hendricks | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Volleyball | | | | | |
| Anf./fortgeschr. Anf. | 069 | Mi 13.00-15.00 Uhr | SH-LD | Sven Simon | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Anf./fortgeschr. Anf. | 070 | Do 12.00-14.00 Uhr | SH-LD | Sven Simon | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Fortgeschr. Anf./ | | | | | |
| HobbyspielerInnen | 071 | Do 14.00-16.00 Uhr | SH-LD | Sven Simon | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Fortgeschrittene | 072 | Di 18.30-20.00 Uhr | SH-LD | Sven Simon | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Fortgeschrittene | 073 | Mi 11.00-13.00 Uhr | SH-LD | Sven Simon | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Fortgeschr. Vereins- und | | | | | |
| HobbyspielerInnen | 074 | Di 20.00-21.30 Uhr | SH-LD | Sven Simon | StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 € |
| Yoga sanft | 075 | Di 10.00-11.00 Uhr | GR-LD | Regina Thoede | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Yoga und Pilates | 076 | Di 9.00-10.00 Uhr | GR-LD | Regina Thoede | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| | 077 | Fr 15.00-16.00 Uhr | GR-LD | Regina Thoede | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Yoga Vinyasa Yoga NEU! | 078 | Mo 9.00- 10.15 Uhr | GR-LD | Regina Thoede | StUDE: 19 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 38 € |
| | 079 | Fr 16.00-17.15 Uhr | GR-LD | Regina Thoede | StUDE: 19 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 38 € |
| Yoga Special-Classes – | | | | | |
| Blindfolded Yoga Workshop | | | | | |
| 1 Termin – 28.11.15 | 080 | Sa 12.00-13.30 Uhr | GR-LD | Regina Thoede | StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 € |
| Yoga Special-Classes – | | | | | |
| Yoga und Thai-Bo Workshop NEU! | | | | | |
| 1 Termin – 28.11.15 | 081 | Sa 10.30-12.00 Uhr | GR-LD | Regina Thoede | StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 € |
| Zumba® | 082 | Mo 16.30-17.30 Uhr | SH-LD | Lisa-Marie Tiefenhoff | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| | 083 | Mo 17.30-18.30 Uhr | SH-LD | Lisa-Marie Tiefenhoff | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| | 084 | Mi 19.00-20.00 Uhr | SH-LD | Galia Iordanova- | |
| | | | | Nowitzki | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| | 085 | Mi 20.00-21.00 Uhr | SH-LD | G. Iordanova-Nowitzki | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Zumba® Step | 086 | Mo 16.30-17.30 Uhr | GR-LD | G. Iordanova-Nowitzki | StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 € |
| Zumba® Toning | 087 | Mi 18.00-19.00 Uhr | SH-LD | G. Iordanova-Nowitzki | StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 35 € |

8. Spinning®-Marathon im Januar

Der bekannt gute Start ins neue Jahr. Schon zum 8. Mal veranstalten wir für euch einen Spinning®-Marathon. In der Sporthalle an der Schützenbahn in Essen könnt ihr euch bei super Musik und hervorragender Stimmung auf dem Spinning®-Bike auspowern. Während des Events gibt es Getränke und Snacks, eine Tombola mit tollen Gewinnen und nach der sportlichen Anstrengung ein Pasta-Buffer, bei dem wir uns unterhalten und die Energiespeicher wieder auffüllen können. Wie immer kann der Spinning®-Marathon belastungsmäßig individuell gestaltet werden. Somit ist er für jedermann und -frau bestens geeignet. Verfügbare Plätze: 70 Räder. Also worauf wartest du noch? Anmelden!

Leistungen und Kosten:

A) Spinning all inclusive

(StUDE: 30 € · Bed+StaU: 35 €
Gäste: 40 €, jeweils pro Person)

- ▶ eine Person pro Rad
- ▶ 6 Stunden Spinning (6x55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
- ▶ Teilnehmerbeutel mit vielen nützlichen Dingen
- ▶ Verpflegung während des Events
- ▶ Pasta-Buffer nach dem Event

B) Spinning all inclusive for 2

(StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 €
Gäste: 30 €, jeweils 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
- ▶ 6 Stunden Spinning (6x55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
- ▶ Teilnehmerbeutel mit vielen nützlichen Dingen für jede(n) TeilnehmerIn
- ▶ Verpflegung während des Events
- ▶ Pasta-Buffer nach dem Event

POWERED BY

KARSTADT sports

8. Spinning®-Marathon des Hochschulsports

Datum: **09.01.2016**
 Ort: **Sporthalle des Hochschulsports an der Schützenbahn 70 (Eingang Waldthausenstraße) in 45127 Essen**
Zeit: **16.00 bis 22.00 Uhr**Einlass: **ab 15.00 Uhr**

Pasta-Buffer nach dem Event

Kursnummern 750 und 751

Online-Anmeldung über Sportangebote Campus Essen

Finanziell unabhängig? Klingt gut!

Das kostenlose StartKonto mit Young Visa Kreditkarte.

**5 gratis Alben-
Downloads**
bei Kontoeröffnung

Das Commerzbank StartKonto ist der perfekte Start für junge Menschen bis 30 Jahre, die finanziell selbstständig handeln wollen. Denn mit der Young Visa Kreditkarte¹ können Sie an rund 30 Millionen Akzeptanzstellen weltweit bargeldlos bezahlen. Eröffnen Sie jetzt Ihr kostenloses StartKonto und starten Sie mit 5 gratis Musikalben² in Ihre finanzielle Unabhängigkeit!



Jetzt unter www.startkonto.commerzbank.de
oder in Ihrer
Commerzbank Duisburg
Königstraße 15-19
Tel: 0203 2823-320

1) Volljährigkeit, Bonität und ein monatlicher Geldeingang von 300 Euro (z. B. BaföG) vorausgesetzt.

2) Einlösung aller Downloads bis 31. März 2016. Ihr Zugangscode gilt für die gesamten 5 gratis Downloads. Angebot gilt nur für das erste StartKonto bei der Commerzbank AG.

COMMERZBANK
Die Bank an Ihrer Seite



Allgemeine Teilnahmebedingungen

Stand: Oktober 2015

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 („Gäste“) 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, Bedienstete der Hochschule Ruhr-West
StaU Studierende anderer Universitäten/Hochschulen, Bundesfreiwilligendienstler, FSJ, FÖJ und Auszubildende

Status 3:

BedE Bedienstete der Stadt Essen

Status 4:

Gäste Sonstige Nicht-Hochschulangehörige

2. Kursgebühren

Ein „Basis-Angebot“ wird für StudentInnen kostenfrei bzw. für 5 € angeboten. Von Bediensteten und allen Nicht-Hochschulangehörigen müssen grundsätzlich Kursgebühren erhoben werden.

Für die kostenpflichtigen Kurse zahlen Studierende, Hochschulangehörige und Gäste eine unterschiedlich hohe Kursgebühr. **Die Abbuchung fälliger Kursgebühren erfolgt mittels Lastschriftverfahren und wird vorab rechtzeitig per E-Mail angekündigt.**

Wir weisen darauf hin, dass bei Rücklastschriften zu unseren Lasten Bankgebühren entstehen, die wir dem/der TeilnehmerIn in Rechnung stellen.

3. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Hochschulsportveranstaltungen erfolgt über die Homepage

www.uni-due.de/hochschulsport

unter der Rubrik „Sportangebote“.

Sie ist verbindlich und verpflichtet – im Falle von kostenpflichtigen Kursen – zur Zahlung der jeweiligen Kursgebühr.

Rücktritte (vgl. Punkt 5) können nur bis unmittelbar nach dem zweiten Veranstaltungstermin akzeptiert werden, wenn das jeweilige Hochschulsportbüro per E-Mail, telefonisch oder persönlich informiert wird.

Für Anmeldungen, die nicht online erfolgen, wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben und zusammen mit der Kursgebühr abgebucht!

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/-ausfall

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.

Bei mehr als zwei Ausfällen, die der Hochschulsport zu verantworten hat, kann nach Rücksprache eine Gutschrift erfolgen, die innerhalb der nächsten beiden Veranstaltungszeiträume eingelöst werden muss.

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. Alle verbeamteten Bediensteten sowie alle anderen TeilnehmerInnen sind nicht über die Universität Duisburg-Essen versichert. Wir empfehlen, den persönlichen Versicherungsschutz im Hinblick auf Sportunfälle zu überprüfen. Für einige Angebote, die gekennzeichnet sind, tritt der Hochschulsport als Vermittler auf. Eine Haftung für diese Kurse sowie Versicherungsschutz kann der Hochschulsport nicht übernehmen. Grundsätzlich besteht keinerlei Versicherungsschutz bei Sportreiseangeboten – auch nicht für Studierende der Universität Duisburg-Essen.

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.

Wochenplan Campus Essen

| SPORTART | MO | DI | MI | DO | FR | SA/SO | SPORTSTÄTTE |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-------|-------------|
| Achtsamkeitsübungen – | | | | | | | |
| Die Herz-Chakra-Meditation | | | | | | | |
| (ab 12.01.16 – 5 Termine) | | 19.15-20.30 | | | | | E-BS |
| Aerobic & More | | 16.30-17.30 | | | | | SM-GR |
| Aikido & Ki | | | 19.30-21.30 | | | | GL-GR |
| Akrobatik/Jonglage | | | | | | | |
| (Bewegungskünste) | | | | | 19.30-21.30 | | V-SH |
| Aquapower | 19.15-20.00 | | 19.30-21.00 | 20.45-21.30 | | | V-LS |
| | 20.45-21.30 | | | | | | V-LS |
| Argentinischer Tango | | | | | | | |
| (ab 12.11.15) | | | | 18.30-21.30 | | | GL-GR |
| Autogenes Training – NEU! | | | | | | | |
| (ab 27.10.15 – 8 Termine) | | 16.45-18.00 | | | | | V-GR |
| Badminton | | 18.00-21.30 | | 18.00-21.30 | 18.00-21.30 | | GL-SH c |
| Ballett – Klassisch | 16.00-19.00 | | | | | | GL-GR |
| | | 12.00-15.00 | 9.30-12.30 | 9.00-10.30 | | | SM-GR |
| | | | | 14.00-17.00 | | | SM-GR |
| Basketball | | 17.00-20.00 | | 18.00-20.00 | 20.00-21.30 | | GL-SH a |
| | 18.00-20.00 | 20.00-21.30 | | | | | GL-SH b |
| Basketball für Frauen | | | 20.00-21.30 | | | | GL-SH b |
| Bauch und Rücken | 16.30-17.30 | | 11.00-12.00 | | | | SM-SH |
| Body Shape/Body Workout | 10.00-11.00 | | | | | | SM-GR |
| Bodystyling | | 18.00-19.00 | 19.00-20.00 | 13.00-14.00 | 10.30-11.30 | | SM-GR |
| | | | | 20.30-21.30 | 18.00-19.00 | | SM-GR |
| Bollywood-Dance | 15.00-16.30 | | | | | | SM-GR |
| BOP – Bauch/Oberschenkel/Po | | | | 15.30-16.30 | | | SM-GR |
| Boxen und Fitness | 15.00-16.30 | 15.00-16.30 | 12.00-13.30 | | | | SM-SH |
| | 20.30-22.00 | | | 20.30-22.00 | 18.30-20.00 | | SM-SH |
| Boxen – Sparring | | | | | 20.00-21.30 | | SM-SH |
| Callanetics | 20.00-21.30 | | | | | | SM-GR |
| Capoeira | | 20.00-21.30 | | | | | GL-SH a |
| Chairs & Burlesque Fitness | | | 16.00-18.00 | | | | SM-GR |
| Cross-X Fitness – NEU! (ab 18.11.15) | | | 13.30-15.00 | | | | SM-SH |
| Dance Aerobic – BBP | | | | | 18.30-20.00 | | GL-GR |
| Dynamic Balance | | | 21.00-22.00 | | | | SM-GR |
| Eissport: Schlittschuhlaufen | | 12.00-13.00 | | | | | E-ESH |
| Eissport: Einführung Eishockey | | 13.00-14.00 | | | | | E-ESH |
| Entspannung – mit Progressiver | | | | | | | |
| Muskelrelaxation | | | | | | | |
| (ab 27.10.15 – 8 Termine) | | 19.15-20.30 | | | | | E-BS |
| Erste-Hilfe Ausbildung | | | | | Sa 14.11.15, 9.00-16.00 | | CE-7 |
| | | | | | Sa 12.12.15, 9.00-16.00 | | CE-7 |
| Erste-Hilfe Fortbildung | | | | | Sa 14.11.15, 9.00-16.00 | | CE-7 |
| | | | | | Sa 12.12.15, 9.00-16.00 | | CE-7 |
| Extrem-Fitness | 17.30-19.00 | | | | | | SM-SH |
| Fatburner | | 19.00-20.00 | | | | | GL-GR |
| Fatburn-Intervall + Bauch Xpress | 11.00-12.30 | | | | | | SM-SH |
| Fit durch den Winter | | 18.30-20.00 | | | | | E-MWS |
| Fit Mix | | 17.00-18.30 | | | | | SM-SH |
| Fit von A bis Z | | | 20.00-21.30 | | | | GL-SH a |
| Floorball | | | | 20.00-21.30 | | | GL-SH b |
| Functional Training | | | | 12.00-13.00 | | | SM-SH |
| Fußball (Halle) (ab 02.11.15) | 20.00-21.30 | | | | | | GL-ZH |
| Fußball | | 16.30-19.30 | 19.00-20.30 | | | | GL-FP |
| Fußball für Frauen | | | | 16.30-19.30 | | | GL-FP |

Wochenplan Campus Essen

| SPORTART | MO | DI | MI | DO | FR | SA/SO | SPORTSTÄTTE |
|--|---|-------------|-------------|-----------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| Futsal | | | | | | Sa 14.00-16.00 | GL-SH |
| Futsal für Frauen | | | | 18.00-20.00 | | | GL-SH b |
| Geräturnen | | | | | | Sa 12.00-14.00 | GL-SH a |
| Golf-Schnupperkurs | | | | 29.10.15, 17.00-18.00 | | | GE-GS |
| | | | | | | So 22.11.15, 13.00-14.00 | GE-GS |
| | | | | 14.01.16, 17.00-18.00 | | | GE-GS |
| Golf-Grundkurs | | | | | | | |
| (ab 15.11.15 – 5 Termine) | | | | | | So 13.00-14.00 | GE-GS |
| (ab 14.01.16 – 5 Termine) | | | | 17.00-18.00 | | | GE-GS |
| Golf-Platzreife Gesamtpaket | Vorbesprechungen Sonntag, 13.12.15 und 24.01.16, jeweils 13.00 vor Ort, dann Terminvereinbarung | | | | | | GE-GS |
| Handball | 20.00-21.30 | | | | | | GL-SH |
| Hip Hop | 20.00-21.30 | | | | | | GL-GR |
| Iaido – Japanische Schwertkampfkunst | | 18.30-20.00 | | | | | GL-SH b |
| | | | | | 20.00-21.30 | | GL-GR |
| Interrosse | | 18.00-20.00 | | | | | E-SHP |
| | | | | 19.00-21.30 | | | E-SPA |
| Karate | | 20.00-21.30 | | | | | 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 |
| Kick-Fit | | | | 18.00-19.00 | | | SM-SH |
| Kleine und große Spiele – NEU! | | | 18.00-20.00 | | | | GL-SH b |
| Klettergrundkurs indoor | | | | | | | |
| (ab 02.11.15 – 7 Termine) | 19.00-21.30 | | | | | | E-NEO |
| (ab 28.10.15 – 7 Termine) | | | 19.00-21.30 | | | | E-NEO |
| Klettergrundkurs indoor kompakt | | | | | | | |
| (ab 11.01.16 – 4 Termine) | 19.00-21.30 | | | | | | E-NEO |
| (ab 13.01.16 – 4 Termine) | | | 19.00-21.30 | | | | E-NEO |
| Konditions- und Fitnessstraining | | 20.00-21.30 | | 20.00-21.30 | | | V-SH |
| Korfball | 18.30-20.00 | | | | | | GL-SH c |
| Krav Maga (Selbstverteidigung) | 18.30-20.00 | | | | | | E-USE |
| | | 12.00-13.30 | | 16.30-18.00 | | | SM-SH |
| Lacrosse für Frauen | | 19.00-21.00 | | | | | E-ET |
| Lacrosse für Männer | | 19.00-21.00 | | | | | E-ET |
| Lauftreff Grundlagenausdauer | 18.00-19.30 | | | | | | E-GP |
| Lauftreff | | | 19.00-20.30 | | | | E-GP |
| Lauftreff im Essener Norden – NEU! | | | | 19.00-20.30 | | | E-KWP |
| Lauftreff – Bahntraining auf der Tartanbahn | | 18.00-20.00 | | | | | GL-TB |
| Life Kinetik® | | | | | | | |
| (ab 19.10.15 – 8 Termine) | 13.00-14.00 | | | | | | SM-SH |
| Modern Dance (ab 12.11.15) | | | | 17.00-18.30 | | | GL-GR |
| Padel Einsteiger-Kurs „Starter“ – NEU! | | | | | | | |
| (ab 27.10.15 – 4 Termine) | | 16.30-18.00 | | | | | E-TVN |
| (ab 29.10.15 – 4 Termine) | | | | 16.30-18.00 | | | E-TVN |
| Padel Aufbau-Kurs „Competitor“ – NEU! | | | | | | | |
| (ab 27.10.15 – 4 Termine) | | 15.00-16.30 | | | | | E-TVN |
| Parkour Outdoor | 18.00-19.30 | | | | | | TP SM-SH |
| Pilates | 11.00-12.00 | | | | | | SM-GR |
| PowerFitness | 19.00-20.30 | | | | | | SM-SH |
| Power-Gym | | | | | 17.00-18.30 | | GL-GR |
| Power-Workout | | | 16.30-19.30 | | | | SM-SH |
| (ab 08.11.15) | | | | | | So 10.00-11.30 | SM-SH |
| Qigong | | 18.00-19.15 | | | | | E-BS |
| Reise – Frühjahrsskikurs in | | | | | | | |
| Portes du Soleil | Kurs vom 12.03. bis 20.03.16 – siehe Seite 24 oder unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Reisen | | | | | | |

Wochenplan Campus Essen

| SPORTART | MO | DI | MI | DO | FR | SA/SO | SPORTSTÄTTE |
|---|---|-------------|-------------|-------------|--------------------------|-------------------|-------------|
| Reise – Radsportcamp Mallorca | | | | | | | |
| Frühjahr 2016 | Kurs vom 19.03. bis 26.03.16 – siehe Seite 25 oder unter >> Reisen | | | | | | |
| Reise – Radsport auf Sardinien | Kurs vom 10.05. bis 17.05.16 – siehe Seite 26 oder unter >> Reisen | | | | | | |
| Rhythmische Sportgymnastik | | | 18.30-19.30 | | | | GL-SH a |
| Rugby | | 19.30-21.00 | | | | | GL-FP |
| SBF See (Theorie) | | | | | | | |
| (ab 27.10.15 – 7 Termine) | | 19.00-21.15 | | | | | E-MD 1 |
| SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie) | | | | | | | |
| (ab 29.10.15 – 7 Termine) | | | | 19.30-21.45 | | | E-MD 1 |
| SKS Sportküstenschifferschein (Theorie) | | | | | | | |
| (ab 26.10.15 – 7 Termine) | 19.00-21.00 | | | | | | E-MD 1 |
| Showdance – Fun on stage | | | | | 16.00-18.30 | | SM-SH |
| Spinning® | | 19.00-21.30 | | 17.00-19.30 | 20.00-21.15 | | SM-GR |
| Spinning® 120 – NEU! | | | | | | | |
| (ab 08.11.15) | | | | | | So 11.15-13.30 | SM-GR |
| Spinning® -Marathon – Einzel | | | | | Sa 09.01.16, 16.00-22.00 | | SM-SH |
| Spinning® -Marathon – Doppel | | | | | Sa 09.01.16, 16.00-22.00 | | SM-SH |
| Stabi-Training – NEU! | | | | | | | |
| (ab 08.11.15) | | | | | | So 10.00-11.00 | SM-GR |
| Step-Aerobic | | | 18.00-19.00 | | 19.00-20.00 | | SM-GR |
| Step & Shape | | | | 19.30-20.30 | | | SM-GR |
| Step Intervall + Bauch Xpress – NEU! | | | | 10.30-12.00 | | | SM-GR |
| Stretching exercises | | 17.30-19.00 | | | 11.30-13.00 | | SM-GR |
| (ab 08.11.15) | | | | | | So 11.30-13.00 | SM-SH |
| Taekwondo/Selbstverteidigung | | | | | | | |
| | | | | | 18.30-20.00 | | GL-SH a |
| | | | | | 18.30-21.30 | | GL-SH b |
| Tai Bo Aerobic – NEU! | | | | | | | |
| | | | 18.30-19.30 | | | | GL-GR |
| | | | | 14.30-15.30 | | | SM-SH |
| Tai Chi Chuan | | | | | 18.30-20.45 | | V-GR |
| Thai-Boxen | | 20.00-21.30 | | | | | SM-SH |
| Tischtennis | 20.00-21.30 | | | | | | V-SH |
| | | | 18.30-21.30 | | | | GL-SH c |
| Touch Rugby – NEU! (ab 06.11.15) | | | | | 18.00-20.00 | | GL-ZH |
| Trampolin | | | | | 18.00-19.30 | | V-SH |
| Ultimate Frisbee | | | | | | | |
| | | 19.30-21.00 | | | | | GL-FP |
| | | | | 20.00-21.30 | | | GL-ZH |
| USC – Universitäts-Sportclub | 9.00-21.00 | 9.00-21.00 | 9.00-21.00 | 9.00-21.00 | 9.00-21.00 | Sa+So 10.00-15.00 | SM-USC |
| Volleyball | | | | | | | |
| (ab 03.11.15) | | 18.00-21.30 | 18.00-21.30 | 18.00-20.00 | | Sa 11.30-13.00 | GL-ZH |
| Volleyball für Frauen | | | | | | | |
| (ab Start 02.11.15) | 18.00-20.00 | | | | | | GL-ZH |
| Wing Tsun/Escrima | 18.30-20.00 | | | | | | GL-SH a |
| Wirbelsäulengymnastik | | | | | | | |
| (ab 02.11.15 – 10 Termine) | 18.00-19.00 | | | | | | SM-GR |
| (ab 02.11.15 – 10 Termine) | 19.00-20.00 | | | | | | SM-GR |
| Workshop: Ballett meets ... | | | | | | | |
| the time warp – NEU! | | | | | Sa 07.11.15, 11.00-14.00 | | SM-GR |
| Workshop: Ballett meets ... | | | | | | | |
| Extreme Weekend Training | | | | | Sa 14.11.15, 11.00-14.00 | | SM-GR |
| Workshop: Ballett meets ... | | | | | | | |
| Eisblumen – NEU! | | | | | Sa 05.12.15, 11.00-14.00 | | SM-GR |
| Workshop: Ballett meets ... | | | | | | | |
| Dance-Finale –NEU! | | | | | Sa 16.01.16, 11.00-14.00 | | SM-GR |
| Workshop: Chairs & Burlesque | | | | | | | |
| | | | | | Sa 14.11.15, 14.00-17.00 | | SM-GR |
| | | | | | Sa 05.12.15, 14.00-17.00 | | SM-GR |
| | | | | | Sa 09.01.16, 14.00-17.00 | | SM-GR |

Wochenplan Campus Essen

| SPORTART | MO | DI | MI | DO | FR | SA/SO | SPORTSTÄTTE |
|---|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|
| Workshop: Faszientraining – NEU! | | | | | | Sa 07.11.15, 14.30-17.30 | V-GR |
| | | | | | | Sa 12.12.15, 14.30-17.30 | V-GR |
| Workshop: Feldenkrais | | | | | | Sa 07.11.15, 10.30-13.30 | V-GR |
| Workshop: Hip Hop | | | | | | Sa 28.11.15, 11.00-12.00 | SM-GR |
| | | | | | | Sa 06.02.16, 11.00-12.00 | SM-GR |
| | | | | | | Sa 28.11.15, 12.00-13.30 | SM-GR |
| | | | | | | Sa 06.02.16, 12.00-13.30 | SM-GR |
| Workshop: Jiu Jitsu/ Selbstverteidigung für Frauen | | | | | | Sa 21.11.15, 12.00-16.00 | SM-SH |
| | | | | | | Sa 16.01.16, 12.00-16.00 | SM-SH |
| Workshop: SUP – Stand up Paddle | | | | | | Sa 31.10.15, 11.00-13.00 | E-LMF |
| Workshop: Woman Self Defense – NEU! | | | | | | Sa 28.11.15, 13.00-18.00/ | |
| | | | | | | So 29.11.15, 12.00-17.00 | SM-SH |
| | | | | | | Sa 23.01.16, 13.00-18.00/ | |
| | | | | | | So 24.01.16, 12.00-17.00 | SM-SH |
| Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar) | 16.00-17.30 19.00-20.30 | 16.15-19.15 | 16.30-21.00 | 16.00-19.00 | | | E-YA E-YA |
| Zeitgenössischer Tanz – NEU! | 20.00-21.30 | | | | | | V-GR |
| Zumba® | 12.00-13.00 19.00-20.00 | 17.00-18.00 | | | 16.00-17.00 | | SM-GR GL-GR |
| | | | 19.30-21.30 | | | | SM-SH |
| | | | 20.00-21.00 | 19.00-20.00 | | | V-SH |
| (ab 08.11.15) | | | | | | So 13.00-15.00 | SM-SH |

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.) |
| TP SM-SH | Treffpunkt Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt) |
| 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 |
| GL-ZH a/b | Neue Zweifachhalle Gladbecker Straße 180 |
| V-SH | Sporthalle VGSU-Sportstätte, Henri-Dunant-Straße 65 |
| V-GR | Gymnastikraum VGSU-Sportstätte, Henri-Dunant-Straße 65 |
| V-LS | Lehrschwimmbecken VGSU-Sportstätte, Henri-Dunant-Straße 65 |
| CE-7 | Campus Essen, Universitätsstraße 2, Raum S05 R03 H20 |

Weitere Sportstätten im Essener Stadtgebiet

| | |
|-------|---|
| E-BS | Begegnungsstätte der ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid, Gemeindesaal, Isenbergstraße 81 |
| E-ESH | Eissporthalle Essen, Curtiusstraße 2 |

| | |
|--------|---|
| E-ET | ETUF Essen, Freiherr-vom-Stein-Straße 204 a |
| E-GP | Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstraße 167 |
| E-KWP | Treffpunkt Kaiser-Wilhelm-Park, Parkeingang Stankeistraße |
| E-LMF | Lanfermannfähre 58, Essen (Heisingen) |
| E-MD 1 | Segelschule Moby Dick, Bismarckstraße 61 (Theorie) |
| E-MWS | Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77 |
| E-NEO | Neoliet Kletterzentrum Essen, Graf-Beust-Allee 29 b |
| E-SHP | Sporthalle Planckstraße |
| E-SPA | Sporthalle an der Adelpkampstraße 25 |
| E-TVN | Tennis-Zentrum Essen, Hafenstraße 10 |
| E-USE | Sporthalle in der UNESCO-Schule Essen, Steinmetzstraße 9 (Ecke Franziskanerstraße) |
| E-YA | Yogaschule Ashtanga, Gudulastraße 5, gew. Innenhof links |

Sportstätten außerhalb Essens

| | |
|-------|--|
| 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



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN



DER UNIVERSITÄTS-SPORTCLUB

Was macht das Besondere aus – gegenüber den zahlreichen anderen Fitnessanbietern?

- Qualität statt Quantität
- Professionelle Beratung und Betreuung stehen bei uns an erster Stelle: Individualität vs. Massenabfertigung
- Trainingserfolg braucht konkrete Ziele – unsere TrainerInnen helfen bei der Festlegung, gestalten gemeinsam mit dir den Trainingsplan und dokumentieren deine Erfolge

Das bereits seit den 90er Jahren am Campus Duisburg existierende studentisch-familiäre Fitnessstudio wurde seit 2008 kontinuierlich den neuesten Entwicklungen angepasst und modernisiert. Das USC findet ihr im Untergeschoss des Sportgebäudes (LD-Trakt), mitten am Campus/Forsthausweg. Schaut doch mal rein, das Team freut sich auf euch.

Den USC-Mitgliedern werden folgende „Sahnehäubchen“ angeboten:

- Wer im USC trainiert, erhält grundsätzlich seine Sportgetränke sowie eine Trinkflasche kostenlos dazu (außer beim 4-Wochen-Ticket).
- Außerdem gibt es beim Standard-Abo und beim VIP-Abo ein Handtuch zum Nulltarif (Aushändigung nach Ablauf der Vertrauensgarantie)

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. Bitte vorab unbedingt einen **Termin vereinbaren!**

Abos: Die angebotenen Abos und das 4-Wochen-Ticket berechtigen zum **Training im USC Duisburg und im USC Essen**. Sie unterscheiden sich durch die Länge der Laufzeit und durch die jeweils enthaltenen Leistungen – siehe Seite 21.

Bezahlung: Die Verrechnung der Gebühren erfolgt ebenso wie für die Kurse im Hochschulsport per Bankeinzugsverfahren; der Einzug der Gebühren beim Standard- und beim VIP-Abo erfolgt monatlich.

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

USC-„Mitglied“: Alle TeilnehmerInnen, die sich im Universitäts-Sportclub angemeldet haben, werden 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 10 € für schon erbrachte Leistungen (Anamnese, Trainingsplangestaltung etc.) sowie der Beitrag für einen Monat erhoben werden, im VIP-Abo werden 10 € und die Beiträge für zwei Monate Mitgliedschaft erhoben. Das Handtuch wird in diesem Fall nicht ausgehändigt.



Öffnungszeiten USC Duisburg

| | |
|------------------|-------------------|
| Montag – Freitag | 9.00 – 21.00 Uhr |
| Samstag | 10.00 – 15.00 Uhr |

Do., 24.12.15 bis So., 27.12.15: geschlossen
Mo., 28.12.15 bis Mi., 30.12.15: 10.00 – 20.00 Uhr
Do., 31.12.15 bis So., 03.01.16: geschlossen

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

USC ABOS

Für alle Abos und das 4-Wochen-Ticket gilt: Keine automatische Verlängerung nach Ablauf der Abos/Tickets · Betreute Nutzung der Fitnessgeräte · Sportgetränke frei!

ab 15 €
monatlich

VIPABO

Kursnummer 9003

Laufzeit **12 Monate** nach Anmeldung

- ☒ Ausführliche Anamnese und Eingangsberatung
- ☒ Spezielle Testverfahren wie Bodyanalyse, Cardio Check oder Krafttests bei Eingangsberatung; ggfs. Beratung Cardiotraining
- ☒ Ausführliche Einweisung in das Gerätetraining
- ☐ Kurzeinweisung in das Gerätetraining
- ☒ Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms
- ☒ Zusätzlich auf Wunsch: **6x Personal Training** pro Laufzeit
- ☒ 4-Wochen-Vertrauensgarantie
- ☐ 2-Wochen-Vertrauensgarantie
- ☒ Trinkflasche
- ☒ Handtuch
- ☒ Mitgliedschaft kann einmalig für bis zu **3 Monate** am Stück ausgesetzt werden**

Beitrag pro Monat: **StUDE 15 €** • Bed+StaU+BedE 20 € • Gäste 25 €

**) Vorab schriftliche Mitteilung per E-Mail an hsp.duisburg@uni-due.de erforderlich!

SCHNUPPERABO

Kursnummer 9001

Laufzeit **3 Monate** nach Anmeldung

- ☒ Ausführliche Anamnese und Eingangsberatung
- ☐ Spezielle Testverfahren wie Bodyanalyse, Cardio Check oder Krafttests bei Eingangsberatung; ggfs. Beratung Cardiotraining
- ☒ Ausführliche Einweisung in das Gerätetraining
- ☐ Kurzeinweisung in das Gerätetraining
- ☒ Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms
- ☒ Zusätzlich auf Wunsch: **1x Personal Training** nach 6 Wochen
- ☐ 4-Wochen-Vertrauensgarantie
- ☐ 2-Wochen-Vertrauensgarantie
- ☒ Trinkflasche
- ☐ Handtuch
- ☐ Mitgliedschaft kann einmalig für bis zu **3 Monate** am Stück ausgesetzt werden

Beitrag einmalig: **StUDE 55 €** • Bed+StaU+BedE 70 € • Gäste 85 €

STANDARDABO

Kursnummer 9002

Laufzeit **6 Monate** nach Anmeldung

- ☒ Ausführliche Anamnese und Eingangsberatung
- ☐ Spezielle Testverfahren wie Bodyanalyse, Cardio Check oder Krafttests bei Eingangsberatung; ggfs. Beratung Cardiotraining
- ☒ Ausführliche Einweisung in das Gerätetraining
- ☐ Kurzeinweisung in das Gerätetraining
- ☒ Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms
- ☒ Zusätzlich auf Wunsch: **3x Personal Training** pro Laufzeit
- ☐ 4-Wochen-Vertrauensgarantie
- ☒ 2-Wochen-Vertrauensgarantie
- ☒ Trinkflasche
- ☒ Handtuch
- ☒ Mitgliedschaft kann einmalig für bis zu **2 Monate** am Stück ausgesetzt werden**

Beitrag pro Monat: **StUDE 17 €** • Bed+StaU+BedE 22 € • Gäste 27 €

4 WOCHEN TICKET

Kursnummer 9008

Laufzeit **4 Wochen** nach Anmeldung

- ☐ Ausführliche Anamnese und Eingangsberatung
- ☐ Spezielle Testverfahren wie Bodyanalyse, Cardio Check oder Krafttests bei Eingangsberatung; ggfs. Beratung Cardiotraining
- ☐ Ausführliche Einweisung in das Gerätetraining
- ☒ Kurzeinweisung in das Gerätetraining
- ☐ Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms
- ☐ Personal Training
- ☐ 4-Wochen-Vertrauensgarantie
- ☐ 2-Wochen-Vertrauensgarantie
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Handtuch
- ☐ Mitgliedschaft kann einmalig für bis zu **3 Monate** am Stück ausgesetzt werden

Beitrag einmalig: **StUDE 28 €** • Bed+StaU+BedE 33 € • keine Gäste



USC FITNESS CARD DUISBURG

Kursnummer 9000

- 14x Training im USC Duisburg (mit Einweisung, ohne Anamnese und Trainingsplan)
- Gültigkeit 1 Jahr

Beitrag einmalig: **StUDE 42 €** • Bed+StaU+BedE 56 € • Gäste: 70 €



myGiro | Karriere

UNSER GIROKONTO FÜR STUDENTEN. MIT EXTRA-BONBONS!



Der richtige Mix für Aufsteiger! myGiro | Karriere hat es in sich: kostenfreie Kontoführung mit Web-Banking und Kontostand per SMS, NB girocard, MasterCard Select Karriere (weltweit kostenfrei Bargeld am Automaten abheben, Handy- und Veranstaltungsticketversicherung), Guthabenzinsen, Fachliteraturgutscheine bis 50 Euro pro Jahr. Konditionen und Leistungen freibleibend.



national-bank.de



NATIONAL-BANK

Mehr. Wert. Erfahren.

Frauen an die Kraft

„Ich will abnehmen, aber wenn ich Krafttraining mache, dann nehme ich doch zu, oder?!“

Deshalb vermeiden viele Frauen das Krafttraining beim Wunsch abzunehmen, weil sie nicht noch breiter werden wollen.

Aber: Es kommt dabei natürlich immer auf die Trainingsmethode an. Ein intensives, gezieltes Muskeltraining mit dem Ziel, die muskuläre Leistung zu verbessern, nicht aber die Muskelmasse zu vergrößern – gepaart mit einer gesunden Ernährung – lässt uns sicher nicht „in die Breite“ gehen.

Ganz im Gegenteil, denn regelmäßiges Muskeltraining hat viele positive Wirkungen:

- ▶ Trainierte Muskulatur verbrennt 24 Stunden am Tag mehr Kalorien als untrainierte – und unterstützt somit gesundes Abnehmen und erleichtert das Gewichtsmanagement.
- ▶ Muskeln formen den Körper besser, vor allem natürlicher und gesünder als jede Schönheitsoperation.
- ▶ Muskeltraining regt die Kollagenproduktion des Bindegewebes an – strafft und verschönt somit das Hautbild.
- ▶ Regelmäßiges Muskeltraining bringt überflüssiges Fett „zum Schmelzen.“

- ▶ Trainierte Muskulatur schützt vor Rücken- und Gelenkbeschwerden.
- ▶ Muskeltraining unterstützt die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Daran sieht man: unsere Muskulatur ist ein echtes Multitalent!

Also ... auf geht's Mädels!!!

Gemäß dem Motto:

„Es gibt nichts Gutes – außer man tut es.“



REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

Wintersport in Portes du Soleil

Ski alpin, Snowboarden und Skilanglauf in Châtel/Frankreich, im größten Skigebiet der Alpen

vom 12.03. bis 20.03.2016*

Kursnummer 605



Dieser Wintersportkurs wurde bereits in den beiden vergangenen Saisons angeboten und hat sich nun schon „etabliert“. Das liegt daran, dass wir in Châtel Zugang zu einem grandiosen Skigebiet finden, dass die Schneesicherheit bis in den April gegeben ist, dass die Wege in die Skigebiete sehr kurz sind und dass wir ein Haus ganz für uns allein haben, in dem wir ein tolles Gruppengefühl entwickeln können.

Und dies hängt wiederum damit zusammen, dass wir zwar in einem einfach eingerichteten ehemaligen Hotel gastieren, aber für alles selbst zuständig sind: Kochen, Tisch decken und abräumen, spülen, putzen, waschen, essen, trinken, feiern ... Ebenso sind wir für die Sauberkeit in den Zimmern und im Haus verantwortlich. Wir sind unser eigenes Versorgungsteam, wobei mancher „Küchendienst“ in einer geselligen Küchenparty enden kann.

Unsere Unterkunft

Unser Haus liegt am Ortseingang mit Blick über den gesamten Ort. Das zweistöckige, gemütliche, typisch französische Haus hat einen großen Aufenthaltsraum. Die große, rustikale Bar ist ständiger Treff- und Informationspunkt. Hier kann man darten, Karten spielen, lesen, feiern, quatschen und vieles mehr.

Es gibt Vierbett-, Dreibett- (z. T. mit Stockbetten) und Doppelzimmer, alle mit Dusche oder Bad und WC. Die Sauna im Haus bietet die Möglichkeit, nach langen, sportlichen Schneetagen zu entspannen und die Muskeln zu beruhigen. Kopfkissen und Steppdecken sind vorhanden, Spannbezüge, Kopfkissen- und Deckenbezüge müssen ebenso wie Handtücher mitgebracht werden!

*Abreise aus Essen Freitagabend, Rückankunft in Essen Sonntag, frühmorgens

Das Bergdorf Châtel verbindet den Komfort der modernen französischen Skistationen mit dem Charme eines typischen Savoyer Bergdorfes direkt an der Schweizer Grenze. Ausschließlich traditionelle Holzchalets prägen das Ortsbild. Viele Crêperien, eine Disco, Cafés, ein Kino, mehrere Bars z. T. mit Livemusik, Boutiquen, Sportgeschäfte und Restaurants sowie der jeden Mittwoch stattfindende Markt laden zum Besuch ein.

12 französische und Schweizer Fremdenverkehrsorte mit zusammen mehr als 650 km Pisten und einem einzigen Skipass sind im Skigebiet „Les Portes du Soleil“ verbunden. Dies ist das größte internationale Skigebiet, das eine große Vielfalt an Skipisten, Après-Ski und anderen Möglichkeiten bietet. Fast alle Orte sind ursprünglich gewachsene Bergdörfer mit schönen Holzchalets wie Morzine, Châtel, Les Gets, Abondance auf der französischen Seite oder Champéry und Morgins auf der Schweizer Seite. Avoriaz, die Superskistation auf 1.800 m im Zentrum des Portes du Soleil ist die Ausnahme, weil die Gebäude dort erst später für einen größeren Tourismus errichtet wurden.



© Andreas Greif

Leistungen im Überblick

- Übernachtung
- Verpflegung (Frühstück, Lunchpaket, Abendessen)
- Busanreise
- Skipass
- Ski-/Snowboardkurs

Kosten

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Studierende, SchülerInnen, Azubis | 635 € |
| Alle anderen | 715 € |

Anmeldeschluss: 12.02.2016

Anmeldung

www.uni-due.de/hochschulsport >> unter Reisen

REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

Radsportreise Mallorca im Frühjahr

Rad, Sonne und Meer!

vom 19.03. bis 26.03.2016

Kursnummer 610

Dass Mallorca eines der schönsten Radsportreviere in Europa ist, weiß inzwischen jede(r), die/der sich ein wenig mit dem Radfahren auseinandergesetzt hat. Unser Frühjahrs-camp ist besonders geeignet für diejenigen, die die Grundlagen für die Radsaison mit einem Intensivprogramm in unschlagbar schöner Umgebung legen wollen. Natürlich wird es bei unserer Radsportreise wieder Angebote für mehrere Ansprüche geben:

► 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.“

► 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.“

Wir bieten an jedem Tag eine geführte Radtour an. Dabei fahren wir in der Regel gemeinsam in einer Gruppe los. 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.

Über das Hotel

Wir sind untergebracht im Hotel Club Pollentia, das umfangreiche Sportmöglichkeiten bietet. Die klimatisierten Zimmer verfügen alle über kostenfreies WLAN und einen Balkon mit Garten- oder Meerblick. Das Hotel liegt direkt am Meer in der Bucht von Pollençà, neben dem Strand von Can Cap de Bou. Puerto Pollençà und Alcudia befinden sich im Umkreis von 5 km, während das Naturschutzgebiet S'Albufera 8 km entfernt liegt. Besonders hervorzuheben ist die ausgezeichnete Küche, die dieses Hotel bietet! (www.pollentia-club-resort.de)

Ausstattung

Die 1- und 2-stöckigen Wohngebäude sowie freistehenden Villen und Reihenbungalows verteilen sich auf ein Areal von 85.000 qm gepflegter Grünflächen. Im Hauptgebäude befinden sich die Rezeption, ein Konferenzsaal, drei Restaurants, drei Bars, Café, zwei Poolbars, Hallenbad (in der Nebensaison beheizt), Sauna, TV-Raum, Minimarkt, Beautysalon und vieles mehr.



Unterbringung

Die Zimmer sind zweckmäßig eingerichtet mit Bad/WC (Föhn vorhanden), Schlafcouch, Mietsafe, Kühlschrank, Telefon, Sat-TV, Musikanlage, Ventilator und Balkon oder Terrasse in den Reihenbungalows. Die Einzelzimmer sind Doppelzimmer zur Alleinbenutzung.

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.

In Bezug auf unsere radsporttechnische Ausstattung verlassen wir uns wieder auf den größten Anbieter von Radreisen auf Mallorca, mit dem wir bereits seit Jahren gute Erfahrungen gemacht haben. Wir haben hervorragende Räder und einen sehr guten Service zur Verfügung.

Leistungen im Überblick

- Flug von Düsseldorf
- Transfer auf Mallorca
- Unterkunft im 4-Sterne-Hotel
- Halbpension
- Geführte Radtouren

Voraussichtliche Flugzeiten:

Düsseldorf – Mallorca am 19.03.16:

09:05 – 11:25 Uhr

Mallorca – Düsseldorf am 26.03.16:

20:05 – 22:25 Uhr



Kosten

| | Doppelzimmer | Einzelzimmer |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Studierende, Schüler, Azubis | 697 € | 797 € |
| Alle anderen | 788 € | 888 € |

Die Radmiete für das Mietrad ist von jedem Teilnehmer vor Ort zu bezahlen – Preis für 7 Tage für ein TOP Rad ab ca. 100 €.

Anmeldung

www.uni-due.de/hochschulsport >> unter Reisen

Die Online-Anmeldung ist bis zum 28.01.2016 möglich. Danach können nur noch Anmeldungen über das Hochschulsportbüro getätigt werden.

REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

Radsportreise Sardinien

vom 10.05. bis 17.05.2016 (über Pfingsten)

Kursnummer 615



Nachdem wir schon 2013 feststellen konnten, welche außerordentlichen Qualitäten Sardinien für den Radsport bietet, wollen wir diese Vorzüge im Frühjahr 2016 auf neue Art und Weise präsentieren. Wir organisieren hiermit keine Hotelreise mit umfänglichem Komfort, sondern wir haben vieles selbst in die Hand genommen und können damit ein sehr kostengünstiges Trainingscamp anbieten.

Ziel auf Sardinien ist ein **Gruppenhaus**, in dem wir uns im Wesentlichen selbst versorgen. Unsere Mahlzeiten werden zubereitet, aber dabei benötigt unser Küchenchef Unterstützung. Auch die komplette Versorgung des Hauses werden wir selbst übernehmen. Wir reisen mit dem Flugzeug an und benutzen unsere eigenen Räder, die von uns separat über den Landweg transportiert werden.

Unsere Unterkunft, das Ferien- und Freizeithaus Casa Hebron, liegt ca. 50 km südlich vom Fähr- und Flughafen Olbia in der Nähe der kleinen Stadt Siniscola, wo das wild-romantische Bergland von Nuoro beginnt. Dies ist der nördliche Teil der Insel. Mit den beiden Kamin- und Essräumen, einer voll ausgestatteten Küche, funktionellen Mehrbettzimmern und dem gemütlichen Ambiente ist das Haus hervorragend für Gruppenfreizeiten geeignet.

Der Tagesablauf wird natürlich geprägt sein von unseren Radtouren, bei denen die meist nur sehr gering befahrenen Straßen Sardinien in unterschiedlichen Intensitäten und Zeitumfängen von uns erkundet werden. Dabei haben wir die Möglichkeit, in verschiedenen Gruppen zu fahren,

um die vielfältigen Landschaften auf Sardinien zu entdecken. Da es aber nicht weit zum mit Pinien gesäumten, weißen Sandstrand ist, besteht natürlich auch die Möglichkeit, schon nach kurzem Radvergnügen die Sonne, den Strand und das Meer zu genießen.

Leistungen im Überblick

- ✶ Flug: Düsseldorf – Olbia am 10.05.2016 um 6:00 Uhr;
Rückflug Olbia – Düsseldorf am 17.05.2016 um 8:50 Uhr
- ✶ Flughafentransfers auf Sardinien
- ✶ Unterkunft und **Vollverpflegung**
- ✶ **Transport des eigenen Rades nach Sardinien**
- ✶ Angeleitete Radtouren

Kosten

| | |
|--|--------------|
| Studierende, SchülerInnen, Azubis | 695 € |
| Alle anderen | 795 € |
| Einzelzimmerzuschlag | 50 € |


Keine weiteren Kosten am Ort!

Aufgrund der Situation im Gruppenhaus kann eine Einzelzimmerbelegung nicht garantiert werden!

Anmeldung

www.uni-due.de/hochschulsport >> unter Reisen





„Die TK ist meine Nr. 1:
Denn sie übernimmt
auch Kosten für alternative
Heilmethoden.“

**Alternative Heilmethoden
bietet die TK schon lange,
zum Beispiel:**

- **Sanfte Medizin**
Kostenübernahme für
alternative Arzneimittel
- **Akupunktur**
Bei chronischen Rücken
oder Knieschmerzen
- **Homöopathie**
Behandlung bei besonders
qualifizierten Ärzten

Nur drei von mehr als 10.000
Leistungen. Ich berate Sie
gern ausführlich.

Tanja Kossek
Tel. 02 03 - 55 53-782
tanja.kossek@tk.de

www.tk.de

„Ich vertraue alternativen
Heilmethoden – und der TK!“

Svenja-Michell Baur, TK-versichert seit 2005



REISEANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

**Drachenfliegen** in Südfrankreich

Fliegen lernen, frei wie ein Vogel

05.03. bis 12.03.2016

Kursnummer 680

27.08. bis 03.09.2016

Kursnummer 681

03.09. bis 10.09.2016

Kursnummer 682

Vormittags ca. 5 Stunden Drachenflugschulung – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich –, an den Nachmittagen ein großes Angebot an Natur-sport-Aktivitäten: Kanu- und Kajakfahren, Canyon-Trekking, Höhlenwan-derungen, Via-Ferratas, Klettern, Wanderungen, Baden, ...

Kletterreisen mit dem Hochschulsport

Kletterkurse in der Provence für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

26.03. bis 02.04.2016

Kursnummer 660

14.05. bis 21.05.2016

Kursnummer 661

10.09. bis 17.09.2016

Kursnummer 662

Hervorragende Klettergebiete, differenzierte Kursgruppen, intensive Betreuung – Schulungsstil, Kursinhalte und Sicherheit nach dem aktuellsten Stand der Entwicklung

**Gleitschirmfliegen** im Sauerland

Faszination liegen für EinsteigerInnen

Grundkurs: 26.05. bis 29.05.2016

Kursnummer 670

Kombikurs: 06.08. bis 13.08.2016

Kursnummer 671

Professionelle Ausbildung mit sicherstem Schulungsmaterial. Die komplette Leihausrüstung ist im Preis enthalten.

Wellenreiten an der Atlantikküste

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

05.08. bis 14.08.2016

Kursnummer 635

Weite, helle Sandstrände, warmes Wasser, erstklassige Wellenbedingungen, täglich ca. 4 Stunden Kursprogramm mit erfahrenen Surflehrern – für deinen perfekten Einstieg ins Wellenreiten!

**Aktivwoche** im Zillertal

Sonne, Berge, Natur in Mayrhofen

06.08. bis 13.08.2016

Kursnummer 645

Für alle Sportbegeisterten, die einmal verschiedene Sportarten ausprobieren möchten: Rennradfahren, Mountainbike, Laufen und Wandern, Schwimmen, Klettern, Rafting, Canyoning ...

Kitesurfcamp an der Nordsee

Raus aus dem Alltag – ab aufs Wasser

26.09. bis 30.09.2016

Kursnummer 650

Fünf Tage intensive Schulung in Kleingruppen und in entspannter Atmosphäre für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, neuestes Kitematerial inkl. Neoprenanzüge, sportliches Rahmenprogramm (Beachvolleyball /-soccer, Windsurfen, Stand Up Paddling ...)

SUP-/Windsurfcamp an der Nordsee

Meer erleben mit dem Kombi-Camp

26.09. bis 30.09.2016

Kursnummer 651

Windsurfen und Stand-Up-Paddling (SUP) – in diesem 5-Tages-Camp wirst du beide Sportarten kennen und „lieben“ lernen.

**Radreise** im Herbst

Rad, Sonne und Meer

September 2016

Kursnummer 640

Dieses Radcamp ist besonders geeignet für diejenigen, die das Jahr auf dem Bike locker ausklingen lassen wollen und dies in unschlagbar schöner Umgebung.



**Ausführliche Infos demnächst in unserer Broschüre „Sportreisen 2016“
und unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Reisen**