

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

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



DHM
DHP



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!
adh.de
facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER



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

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!
Weitere Infos auf adh.de

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 Rüth

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

I **mitglied im** I
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 Schönenfelder, 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 Spielsportarten 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 wettkampfmäßig 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 Männer sport, 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.

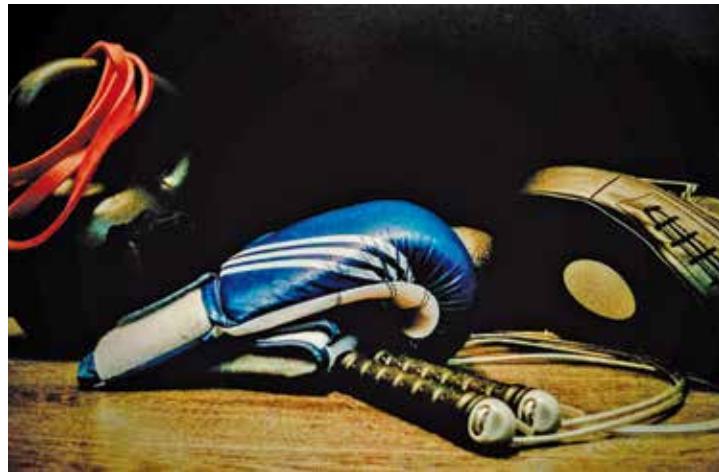
Ein Hinweis: In diesem Kurs ist jede/r, egal ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r, herzlich willkommen.

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



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

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



Foto: www.fotolia.com

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
SICHERUNGSLÄDEN
DIPL.-OEC. SOLLMANN GMBH
VERSICHERUNGSMÄKLER
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.



EAIRe.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**



**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 Lizzenzen seit 2000

PAPILLON.DE/GO/UNI

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 Aerobicelementen 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



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 diesefordernde Sportart für alle Wassersportfans, die etwas Neues ausprobieren wollen.

Für das Training wird Schwimmkleidung 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€**

DSLV
offizieller Partner
des Deutschen
Sportlehrerverbandes

VDWL-anerkannte
Wellenreitschule

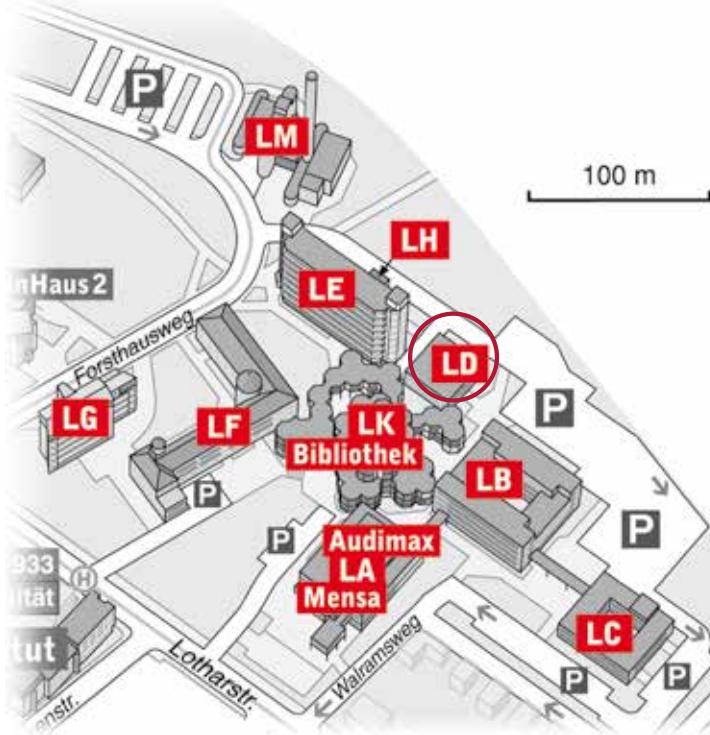
WELLENREITER-
29 JAHRE

Wellenreitcamp - Hochschulsport Uni Essen/Duisburg
07.-13.08.16 - Kurs inkl. Unterkunft, Abendverpflegung und Busanreise
Anmeldung über das Hochschulsport-
programm online

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

Weitere TERMINE UNTER: wellenreiter.com

Campus Duisburg



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!

adh.de

facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER

BILDUNGS- PROGRAMM

Wintersemester 2015/2016

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

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-0A	Treffpunkt Ostausgang am Hauptbahnhof, Otto-Keller-Straße 13, 47057 Duisburg
Raffelberg	Club Raffelberg e.V., Kalkweg 123-125, 47055 Duisburg
Studio N	Grabenstraße 200 a (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 29 b, 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



	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 €
Fortgeschrittene NEU!	006	Fr 15.45-16.45 Uhr	SH-LD	Dara aprillya	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Prameshwarie				Prameshwarie	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
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	Costa/Prof. Baiano
					StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
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,	Miro Lusic
					StUDE: 26,50 € · Bed+StaU: 29,50 € · Gäste: 43 €
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-0A	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 Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 33 € · keine Gäste StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Vitality	068	Di 16.15-17.15 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	
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-Buffet, 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 (6x 55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
 - ▶ Teilnehmerbeutel mit vielen nützlichen Dingen
 - ▶ Verpflegung während des Events
 - ▶ Pasta-Buffet 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 (6x 55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
 - ▶ Teilnehmerbeutel mit vielen nützlichen Dingen für jede(n) TeilnehmerIn
 - ▶ Verpflegung während des Events
 - ▶ Pasta-Buffet 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 Waldhausenstraße)
in 45127 Essen
Zeit: 16.00 bis 22.00 Uhr
Einlass: ab 15.00 Uhr
Pasta-Buffet 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 bedarfsoorientiertes 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 Dienstausweis, ggf. in Verbindung mit einem Lichtbildausweis, mitgeführt werden.

Status 1:

StUDE Studierende der Universität Duisburg-Essen, Studierende der Hochschule Ruhr West, Gasthörer, Schüler ab 16 Jahren

Status 2:

Bed Bedienstete der Universität Duisburg-Essen, 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 ArbeitnehmerInnen 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 Umkleideräumen zu lassen.

8. Kursdurchführung

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

9. Hallenordnung

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

Noch ein wichtiger Appell an alle SportlerInnen im Hochschulsport:

Bitte benutzt für die Hallensportarten ausschließlich saubere Hallenschuhe, die auch nicht „nur mal eben vom Auto bis in die Halle“ angelassen werden dürfen. Ihr tragt, wenn ihr das tut, Tausende kleiner Schmutzpartikel mit in die Hallen, auf deren Boden sich dann manche andere SportlerInnen hinlegen oder barfuß Sport treiben wollen.

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					19.30-21.30		V-SH
(Bewegungskünste)							
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		12.00-15.00	9.30-12.30	9.00-10.30		GL-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
Gerätturnen						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
Intercrosse	18.00-20.00			19.00-21.30			E-SHP
Karate	20.00-21.30			20.00-21.30			GL-GR
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 Fitnesstraining		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 – Frühjahrskikurs in Portes du Soleil		Kurs vom 12.03. bis 20.03.16 – siehe Seite 24 oder unter >> Reisen					

Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
Reise – Radsportcamp Mallorca							
Frühjahr 2016							
Reise – Radsport auf Sardinien							
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
Workshop: Feldenkrais						Sa 12.12.15, 14.30-17.30	V-GR
Workshop: Hip Hop						Sa 07.11.15, 10.30-13.30	V-GR
						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	16.15-19.15	16.30-21.00	16.00-19.00			E-YA
	19.00-20.30						E-YA
Zeitgenössischer Tanz – NEU!	20.00-21.30						V-GR
Zumba®	12.00-13.00				16.00-17.00		SM-SH
	19.00-20.00	17.00-18.00					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 Waldhausenstr.)
SM-GR	Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldhausenstr.)
SM-USC	Universitäts-Sportclub Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldhausenstr.)
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 Stankeitstraße
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 Adelkampstraße 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





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 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

VIP ABO

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!

SCHNUPPER ABO

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 €



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 €

STANDARD ABO

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



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 verschönzt 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 Crèperien, 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 Radsporthreviere in Europa ist, weiß inzwischen jede(r), die/der sich ein wenig mit dem Radfahren auseinandergesetzt hat. Unser Frühjahrscamp 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 Pollença, neben dem Strand von Can Cap de Bou. Puerto Pollença und Alcudia befinden sich im Umkreis von 5 km, während das Naturschutzgebiet S'Albufera 8 km entfernt liegt. 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

[>> unter Reisen](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

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 Vorteile 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 Sardiniens 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



Techniker
Krankenkasse

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 Leihausrustung ist im Preis enthalten.

**Wellenreiten an der Atlantikküste****Surfkurs der Uni Duisburg-Essen in St. Gérons Plage****05.08. bis 14.08.2016****Kursnummer 635**

Weite, helle Sandstrände, warmes Wasser, erstklassige Wellenbedingungen, täglich ca. 4 Stunden Kursprogramm mit erfahrenen Surflern – 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