

# news

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN AB MITTWOCH, 14. OKTOBER 2015

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



- **WS 2015/2016:  
Kursangebot  
am Sonntag**
- **Neu: Touch Rugby,  
Padel, kleine und  
große Spiele,  
Unterwasserrugby,  
Autogenes Training**



KOOPERATIONSPARTNER



HOCHSCHULE RUHR WEST  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



## EDITORIAL

# Liebe SportlerInnen an der UDE,

nach einem freundlichen Sommer, der euch viele Möglichkeiten geboten hat, sich im Freien zu bewegen, beginnt nun die Hallensport-Saison. Auch in diesem Wintersemester werden wir deutlich über 8000 Kursplätze anbieten. Leider wissen wir schon jetzt, dass wieder viele Interessenten nicht in den gewünschten Kursen unterkommen und sich lediglich auf eine Warteliste eintragen können. Aber es werden voraussichtlich weniger sein als in den letzten Semestern, denn:

Die **neue Sporthalle an der Gladbecker Straße** kann ab diesem Wintersemester von uns mitbenutzt werden. Noch wird nicht alles ganz problemlos ablaufen, es werden möglicherweise Gerätschaften fehlen, aber wir sind guter Hoffnung, dass der Sportbetrieb in den Veranstaltungen, die wir nun dort ansiedeln wollen, relativ reibungslos durchgeführt werden kann. Damit ist die Möglichkeit gegeben, künftig mehr Veranstaltungen anzubieten und der Nachfrage ein annähernd zufriedenstellendes Angebot gegenüberzustellen. Aber: Diese Veranstaltungen werden erst Anfang November beginnen können – genauere Informationen dazu werden wir im Internet bekanntgeben.

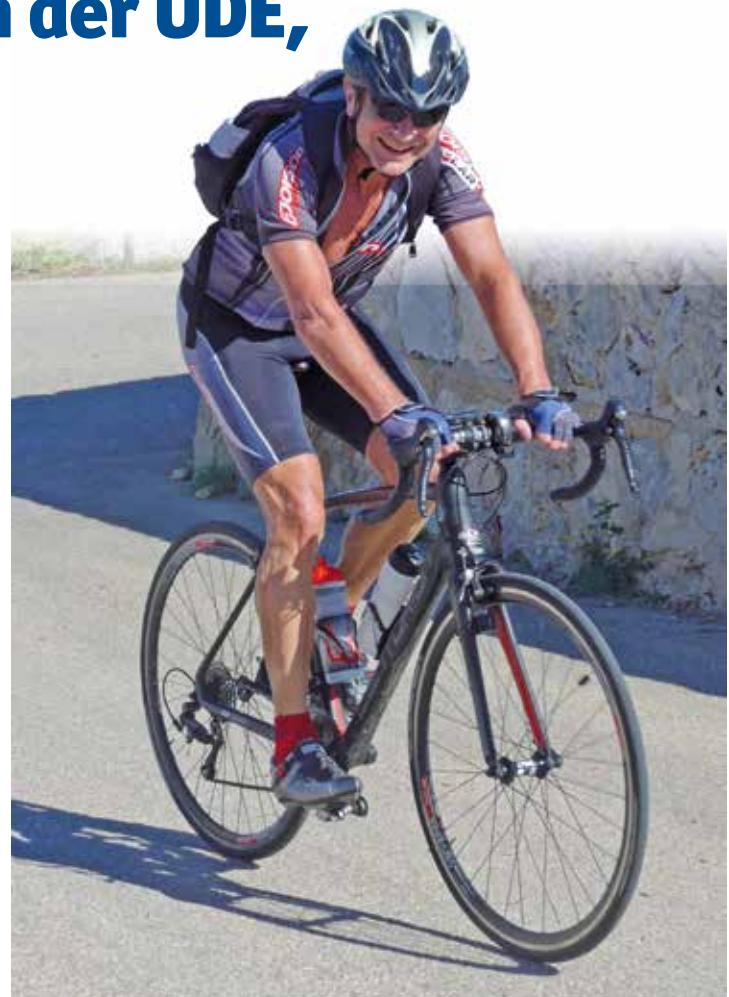
Aber auch unsere Sportreisen und Trainingscamps bieten eine hervorragende Möglichkeit, dem Sport in anderer Umgebung näherzukommen. Besonders hinweisen wollen wir in diesem Zusammenhang auf die beiden Reisen im März, zuerst geht es zum Wintersport in **Portes du Soleil** und in der Folgewoche schon zum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

Außerdem haben wir in Essen ein wenig die Stimmung unserer TeilnehmerInnen aufgefangen und uns deswegen entschlossen, im Wintersemester ein **sonntägliches Sportangebot** bereitzustellen. Wir werden die **Sportstätte an der Schützenbahn zwischen 10:00 und 15:00 Uhr** öffnen und dort verschiedene Sportkurse anbieten, insbesondere wird dann auch der Fitnessbereich im USC geöffnet sein!!!

Was ist neu im Wintersemester?

**Touch Rugby** ist ein völlig neues Angebot, das allen SpielerInnen aus dem Basket-, Fußball- oder Handball, vom Hockey oder aus welchem Ballspiel auch immer sehr großen Spaß machen wird. Obwohl der Begriff „Rugby“ im Namen Kampf und blaue Flecken verheißt – dem ist keineswegs so. Im Gegenteil, Touch Rugby wird sogar fast „körperlos“ gespielt – und trotzdem ist es ein schnelles, intensives Spiel mit hohem Taktikanteil.

Ein weiteres Spiel, welches hochintensiv, 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.



**Padel** ist keine (!) Wassersportart, sondern ein aus Spanien kommendes Rückschlagspiel, welches dem Tennisspiel ähnlich ist – aber nicht ganz so kompliziert. Es ist in Spanien ein wirklicher „Renner“ und wir können empfehlen, sich schnell anzumelden – die Plätze sind begrenzt.

Neben diesen Angeboten wird das Essener Programm u.a. ergänzt durch folgende neue Kurse: Autogenes Training (s. S. 8), Step Intervall + Bauch Xpress (s. S. 5), Cross-X Fitness (s. S. 5), Lauftreff im Essener Norden (s. S. 7) sowie kleine und große Spiele (s. S. 8).

Außerdem konnten wir wieder durch **Kooperationen** mit Essener Bundesliga- und Zweitligateams dafür sorgen, dass alle HochschulsportlerInnen Spitzensport „hautnah“ erleben können – zu einem Preis, für den man kaum einen Kaffee erhalten kann (außer in der Mensa!).

Viel Spaß beim Sport im Wintersemester!

**Jürgen Schmagold**



Alle Angebote und Informationen  
des Hochschulsports auch im Netz



### NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

# Touch Rugby

Touch Rugby? Hier geht es nicht um harten Körperkontakt, sondern um ein junges, fesselndes und schnelles Spiel, das sowohl die Fitness als auch den Geist fordert. Laut Darstellung des offiziellen Dachverbandes „Touch Deutschland“ zeichnet sich Touch Rugby durch Geschwindigkeit, Taktik und Einfachheit aus. Dabei bilden Spielerinnen und Spieler ein gemeinsames Team, um den Ball öfter als die Gegenspieler hinter der Grundlinie abzulegen – hier zählen in erster Linie Kooperation (z. B. bei Moves) und Teamgeist!

Auch wenn du bisher keine Erfahrungen im (Touch) Rugby oder anderen Mannschaftssportarten gesammelt hast, freuen wir uns über dein Interesse! Touch Rugby ist schnell zu erlernen und am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, an einem international besetzten Touch Rugby Turnier in Köln teilzunehmen.

Kursnummer 366



# Padel

Padel ist die Racketsport-Sensation aus Argentinien und Spanien und ist dort bereits die populärste Sportart nach Fußball, während sie in Deutschland noch weitgehend unbekannt ist. Padel ist eine Tennis-Variante und wird in einem squash-ähnlichen Käfig aus Glas gespielt. In dem reinen Doppelsport werden die Paare durch ein Mittelnetz getrennt und dürfen während der Ballwechsel die Wände ins Spiel mit einbeziehen.

Padel ist dank der einfachen Grundtechnik sehr leicht zu erlernen, durch die Wände extrem vielseitig und garantiert schnellen und großen Spielspaß. Die Ballwechsel sind länger und die Anzahl der Ballkontakte etwa 3-4-mal höher als im Tennis.

Unser Padel-Angebot umfasst Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Kurse, jeweils in vier Einheiten zu je 1,5 Stunden.

Die Ausleihe von Schlägern und Bällen ist in der Kursgebühr enthalten, mitzubringen sind Sportkleidung und Hallenschuhe.

#### Inhalt Einsteigerkurs „Starter“ für Racketsport-Unerfahrene:

Einführung in Regelkunde – Schlagvarianten (Aufschlag, Return, Lob, Smash) – Wandspiel (Timing und Schlagvarianten) – Basisverständnis Taktik

#### Inhalt Fortgeschrittenenkurs „Competitor“ für Racketsport-/Padel-Erfahrene:

Fortgeschrittene Technik-Schulung und Wandspiel – Taktik, Team- und Positionsspiel – Materialkunde

Kursnummern 325, 326 und 327

**NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016**

# Step Intervall + Bauch Xpress

Hier erwartet euch ein Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen: Fettverbrennung auf dem Step, dann Kräftigung mit kleinen Zusatzgeräten (z. B. Hanteln). Dieses Workout richtet sich speziell an diejenigen, die gerne mit Step, aber ohne Choreo trainieren. Du kommst garantiert ins Schwitzen und die Kalorien verbrennen wie im Flug. Zusätzlich werden deine Gesäß- und Beinmuskeln so richtig in Form gebracht. In den letzten 30 Minuten wird intensiv und abwechslungsreich die Bauchmuskulatur gekräftigt – effektive Übungen für einen flachen Bauch und eine schlanke Taille – mit jeder Menge Spaß dabei.

**Kursnummer 351**



# Tai Bo Aerobic

Dieses sehr intensive Workout verbindet Kickbox-Elemente mit Aerobic. Tai Bo selbst ist kein Kampfsport, sondern reine Fitnessgymnastik, die zu schneller und motivierender Musik bei hoher Körperspannung durchgeführt wird. Es sollen Herz-Kreislauf, Muskelausdauer, Muskelstärke, Schnelligkeit und Beweglichkeit verbessert werden.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränke

**Kursnummern 358 und 359**

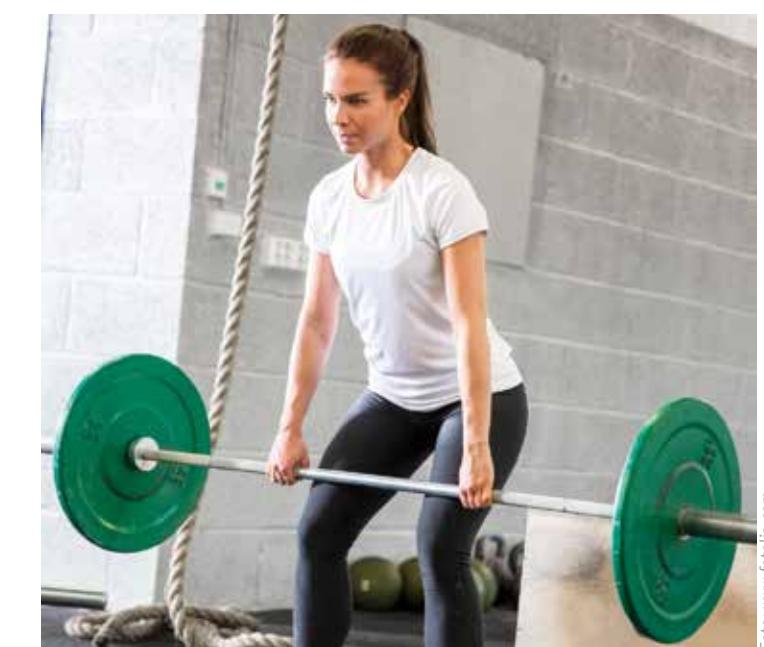


Foto: www.fotolia.com

# Cross-X Fitness

Cross-X Fitness ist ein Workout zur Optimierung der Fitness! Hier trainierst du Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Balance, Koordination, Genauigkeit u.v.m. Dazu benutzt man neben freien Übungen z. B. auch Gewichte, Medizinbälle etc., aber auch Alltagsgegenstände. Dieses Training fordert dich heraus und bringt dich an deine Grenzen!

**Kursnummer 260**

# 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  
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.



**„Die TK ist meine Nr. 1:**  
Denn sie kümmert sich ganz  
persönlich um uns Studenten.  
Gleich hier an der Uni.“

**Die TK für Studierende:**

› **Betreuung vor Ort**

Wir sind persönlich  
für Sie da

› **Bei Anruf Hilfe**

TK-Mitarbeiter und Ärzte  
sind 24 Stunden erreichbar

› **Reiseimpfungen**

Kostenübernahme bei  
empfohlenen Impfungen

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



**Jonathan Wasner**

Tel. 02 01 - 81 14-506  
Mobil 01 51 - 58 00 63 70  
[jonathan.wasner@tk.de](mailto:jonathan.wasner@tk.de)

<http://www.tk.de/vt/Jonathan.Wasner>

**„Wie die TK mich durchs  
Studium begleitet: Respekt!“**

Katerina Mihova, TK-versichert seit 2009



**NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016**

# Kursangebot am Sonntag

**Start der Kurse am 08.11.2015****Power-Workout**

**334** So 10.00-11.30 SM-SH Stephanie Pütz StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €

**Spinning® 120 – NEU! Für Fortgeschrittene**

**346** So 11.15-13.30 SM-GR Jens Eißmann StUDE: 60 € · Bed+StaU+BedE: 70 € · Gäste: 80 €

**Stabi-Training – NEU!**

**347** So 10.00-11.00 SM-GR Andreas Wind, Jens Eißmann StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €

**Stretching exercises**

**354** So 11.30-13.00 SM-SH Fatima Jammal StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €

**Zumba®**

**417** So 13.00-14.00 SM-SH Sania Farhat StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €

**Zumba®**

**418** So 14.00-15.00 SM-SH Sania Farhat StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €

Der Universitäts-Sportclub (Fitnessstudio) am Campus Essen ist im Wintersemester 2015/2016 ebenfalls sonntags von 10.00 bis 15.00 Uhr geöffnet!



# Lauftreff im Essener Norden

Wir treffen uns am Kaiser-Wilhelm-Park in unmittelbarer Nähe der gleichnamigen U-Bahn Station. Wir starten gemeinsam und laufen die ersten 1,5 km in lockerer Geschwindigkeit bis zum Sammelpunkt an der Kokerei Zollverein (Aufwärmphase).

Von dort aus gibt es eine wunderschöne Strecke rund um das Weltkulturerbe des Ruhrgebiets (eine Runde ist 3,0 km lang). Je nach Leistungsstand und persönlichem Trainingsziel können wir untereinander dann individuelle Gruppen bezogen auf Anzahl der Runden und Geschwindigkeit bilden (Trainingsphase).

Kurz vor Ende treffen wir uns wieder am Sammelpunkt und laufen die 1,5 km gemeinsam und entspannt bis zum Treffpunkt zurück (Cooldown).

Kürzere Trainingszeiten sind selbstverständlich auch möglich. Es herrscht keine Verpflichtung, mehrere Runden zu laufen.

Dieser Lauftreff ist für alle geeignet, die gerne in Gruppen laufen und zugleich ihre Grundlagenausdauer trainieren wollen.

Treffpunkt: Kaiser-Wilhelm-Park, Parkeingang Stankeitstraße (ca. 100 m von der U-Bahn-Station Kaiser-Wilhelm-Park/Stankeitstraße)

**Kursnummer 321**



## NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

# Kleine und große Spiele

Wenn ihr während eurer Schulzeit gerne Fangen, Völkerball und Brennball, aber auch Fußball oder Basketball gespielt habt und dieses wieder einmal spielen möchtet, wäre der Kurs eine gute Möglichkeit dazu. Wir wollen mit euch kleine und große Spiele mit einer Mischung aus Spaß und der richtigen Portion Ehrgeiz wieder aufleben lassen. Dabei werden eure Spielewünsche gerne mit einbezogen.

**Kursnummer 306**



Foto: www.fotolia.com



Foto: www.fotolia.com

# Stabi-Training

Als Grundlage für jede Bewegung, ob im Alltag oder im Sport, ist eine starke Körpermitte notwendig. Diese soll mit abwechslungsreichen Übungen trainiert und gestärkt werden. Dazu wird in diesem Kurs ohne Gewichte gearbeitet. Allein das gezielte An- und Entspannen der Muskulatur bei den Übungen reicht aus, um die wichtigsten Muskelgruppen zu stärken und zu festigen. Durch die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden außerdem die Koordination und das Körpergefühl verbessert.

**Kursnummer 347**



Foto: www.fotolia.com

allgemeiner deutscher hochschulsportverband

**adh**

**Seminare Workshops**

**Mentoring Netzwerke**

**Klick rein!**

**adh.de**

facebook hochschulsportverband  
twitter @adhGER

gefördert durch:

WINTERSEMESTER 2015/2016

**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

**Sportreferatesseminar**  
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](#)

# Autogenes Training

Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem VGSU (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)

Stress abbauen, (Prüfungs-)Ängsten vorbeugen oder einfach nur mal richtig tief entspannen: Autogenes Training ist der wissenschaftlich fundierte Königsweg der Entspannungsverfahren durch die Hinwendung zu sich selbst. Fast jeder Mensch kann es ohne Vorkenntnisse erlernen und leicht in seinen Alltag integrieren. Der Kurs bietet eine Einführung in die Entspannungstechnik nach Prof. Dr. J. H. Schultz und richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters.

Der Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme gemäß §20 SGB V in der Primärprävention von Krankenkassen anerkannt und förderungsfähig!

**Kursnummer 212**

**NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016**

# Spinning® 120

Schon der Titel weist darauf hin: Hier besteht die Möglichkeit, volle 120 Minuten zu spinnen. Die Spinning®-typischen Fahrtechniken und die Musik unterscheiden sich dabei nicht von unseren anderen Kursen.

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die schon eine gute Vorerfahrung im Spinning® und auch auf dem Rad (Rennrad oder Mountainbike) haben.

Der gesamte Zeitraum ist in vier Trainingsphasen aufgebaut:

1. Grundlagenphase 1 (vorwiegend GA1 Bereich)
2. Grundlagenphase 2 (vorwiegend GA1/GA2 Bereich und Kraftausdauer)
3. Aufbauphase (vorwiegend Intervalle im GA1 und GA2 Bereich)
4. Spezifische Phase (Schnelligkeit und Schnellkraft)

Hier werden wir neben der gezielten Verbesserung der Ausdauer auch viel an der Technik arbeiten. Sowohl der runde Tritt, eine verbesserte muskuläre Koordination als auch das Frequenztraining sind ständige Inhalte der Stunden.

**Kursnummer 346**



## 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+BedE: 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+BedE: 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

**P O W E R E D   B Y**

**KARSTADT sports**

### 8. Spinning®-Marathon des Hochschulsports

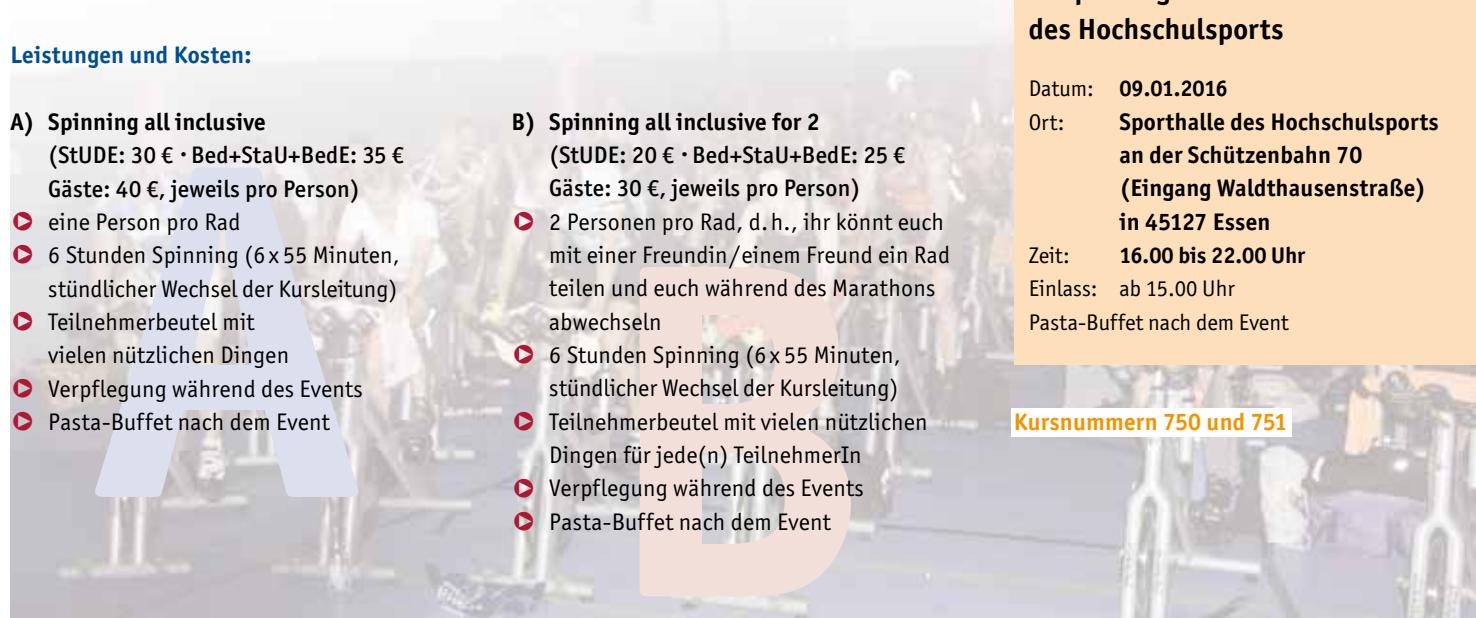
Datum: 09.01.2016

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**



## KOOPERATIONEN IM WINTERSEMESTER 2015/2016

# Bundesliga-Fußball in Essen!

## SGS Essen Bundesliga und Universität Duisburg-Essen sind Kooperationspartner

Auch für das Wintersemester 2015/16 haben das Management des Bundesligateams der SGS Essen und die Leitung des Hochschulsports der Universität Duisburg-Essen die Fortsetzung einer bewährten Partnerschaft vereinbart. Diese beinhaltet zunächst, dass Studierende der Universität Eintrittskarten für die Heimspiele des Frauenfußball-Teams in der Saison 2015/16 zu einem Preis von 2,- € erhalten.

Alle Studierenden unserer Hochschule legen an der Abholkasse im Stadion Essen einfach ihren Studierendenausweis vor und erhalten dann ein verbilligtes Ticket. TeilnehmerInnen des Hochschulsportes, die keine Studierenden sind (z. B. MitarbeiterInnen der Universität), können das Teilnahmeticket ihres Kurses vorlegen und erhalten ebenfalls eine Ermäßigung. Weitere Kooperationsinhalte werden im Laufe der kommenden Monate fixiert.

Immer aktuelle Informationen unter:

[www.sgs-essen.de](http://www.sgs-essen.de)

[www.facebook.com/SGS.Frauenfussball](http://www.facebook.com/SGS.Frauenfussball)



## 2. HANDBALL-BUNDESLIGA IM REVIER DIE NÄCHSTEN HEIMSPIELE:

TUSEM Essen vs.  
HSC 2000 Coburg  
27.09.2015, 18:00 Uhr

TUSEM Essen vs.  
VfL Eintracht Hagen  
09.10.2015, 19:30 Uhr

TUSEM Essen vs.  
HF Springe  
23.10.2015, 19:30 Uhr

TUSEM Essen vs.  
TSV Bayer Dormagen  
30.10.2015, 19:30 Uhr

TUSEM Essen vs.  
HC Empor Rostock  
18.11.2015, 19:30 Uhr

TUSEM Essen vs.  
TSV GWD Minden  
20.11.2015, 19:30 Uhr

TUSEM Essen vs.  
HC Erlangen  
04.12.2015, 19:30 Uhr

TUSEM Essen vs.  
VfL Bad Schwartau  
11.12.2015, 19:30 Uhr

**ANGEBOT:** Gegen Vorlage eures Studentenausweises  
erhaltet ihr für 3€ eine Sitzplatzkarte!

Sporthalle „am Hallo“, Ernestinenstraße 57, 45141 Essen

## SGS Essen-Heimspielplan 2015/2016 Allianz Frauen-Bundesliga



04.10.15	So	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	FF USV Jena
11.10.15	So	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	TSG 1899 Hoffenheim
31.10.15	Sa	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	1. FC Köln
20.11.15	Fr	19:00	<b>SGS Essen</b>	:	Werder Bremen
13.12.15	So	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	SC Freiburg
20.12.15	So	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	1. FFC Frankfurt
21.02.15	So	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	Bayer 04 Leverkusen
27.03.15	So	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	1. FFC Turbine Potsdam
24.04.15	So	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	VfL Wolfsburg
08.05.15	So	14:00	<b>SGS Essen</b>	:	Bayern München

Bei Vorlage eines gültigen  
Studentenausweises gilt der  
ermäßigte Eintrittspreis von  
**2,- Euro**

Wir freuen uns auf euren Besuch im  
Stadion Essen Hafenstraße.



# Spitzenhandball in traditionsreicher Umgebung

... bietet uns der TUSEM Essen auch in diesem Wintersemester wieder – zu besonderen Konditionen!

Der TUSEM gibt uns die Möglichkeit, Zweitligahandball mit großartiger Stimmung (zu der wir dann selbst beitragen können) zu verfolgen. Auch hier werden wir die Möglichkeit haben, stark verbilligte Eintrittskarten für jedes Heimspiel zu erhalten: Studierendenausweis vorlegen – Ticket kaufen!



## KOOPERATIONEN IM WINTERSEMESTER 2015/2016

# Basketball mit Riesenstimmung

Die ETB-Wohnbau Baskets laden uns wieder ein, die großartige Stimmung „Am Hallo“ zu erleben und die Saison der Basketballer mitzuverfolgen. Wir können dort den neuen Angriff auf die Spitzensätze in der 2. Basketball Bundesliga Pro A verfolgen. Zum Spielort „Am Hallo“ gehen, Studierendenausweis zeigen, reduzierte Karte erwerben und – anfeuern!



Foto: www.fotolia.com

**Die Heimspiele 2015/16**

02.10.15	20:00	vs Heidelberg
10.10.15	19:30	vs Chemnitz
24.10.15	19:30	vs Kirchheim
06.11.15	20:00	vs Jena
08.11.15	17:00	vs Leverkusen
21.11.15	19:30	vs Baunach
05.12.15	19:30	vs Hanau
19.12.15	19:30	vs Vechta
10.01.16	17:00	vs Hamburg
06.02.16	19:30	vs Nürnberg
13.02.16	19:30	vs Paderborn
21.02.16	17:00	vs Trier
05.03.16	19:00	vs Gotha
13.03.16	17:00	vs Rhöndorf
26.03.16	19:30	vs Köln

Sporthalle Am Hallo  
Ernestinenstrasse 57  
45141 Essen

[www.etb-wohnbau-baskets.de](http://www.etb-wohnbau-baskets.de)  
[/ETBWohnbauBaskets](https://www.facebook.com/ETBWohnbauBaskets)

Änderungen vorbehalten.

## NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016

# 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 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.



Foto: Parafra p.w. Michał Archaniota w Polkowicach

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.

Online-Anmeldung über Kursangebote Campus Duisburg

Kursnummer 032



## ÖPNV

- Die Sportstätte Schützenbahn (Mitteltrakt, Eingang Waldhausenstraße) ist mit folgenden Bahnen und Bussen zu erreichen:

Ab Essen-Hbf, **Ausstieg Viehofer Platz**

**Linie 196** Richtung Hafenverwaltung

**Linie 107** Richtung Gelsenkirchen Hbf.

**Linie 108** Richtung Altenessen Bf.

- Die Universitätssportanlagen an der Gladbecker Straße sind mit folgendem Bus zu erreichen:

Ab Essen Hbf, **Ausstieg Stadtwiese**

**Linie 196** über Rheinischer Platz und Universitätsstraße, Richtung Hafenverwaltung

- Die Sportstätte an der Alten PH, Henri-Dunant-Straße ist mit folgenden Bussen und Bahnen zu erreichen:

**Ausstieg Karolinenstraße**

**Linien 160 und 161** von Borbeck Bhf/Schölerpad über Klinikum Richtung Ernestinenstraße bzw. umgekehrt

Ab Essen-Hbf, **Ausstieg Paulinenstraße**

**Linien 145 und 146** Richtung Heisingen/Baldeneysee, Haltestelle Paulinenstraße

## Die Sportstätten am Campus Essen

### Schützenbahn

Alle unsere Sportstätten an der Schützenbahn 70, 45127 Essen, befinden sich im Mitteltrakt – Zugang über Waldhausenstraße!

<b>SM-SH</b>	Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)
<b>SM-GR</b>	Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt)
<b>SM-USC</b>	Universitäts-Sportclub Schützenbahn (Mitteltrakt)
<b>TP SM-SH</b>	Treffpunkt Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)

### Gladbecker Straße, 45141 Essen

<b>GL-SH a/b/c</b>	Sporthalle Gladbecker Straße 180
--------------------	----------------------------------

<b>GL-GR</b>	Gymnastikraum Gladbecker Straße 180 (linker Eingang, oberes Stockwerk)
--------------	---

<b>GL-FP</b>	Fußballplätze Gladbecker Straße 180
--------------	-------------------------------------

<b>GL-TB</b>	Tartanbahn Gladbecker Straße 180
--------------	----------------------------------

<b>GL-ZH a/b</b>	Neue Zweifachhalle Gladbecker Straße 210
------------------	--

### VGSU-Sportstätte (ehemalige „Alte PH“),

### Henri-Dunant-Straße 65, 45131 Essen

<b>V-SH</b>	Sporthalle VGSU-Sportstätte
-------------	-----------------------------

<b>V-GR</b>	Gymnastikraum VGSU-Sportstätte
-------------	--------------------------------

<b>V-LS</b>	Lehrschwimmbecken VGSU-Sportstätte
-------------	------------------------------------

### Campus Essen, Universitätsstraße 2, 45141 Essen

<b>CE-7</b>	Raum S05 R03 H20
-------------	------------------

### Weitere Sportstätten im Essener Stadtgebiet

<b>E-BS</b>	Begegnungsstätte der ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid, Gemeindesaal, Isenbergstraße 81, 45130 Essen
-------------	---

<b>E-ESH</b>	Eissporthalle Essen, Curtiusstraße 2, 45144 Essen
--------------	---

<b>E-ET</b>	ETUF Essen, Freiherr-vom-Stein-Straße 204a, 45133 Essen
-------------	---

<b>E-GP</b>	Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstraße 167, 45147 Essen
-------------	--

<b>E-KWP</b>	Treffpunkt Kaiser-Wilhelm-Park, Parkeingang Stankeitstraße, 45326 Essen
--------------	---

<b>E-LMF</b>	Lanfermannfähre 58, 45259 Essen (Heisingen)
--------------	---

<b>E-MD 1</b>	Segelschule Moby Dick, Bismarckstraße 61 (Theorie), 45128 Essen
---------------	---

<b>E-MWS</b>	Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77, 45130 Essen
--------------	---

<b>E-NEO</b>	Neoliet Kletterzentrum Essen, Graf-Beust-Allee 29b, 45141 Essen
--------------	---

<b>E-SHP</b>	Sporthalle Planckstraße, 45147 Essen
--------------	--------------------------------------

<b>E-SPA</b>	Sporthalle an der Adelkampstraße 25, 45147 Essen
--------------	--

<b>E-TVN</b>	Tennis-Zentrum Essen, Hafenstraße 10, 45356 Essen
--------------	---

<b>E-USE</b>	Sporthalle der UNESCO-Schule Essen, Steinmetzstr. 9 (Ecke Franziskanerstraße), 45139 Essen
--------------	--

<b>E-YA</b>	Yogaschule Ashtanga, Gudulastraße 5, Innenhof links, 45131 Essen
-------------	--

### Sportstätten außerhalb Essens

<b>GE-GS</b>	Golfschule „Haus Leythe“, Middelicher Straße 72, 45891 Gelsenkirchen
--------------	--

<b>MH-SH BS</b>	Sporthalle, Borbecker Straße 86, 45475 Mülheim
-----------------	--

<b>MH-SH HS</b>	Mülheim Mavericks, Sporthalle Heerstraße 95, 45478 Mülheim
-----------------	--

<b>MH-SH LWS</b>	Mülheim Mavericks, Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße 35, 45468 Mülheim
------------------	--

<b>MH-SÜB</b>	Südbad Mülheim, An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim
---------------	--

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Achtsamkeitsübungen –</b>					
<b>Die Herz-Chakra-Meditation</b> ●					
Start 12.01.16 (5 Termine)	201	Di 19.15-20.30 Uhr	E-BS	Birgit J. Held	StUDE: 22 € · Bed+StaU+BedE: 28 € · Gäste: 33 €
<b>Aerobic &amp; More</b>	202	Di 16.30-17.30 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Aikido &amp; Ki</b>	203	Mi 19.30-21.30 Uhr	GL-GR	Matthias Schild	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Akrobatik/Jonglage (Bewegungskünste)</b>					
●	204	Fr 19.30-21.30 Uhr	V-SH	Ulla Gryczan, Wolfhard Meyer	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Aquapower</b> ●	205	Mo 19.15-20.00 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 52 € · Bed+StaU+BedE: 65 € · Gäste: 78 €
	206	Mo 20.45-21.30 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 52 € · Bed+StaU+BedE: 65 € · Gäste: 78 €
	207	Mi 19.30-20.15 Uhr	V-LS	Anika Jensen	StUDE: 52 € · Bed+StaU+BedE: 65 € · Gäste: 78 €
	208	Mi 20.15-21.00 Uhr	V-LS	Anika Jensen	StUDE: 52 € · Bed+StaU+BedE: 65 € · Gäste: 78 €
	209	Do 20.45-21.30 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU+BedE: 70 € · Gäste: 84 €
<b>Argentinischer Tango</b>					
AnfängerInnen, Start 12.11.15,					
Ausfall 04.02.16	210	Do 18.30-20.00 Uhr	GL-GR	Jelena Ivanovic	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene, Start 12.11.15,					
Ausfall 04.02.16	211	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-GR	Jelena Ivanovic	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Autogenes Training NEU!</b> ●					
Start 27.10.15 (8 Termine),					
Ausfall 01.12.15	212 X	Di 16.45-18.00 Uhr	V-GR	Markus Krümpel	StUDE: 72 € · Bed+StaU+BedE: 72 € · Gäste: 72 €
<b>Badminton</b>					
Spielkurs AnfängerInnen	213	Di 18.00-19.10 Uhr	GL-SH c	Ruoji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	214	Di 19.10-20.20 Uhr	GL-SH c	Ruoji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	215	Di 20.20-21.30 Uhr	GL-SH c	Ruoji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs fortgeschr. Anf.	216	Do 18.00-19.10 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	217	Do 19.10-20.20 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	218	Do 20.20-21.30 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs AnfängerInnen	219	Fr 18.00-19.10 Uhr	GL-SH c	Andre Angenendt	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs fortgeschr. Anf.	220	Fr 19.10-20.20 Uhr	GL-SH c	Andre Angenendt	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	221	Fr 20.20-21.30 Uhr	GL-SH c	Andre Angenendt	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Ballett – Klassisch</b>					
AnfängerInnen o. Vork.	222	Mo 16.00-17.30 Uhr	GL-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Zusatzkurs AnfängerInnen bis Fortgeschrittene	223	Mo 17.30-19.00 Uhr	GL-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. AnfängerInnen	224	Di 12.00-13.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	225	Di 13.30-15.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	226	Mi 9.30-11.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. AnfängerInnen	227	Mi 11.00-12.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Training AnfängerInnen bis Fortgeschrittene	228	Do 9.00-10.30 Uhr	SM-GR	Jelena Ivanovic	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen o. Vork.	229	Do 14.00-15.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	230	Do 15.30-17.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Basketball</b>					
Spielkurs Fortgeschrittene	231	Mo 18.00-20.00 Uhr	GL-SH b	Julian Herrmann	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel Anf.	232	Di 17.00-18.30 Uhr	GL-SH a	Tim Bree	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel fortg. Anf.	233	Di 18.30-20.00 Uhr	GL-SH a	Tim Bree	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	234	Di 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Stefan Graß	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel Anf./ fortgeschr. AnfängerInnen	235	Do 18.00-20.00 Uhr	GL-SH a	Kristin Dehnert	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spiel Anf./fortg. Anf.	236	Fr 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	André Scheletter	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €

● Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU**  
(Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)

X Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) bei der Kursleitung ab.

 Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Basketball für Frauen</b>					
Technik/Spiel Anf./ fortgeschr. Anfängerinnen	237	Mi 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Elisabeth Wegner-Franz	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Bauch und Rücken</b>					
Fortgeschrittene	238	Mo 16.30-17.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
AnfängerInnen	239	Mi 11.00-12.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Body Shape/Body Workout</b>					
<b>Bodystyling</b>	240	Mo 10.00-11.00 Uhr	SM-GR	Irina Jerg	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	241	Di 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Stephanie Pütz	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	242	Mi 19.00-20.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	243	Do 13.00-14.00 Uhr	SM-GR	Lukas Wittenhorst	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	244	Do 20.30-21.30 Uhr	SM-GR	Christina Mohr	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	245	Fr 10.30-11.30 Uhr	SM-GR	Fatima Maria Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	246	Fr 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Sina Wirbitzky	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Bollywood-Dance</b>	247	Mo 15.00-16.30 Uhr	SM-GR	Nilofar Moqadam	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>BOP – Bauch/Oberschenkel/Po</b>	248	Do 15.30-16.30 Uhr	SM-GR	Alexandra Schollmeier	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Boxen und Fitness</b>					
AnfängerInnen	249	Mo 15.00-16.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	250	Mo 20.30-22.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	251	Di 15.00-16.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	252	Mi 12.00-13.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	253	Do 20.30-22.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	254	Fr 18.30-20.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Boxen – Sparring</b>	255	Fr 20.00-21.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Callanetics</b>	256	Mo 20.00-21.30 Uhr	SM-GR	Valeria Terehina	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Capoeira</b>	257	Di 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	Kursleiter Capoeira-	brasiliische Kultur e.V.
					StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Chairs &amp; Burlesque Fitness</b>	258	Mi 16.00-17.00 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	259	Mi 17.00-18.00 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Cross-X Fitness NEU!</b>					
Start 18.11.15,					
Ausfall 13.01.16	260	Mi 13.30-15.00 Uhr	SM-SH	Mario Wieck	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Dance Aerobic – BBP</b>	261	Fr 18.30-20.00 Uhr	GL-GR	Valeria Terehina	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Dynamic Balance</b>	262	Mi 21.00-22.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Eissport: Schlittschuhlaufen</b>					
AnfängerInnen,					
Ausfall 22.12.15	263	Di 12.00-13.00 Uhr	E-ESH	Christian Polok	StUDE: 50 € · Bed+StaU+BedE: 55 € · Gäste: 60 €
<b>Eissport: Einführung Eishockey</b>					
Ausfall 22.12.15	264	Di 13.00-14.00 Uhr	E-ESH	Christian Polok	StUDE: 50 € · Bed+StaU+BedE: 55 € · Gäste: 60 €
<b>Entspannung – mit Progressiver</b>					
<b>Muskelrelaxation</b> ●					
Start 27.10.15 (8 Termine)	265 X	Di 19.15-20.30 Uhr	E-BS	Birgit J. Held	StUDE: 72 € · Bed+StaU+BedE: 72 € · Gäste: 72 €
<b>Erste-Hilfe Ausbildung</b>					
14.11.15	266	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KL HSP kostenfrei · StUDE 25 € bar vor Ort
12.12.15	267	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KL HSP kostenfrei · StUDE 25 € bar vor Ort
<b>Erste-Hilfe Fortbildung</b>					
14.11.15	268	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KL HSP kostenfrei · StUDE 25 € bar vor Ort
12.12.15	269	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KL HSP kostenfrei · StUDE 25 € bar vor Ort
<b>Extrem-Fitness</b>	270	Mo 17.30-19.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fatburner</b>	271	Di 19.00-20.00 Uhr	GL-GR	Stephanie Pütz	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Fatburn-Intervall +</b>					
<b>Bauch Xpress</b>	272	Mo 11.00-12.30 Uhr	SM-SH	Conny Zarth-Obhodjas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fit durch den Winter</b>	273	Di 18.30-20.00 Uhr	E-MWS	Michaela Thurau	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €

- Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU** (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)
- X Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) bei der Kursleitung ab.



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Fit Mix</b>	<b>274</b>	Di 17.00-18.30 Uhr	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fit von A bis Z</b>	<b>275</b>	Mi 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	Kai Sauer	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Floorball</b>	<b>276</b>	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Thomas Hoffmann	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Functional Training</b>	<b>277</b>	Do 12.00-13.00 Uhr	SM-SH	Lukas Wittenhorst	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fußball (Halle)</b>					
Start 02.11.15	<b>278</b>	Mo 20.00-21.30 Uhr	GL-ZH	Andreas Bettendorf, Stefan Nierfeld	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fußball</b>	<b>279</b>	Di 16.30-18.00 Uhr	GL-FP	Gabriel Altun	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
	<b>280</b>	Di 18.00-19.30 Uhr	GL-FP	Gabriel Altun	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spiel Fortgeschrittene	<b>281</b>	Mi 19.00-20.30 Uhr	GL-FP	Moritz Fehrmann	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fußball für Frauen</b>					
Anfängerinnen	<b>282</b>	Do 16.30-18.00 Uhr	GL-FP	Sören Kube	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	<b>283</b>	Do 18.00-19.30 Uhr	GL-FP	Sören Kube	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Futsal in Kooperation mit PCF Mülheim NEU!</b>	<b>032</b>	Mo 20.15-22.00 Uhr	MH-SH BS	Daniel Ramon Saballs	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Futsal</b>	<b>284</b>	Sa 14.00-16.00 Uhr	GL-SH	Ivan Valchev, Steffen Bonnekamp	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Futsal für Frauen</b>	<b>285</b>	Do 18.00-20.00 Uhr	GL-SH b	Ivan Valchev, Meriam Gassa	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Gerätturnen</b>	<b>286</b>	Sa 12.00-14.00 Uhr	GL-SH a	Sebastian Simon	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Golf-Schnupperkurs</b>					
29.10.15	<b>287</b>	Do 17.00-18.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · keine Gäste
22.11.15	<b>288</b>	So 13.00-14.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · keine Gäste
14.01.16	<b>289</b>	Do 17.00-18.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · keine Gäste
<b>Golf-Grundkurs</b>					
Start 15.11.15 (5 Termine)	<b>290</b>	So 13.00-14.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 99 € · Bed+StaU+BedE: 110 € · keine Gäste
Start 14.01.16 (5 Termine)	<b>291</b>	Do 17.00-18.00 Uhr	GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 99 € · Bed+StaU+BedE: 110 € · keine Gäste
<b>Golf-Platzreife Gesamtpaket</b>	<b>292</b>	Vorbesprechung Sonntag, 13.12.15, 13.00 Uhr vor Ort, dann Terminvereinbarung			
		GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 295 € · Bed+StaU+BedE: 355 € · keine Gäste	
	<b>293</b>	Vorbesprechung Sonntag, 24.01.16, 13.00 Uhr vor Ort, dann Terminvereinbarung			
		GE-GS	Trainer der Golfschule	StUDE: 295 € · Bed+StaU+BedE: 355 € · keine Gäste	
<b>Handball</b>	<b>294</b>	Mo 20.00-21.30 Uhr	GL-SH	Christian Derksen	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Hip Hop AnfängerInnen</b>	<b>295</b>	Mo 20.00-21.30 Uhr	GL-GR	Tirapong Schier	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Iaido – Japanische Schwertkampfkunst</b>					
AnfängerInnen	<b>296</b>	Di 18.30-20.00 Uhr	GL-SH b	Jan Stottrop, Melike Bayram	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Anf./Fortgeschrittene	<b>297</b>	Fr 20.00-21.30 Uhr	GL-GR	Jan Stottrop, Melike Bayram	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Intercrosse</b>	<b>298</b>	Di 18.00-20.00 Uhr	E-SHP	Kursleiter des TV Eintracht Essen-Frohnhausen	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste : 45 €
	<b>299</b>	Do 19.00-21.30 Uhr	E-SPA	Kursleiter des TV Eintracht Essen-Frohnhausen	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste : 45 €
<b>Karate</b>					
AnfängerInnen				Karsten Czarra,	
(Unterstufe und Mittelstufe)	<b>300</b>	Di 20.00-21.30 Uhr	GL-GR	Stefan Larisch	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene				Stefan Larisch,	
(Unterstufe bis Oberstufe)	<b>301</b>	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	Karsten Czarra	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Kick-Aerobic</b>	<b>302</b>	Mi 20.00-21.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Kick-Boxen</b>					
Anf. und Fortgeschrittene	<b>303</b>	Di 18.30-20.00 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Anf. und Fortgeschrittene	<b>304</b>	Do 19.00-20.30 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Kick-Fit</b>	<b>305</b>	Do 18.00-19.00 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Kleine und große Spiele NEU!</b>	<b>306</b>	Mi 18.00-20.00 Uhr	GL-SH b	Christian Gutsche, Petra Nittel	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Klettergrundkurs indoor</b>					
Start 02.11.15 (7 Termine)	<b>307</b>	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 132,50 € · Bed+StaU+BedE: 140,50 € · Gäste: 148,50 €

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Klettergrundkurs indoor</b>					
Start 28.10.15 (7 Termine)	308	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 132,50 € · Bed+StaU+BedE: 140,50 € · Gäste: 148,50 €
<b>Klettergrundkurs indoor kompakt</b>					
Start 11.01.16 (4 Termine)	309	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 79,50 € · Bed+StaU+BedE: 86,50 € · Gäste: 93,50 €
Start 13.01.16 (4 Termine)	310	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 79,50 € · Bed+StaU+BedE: 86,50 € · Gäste: 93,50 €
<b>Konditions- und</b>					
<b>Fitnesstraining</b>	311	Di 20.00-21.30 Uhr	V-SH	Thomas Grünwald	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
	312	Do 20.00-21.30 Uhr	V-SH	Marco Wildemann	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Korfball</b>	313	Mo 18.30-20.00 Uhr	GL-SH c	Maximilian Sood	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Krav Maga (Selbstverteidigung)</b>					
Fortgeschrittene	314	Mo 18.30-20.00 Uhr	E-USC	Christoph Grünwald	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	315	Di 12.00-13.30 Uhr	SM-SH	Christoph Grünwald	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	316	Do 16.30-18.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünwald	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Lacrosse für Frauen</b>	317	Di 19.00-21.00 Uhr	E-ET	Henrik Dindas	StUDE: 0 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Lacrosse für Männer</b>	318	Di 19.00-21.00 Uhr	E-ET	Henrik Dindas	StUDE: 0 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Lauftreff Grundlagenausdauer</b>	319	Mo 18.00-19.30 Uhr	E-GP	Jens Eißmann	StUDE: 0 € · Bed+StaU+BedE: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Lauftreff</b>	320	Mi 19.00-20.30 Uhr	E-GP	Elisabeth Rohbeck, Damian Krawczyk	StUDE: 0 € · Bed+StaU+BedE: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Lauftreff im Essener</b>					
<b>Norden NEU!</b>	321	Do 19.00-20.30 Uhr	E-KWP	Damian Krawczyk	StUDE: 0 € · Bed+StaU+BedE: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Lauftreff – Bahntraining auf der Tartanbahn</b>					
	322	Di 18.00-20.00 Uhr	GL-TB	Jens Eißmann, Andreas Wind	StUDE: 0 € · Bed+StaU+BedE: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Life Kinetik®</b>					
Start 19.10.15 (8 Termine)	323	Mo 13.00-14.00 Uhr	SM-SH	Ingrun Meier	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 50 € · Gäste: 70 €
<b>Modern Dance</b>					
Start 12.11.15, Ausfall 04.02.16	324	Do 17.00-18.30 Uhr	GL-GR	Jelena Ivanovic	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Padel Einsteiger-Kurs</b>					
<b>„Starter“ NEU!</b>					
Start 27.10.15 (4 Termine)	325	Di 16.30-18.00 Uhr	E-TVN	Thomas Lönegren	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 39 € · keine Gäste
Start 29.10.15 (4 Termine)	326	Do 16.30-18.00 Uhr	E-TVN	Thomas Lönegren	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 39 € · keine Gäste
<b>Padel Aufbau-Kurs</b>					
<b>„Competitor“ NEU!</b>					
Start 27.10.15 (4 Termine)	327	Di 15.00-16.30 Uhr	E-TVN	Thomas Lönegren	StUDE: 41 € · Bed+StaU+BedE: 45 € · keine Gäste
<b>Parkour Outdoor</b>	328	Mo 18.00-19.30 Uhr	TP SM-SH	Sven Bande	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Pilates ●</b>	329	Mo 11.00-12.00 Uhr	SM-GR	Irina Jerg	StUDE: 46 € · Bed+StaU+BedE: 57 € · Gäste: 68 €
<b>PowerFitness</b>	330	Mo 19.00-20.30 Uhr	SM-SH	Christina Mohr	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Power-Gym</b>	331	Fr 17.00-18.30 Uhr	GL-GR	Stefanie Losereit, Stefan Losch	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Power-Workout</b>					
	332	Mi 16.30-18.00 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
	333	Mi 18.00-19.30 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Start 08.11.15	334	So 10.00-11.30 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Qigong ●</b>					
Ausfall 22.12.15	335	Di 18.00-19.15 Uhr	E-BS	Birgit J. Held	StUDE: 57 € · Bed+StaU+BedE: 72 € · Gäste: 86 €
<b>Reise – Frühjahrsskikurs in Portes du Soleil</b>					
	605	Kurs vom 12.03. bis 20.03.16 – siehe Seite 33 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Reisen</a>			
<b>Reise – Radsportcamp Mallorca Frühjahr 2016</b>					
	610	Kurs vom 19.03. bis 26.03.16 – siehe Seite 34 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Reisen</a>			
<b>Reise – Radsport auf Sardinien</b>					
	615	Kurs vom 10.05. bis 17.05.16 – siehe Seite 35 oder unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">&gt;&gt; Reisen</a>			
<b>Rhythmische Sportgymnastik</b>					
	336	Mi 18.30-19.30 Uhr	GL-SH a	Valeria Terehina	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Rugby</b>	337	Di 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Kursleiter des Grashof	
				Rugby Club	StUDE: 0 € · Bed+StaU+BedE: 10 € · Gäste: keine

● Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU** (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)

 Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>SBF See (Theorie)</b>					
Start 27.10.15 (7 Termine)	338	Di 19.00-21.15 Uhr	E-MD 1	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU+BedE: 30 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 45 € zzgl. weitere Gebühren
<b>SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)</b>					
Start 29.10.15 (7 Termine)	339	Do 19.30-21.45 Uhr	E-MD 1	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU+BedE: 30 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 45 € zzgl. weitere Gebühren
<b>SKS Sportküstenschifferschein (Theorie)</b>					
Start 26.10.15 (7 Termine)	340	Mo 19.00-21.00 Uhr	E-MD 1	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU+BedE: 30 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 45 € zzgl. weitere Gebühren
<b>Showdance – Fun on stage</b>					
Ausfall 13.11.15	760	Fr 16.00-18.30 Uhr	SM-SH	Sarah Gibson	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Softball – Baseball als Breitensport</b>					
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+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Spinning®</b>					
AnfängerInnen	341	Di 19.00-20.15 Uhr	SM-GR	Sebastian Seiler, Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 42 € · Gäste: 56 €
Fortgeschrittene	342	Di 20.15-21.30 Uhr	SM-GR	Sebastian Seiler, Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 42 € · Gäste: 56 €
AnfängerInnen	343	Do 17.00-18.15 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 42 € · Gäste: 56 €
Fortgeschrittene	344	Do 18.15-19.30 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 42 € · Gäste: 56 €
Fortgeschrittene	345	Fr 20.00-21.15 Uhr	SM-GR	Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 42 € · Gäste: 56 €
<b>Spinning® 120 NEU!</b>					
Fortgeschrittene					
Start 08.11.15	346	So 11.15-13.30 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann	StUDE: 60 € · Bed+StaU+BedE: 70 € · Gäste: 80 €
<b>Spinning® -Marathon – Einzel</b>					
750	Sa 09.01.16				
	16.00-22.00 Uhr	SM-SH	Verschiedene Kursleiter		StUDE: 30 € · Bed+StaU+BedE: 35 € · Gäste: 40 €
<b>Spinning® -Marathon – Doppel</b>					
751	Sa 09.01.16				
	16.00-22.00 Uhr	SM-SH	Verschiedene Kursleiter		StUDE: 20 € · Bed+StaU+BedE: 25 € · Gäste: 30 €
<b>Stabi-Training NEU!</b>					
Start 08.11.15	347	So 10.00-11.00 Uhr	SM-GR	Andreas Wind, Jens Eißmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Step-Aerobic</b>					
348	Mi 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike		StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
349	Fr 19.00-20.00 Uhr	SM-GR	Sina Wirbitzky		StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Step &amp; Shape</b>					
350	Do 19.30-20.30 Uhr	SM-GR	Christina Mohr		StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Step Intervall +</b>					
<b>Bauch Xpress NEU!</b>	351	Do 10.30-12.00 Uhr	SM-GR	Conny Zarth-Obhodjas	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Stretching exercises</b>					
352	Di 17.30-19.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal		StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
353	Fr 11.30-13.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal		StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Start 08.11.15	354	So 11.30-13.00 Uhr	SM-SH	Fatima Jammal	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Taekwondo/Selbstverteidigung</b>					
AnfängerInnen	355	Fr 18.30-20.00 Uhr	GL-SH a	Theo Schrooten, Frank Rudloff	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	356	Fr 18.30-20.00 Uhr	GL-SH b	Frank Rudloff, Theo Schrooten	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Wettkampf-/freies Training	357	Fr 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Theo Schrooten, Frank Rudloff	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Tai Bo Aerobic NEU!</b>					
358	Mi 18.30-19.30 Uhr	GL-GR	Christina Mohr		StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
359	Do 14.30-15.30 Uhr	SM-SH	Alexandra Schollmeier		StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Tai Chi Chuan ●</b>					
Kurzform AnfängerInnen I	360	Fr 18.30-19.30 Uhr	V-GR	Andrea Stein	StUDE: 49 € · Bed+StaU+BedE: 62 € · Gäste: 74 €
Kurzform Fortgeschrittene	361	Fr 19.30-20.45 Uhr	V-GR	Kai Bartos	StUDE: 62 € · Bed+StaU+BedE: 77 € · Gäste: 92 €



**„Wir beraten  
Sie gern!“**

## **IHR AOK STUDENTEN-SERVICE**

In der Krankenversicherung der Studenten zahlen Sie überall den gleichen Beitrag, aber wenn es um konkrete Leistungen geht, bietet die Gesundheitskasse AOK einfach mehr: z. B. Studentengeschäftsstellen in Campusnähe. Einen Service, der schnell und unkompliziert Formalitäten für Sie regelt. Und viele nützliche Tipps zu Fitness und Karriere. Infos unter [www.aok-on.de/rh](http://www.aok-on.de/rh)

**Wir beraten Sie gern:**

**Heike Blecha-Machoczek**

Tel. (0201) 20 11 – 6 71

**Christian Bolz**

Tel. (0201) 20 11 – 6 75

E-Mail: [ASS.essen@rh.aok.de](mailto:ASS.essen@rh.aok.de)



	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Thai-Boxen</b>					
Anf. und Fortgeschrittene	362	Di 20.00-21.30 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Tischtennis</b>					
Spielkurs Fortgeschrittene	363	Mo 20.00-21.30 Uhr	V-SH	Claus Dohnalek	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs AnfängerInnen	364	Mi 18.30-20.00 Uhr	GL-SH c	Oliver Rottmüller, Claus Dohnalek	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	365	Mi 20.00-21.30 Uhr	GL-SH c	Oliver Rottmüller, Claus Dohnalek	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Touch Rugby NEU!</b>					
Start 06.11.15	366	Fr 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH	Joachim Müller	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Trampolin AnfängerInnen	367	Fr 18.00-19.30 Uhr	V-SH	Katharina Plutecki	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Ultimate Frisbee</b>					
Fortgeschrittene	368	Di 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Kai Nitschke	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen					
Start 05.11.15	369	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-ZH	Jörg Eltfeld	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Unterwasserrugby NEU!</b>					
Unterwasserrugby NEU!	067	Di 20.45-22.30 Uhr Fr 20.45-22.30 Uhr	MH-SÜB	Marc Peters	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>USC – Universitäts-Sportclub</b>					
Schnupper-Abo Essen	9101	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	
		Sa + So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 55 € · Bed+StaU+BedE: 70 € · Gäste: 85 €
Standard-Abo Essen	9102	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	Beitrag pro Monat:
		Sa + So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 17 € · Bed+StaU+BedE: 22 € · Gäste: 27 €
VIP-Abo Essen	9103	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	Beitrag pro Monat:
		Sa + So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 25 €
4-Wochen-Ticket	9108	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	
		Sa + So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 28 € · Bed+StaU+BedE: 33 € · keine Gäste
<b>Volleyball</b>					
Training/Spiel Anf.					
Start 03.11.15	370	Di 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH	Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Training/Spiel fortg. Anf					
Start 03.11.15	371	Di 20.00-21.30 Uhr	GL-ZH	Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel Fortgeschr.					
Start 04.11.15	372	Mi 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Taktik/Spiel Fortgeschr.					
Start 04.11.15	373	Mi 20.00-21.30 Uhr	GL-ZH	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spiel Fortgeschrittene					
Start 05.11.15	374	Do 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH	Marc Gries, Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Spiel Fortgeschrittene					
Start 07.11.15	375	Sa 11.30-13.00 Uhr	GL-ZH	Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Volleyball für Frauen</b>					
Fortgeschr. Anfängerinnen					
Start 02.11.15	376	Mo 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Wing Tsun/Escríma	377	Mo 18.30-20.00 Uhr	GL-SH a	Rusbert Cuxart Fernandez	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Wirbelsäulengymnastik ●</b>					
Start 02.11.15 (10 Termine)	378 X	Mo 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Tanja Endruscheit	StUDE: 75 € · Bed+StaU+BedE: 75 € · Gäste: 75 €
Start 02.11.15 (10 Termine)	379 X	Mo 19.00-20.00 Uhr	SM-GR	Tanja Endruscheit	StUDE: 75 € · Bed+StaU+BedE: 75 € · Gäste: 75 €
<b>Workshop:</b>					
<b>Ballett meets ... the time warp</b>					
Anf./Fortgeschr. Anf. NEU!	380	Sa 07.11.15, 11.00-14.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU+BedE: 15 € · Gäste: 20 €

- Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU**  
(Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)
- ✗ Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) bei der Kursleitung ab.



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Workshop:</b>					
<b>Ballett meets ... Extreme Weekend Training</b>					
Fortgeschr. AnfängerInnen	381	Sa 14.11.15, 11.00-14.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU+BedE: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Ballett meets ... Eisblumen</b>					
Fortgeschr. Anf. <b>NEU!</b>	382	Sa 05.12.15, 11.00-14.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU+BedE: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop:</b>					
<b>Ballett meets ... Dance-Finale</b>					
Fortgeschr. Anf. <b>NEU!</b>	383	Sa 16.01.16, 11.00-14.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU+BedE: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Chairs &amp; Burlesque</b>					
	384	Sa 14.11.15, 14.00-17.00 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 10 € · Bed+StaU+BedE: 15 € · Gäste: 20 €
	385	Sa 05.12.15, 14.00-17.00 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 10 € · Bed+StaU+BedE: 15 € · Gäste: 20 €
	386	Sa 09.01.16, 14.00-17.00 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 10 € · Bed+StaU+BedE: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop:</b>					
<b>Faszientraining NEU! ●</b>	387	Sa 07.11.15, 14.30-17.30 Uhr	V-GR	Johannes Zöllner	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 40 € · Gäste: 45 €
	388	Sa 12.12.15, 14.30-17.30 Uhr	V-GR	Johannes Zöllner	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 40 € · Gäste: 45 €
<b>Workshop: Feldenkrais ●</b>					
	389	Sa 07.11.15, 10.30-13.30 Uhr	V-GR	Marianne Daum	StUDE: 35 € · Bed+StaU+BedE: 40 € · Gäste: 45 €
<b>Workshop: Hip Hop</b>					
AnfängerInnen	390	Sa 28.11.15, 11.00-12.00 Uhr	SM-GR	Julia Frey	StUDE: 8 € · Bed+StaU+BedE: 12 € · Gäste: 16 €
AnfängerInnen	391	Sa 06.02.16, 11.00-12.00 Uhr	SM-GR	Julia Frey	StUDE: 8 € · Bed+StaU+BedE: 12 € · Gäste: 16 €
Fortgeschrittene	392	Sa 28.11.15, 12.00-13.30 Uhr	SM-GR	Julia Frey	StUDE: 8 € · Bed+StaU+BedE: 12 € · Gäste: 16 €
Fortgeschrittene	393	Sa 06.02.16, 12.00-13.30 Uhr	SM-GR	Julia Frey	StUDE: 8 € · Bed+StaU+BedE: 12 € · Gäste: 16 €
<b>Workshop: Jiu Jitsu/</b>					
<b>Selbstverteidigung für Frauen</b>	394	Sa 21.11.15, 12.00-16.00 Uhr	SM-SH	Jan Weber	StUDE: 12 € · Bed+StaU+BedE: 17 € · Gäste: 22 €
	395	Sa 16.01.16, 12.00-16.00 Uhr	SM-SH	Jan Weber	StUDE: 12 € · Bed+StaU+BedE: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop:</b>					
<b>SUP – Stand up Paddle</b>	396	Sa 31.10.15, 11.00-13.00 Uhr	E-LMF	Katrin Schäfer, Marco Tricomi	StUDE: 25 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 35 €
<b>Workshop: Woman Self Defense NEU!</b>					
Anfängerinnen	397	Sa/So 28./29.11.15, 13.00-18.00 Uhr/			
		12.00-17.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünwald	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Anfängerinnen	398	Sa/So 23./24.01.16, 13.00-18.00 Uhr/			
		12.00-17.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünwald	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar) ●</b>					
AnfängerInnen	399	Mo 16.00-17.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU+BedE: 86 € · Gäste: 103 €
AnfängerInnen	400	Mo 19.00-20.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU+BedE: 86 € · Gäste: 103 €
AnfängerInnen	401	Di 16.15-17.45 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU+BedE: 92 € · Gäste: 111 €
Beginners	402	Di 17.45-19.15 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU+BedE: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	403	Mi 16.30-18.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU+BedE: 86 € · Gäste: 103 €
AnfängerInnen	404	Mi 18.00-19.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU+BedE: 86 € · Gäste: 103 €
Fortgeschrittene	405	Mi 19.30-21.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU+BedE: 86 € · Gäste: 103 €
AnfängerInnen	406	Do 16.00-17.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU+BedE: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	407	Do 17.30-19.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU+BedE: 92 € · Gäste: 111 €

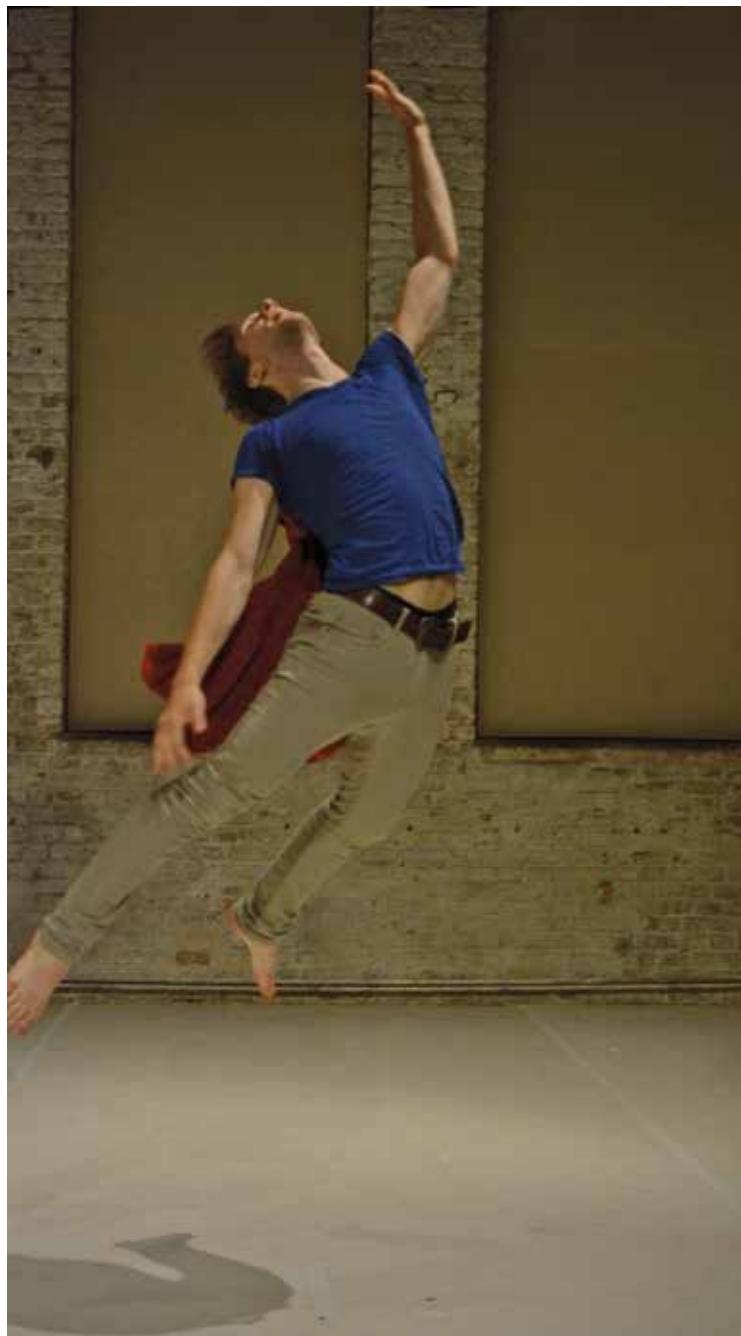
	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Zeitgenössischer Tanz <b>NEU!</b>	408	Mo 20.00-21.30 Uhr	V-GR	Robert Schulz	StUDE: 23 € · Bed+StaU+BedE: 30 € · Gäste: 45 €
Zumba®	409	Mo 12.00-13.00 Uhr	SM-GR	Sania Farhat	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	410	Mo 19.00-20.00 Uhr	GL-GR	Andrea Parche	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	411	Di 17.00-18.00 Uhr	GL-GR	Shekoofeh Peyvandi	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	412	Mi 19.30-20.30 Uhr	SM-SH	Nadine Schneider	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	413	Mi 20.00-21.00 Uhr	V-SH	Sania Farhat	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	414	Mi 20.30-21.30 Uhr	SM-SH	Nadine Schneider	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	415	Do 19.00-20.00 Uhr	V-SH	Sania Farhat	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
	416	Fr 16.00-17.00 Uhr	SM-GR	Shekoofeh Peyvandi	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
Start 08.11.15	417	So 13.00-14.00 Uhr	SM-SH	Sania Farhat	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €
Start 08.11.15	418	So 14.00-15.00 Uhr	SM-SH	Sania Farhat	StUDE: 15 € · Bed+StaU+BedE: 20 € · Gäste: 30 €

- Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU**  
(Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

## NEU IM WINTERSEMESTER 2015/2016



## Zeitgenössischer Tanz

Der zeitgenössische Tanz steht heute für eine Symbiose aus den verschiedensten Tanz- und Bewegungstechniken. Technische Grundformen des Balletts sind ebenso Teil davon, wie Elemente aus den fernöstlichen Kampfkünsten und Yoga. Im Fokus steht die Natürlichkeit der Bewegung und wie wir uns diese zu Nutze machen können. Mithilfe grundlegender Körper- und Atemübungen werden wir unsere Muskulatur stärken und dehnen und unsere Aufmerksamkeit für uns und unsere Umgebung schärfen.

Das Training beginnt mit einer geführten Improvisation als Warm up, um anzukommen und unseren Körper auf Betriebstemperatur zu bringen. Anschließend gehen wir auf den Boden und widmen uns der gezielten Wahrnehmung einzelner Körperregionen und der im Körper eingeschriebenen Bewegungsmuster. Dies mündet in einfache Bewegungsabfolgen am Boden, welche im weiteren Verlauf der Stunde immer mehr in den Stand und damit verbunden auch in den Raum getragen werden. Den Abschluss bilden Atem- und Dehnübungen, um unnötige Anspannungen in der Muskulatur aufzulösen.

Kursnummer 408

# Allgemeine Teilnahmebedingungen



## 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](http://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 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. Gesundheitsfördernde Kurse im Hochschulsport

In Kooperation mit dem VGSU (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.) bietet der Hochschulsport am Campus Essen **gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Primärprävention** mit entsprechend qualifizierten Kursleitern an. Ausgewählte Kurse entsprechen den in § 20 Absatz 1 SGB V festgelegten gesetzlichen Anforderungen und sind von Krankenkassen als förderungsfähig anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%), Abgabe des Gesundheitschecks sowie Abgabe des ausgefüllten Teilnehmerzufrieden-

heitsbogens (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) wird ca. 4 bis 6 Wochen *nach Kursende* automatisch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt und nach deren Vorlage bei der Krankenkasse können 80 % der Kosten rückerstattet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

Den Gesundheitscheck geben Sie bitte in der ersten Kurseinheit beim Kursleiter ab. Innerhalb der Kurse erhalten Sie zu Schwerpunkten der Stunde in Theorie und Praxis viele Übungen und Informationen, die sich im Alltag nützlich anwenden lassen.

Der ausgefüllte Teilnehmerzufriedenheitsbogen muss zum letzten Kurstermin bei der Kursleitung abgegeben werden.

- Die Kurse sind im Programm gekennzeichnet mit: ✕

#### **10. 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.

*Stand: Oktober 2015*



Foto: www.fotolia.com



auf einen Einkauf von Sporttextilien und Sportschuhen!



Einfach diesen Coupon abtrennen und beim Kauf an der Kasse vorlegen.

Nicht nachträglich für bereits gekaufte Ware einsetzbar. Nicht kombinierbar mit der MK-Firmenkarte und anderen Aktionsvorteilen. Coupon unbedingt vor dem Kassenvorgang an der Kasse vorzeigen. Gültig bis 30.03.2016 und nur bei Karstadt sports Limbecker Platz 1a in Essen. Nicht gültig auf karstadtsparts.de.

**KARSTADT** sports



# 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
- ⦿ Keine automatische Verlängerung nach Ablauf der Abos/Tickets

Der Universitäts-Sportclub (USC) Essen befindet sich im Gebäudetrakt an der Schützenbahn und ist der Mittelpunkt des Hochschulsportzentrums. Hier gibt es neben dem Fitnessstudio des Hochschulsports zudem eine gut ausgestattete Gymnastik- und Sporthalle.



**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 25.

**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 im WS 2015/2016:

<b>Montag – Freitag</b>	<b>9.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>
<b>Neu ab 08.11.2015:</b>	<b>Sonntag</b> <b>10.00 – 15.00 Uhr</b>

*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 (0201) 183-7366**

# 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 9103

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.essen@uni-due.de](mailto:hsp.essen@uni-due.de) erforderlich!

## SCHNUPPERABO

Kursnummer 9101

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 9102

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 9108

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



For Good Results!

## Gutschein

für ein USC-Probetraining

Einmalig einzulösen im USC Essen  
im Zeitraum vom 12.10.15 bis 31.12.15\*

\*Wir bitten um vorherige Terminvereinbarung unter 0201-1837366

# 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.“**



**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

Online-Anmeldung über Kursangebote Campus Duisburg

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 Hochschulsportprogramm online

weitere TERMINE UNTER: [wellenreiter.com](http://wellenreiter.com)

OUTSIDE SURF TRAVEL

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

## Wochenplan Campus Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE
Allround Body Fitness	20.30-21.30						SH-LD
Alpha Athletics – NEU!		19.30-21.00					GR-LD
<b>Badminton</b>							
Fortgeschrittene	18.30-19.30						SH-LD
	19.30-20.30						SH-LD
AnfängerInnen – NEU!					14.45-15.45		SH-LD
Fortgeschrittene – NEU!					15.45-16.45		SH-LD
<b>Basketball</b>							
Anf. und Fortgeschrittene	12.00-14.00		17.30-19.30				SH-LD
AnfängerInnen					18.30-20.00		SH-LD
Fortgeschrittene					20.00-21.30		SH-LD
<b>Body Attack</b>			19.30-20.30				GR-LD
<b>Bodystyling</b>		20.15-21.30					GR-LD
<b>Bokwa®</b>		17.45-18.45					GR-LD
<b>Boxen und Fitness</b>							
AnfängerInnen		15.00-16.15		12.00-13.30			GR-LD
Anf. und Fortgeschrittene		16.15-17.45					GR-LD
<b>Capoeira – NEU!</b>	14.30-16.00						GR-LD
<b>Core – NEU!</b>			15.00-16.00				GR-LD
<b>Cricket für Männer</b>						10.00-14.00	SH-LD
<b>Dance Stylez</b>	18.30-19.30						GR-LD
<b>Dropping a size</b>			18.30-19.30				GR-LD
<b>Extrem-Fitness</b>					13.30-15.00		GR-LD
<b>Fatburner/BOP</b>			20.30-21.30				GR-LD
<b>Fechten</b>							
Anf. und Fortgeschrittene					19.00-20.00		Globus
<b>Fußball</b>	15.15-16.45	15.00-16.30			17.00-18.30		SH-LD
<b>Fußball auf Kunstrasen</b>	14.30-16.00				14.30-16.00		TURA 88
<b>Fußball für Frauen</b>		17.00-18.30					SH-LD
<b>Futsal</b>		12.00-13.30					SH-LD
<b>Futsal – NEU!</b>	20.15-22.00						MH-SH BS
<b>Handball – NEU!</b>			16.00-17.30				SH-LD
<b>Jonglieren – NEU!</b>							
Anf. und Fortgeschrittene			19.30-21.00				SH-LD
<b>Kendo AnfängerInnen</b>		20.30-22.00					TH-GN
<b>Kick, Punch &amp; More</b>	17.30-18.30		17.30-18.30				GR-LD
<b>Kick-Boxen</b>							
Anf. und Fortgeschrittene	20.00-21.30						GR-LD
<b>Klettern – Grundkurs indoor</b>							
7 Termine	19.00-21.30		19.00-21.30				E-NEO
<b>Klettern – Grundkurs indoor kompakt</b>							
4 Termine	19.00-21.30		19.00-21.30				E-NEO
<b>Lacrosse</b>	20.30-22.00						Raffelberg
<b>Lauftreffen</b>		10.00-11.00		14.00-15.00			TP LD
<b>Ninjutsu</b> Anf. und Anf. m. Vorkenntnissen		18.30-20.00					DU-KH StG
<b>Parkour Outdoor – NEU!</b>		18.00-19.30					HBF-0A
<b>Pilates</b>	10.15-11.15						GR-LD
<b>Piloxing®</b>	15.30-16.30						GR-LD
<b>Rücken-Fit</b>					18.30-19.30		GR-LD
<b>Rugby: 7er-Rugby für Frauen und Männer</b>							
und Männer	14.00-15.30						SH-LD
<b>Snooker Workshop, 6 Termine</b>							
Anf. und Fortgeschrittene			18.00-20.00				15reds
<b>Softball – Baseball als Breitensport</b>	20.30-22.00				20.00-22.00		MH-SH HS/
							MH-SH LWS
<b>Speed Badminton</b> AnfängerInnen			20.00-22.00				TH-BÖ

## Wochenplan Campus Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE
Spinning®	17.30-18.45						GR-LD
	18.45-20.00						GR-LD
Spinning® and more AnfängerInnen				16.15-17.30			GR-LD
Sportbootführerschein See (SBF See), Sport-Küsten-Schiffer-Schein (SKS)							
Infoabend 26.10., 18.30 Uhr	19.00-21.00						SR LK 052
Sportbootführerschein Binnen für Motor und/oder Segeln							
Infoabend 26.10., 18.00 Uhr	18.00-19.00						SR LK 052
Tango Argentino I Workshop					Sa+So 14.+15.11.15		
AnfängerInnen					13.30-16.00		Studio N
Tango Argentino II Workshop					Sa+So 30.+31.01.16		
Anf. und Anf. m. Vorkenntnissen					13.30-16.00		Studio N
Thai-Boxen Anf. und Fortgeschrittene			18.45-20.15				GR-LD
Tischtennis	13.30-15.00				10.00-11.00		SH-LD
					11.00-12.00		SH-LD
					12.00-13.00		SH-LD
Unterwasserrugby – NEU!		20.45-22.30			20.45-22.30		MH-SÜB
USC FitnessCard 14 Duisburg	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	10.00-15.00	USC-LD
USC Schnupper-Abo	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	10.00-15.00	USC-LD
USC Standard-Abo	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	10.00-15.00	USC-LD
USC VIP-Abo	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	10.00-15.00	USC-LD
USC 4-Wochen-Ticket	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	10.00-15.00	USC-LD
Vitality		16.15-17.15					GR-LD
Volleyball							
Anf. und fortgeschr. Anf.		13.00-15.00		12.00-14.00			SH-LD
Fortgeschr. Anf./HobbyspielerInnen				14.00-16.00			SH-LD
Fortgeschrittene		18.30-20.00	11.00-13.00				SH-LD
Fortgeschr./Vereins- u. HobbyspielerInnen		20.00-21.30					SH-LD
Yoga sanft		10.00-11.00					GR-LD
Yoga und Pilates		9.00-10.00			15.00-16.00		GR-LD
Yoga Vinyasa Yoga – NEU!	9.00-10.15				16.00-17.15		GR-LD
Yoga-Special-Classes – Blindfolded Yoga					Sa 28.11.15		
1 Termin (Workshop)					12.00-13.30		GR-LD
Yoga-Special-Classes – Yoga und Thai-Bo					Sa 28.11.15		
1 Termin (Workshop)					10.30-12.00		GR-LD
Zumba®	16.30-17.30		19.00-20.00				SH-LD
	17.30-18.30		20.00-21.00				SH-LD
Zumba® Step	16.30-17.30						GR-LD
Zumba® Toning			18.00-19.00				SH-LD

### Die Sportstätten am Campus Duisburg

GR-LD	Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, Duisburg
SH-LD	Sporthalle LD-Gebäude, Forsthausweg 2, Duisburg
SR LK 052	Seminarraum LK 052, Forsthausweg 2, Duisburg
TP LD	Treffpunkt Haupteingang LD-Gebäude, Forsthausweg 2, Duisburg
USC-LD	USC im LD-Gebäude, Forsthausweg 2, Duisburg

### Weitere Sportstätten im Duisburger Stadtgebiet

DU-KH StG	Kellerhalle unter Sporthalle Steinbart-Gymnasium, Realschulstraße, Duisburg
Globus	Duisburger Fecht-Klub e.V., Turnhalle GS Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Straße 3, Duisburg
HBF-0A	Treffpunkt Ostausgang am Hauptbahnhof, Otto-Keller-Straße 13, Duisburg
Raffelberg	Club Raffelberg e.V., Kalkweg 123-125, Duisburg

Studio N	Grabenstraße 200a (im Hof, blaue Tür), Duisburg
TH-BÖ	Turnhalle Schule Böhmerstraße, Duisburg
TH-GN	Turnhalle der Schule Gneisenaustraße 251, Duisburg
TURA 88	Kammerstraße 223, Duisburg

### Sportstätten außerhalb Duisburgs

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

Hochschulsport am Campus Duisburg · Tel. 02 03 / 379 - 22 56  
E-Mail: [hsp.duisburg@uni-due.de](mailto:hsp.duisburg@uni-due.de) · [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

# 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](http://national-bank.de)



**NATIONAL-BANK**  
Mehr. Wert. Erfahren.

## NEUE WORKSHOPS AM WOCHENENDE



Foto: www.fotolia.com

Die Workshops beinhalten ein klassisches Aufwärm-Training an der Stange, einige Dehnungen und Kräftigungsübungen sowie kurze Übungen in der Mitte, die auf die Choreografie vorbereiten, die anschließend gemeinsam erarbeitet wird. Vorkenntnisse im Ballett sind unbedingt notwendig. (Nähre Beschreibung der Niveaus online unter Sportangebote/Ballett)

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken (bitte *keine* Turnschläppchen o.Ä.!!!), Getränke sowie enganliegende, bequeme Kleidung (lange Haare bitte zusammenbinden).

Es wird keine größere Pause geben, wir powern drei Stunden durch.

## Ballett meets ... Eisblumen **NEU**

Passend zur Winterzeit tanzen wir zu den frostig-wunderschönen Klängen von „Eisblumen“, einer deutschen Gothic-Rockband. Wir rocken den Dance-Floor und feiern den Winter mit all seiner eiskalten Schönheit.

Das Niveau: fortgeschrittene AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Termin:

Samstag, 05.12.2015, 11.00-14.00 Uhr

**Kursnummer 382**

## Ballett meets ... the time warp **NEU**

Wir feiern Halloween einmal anders!

Jeder kennt ihn, alle lieben ihn ... den wohl schrägst Transvestiten aus ganz Transsilvanien. Wir rocken den time warp und tanzen eine schräg-bizarre Choro der besonderen Art.

Dieser Workshop ist für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen und für fortgeschrittene AnfängerInnen geeignet. Die Choro wird relativ simpel gehalten.

Termin:

Samstag, 07.11.2015, 11.00-14.00 Uhr

**Kursnummer 380**

## Ballett meets ... Dance-Finale **NEU**

Wir tanzen uns das schlechte Wetter vom Gemüt.

Dieser Workshop richtet sich an alle Tanzbegeisterten, die schon immer das Feeling von Center Stage miterleben wollten. Wir tanzen das Finale von Center Stage und rocken die Bühne!

Das Niveau: fortgeschrittene AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Termin:

Samstag, 16.01.2016, 11.00-14.00 Uhr

**Kursnummer 383**

## NEUE WORKSHOPS AM WOCHENENDE

# Workshop: Woman Self Defense

## Anfängerinnen

In diesem Workshop widmen wir uns den spezifischen Gefahren und Bedürfnissen von Frauen, denn zumeist stellen sich Bedrohungssituationen für Frauen anders dar als für Männer. Auch im Hinblick auf ihre körperlichen Attribute und Möglichkeiten, sich zur Wehr zu setzen, gibt es geschlechterspezifische Unterschiede. Das bedeutet allerdings nicht, dass Frauen sich weniger effektiv verteidigen können! Mittels einfacher Techniken und Taktiken ist es möglich, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Allein durch Veränderungen in Auftreten, Verhalten und Wahrnehmung sinkt die Wahrscheinlichkeit, Opfer zu werden. Sollte es jedoch zu körperlichen Überschreitungen oder Angriffen kommen, verhelfen die einfachen, effektiven und abgestimmten Techniken des Krav Maga dazu, die Bedrohung schnell und resolut abzuwenden und sich in Sicherheit zu bringen.

Die Teilnehmerinnen dieses Kurses lernen ihre individuellen Fähigkeiten und Chancen in der Selbstverteidigung kennen und können so ihre Wehrhaftigkeit steigern. Täter suchen Opfer, keine Gegner. Sei kein leichtes Ziel!

## Termine:

Samstag, 28.11.15, 13.00-18.00 Uhr/

Sonntag, 29.11.15, 12.00-17.00 Uhr

Samstag, 23.01.16, 13.00-18.00 Uhr/

Sonntag, 24.01.16, 12.00-17.00 Uhr

**Kursnummer 397**

**Kursnummer 398**



Foto: www.fotolia.com

# Workshop: Faszientraining

Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem VGSU (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e. V.)

Das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Muskuläre Probleme und Verspannungen können über ein gezieltes Faszientraining (mit und ohne Hilfsmittel) verringert werden.

Dieser Workshop führt in die Welt der Faszien ein, stellt neue Erkenntnisse in Theorie und Praxis vor und vermittelt die Grundlagen für dieses effektive Training.

## Termine:

Samstag, 07.11.15, 14.30-17.30 Uhr

Samstag, 12.12.15, 14.30-17.30 Uhr

**Kursnummer 387**

**Kursnummer 388**

**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**



Foto: www.fotolia.com

## 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.



## Leistungen im Überblick

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

## Kosten

<b>Studierende, SchülerInnen, Azubis</b>	<b>635 €</b>
Alle anderen	715 €

**Anmeldeschluss: 12.02.2016**

## Anmeldung

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

## 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 Rad sportreviere in Europa ist, weiß inzwischen jede(r), die/der sich ein wenig mit dem Radfahren auseinandersetzt 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:

Rad sportler, 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](http://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, Mehrzwecksport halle, 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
<b>Studierende, Schüler, Azubis</b>	<b>697 €</b>	<b>797 €</b>
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 getätig t 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**

<b>Studierende, SchülerInnen, Azubis</b>	<b>695 €</b>
Alle anderen	795 €
Einzelzimmerzuschlag	50 €

**Keine weiteren Kosten am Ort!**

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

**Anmeldung**

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



### WEITERE REISEANGEBOTE 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 Fliegen 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](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> Reisen