

News

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN AB MONTAG, 4. APRIL 2016

www.uni-due.de/hochschulsport



- **Alle Sportkurse auf einen Blick**
- **Neu: Bootcamp, deepWORK®, CrossFit, Krav Maga, World Jumping**
- **Golfen in Mülheim**



KOOPERATIONSPARTNER



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Termine und Öffnungszeiten am Campus Duisburg

► Termine

Anmeldungen: ab Montag, 04.04.2016, 9.00 Uhr
online unter
www.uni-due.de/hochschulsport

Veranstaltungsbeginn: Montag, 18.04.2016

An gesetzlichen Feiertagen sowie Pfingstdienstag, 17.05.2016 finden keine Veranstaltungen statt (Ausnahmen: USC und evtl. externe Anbieter)

Veranstaltungsende: Samstag, 23.07.2016

► Öffnungs- und Anmeldezeiten am Campus Duisburg

Das Hochschulsportbüro befindet sich im Forsthausweg 2
47057 Duisburg · Raum LD 113 · Obergeschoss rechts
Telefon: (0203) 379 - 22 56 · E-Mail: hsp.duisburg@uni-due.de
www.uni-due.de/hochschulsport

Das Büro ist geöffnet: Montags bis freitags von 9.30 bis 12.15 Uhr.

► Zahlungsmöglichkeiten

1. Lastschriftverfahren 2. Barzahlung im Hochschulsportbüro

allgemeiner deutscher hochschulsportverband



DHM
DHP



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!
adh.de
www.facebook.com/
hochschulsportverband
www.twitter.com/
@adhGER



WETTKAMPF-PROGRAMM

DHM Fischen (Team) 23./24.04.2016 RWTH Aachen	DHM Sportschießen (Kugel) 17.-19.06.2016 Uni Paderborn/Elsen
DHM Orientierungslauf 05./06.05.2016 TU Berlin	DHM Tischtennis 17.-19.06.2016 Uni Wuppertal
adh-Open Schach (Einzel) 05.-06.05.2016 UAS Frankfurt/Fürthheim am Main	DHM Volleyball (Endrunde) 17.-19.06.2016 Uni Paderborn
DHM Bergbauschießen 13.-14.06.2016 Uni Bayreuth	DHM Straßenlauf 10 km 18.06.2016 DHBW Mosbach
adh-Open American Football 14./15.05.2016 Uni Mannheim	adh-Open Floorball 18./19.06.2016 Uni Tübingen
adh-Open Wellenreiten 14.-21.05.2016 HS Rostock/Seignosse	DHM Fußball (Frauen/Kleinfeld) 18./19.06.2016 HS Riedstadt/Wiesbaden
DHM Karate 21.05.2016 Uni Halle-Wittenberg	DHM Triathlon 19.06.2016 HS Niederrhein/Mönchengladbach
DHP Basketball (Männer) 21./22.05.2016 HS Kehl/Rüsselsheim	DHM Beachvolleyball 20.-22.06.2016 Uni Bayreuth
DHM Marathon/Halbmarathon 22.05.2016 Uni Mainz	adh-Open Beachsoccer 23.-26.06.2016 Uni Bayreuth
DHM Leichtathletik 26.05.2016 Uni Paderborn	DHM Basketball (Endrunde) 24./25.06.2016 TU München
DHM Schwimmen 27.-29.05.2016 Uni Göttingen	adh-Open Lacrosse 01.-03.07.2016 Uni Bremen
DHP Rollstuhlbasketball (Mixed) 28./29.05.2016 HS Magdeburg-Stendal	adh-Open Kanurennsport 21.-28.06.2016 HS Emden-Leer
DHM Trampolin 04.06.2016 Uni Konstanz	DHM Mountainbike (Enduro) 10./11.09.2016 Uni Marburg
DHM Futsal 14.-15.06.2016 Uni Tübingen	adh-Trophy Segeln 17./18.09.2016 HU Berlin
DHM Ultimate Frisbee 11./12.06.2016 TU Berlin	

Außerdem geplant:

DHM Badminton	DHM Rudern
DHM Boxen	DHM Rugby (Männer)
DHM Beachvolleyball (Frauen/Großfeld)	DHM Taekwondo
DHM Fußball (Männer/Endrunde)	DHM Tennis
DHM Handball (Endrunde)	DHM Tennis (Team/Endrunde)
DHM Hockey (Feld)	DHM Fußball (Männer/Endrunde)
DHM Kegeln	DHM Handball (Mixed)
DHM Mountainbike (Cross-Country)	
DHM Mountainbike (Marathon)	
DHM Rennrad	adh-Open Rugby (Frauen)

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!
Weitere Infos und aktuelle Termine auf adh.de

Das Hochschulsport-Team

► Jürgen Schmagold

Leiter des Hochschulsports
Campus Essen - Raum SM 103 Telefon: (0201) 183 - 73 70
Campus Duisburg - Raum LD 112 Telefon: (0203) 379 - 22 71
E-Mail: juergen.schmagold@uni-due.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

► Andreas Bettendorf

Stellv. Leiter des Hochschulsports
Campus Essen - Raum SM 103 b Telefon: (0201) 183 - 73 54
Campus Duisburg - Raum LD 112 Telefon: (0203) 379 - 22 71
E-Mail: andreas.bettendorf@uni-due.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

► Melanie Fischer

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

► Nicole Schlieper

Hochschulsportbüro am Campus Duisburg
Raum LD 113 Telefon: (0203) 379 - 22 60
E-Mail: hsp.duisburg@uni-due.de

► Sonja Massoli

Hochschulsportbüro am Campus Essen
Raum SM 103 a Telefon: (0201) 183 - 73 46
E-Mail: hsp.essen@uni-due.de

► Iris Rüth

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

► Alexandra Schollmeier

Hochschulsportbüro am Campus Essen
im Studierendenwohnheim „Die Brücke“
E-Mail: hsp.essen@uni-due.de

I mitglied im
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



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

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen

Redaktion: Nicole Schlieper, Melanie Fischer, Andreas Bettendorf,
Jürgen Schmagold

Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen

Titelfoto groß und rechts unten: www.fotolia.com

EDITORIAL

„Studenten sollen studieren – nicht entspannen“ ...,

... war die Reaktion eines Dekans unserer Universität auf das Plakat des Hochschulsports, mit dem er auf die Veranstaltung „Stressless Academy“ hingewiesen hat. „Ich habe dieses Plakat entfernt, weil ich der Meinung bin, dass die Studierenden sich anstrengen und nicht chillen sollen ...“. Trotz dieses Protestes haben wir uns entschlossen, auch im Sommersemester wieder einen „Stressless Day“ (24. Mai) anzubieten, um damit vielleicht dazu beitragen zu können, dass weniger Studierende das Studium abbrechen, um zu vermeiden, dass Studierende in Prüfungsphasen unter Burn-out leiden und zu Drogen oder Alkohol greifen, damit sie den Druck besser aushalten.

So wie sportliches Training nur zum Erfolg führen kann, wenn Anspannung und Entspannung, Belastung und Ruhe, Training und Erholung im richtigen Verhältnis stehen, so ist auch der Studienerfolg nur dann möglich, wenn auf die Phasen des intensiven Lernens, der angespannten Klausurphasen Zeiten der Regeneration folgen. Dauerspannung ohne Pausen kann nur krank machen – davon wissen viele Lehrende, Mitarbeiter und eben auch Studierende zu berichten – durch zahlreiche Studien und (leider) aus eigener Erfahrung belegt.



So ist nun auch unser Bewegungs- und Sportprogramm wieder derart gestaltet, dass es Veranstaltungen mit intensiven körperlichen Belastungen und solche mit größerem Anteil an Ruhe und Entspannung gibt. Erfahrene SportlerInnen wissen, dass die eigentlichen Trainingsanpassungen in den Phasen der Regeneration nach der Belastung stattfinden. Um hier vielleicht noch einige Kenntnisse zu vermitteln, wird sich der Hochschulsport auch am Gesundheitstag der Universität beteiligen, der am 16.06. stattfindet.

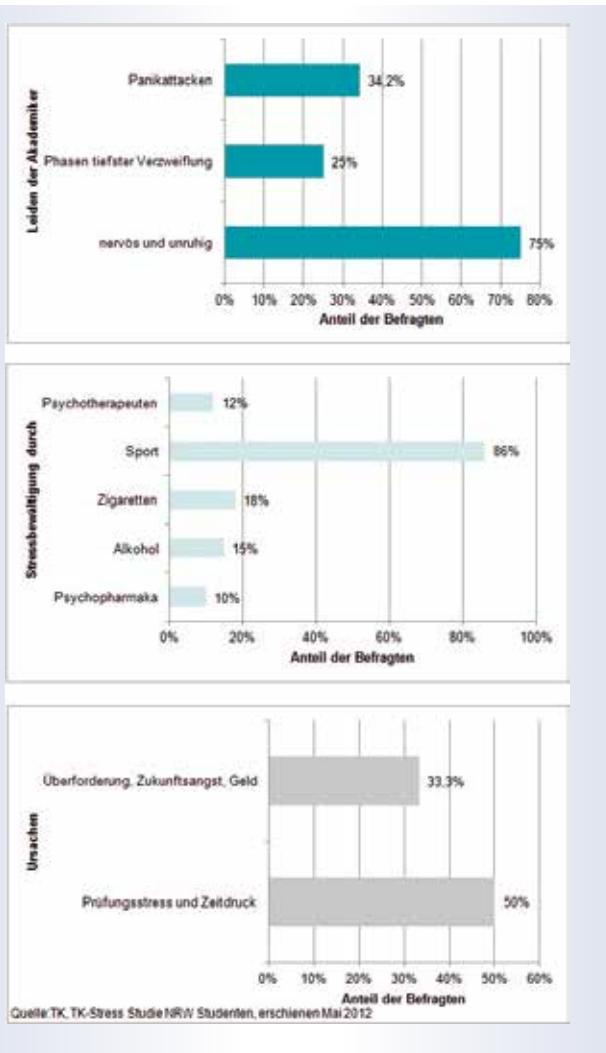
Am 04.06. öffnet sich der Hochschulsport in Essen für alle diejenigen, die Zumba® einmal in etwas längeren Sequenzen genießen wollen, und andere, die – vielleicht in Partnerschaft zur Zumba®-Tänzerin? – gleichzeitig das Fitnessstudio USC kennenlernen wollen.

Allen denjenigen, die sich gern einmal in großer Gemeinschaft vor großem Publikum „laufend anstrengen“ wollen, empfehlen wir den **VIVAWEST-Marathon** (bereits ab 10-km-Laufstrecken, auch Staffel!) und den Duisburger **Firmenlauf**, den Targobank-Run. Beim letztgenannten sollten sich auch alle die LäuferInnen anmelden, die in Essen nicht zum Zuge gekommen sind – so kann unsere Duisburg-Essen-Verbundenheit auch wieder einmal sportlich demonstriert werden!

Und abschließend der Hinweis, dass wir an beiden Standorten wieder eine Menge **neuer Angebote** präsentieren können, von Aqua-Zumba® bis World Jumping ... diese sind in unseren Darstellungen immer mit dem Wort „NEU“ gekennzeichnet.

Viel Spaß im entspannten Sport-Sommer!

Jürgen Schmagold



aus: <http://www.stipendien-tipps.de/freizeit/sport>



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

NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

CrossFit

CrossFit steht für eine Ganzkörper-Trainingsmethode, der funktionelle (natürliche) Bewegungen zu Grunde liegen. Diese werden ständig neu variiert und unter hoher Intensität ausgeführt. Es kommen keine Fitness-Geräte zum Einsatz, vielmehr geht es darum, in einer Kleingruppe ein individuell dosiertes, ständig wechselndes Training zu absolvieren.



Foto: www.fotolia.com

Durch CrossFit soll eine breite und allgemeine Fitness erlangt werden. Im Gegensatz zu anderen Sportarten konzentriert man sich nicht nur auf eine, sondern trainiert breit gefächert sämtliche Fähigkeiten. Durch eine abwechslungsreiche Verbindung von leichtathletischen, turnerischen oder gewichtheberischen Elementen werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination sowie die verschiedenen Unterformen verbessert. Somit liefert das Training eine perfekte Grundlage für Sportarten aller Art.

Durch zahlreiche Youtube Videos, welche oft Profi-Athleten beim Training oder den CrossFit Games zeigen, kann der Eindruck entstehen, dass man schon fit sein muss, um überhaupt CrossFit trainieren zu können. Das ist absolut falsch! Beim CrossFit treffen Menschen mit verschiedenen Leistungsfähigkeiten zusammen. Jedes Workout of the Day (WOD) wird individuell auf das aktuelle Fitness-Niveau angepasst. Das Gewicht wird erhöht oder reduziert, die Wiederholungszahl oder Übungen skaliert. Hier gibt es kein zu alt, zu schwach, zu dick oder zu dünn. Jede/r ist willkommen!

CrossFit Duisburg ist die erste offizielle CrossFit-Box im Herzen von Duisburg. Die Inhaber (Alexander Bloch & Andreas Ibold) haben beide ein sportwissenschaftliches Studium absolviert und verfügen dazu über diverse Trainerlizenzen (CrossFit, BVDG, Eleiko). Auf über 200 m² Trainingsfläche bieten sie mit dem Spitzenequipment von Eleiko alles, was das CrossFit-Herz begehrte.

Kursnummer 021

NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

Mensa trifft Hochschulsport

Iss dich fit für die Uni – Das Hochschulsport Menü zum bewussten Essen

Bald als Aktion in den beiden Hauptmensen in Duisburg und Essen

Das Wichtigste für deine Gesundheit ist immer dein inneres Gefühl. Wenn du dich von innen heraus gut fühlst, spürst du es im ganzen Körper und dann merken es auch deine Mitmenschen. Durch eine ausgewogene Ernährung und den bewussten Verzehr von guten Produkten kannst du dich selbst genau in diese Richtung bewegen.

„Du bist, was du isst“ ist Programm. Denn du fühlst dich nicht nur besser, sondern bist durch gesundes Essen auch vitaler und leistungsfähiger. So beeinflussen die Nährstoffe, die du zu dir nimmst, deine Leistung beim Sport und auch an der Uni. Um dich dabei zu unterstützen, präsentieren wir in der Mensa einmal in der Woche das **Iss-dich-fit-Hochschulsportmenü**.

Der Hochschulsport steht für aktives und gesundheitsbewusstes Leben. Dazu gehört auch die richtige Ernährung, die Spaß machen und vor allem lecker sein kann.



Foto: www.fotolia.com

NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

deepWORK®

Jetzt auch bei uns im Hochschulsport:

„Functional training deepWORK®“ ist ein relativ neu entwickeltes Training. Innerhalb einer deepWORK®-Stunde erlebst du Phasen der Anspannung und Entspannung, die auf unterschiedlichen Mechanismen basieren. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die körperlichen und geistigen Gegensätze eines funktionalen Ganzkörpertrainings.

Nach einer Einstimmungsphase gibt es einen Wechsel von Cardio- und Kraftelementen in einem intervallartig angelegten Training.

deepWORK® ist perfekt für alle, die in kurzer Zeit ein athletisch-funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren wollen. Nach dem Workout fühlst du dich angenehm ausgepowert, aber auch voller Energie!

Kursnummer 024



Foto: www.fotolia.com

Power Plate Training für Bauch/Beine/Po

Wir nutzen die Vibrationen, um unsere Core-Muskeln zu stabilisieren und zu stärken. Alle Fitness-Levels sind willkommen, so lange ihr euer Bestes gebt. Also bereite dich auf viele Kniebeugen und Core-Stabilisationen vor.

Am Ende des Workouts benutzen wir die Vibrationen, um unsere Muskeln zu entspannen und unsere Beweglichkeit zu verbessern.

Kursnummer 070



PowerPlate

World Jumping

Beim World Jumping haben alle TeilnehmerInnen ein eigenes kleines Trampolin und absolvieren darauf die Trainingseinheit. Verschiedene Bewegungsformen (überwiegend – wie der Name sagt – im Springen) werden nach den Rhythmen begleitender Musik durchgeführt.

- Das Programm beinhaltet Ausdauertraining, Fettverbrennung und Muskelkräftigung in einer Stunde
- Es definiert die Muskeln und verbessert die Koordination
- Hilft beim Stressabbau
- Verbessert den Sauerstofftransport in den Zellen und kann den Alterungsprozess verzögern
- Regt den gesamten Stoffwechsel an
- Verbesserung der Lymphzirkulation
- Kann den Cholesterinspiegel senken

Kursnummern 100, 101 und 102



NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

Ballett

Zu diesem klassischen Ballettkurs sind AnfängerInnen bis Mittelstufe herzlich eingeladen.

Ein Warm-up mit Standardübungen an der Stange eröffnet die Veranstaltung. Man lernt die Techniken des Balletts, wie z. B. die fünf Grundpositionen und die zusätzliche sechste Fußposition sowie auch die Armpositionen. Es wird vermittelt agil und selbstsicher zu sein sowie eine gute und gesunde Körperhaltung zu bekommen. Zusammen werden wir an der Flexibilität, Konzentration, Musikalität, dem Bewegungsfluss und an unserem Bewusstsein arbeiten, welches wichtig für den Tanz ist. Es wird Übungen in der Mitte und Diagonale geben. Den Abschluss bilden Dehnübungen.

Kursnummern 007 und 008



Foto: www.fotolia.com

HALS- UND BEINBRUCH!

GUT VORGESORGT?

WIR BIETEN DIE KONZEPTE –
UMFASEND & UNABHÄNGIG.

BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG
FÜR STUDENTEN? DAS GEHT!

Fairsicherung®, die Marke
der unverwechselbaren
Beratung und Betreuung für
Versicherungen und Finanzen

FAIR

SICHERUNGSLADEN

DIPL.-OEC. SOLLMANN GMBH

VERSICHERUNGSMAKLER

PFERDEMARKT 4 · 45127 ESSEN

TELEFON: 02 01 / 8 10 99 9-0

E-MAIL: INFO@FAIRRAT.DE

MITGLIED IM VERBUND DER FAIRSICHERUNGSLÄDEN e.G. und FAIR e.V.



FAIR e.V.

Poledance



Foto: www.fotolia.com

Poledance – der Tanz, der Kraft, Eleganz und Athletik verbindet. Wer immer schon mal den Sport an der Stange ausprobieren wollte, hat jetzt die Möglichkeit dazu. Lerne Spins und Tricks in einer schönen Choreografie zu verbinden.

Vorerfahrungen brauchst du keine. Du solltest einfach nur körperlich gesund sein und Spaß an Bewegung haben.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an weibliche wie auch an männliche Studenten.

Bitte mitbringen: eine lange Sporthose, eine kurze Sporthose ohne Metall (Reißverschlüsse, Knöpfe), ein T-Shirt und ein Handtuch.

Anmeldung über [>>Sportangebote Campus Essen.](http://www.uni-due.de/hochschulsport)



NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

Golfen

In Deutschland spielen heute über eine halbe Million Menschen auf über 750 Golfplätzen. Für diese Golfbegeisterung gibt es eine Menge guter Gründe, denn Golf

- ist Bewegung und Entspannung in der freien Natur
- kann man in jedem Alter beginnen
- ist ein Sport für alle Altersstufen und Leistungsklassen
- fördert die Konzentration und hält fit
- stellt eine sportliche Herausforderung dar
- ist Technik, die fasziniert
- bietet spannenden Wettkampfsport für alle Spielstärken
- schafft Kontakte mit Gleichgesinnten
- eröffnet neue interessante Urlaubsziele

Kurzum: Golf bietet jedem das, was man von einem sportlichen Freizeitvergnügen erwartet.

Der Golfclub Mülheim Raffelberg bietet ab sofort den Studierenden und HochschulmitarbeiterInnen der Uni DUE an, zwischen Duisburg und Essen diesen wunderbaren Sport zu lernen, üben, anzuwenden!

Folgende Möglichkeiten gibt es:



Foto: www.fotolia.com

Infotag und Probetraining kostenfrei!!!

Sonntag, 24.04.2016 10.00 bis 11.00 Uhr Kursnummer 040

Schnupperkurs (90 Min.) StUDE: 19 € · Bed+StaU: 29 €

In diesem Kurs erhaltet ihr von einem qualifizierten Golflehrer eine Einführung in die Golftechnik und bekommt einen ersten Eindruck von der Nutzung der Eisen und Hölzer. Auch einige Grundgriffe im Putten, Chippen, Pitchen lernt ihr kennen, um anschließend mit vollem Schwung eure ersten Bälle zu schlagen.

06.05.2016, 14.00-15.30 Uhr Kursnummer 044
20.05.2016, 14.00-15.30 Uhr Kursnummer 045
10.06.2016, 14.00-15.30 Uhr Kursnummer 046

Aufbaukurs (4 x 90 Min.) StUDE: 89 € · Bed+StaU: 99 €

Hast du bereits einen Kurs absolviert oder das Golfen im Urlaub ausprobiert? Dann ist der Aufbaukurs genau der richtige für dich. Mit einem unserer PGA Golf Professionals erlernst du die Grundtechniken im kurzen und langen Spiel. Zusätzlich gibt es eine Einführung in die Golfregeln und die Etikette. Zum Abschluss kannst du die erworbenen Kenntnisse auf dem Golfplatz ausprobieren. (mind. 5, max. 8 Personen)

27.05., 03.06., 10.06., 17.06.2016 Kursnummer 038
17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2016 Kursnummer 039

Platzreifekurs (5 x 120 Min.) StUDE: 179 € · Bed+StaU: 189 €

Du hast den Fortgeschrittenen-Kurs bestanden und möchtest nun endlich auf dem Golfplatz spielen? Eine Voraussetzung hierfür ist die offizielle DGV-Platzreife. Der Professional Golflehrer begleitet dich durch alle Themenbereiche des Golfspiels. Golfregeln und Golf-Etikette sowie Spielverlauf sind ein sehr wichtiger Bestandteil dieses Kurses. Abschließend spielst du in Begleitung des Golflehrers 9 Löcher auf unserem Golfplatz und absolvierst nach dem DGV-Standard die PE-Prüfung. Wochentags kannst du sogar ab 19.00 Uhr auch ohne PE auf unserer Anlage spielen. (mind. 4, max. 8 Personen)

24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07.2016 Kursnummer 041
15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08.2016 Kursnummer 042

Privatunterricht (60 Min.) StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 €

Termine und „Paketpreis“ nach Anfrage (1 bis 2 Personen)
Kursnummer 043

Summer Camp (4 Tage)
Intensive Platzreife-Woche! PREISE AUF ANFRAGE

Du hast die Möglichkeit, innerhalb von 4 Tagen die Platzreifeprüfung (Golfführerschein) zu absolvieren. Du bekommst einen intensiven Unterricht und viel Spaß inklusive der Ausrüstung, Bälle und Platzgebühr.

23.08.-26.08.2016, jeweils 10.00-12.00 Uhr und 13.00-15.00 Uhr
Kursnummer 047

NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

Yoga taught in English

The beginners' course is suitable for those who have no or few experience with Yoga. Conveying fundamental principles and easy Yoga poses of many exercise groups (standing position, forward bending, backward bending, twists, reversing position). Even small flows like the Sun Salutation will be worked out. While some exercises will be challenging, there will be many gentle and regenerating relaxation phases. This course is adjustable to every participant.

The course will be taught in English.

Kursnummer 104



Yoga und Pilates + Faszientraining

Dieser Kurs ist eine gelungene Kombination aus Pilates, speziellen Yoga-elementen und Faszientraining. Hierbei werden Pilates, Yoga und Faszientraining im wöchentlichen Wechsel angeboten!

Pilates stabilisiert den Rumpf, stärkt die Bauchmuskulatur, den Beckenboden und den unteren Rücken.

Yoga dehnt den Körper und entspannt den Geist.

Faszientraining stärkt das Bindegewebe.

Yoga, Pilates und Faszientraining fördert die Beweglichkeit, Stabilität und das Bindegewebe zugleich, vereint wird die neueste Bewegungslehre mit den traditionellen Erkenntnissen des Yoga. Ein starker Rücken und eine fitte Bauchmuskulatur sorgen für eine aufrechte Haltung und beugen Rückenschmerzen vor.

Kursnummer 106



Yoga, Faszien und Entspannung

Workshop

Faszien sind unser Lebensnetz: Das Bindegewebe umhüllt alle unsere Muskeln, unsere Organe und stabilisiert den Körper. Intensive und belebende, teilweise dynamische, aber auch statische Dehnübungen wirken sich positiv auf unseren Bewegungsapparat aus. Dabei werden gezielt Stress und Verspannungen gelöst. Spezielle Faszienübungen, die Yoga sinnvoll ergänzen, werden vorgestellt und ausprobiert.

Der Workshop wird mit einer Entspannungseinheit beendet.

Kursnummer 109

Vinyasa-Flow- Special

Workshop

Ein Flow im Takt unserer Atmung und in perfekter Harmonie zur Musik! Die Übergänge zwischen den Haltungen werden fließend sein. Der Fokus liegt auf einer stabilen Körpermitte, welche die Basis für geschmeidige und von Leichtigkeit getragene Bewegungen bildet.

Eine Kombination von kräftigender Anspannung und wohltuender Entspannung. Durch die Verbindung des bewussten Atems mit der fließenden Bewegung der Asanas (Körperhaltungen) im Vinyasa-Flow Yoga und der Musik lernt man das Bewusstsein zu einer verfeinerten inneren und äußeren Wahrnehmung nahe zu bringen.

Der Workshop wird mit einer Entspannungseinheit beendet.

Kursnummer 092

Kein Stress

Stressless Day für Studierende (am Campus Essen)

Wann? 24.05.16, 10 bis 16 Uhr

Wo? Uni Duisburg-Essen, Campus Essen, Seminarraum der Brücke

Faules, feucht-fröhliches Studentenleben? Dieses Bild leben heute nur noch die allerwenigsten Studierenden. Studium – vor allem in Prüfungszeiten – bedeutet Stress. Den haben einer repräsentativen Studie der Techniker Krankenkasse (TK) zufolge 55 Prozent der angehenden Akademiker regelmäßig, ein weiteres Viertel steht sogar unter Dauerstress. Stress, Sorgen und Ängste der Studierenden sind damit ein akutes Thema, das mehr Aufmerksamkeit verdient. Im Rahmen des Projekts Stressless Academy widmen sich Hochschulsport, TK und ABZ gezielt dem Umgang mit dem Thema Stress und verschiedenen Methoden, um besser abzuschalten und zu entspannen.

Die Workshops:

10.00–10.30 Uhr	Qi Gong	Katrin Hertel (HSP)	Kursnummer 7451
11.00–11.30 Uhr	Brainfood – die richtige Ernährung bei Stress	Alexandra Schollmeier (HSP)	Kursnummer 7452
12.00–12.30 Uhr	Breakstorming – bewegte Pause am Schreibtisch	Katrin Hertel/Alexandra Schollmeier (HSP)	Kursnummer 7453
13.00–13.30 Uhr	Zeitmanagement	Sabine Müller (ABZ)	Kursnummer 7454
14.00–14.30 Uhr	Yoga	Jana Grönich (HSP)	Kursnummer 7455
15.00–15.30 Uhr	Aktivworkshop „Bewegung entspannt“	Conny Zarth/Alexandra Schollmeier (HSP)	Kursnummer 7456

NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

Krav Maga

Selbstverteidigung

Effektive Selbstverteidigung und Eigensicherung gepaart mit Fitness-elementen aus Kraft und Ausdauer. Krav Maga vereint Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten, um jeder Person, unabhängig von Größe und Geschlecht, eine leicht erlernbare Verteidigung zu ermöglichen. Lerne dich situativ und intuitiv zu verteidigen und an deine Grenzen zu gehen.

Kursnummer 064



NEU IM SOMMERSEMESTER 2016



Bootcamp

Intensives Ganzkörper Bodyweight Training, um Kraft, Koordination und Ausdauer zu verbessern.

Kursnummer 016



Tauchen



Dieser Kurs hat zum Ziel, den KursteilnehmerInnen das Tauchen mit dem Drucklufttauchgerät näherzubringen. Sie sollen in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Sporttauchen vertraut gemacht werden und nach Abschluss des Kurses die Grundkenntnisse und -fertigkeiten zum sicheren Sporttauchen mit und ohne Gerät besitzen. Der Kurs beinhaltet zum einen das Vermitteln der für das Tauchen notwendigen theoretischen Grundlagen und zum anderen Schwimmbad-Übungen mit und ohne Drucklufttauchgerät.

Im Anschluss erhalten die Kursteilnehmer nach bestandener Prüfung den DTSA Grundtauchschein. Sollten die Kursteilnehmer innerhalb von 15 Monaten die Ausbildung zum DTSA anschließen, entfallen dort die Theorie und die Einheiten ohne Gerät.

Für die Teilnahme am Kurs ist eine Selbsterklärung zum Gesundheitszustand oder eine gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung (wird empfohlen) notwendig.

Kursnummer 084

Schwertkampfkunst Workshop

Kraft und Eleganz – das dynamische Training mit dem japanischen Schwert

Geschmeidig-fließende Bewegungen, kraftvoll-explosive Techniken sowie hohe Konzentration bei gleichzeitiger innerer Ruhe bilden die besonderen Merkmale der Schwertkampfkunst.

In diesem Workshop steht die dynamische Schwertführung im Vordergrund. Die Basis des Trainings bildet das „Suburi“ – das „Schwingen“ des Schwertes, welches erst langsam, dann immer schneller durchgeführt wird. Hier werden die Voraussetzungen aufgebaut, um Technik, Stabilität und geschmeidig fließende Kraft zu entwickeln.

Im folgenden Teil bilden die Partnerübungen den Schwerpunkt. Nun werden die zuvor erlernten Grundtechniken in ihren kämpferischen Anwendungen vermittelt. Aus einem permanenten Wechsel von Angriffstechniken, denen mit ausweichenden und ableitenden Verteidi-



gungstechniken begegnet wird, entwickelt sich eine harmonische und fließende Partnerchoreografie (Kata), die anschließend immer dynamischer, kämpferischer ausgeführt wird. Atemtechniken und konzentrativ-meditative Übungen ergänzen das Programm.

Kursnummer 073

VIVAWEST-Marathon – 22.05.16

ERSTE DUISBURG-ESSENER UNIVERSITÄTSMEISTERSCHAFT IM MARATHON- UND HALBMARATHONLAUF

Am 22.05.2016 findet im Rahmen des „VIVAWEST-Marathons“ die erste Universitätsmeisterschaft im Marathon- und Halbmarathonlauf statt. Durch unsere Kooperation mit „VIVAWEST-Marathon“ ist es gelungen, diese Meisterschaft durchzuführen und den Titel „UniversitätsmeisterIn im Marathonlauf“ sowie „UniversitätsmeisterIn im Halbmarathonlauf“ zu vergeben¹. Darüber hinaus können **alle** HochschulsportlerInnen² der Uni DUE zu besonderen Konditionen an den Wettbewerben „Staffel“ und „10-km-Lauf“ teilnehmen. (Die Teilnahme ist für Gäste nicht möglich!)

Die Teilnahmegebühr an den folgenden Wettbewerben beträgt jeweils:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ● Marathon: 39 € | ● Staffel: 99 € |
| ● Halbmarathon: 26 € | ● 10 km-Lauf: 16 € |

Alle HochschulsportlerInnen, die sich bei uns anmelden, können also nicht nur zu ganz besonderen günstigen Startgebühren mitmachen, darüber hinaus entfällt für diesen Personenkreis die zusätzliche Gebühr für den Championchip (Zeitnahmehip) – und diese TeilnehmerInnen erhalten ein Laufshirt der Uni DUE.

- 1) Die Titel können nur an eingeschriebene Studierende und Bedienstete der Universität Duisburg-Essen vergeben werden.
- 2) Als HochschulsportlerInnen sind in diesem Fall Studierende und Bedienstete der Uni Duisburg-Essen sowie der Hochschule Ruhr West und Bedienstete der Stadt Essen zusammengefasst.

Wir haben für jeden der o. a. Wettbewerbe einen eigenen Kurs eingerichtet. TeilnehmerInnen müssen bitte unbedingt alle erfragten Daten vollständig angeben, insbesondere ist es wichtig, den Code des eigenen Championships (falls vorhanden) unter „Mannschaftsname“ einzugeben! Bei der Anmeldung bitten wir unter „Mannschaftsname“ die Konfektionsgröße (S, M, L, XL) für ein T-Shirt einzutragen.

Infos unter: www.vivawest-marathon.de

Anmeldung unter: [>> Sportkurse A-Z >> Sportangebote am Campus Essen](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

Kursnummern 715, 716, 717 und 718



Foto: www.fotolia.com

11. Duisburger Firmenlauf – 25.08.16

Am 25. August 2016, 19.00 Uhr startet der 11. Duisburger Firmenlauf als „TARGOBANK Run“. Wie bereits 2015 wollen wir auch in diesem Jahr wieder versuchen, möglichst viele LäuferInnen unserer Hochschule an diesem sportlichen Großereignis teilhaben zu lassen. Im vergangenen Jahr waren wir 180 Uni-LäuferInnen – werden wir 2016 die 200er-Marke knacken? In jedem Fall können wir ein großartiges Erlebnis versprechen – vor, während und nach dem Lauf.

Der Duisburger Firmenlauf wird von uns gleichzeitig als **4. Duisburger Universitäts-Team-Cup** durchgeführt! Den Universitäts-Team-Cup gibt es für das Team, bestehend aus drei Männern und drei Frauen (nur Hochschulmitglieder, egal ob Studierende oder MitarbeiterInnen), welches in der Zeitaddition die geringste Zeit aufweist. Teams müssen sich beim Hochschulsport unter einem gemeinsamen Team-Namen anmelden ([>> Sportkurse A-Z >> Sportangebote am Campus Duisburg](http://www.uni-due.de/hochschulsport)) und dürfen beliebig groß sein – es werden die drei zeit schnellsten Männer und Frauen des Teams gewertet. Auch das zweite und dritte Team werden prämiert!

Um dieses gut zu organisieren ist Folgendes erforderlich: Wenn sich TeilnehmerInnen anmelden und in einem Team einer Dienststelle, einer Fakultät oder einer anderen Einheit starten wollen, muss bei der Anmeldung dieser Team-Name in der Anmeldemaske bei „Mannschaftsname“ eingetragen werden. Im vergangenen Jahr gab es z. B. die Teams „Joggst du noch oder läufst du schon?“ oder „Laboraffen“. Wenn man einfach nur für die Uni – denn diese nimmt natürlich in der Gesamt-Team-Wertung

des Laufes teil – laufen will, lässt man diese Eintragung offen. Die Universität meldet dem Veranstalter diese Team-Namen nicht, da sie nur der internen Uni-Team-Cup-Wertung dienen! Dort erscheinen alle Uni-LäuferInnen nur unter Universität Duisburg-Essen. (Die Teilnahme ist für Gäste nicht möglich!)

Um am Firmenlauf teilzunehmen, muss man übrigens kein(e) Weltklasse-LäuferIn sein, wir punkten als „Firma“ schon dadurch, dass wir ein möglichst großes Team zusammenstellen, getreu dem Motto „Dabeisein ist alles!“. **Unser Anmeldeschluss ist der 4. August 2016, 12.00 Uhr!**

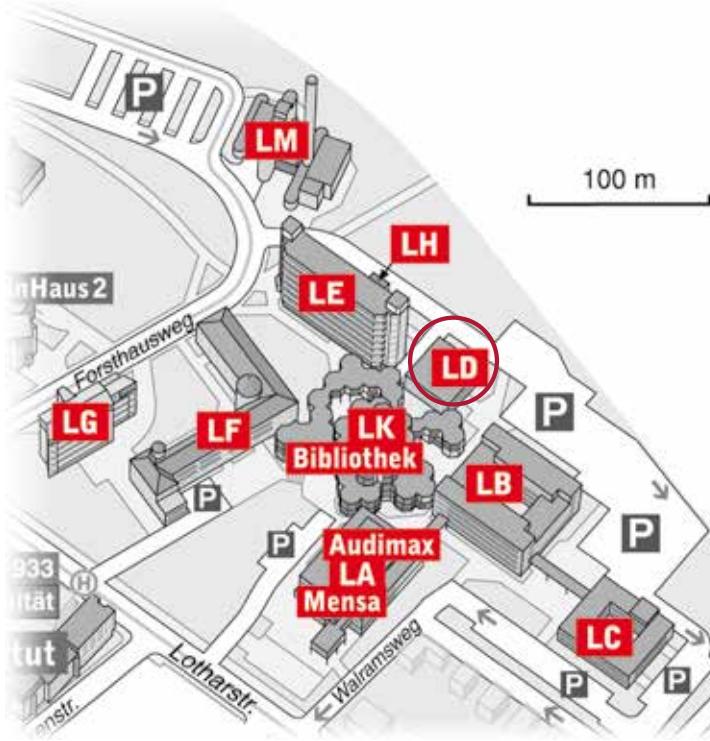
Für alle HobbyläuferInnen, die das Gemeinschaftserlebnis erfahren möchten, sich aber noch nicht für gut vorbereitet halten, bieten wir unsere Lauftreffs an (bitte unter „Lauftreffen“ ansehen!)

Das Startgeld beträgt 16,50 Euro. Dieser Betrag wird zunächst von uns eingezogen und bei erfolgter Teilnahme (nachgewiesen durch die offizielle Ergebnisliste) nach dem Lauf zurückgestattet!!! Außerdem erhält jede(r) LäuferIn ein Laufshirt von uns, welches uns als Uni-Team kennzeichnet. Dafür benötigen wir von allen TeilnehmerInnen die Konfektionsgröße. Außerdem ist die Angabe des Geburtsdatums notwendig. Bitte tragt deshalb bei der Anmeldung unter „Mannschaftsname“ zuerst den Team-Namen ein, wenn ihr am „Team-Cup“ teilnehmt, dann euren Jahrgang und schließlich die Größe für das Laufshirt (S, M, L, XL).

Infos unter: www.unser-unternehmen-laeuft.de

Kursnummer 701

Campus Duisburg



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!
adh.de
facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER

Die Sportstätten am Campus Duisburg

GR-LD	Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SH-LD	Sporthalle LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
LK 052	Seminarraum LK 052, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
TP LD	Treffpunkt Haupteingang LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
USC-LD	USC im LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg

Weitere Sportstätten im Duisburger Stadtgebiet

DU-CF	Crossfit Duisburg, Sternbuschweg 41 b, 47057 Duisburg
DU-KG	Klettergarten Nordpark, Emscherstraße 71, 47137 Duisburg
DU-KH StG	Kellerhalle unter Sporthalle Steinbart-Gymnasium, Realschulstraße, 47051 Duisburg
DU-RV	Duisburger Ruderverein, Regattabahn, Kruppstraße, 47055 Duisburg
Globus	Duisburger Fecht-Klub e.V., Turnhalle GS Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Straße 3, 47053 Duisburg
HBF-0A	Treffpunkt Ostausgang am Hauptbahnhof, Otto-Keller-Straße 13, 47057 Duisburg
Raffelberg	Club Raffelberg e. V., Kalkweg 123-125, 47055 Duisburg
Studio N	Grabenstraße 200a (im Hof, blaue Tür), 47057 Duisburg
TH-BÖ	Turnhalle Böhmerstraße, 47249 Duisburg
TH-GN	Turnhalle der Schule Gneisenaustraße 251, 47057 Duisburg
TURA 88	Kammerstraße 223, 47057 Duisburg

Sportstätten außerhalb Duisburgs

E-NEO	Neoliet Kletterzentrum Essen, Graf-Beust-Allee 29 b, 45141 Essen
E-TST	Tanzstudio VI-Dance, Frohnhauser Straße 73, 45143 Essen
MH-GC RB	Golfclub Raffelberg, Akazienallee 84, 45478 Mülheim
MH-SH LWS	Mülheim Mavericks, Sporthalle Ludwig-Wolker- Straße 35, 45468 Mülheim
MH-SP MS	Mülheim Mavericks, Sportplatz Mintarder Straße, 45481 Mülheim
MH-SÜB	Südbad Mülheim, An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim
15reds	15reds Snookerakademie, Ruhrorter Straße 9b, 46049 Oberhausen

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Allround-Body-Fitness	001	Mo 20.30-21.30 Uhr	SH-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Alpha Athletics	002	Mi 20.00-21.30 Uhr	SH-LD	Tim Vorholt	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Badminton	003	Mo 18.30-19.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	004	Mo 19.30-20.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	005	Fr 15.00-16.00 Uhr	SH-LD	Dara aprillya	
				Prameshwarie	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	006	Fr 16.00-17.00 Uhr	SH-LD	Dara aprillya	
				Prameshwarie	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Ballett					
Anf./Mittelstufe NEU!	007	Mi 10.30-12.00 Uhr	GR-LD	Yara Eid	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf./Mittelstufe NEU!	008	Fr 13.00-14.30 Uhr	GR-LD	Yara Eid	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Basketball					
Anf. mit erweiterten Grundkenntnissen/Fortgeschr.	009	Mo 12.00-14.00 Uhr	SH-LD	Gunnar Wielers	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	010	Fr 18.30-20.00 Uhr	SH-LD	Sebastian Rathjen	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf./Fortgeschrittene	011	Do 17.30-19.30 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	012	Fr 20.00-21.30 Uhr	SH-LD	Sebastian Rathjen	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Body Attack	013	Di 19.30-20.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	014	Do 19.30-20.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Bokwa®	015	Mi 17.45-18.45 Uhr	GR-LD	Bettina Brand	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
Bootcamp NEU!	016	Do 15.00-16.00 Uhr	GR-LD	Patrick Cole	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
BOP – Bauch/Oberschenkel/Po	017	Di 20.30-21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Boxen und Fitness					
AnfängerInnen	018	Mi 14.45-16.15 Uhr	GR-LD	Tobias Bajaj	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf./Fortgeschrittene	019	Mi 16.15-17.45 Uhr	GR-LD	Tobias Bajaj	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Capoeira	020	Di 15.00-16.30 Uhr	GR-LD	Sergio Luiz Almeida	
				Costa/Professor Baiano	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
CrossFit NEU!	021	Mi 15.15-16.30 Uhr	DU-CF	Alexander Bloch	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 95 € · Gäste: 105 €
Crossminton (Speed Badminton)	022	Do 20.00-22.00 Uhr	TH-BÖ	Holger Lahtz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 28 € · Gäste: 30 €
Dance Stylez	023	Di 18.30-19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
deepWORK® NEU!	024	Mi 20.15-21.30 Uhr	GR-LD	Julia Frey	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
Dropping a size	025	Do 18.30-19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Erste-Hilfe Ausbildung		Siehe unter >> Sportangebote am Campus Essen			
Erste-Hilfe Fortbildung		Siehe unter >> Sportangebote am Campus Essen			
Fatburner	026	Do 20.30-21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Fechten					
Anf./Fortgeschrittene	027	Di 19.00-20.00 Uhr	Globus	Werner Fromm, Peer Semrau	StUDE: 26,50 € · Bed+StaU: 29,50 € · Gäste: 43 €
Firmenlauf 25.08.16	701	Do 19.00 Uhr	Innenstadt Duisburg		StUDE: 16,50 € · Bed+StaU: 16,50 € · keine Gäste
Fußball	028	Mo 10.30-12.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	029	Di 15.15-16.45 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	030	Mi 15.00-16.30 Uhr	SH-LD	Björn Kammilla	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	031	Fr 17.00-18.30 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fußball auf Kunstrasen	032	Mo 14.30-16.00 Uhr	TURA 88	Udo Bölling	StUDE: 42 € · Bed+StaU: 61 € · keine Gäste
	033	Fr 14.30-16.00 Uhr	TURA 88	Udo Bölling	StUDE: 42 € · Bed+StaU: 61 € · keine Gäste
Fußball für Frauen	034	Di 16.45-18.15 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Futsal	035	Di 12.00-13.30 Uhr	SH-LD	Patrick Jantzer	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	036	Do 10.15-11.45 Uhr	SH-LD	Patrick Jantzer	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Futsal – Kooperation mit PCF Mülheim	037	Do 17.30-19.00 Uhr	DU-KH StG	Daniel Ramon Saballs	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Golfen Aufbaukurs NEU!					
4 Termine, Beginn 27.05.16	038	Fr 14.00-15.30 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 89 € · Bed+StaU: 99 € · keine Gäste
4 Termine, Beginn 17.06.16	039	Fr 14.00-15.30 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 89 € · Bed+StaU: 99 € · keine Gäste
Golfen Infotag und Probetraining NEU!					
24.04.16	040	So 10.00-11.00 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · keine Gäste



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Golfen Platzreifekurs NEU!					
5 Termine, Beginn 24.06.16	041	Fr 14.00-16.00 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 179 € · Bed+StaU: 189 € · keine Gäste
5 Termine, Beginn 15.07.16	042	Fr 14.00-16.00 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 179 € · Bed+StaU: 189 € · keine Gäste
Golfen Privatunterricht NEU! -					
60 Minuten	043	auf Anfrage	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · keine Gäste
Golfen Schnupperkurs NEU!					
06.05.2016	044	Fr 14.00-15.30 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 19 € · Bed+StaU: 29 € · keine Gäste
20.05.2016	045	Fr 14.00-15.30 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 19 € · Bed+StaU: 29 € · keine Gäste
10.06.2016	046	Fr 14.00-15.30 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	StUDE: 19 € · Bed+StaU: 29 € · keine Gäste
Golfen Summer Camp NEU!					
4 Termine, Beginn 23.08.16	047	Di 10.00-15.00 Uhr	MH-GC RB	Jon Strickland	auf Anfrage
Handball	048	Do 16.00-17.30 Uhr	SH-LD	Alfred Brandt	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Jonglieren					
Anf./Fortgeschrittene	049	Fr 19.45-21.15 Uhr	GR-LD	Jonas Baum	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Kendo AnfängerInnen	050	Mi 20.30-22.00 Uhr	TH-GN	Patrick Multhaup	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Kick, Punch & More	051	Di 17.30-18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	052	Do 17.30-18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Kick-Boxen					
Anf./Fortgeschrittene	053	Mo 20.00-21.30 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Klettern Grundkurs indoor					
7 Termine, Beginn 18.04.16	054	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 132,50 € · Bed+StaU: 140,50 € · Gäste: 148,50 €
7 Termine, Beginn 20.04.16	055	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 132,50 € · Bed+StaU: 140,50 € · Gäste: 148,50 €
Klettern Vorstiegskurs outdoor					
02.07.16	056	Sa 10.00-15.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 44,50 € · Bed+StaU: 49,50 € · Gäste: 54,50 €
04.06.16	057	Sa 10.00-15.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 44,50 € · Bed+StaU: 49,50 € · Gäste: 54,50 €
30.04.16	058	Sa 11.00-16.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 44,50 € · Bed+StaU: 49,50 € · Gäste: 54,50 €
Klettern Vorstiegskurs outdoor „alpin“					
25.06.16	059	Sa 10.00-15.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 44,50 € · Bed+StaU: 49,50 € · Gäste: 54,50 €
Klettern Klettersteig					
04.06.16	060	Sa 15.00-18.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 32,50 € · Bed+StaU: 37,50 € · Gäste: 42,50 €
09.07.16	061	Sa 11.00-14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 32,50 € · Bed+StaU: 37,50 € · Gäste: 42,50 €
Klettern Grundkurs indoor kompakt					
4 Termine, Beginn 27.06.16	062	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 79,50 € · Bed+StaU: 86,50 € · Gäste: 93,50 €
4 Termine, Beginn 29.06.16	063	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 79,50 € · Bed+StaU: 86,50 € · Gäste: 93,50 €
Krav Maga					
(Selbstverteidigung) NEU!	064	Mo 14.00-15.30 Uhr	GR-LD	Tim Vorholt	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Lacrosse	065	Mo 20.30-22.00 Uhr	Raffelberg	Matthias Pahmeier	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Lauftreffen	066	Di 10.00-11.00 Uhr	TP LD	Holger von Tongelen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
	067	Do 14.00-15.00 Uhr	TP LD	Christian Weutscheck, Sandra Döing	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
Parkour Outdoor	068	Mo 18.00-19.30 Uhr	HBF-OA	Sven Bande	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Pilates	069	Mo 10.15-11.15 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Poledance NEU!		Verschiedene Termine – siehe >> Sportangebote Campus Essen			
Power Plate Training für					
Bauch/Beine/Po NEU!	070	Do 14.00-15.00 Uhr	GR-LD	Patrick Cole	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Reise – Wellenreiten an der Atlantikküste					
Atlantikküste	635	Kurs vom 05.08. bis 14.08.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Mallorca-Herbst-Fitness- und -Radcamp 2016					
Mallorca-Herbst-Fitness- und -Radcamp 2016	640	Kurs vom 11.09. bis 18.09.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Aktivwoche im Zillertal					
Aktivwoche im Zillertal	645	Kurs vom 06.08. bis 13.08.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Kitesurfcamp an der Nordsee					
Nordsee	650	Kurs vom 26.09. bis 30.09.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – SUP-/Windsurfcamp an der Nordsee					
an der Nordsee	651	Kurs vom 26.09. bis 30.09.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Kletterreise mit dem Hochschulsport					
Hochschulsport	662	Kurs vom 10.09. bis 17.09.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Reise – Gleitschirmfliegen im Sauerland (Grundkurs)	670	Kurs vom 26.05. bis 29.05.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Gleitschirmfliegen im Sauerland (Kombikurs)	671	Kurs vom 06.08. bis 13.08.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Drachenfliegen lernen in Südfrankreich	681	Kurs vom 27.08. bis 03.09.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Reise – Drachenfliegen lernen in Südfrankreich	682	Kurs vom 03.09. bis 10.09.16 – siehe S. 23 und unter >> Sportangebote Campus Essen			
Rudern					
Anf./Fortgeschrittene	071	Mi 18.00-21.00 Uhr	DU-RV	Jens Wilke	StUDE: 65 € · Bed+StaU: 82 € · keine Gäste
Rücken-Fit	072	Fr 18.45-19.45 Uhr	GR-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Schwertkampfkunst (Workshop) NEU!					
2 Termine, Beginn 18.06.16	073	Sa+So 10.30-13.45 Uhr	SH-LD	Rainer Wolf	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Snooker (Workshop)					
Anf./Fortgeschrittene					
6 Termine, Beginn 21.04.16	074	Do 18.00-20.00 Uhr	15reds	Thomas Hein	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 45 € · Gäste: 60 €
Softball – Baseball als Breitensport					
An./Fortgeschrittene	075	Mo+Mi 19.00-21.00 Uhr	MH-SP MS +		
			MH-SH LWS	Carsten Schultz	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Speed Badminton		siehe Crossminton			
Spinning®	076	Mo 17.30-18.45 Uhr	GR-LD	Jörg Ellinghaus	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
	077	Mo 18.45-20.00 Uhr	GR-LD	Jörg Ellinghaus	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Spinning® and more					
AnfängerInnen	078	Do 16.15-17.30 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Sportbootführerschein Binnen					
Motor und/oder Segeln	079	Mo 18.00-19.00 Uhr	LK 052	Bernd Löskens	StUDE: 65 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 80 €
Sportbootführerschein See					
(SBF-See)	080	Mo 19.00-21.00 Uhr	LK 052	Bernd Löskens	StUDE: 178 € · Bed+StaU: 190 € · Gäste: 215 €
Tai Chi Chuan	081	Fr 17.15-18.45 Uhr	GR-LD	Chaojie Feng	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Tango Argentino I Workshop					
AnfängerInnen	082	Fr 19.00-21.30 Uhr,			
2 Termine, Beginn 20.05.16		Sa 16.30-18.30 Uhr	Studio N	Norbert Heuser	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 45 €
Tango Argentino II Workshop					
Anf./Anf. mit Vorkenntnissen	083	Fr 19.00-21.30 Uhr,			
2 Termine, Beginn 03.06.16		Sa 16.30-18.30 Uhr	Studio N	Norbert Heuser	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 45 €
Tauchen NEU!	084	So 15.00-18.00 Uhr	MH-SÜB	Matthias Schiffer	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 80 €
Thai-Boxen					
Anf./Fortgeschrittene	085	Mi 18.45-20.15 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Tischtennis	086	Di 13.30-15.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	087	Fr 10.00-11.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	088	Fr 11.00-12.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	089	Fr 12.00-13.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Trampolin					
Anf./Fortgeschrittene	090	Mo 16.30-18.30 Uhr	SH-LD	Alina Schnellbacher	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Unterwasserrugby	091	Di+Fr 20.45-22.30 Uhr	MH-SÜB	Marc Peters	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
USC FitnessCard 14 Duisburg	9000	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr,		Verschiedene	
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 42 € · Bed+StaU: 56 € · Gäste: 70 €
USC Schnupper-Abo	9001	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr,		Verschiedene	
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 85 €
USC Standard-Abo	9002	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr,		Verschiedene	Beitrag pro Monat:
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Gäste: 27 €
USC VIP-Abo	9003	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr,		Verschiedene	Beitrag pro Monat:
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 25 €
USC April-Special VIP-Abo Duisburg					
(nur buchbar 01.-30.04.16)	9007	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr,		Verschiedene	monatlich:
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 16 € · Gäste: 20 €
USC 4-Wochen-Ticket	9008	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr,		Verschiedene	
		Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	KursleiterInnen	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 33 € · keine Gäste

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Vinyasa-Flow-Special Workshop NEU!					
23.04.16	092	Sa 12.30-14.30 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Vitality	093	Di 16.30-17.30 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
VIVAWEST-Marathon „10-km-Lauf“	718	Siehe Seite 11; Anmeldung unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen			StUDE: 16 € · Bed+StaU: 16 € · keine Gäste
„Halbmarathon“	716	So 22.05.16			StUDE: 26 € · Bed+StaU: 26 € · keine Gäste
„Marathon“	715	So 22.05.16			StUDE: 39 € · Bed+StaU: 39 € · keine Gäste
„Staffel“	717	So 22.05.16			StUDE: 99 € · Bed+StaU: 99 € · keine Gäste
Volleyball					
Anf./fortg. AnfängerInnen	094	Mi 13.00-15.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf./fortg. AnfängerInnen	095	Do 12.00-14.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. AnfängerInnen/HobbyspielerInnen	096	Do 14.00-16.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	097	Di 18.30-20.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	098	Mi 11.00-13.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. Vereins- und HobbyspielerInnen	099	Di 20.00-21.30 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Windsurfen		Verschiedene Termine – siehe www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen			
World Jumping NEU!	100	Mi 19.00-20.00 Uhr	SH-LD	Galia Iordanova-	
	101	Do 19.30-20.30 Uhr	SH-LD	Nowitzki	StUDE: 80 € · Bed+StaU: 85 € · Gäste: 90 €
	102	Do 20.30-21.30 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki	StUDE: 80 € · Bed+StaU: 85 € · Gäste: 90 €
Yoga sanft	103	Di 10.00-11.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga taught in English NEU!	104	Mo 11.15-12.15 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga und Pilates	105	Di 09.00-10.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga und Pilates + Faszientraining NEU!	106	Fr 15.00-16.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga Vinyasa Yoga	107	Mo 9.00-10.15 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	108	Fr 16.00-17.15 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga, Faszien und Entspannung					
Workshop NEU! - 23.04.16	109	Sa 10.30-12.30 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Zumba®	110	Mo 16.30-17.30 Uhr	GR-LD	Galia Iordanova-	
	111	Mi 18.00-19.00 Uhr	SH-LD	Nowitzki	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
Zumba® Toning	112	Mo 15.30-16.30 Uhr	GR-LD	G. Iordanova-Nowitzki	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
					StUDE: 25 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 45 €



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.



Weitere Sportangebote findet ihr am Campus Essen:

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Stand: März 2016

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,
Bedienstete der Stadt Essen

StaU Studierende anderer Universitäten/Hochschulen,
Bundesfreiwilligendienstler, FSJ, FÖJ und Auszubildende

Status 3:

Gäste Sonstige Nicht-Hochschulangehörige

2. Kursgebühren

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

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

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

3. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Hochschulsportveranstaltungen erfolgt über die Homepage

www.uni-due.de/hochschulsport

unter der Rubrik „Sportangebote“.

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

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

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

4. Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV – unter Beachtung des Datenschutzgesetzes des Landes NRW in seiner jeweils gültigen Fassung – verarbeitet und innerhalb der Universität Duisburg-Essen verwendet werden.

5. Kursrücktritt

Außer bei Kursausfall ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bei plötzlicher Erkrankung über einen längeren Zeitraum kann jedoch gegen Vorlage eines ärzt-

lichen Attestes eine anteilige Rückerstattung erfolgen. **Das Hochschulsportbüro muss über die Absage telefonisch oder per E-Mail informiert werden.**

6. Kursabsage/-ausfall

Die Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, behält sich der Hochschulsport vor, den Kurs abzusagen. Die TeilnehmerInnen werden dann benachrichtigt und ihre eingezahlte Kursgebühr wird erstattet.

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

7. Versicherung und Haftung

Studierende TeilnehmerInnen an den Kursen sowie Angestellte und ArbeitnehmerInnen der Universität Duisburg-Essen sind im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen unfallversichert. Im Schadensfall wenden Sie sich bitte an den/die KursleiterIn. Alle verbeamteten Bediensteten sowie alle anderen TeilnehmerInnen sind nicht über die Universität Duisburg-Essen versichert. Wir empfehlen, den persönlichen Versicherungsschutz im Hinblick auf Sportunfälle zu überprüfen. Für einige Angebote, die gekennzeichnet sind, tritt der Hochschulsport als Vermittler auf. Eine Haftung für diese Kurse sowie Versicherungsschutz kann der Hochschulsport nicht übernehmen. Grundsätzlich besteht keinerlei Versicherungsschutz bei Sportreiseangeboten – auch nicht für Studierende der Universität Duisburg-Essen.

Die Universität Duisburg-Essen übernimmt keine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen. Wir empfehlen, Wertsachen sowie Schlüssel und Bekleidung nicht in den Umkleideräumen zu lassen.

8. Kursdurchführung

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

9. Hallenordnung

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

Noch ein wichtiger Appell an alle SportlerInnen im Hochschulsport:

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

Wochenplan Campus Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE
Allround-Body-Fitness	20.30 - 21.30						SH-LD
Alpha Athletics			20.00-21.30				SH-LD
Badminton	18.30-19.30			15.00-16.00			SH-LD
	19.30-20.30			16.00-17.00			SH-LD
Ballett Anf./Mittelstufe – NEU!			10.30-12.00		13.00-14.30		GR-LD
Basketball	12.00-14.00			17.30-19.30	18.30-20.00		SH-LD
					20.00-21.30		SH-LD
Body Attack		19.30-20.30		19.30-20.30			GR-LD
Bokwa®			17.45-18.45				GR-LD
Bootcamp – NEU!				15.00-16.00			GR-LD
BOP – Bauch/Oberschenkel/Po	20.30-21.30						GR-LD
Boxen und Fitness			14.45-16.15				GR-LD
			16.15-17.45				GR-LD
Capoeira	15.00-16.30						GR-LD
CrossFit – NEU!			15.15-16.30				DU-CF
Crossminton				20.00-22.00			TH-BÖ
Dance Stylez	18.30-19.30						GR-LD
deepWORK® – NEU!			20.15-21.30				GR-LD
Dropping a size				18.30-19.30			GR-LD
Fatburner				20.30-21.30			GR-LD
Fechten	19.00-20.00						Globus
Fußball	10.30-12.00	15.15-16.45	15.00-16.30		17.00-18.30		SH-LD
Fußball auf Kunstrasen	14.30-16.00				14.30-16.00		TURA 88
Fußball für Frauen		16.45-18.15					SH-LD
Futsal	12.00-13.30			10.15-11.45			SH-LD
Futsal - Kooperation mit PCF Mülheim				17.30-19.00			DU-KH StG
Golfen Aufbaukurs – NEU!							
4 Termine – Beginn 27.05.16					14.00-15.30		MH-GC RB
4 Termine – Beginn 17.06.16					14.00-15.30		MH-GC RB
Golfen Infotag und Probetraining – NEU!						So 10.00-11.00	MH-GC RB
24.04.16							
Golfen Platzreifekurs – NEU!							
5 Termine – Beginn 24.06.16					14.00-16.00		MH-GC RB
5 Termine – Beginn 15.07.16					14.00-16.00		MH-GC RB
Golfen Schnupperkurs – NEU!							
06.05.16					14.00-15.30		MH-GC RB
20.05.16					14.00-15.30		MH-GC RB
10.06.16					14.00-15.30		MH-GC RB
Golfen Summer Camp – NEU!							
4 Termine – Beginn 23.08.16		10.00-15.00					MH-GC RB
Handball			16.00-17.30				SH-LD
Jonglieren				19.45-21.15			GR-LD
Kendo		20.30-22.00					TH-GN
Kick, Punch & More		17.30-18.30		17.30-18.30			GR-LD
Kick-Boxen	20.00-21.30						GR-LD
Klettern Grundkurs indoor							
7 Termine – Beginn 18.04.16	19.00-21.30						E-NEO
7 Termine – Beginn 20.04.16		19.00-21.30					E-NEO
Klettern Vorstiegskurs outdoor							
02.07.16					10.00-15.00		DU-KG
04.06.16					10.00-15.00		DU-KG
30.04.16					11.00-16.00		DU-KG
Klettern Vorstiegskurs outdoor „alpin“							
25.06.16					10.00-15.00		DU-KG
Klettern Klettersteig							
04.06.16					15.00-18.30		DU-KG
09.07.16					11.00-14.30		DU-KG

Wochenplan Campus Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE
Klettern Grundkurs indoor kompakt							
4 Termine – Beginn 27.06.16	19.00-21.30						E-NEO
4 Termine – Beginn 29.06.16			19.00-21.30				E-NEO
Krav Maga (Selbstverteidigung) – NEU!	14.00-15.30						GR-LD
Lacrosse	20.30-22.00						Raffelberg
Lauftreffen		10.00-11.00		14.00-15.00			TP LD
Parkour Outdoor	18.00-19.30						HBF-OA
Pilates	10.15-11.15						GR-LD
Poledance – NEU!			21.10-21.50	16.00-16.50	17.10-18.00		E-TST
					19.00-19.50		E-TST
Power Plate Training für Bauch/							
Beine/Po – NEU!			14.00-15.00				GR-LD
Rudern			18.00-21.00				DU RV
Rücken-Fit					18.45-19.45		GR-LD
Schwertkampfkunst (Workshop) – NEU!							
2 Termine – Beginn 18.06.16						Sa+So 10.30-13.45	SH-LD
Snooker (Workshop)							
6 Termine – Beginn 21.04.16			18.00-20.00				15reds
Softball – Baseball als Breitensport	19.00-21.00		19.00-21.00				MH-SP MS/ MH-SH LWS
Spinning®	17.30-18.45						GR-LD
	18.45-20.00						GR-LD
Spinning® and more AnfängerInnen			16.15-17.30				GR-LD
Sportbootführerschein Binnen Motor							
und/oder Segeln	18.00-19.00						LK 052
Sportbootführerschein See (SBF-See)	19.00-21.00						LK 052
Tai Chi Chuan					17.15-18.45		GR-LD
Tango Argentino I (Workshop)							
2 Termine - Beginn 20.05.16				19.00-21.30	Sa 16.00-18.30		Studio N
Tango Argentino II (Workshop)					19.00-21.30	Sa 16.00-18.30	Studio N
2 Termine - Beginn 03.06.16						So 15.00-18.00	MH-SÜB
Tauchen – NEU!							
Thai-Boxen			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
Trampolin	16.30-18.30						SH-LD
Unterwasserrugby		20.45-22.30			20.45-22.30		MH-SÜB
USC – Universitäts-Sportclub	09.00-21.00	09.00-21.00	09.00-21.00	09.00-21.00	09.00-21.00	Sa 10.00-15.00	USC-LD
Vinyasa-Flow-Special (Workshop) – NEU!							
23.04.16						Sa 12.30-14.30	GR-LD
Vitality		16.30-17.30					GR-LD
Volleyball		18.30-20.00	11.00-13.00	12.00-14.00			SH-LD
		20.00-21.30	13.00-15.00	14.00-16.00			SH-LD
World Jumping – NEU!			19.00-20.00	19.30-20.30			SH-LD
				20.30-21.30			SH-LD
Yoga sanft		10.00-11.00					GR-LD
Yoga taught in English – NEU!	11.15-12.15						GR-LD
Yoga und Pilates		09.00-10.00					GR-LD
Yoga und Pilates + Faszientraining – NEU				15.00-16.00			GR-LD
Yoga Vinyasa Yoga	09.00-10.15				16.00-17.15		GR-LD
Yoga, Faszien und Entspannung (Workshop) – NEU	23.04.16					Sa 10.30-12.30	GR-LD
Zumba®	16.30-17.30						GR-LD
			18.00-19.00				SH-LD
Zumba® Toning	15.30-16.30						GR-LD

Liste der Sportstätten siehe Seite 12



DER UNIVERSITÄTS- SPORTCLUB

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

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

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

Den USC-Mitgliedern werden folgende „Sahnehäubchen“ angeboten:

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

Das Wichtigste in Kürze:

Anmeldung: Die Anmeldung für den USC erfolgt – wie alle anderen Anmeldungen zu Hochschulsportkursen – über das Internet und ist zu jeder Zeit möglich. Interessierte, die den USC zunächst in Augenschein nehmen wollen und sich noch nicht angemeldet haben, können sich auch vor Ort gerne beraten lassen. Bitte vorab unbedingt einen **Termin vereinbaren!**

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

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

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

USC-„Mitglied“: Alle TeilnehmerInnen, die sich im Universitäts-Sportclub angemeldet haben, werden als „Mitglieder“ bezeichnet. Weiterreichende Pflichten oder Rechte außer denen, die aus den Geschäftsbedingungen abzuleiten sind, ergeben sich daraus nicht.

Vertrauensgarantie: ... bedeutet, dass im jeweiligen Garantiezeitraum ein Rücktritt von der Buchung möglich ist. Für Rücktritte/Kündigungen innerhalb dieser Zeit gilt, dass im Standard-Abo lediglich 10 € für schon erbrachte Leistungen (Anamnese, Trainingsplangestaltung etc.) sowie der Beitrag für einen Monat erhoben werden, im VIP-Abo werden 10 € und die Beiträge für zwei Monate Mitgliedschaft erhoben. Das Handtuch wird in diesem Fall nicht ausgehändigt.



Öffnungszeiten Öffnungszeiten USC Duisburg

Montag – Freitag	9.00 – 21.00 Uhr
------------------	------------------

Samstag	10.00 – 15.00 Uhr
---------	-------------------

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

USC ABOS

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

ab 12 €
monatlich

VIPABO

Kursnummer 9003

Laufzeit **12 Monate** nach Anmeldung

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

Beitrag pro Monat: StUDE 15 € · Bed+StaU 20 € · Gäste 25 €

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

SCHNUPPERABO

Kursnummer 9001

Laufzeit **3 Monate** nach Anmeldung

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

Beitrag einmalig: StUDE 55 € · Bed+StaU 70 € · Gäste 85 €



USC FITNESS CARD DUISBURG

Kursnummer 9000

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

Beitrag einmalig: StUDE 42 € · Bed+StaU 56 € · Gäste: 70 €

STANDARDABO

Kursnummer 9002

Laufzeit **6 Monate** nach Anmeldung

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

Beitrag pro Monat: StUDE 17 € · Bed+StaU 22 € · Gäste 27 €

4 WOCHEN TICKET

Kursnummer 9008

Laufzeit **4 Wochen** nach Anmeldung

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

Beitrag einmalig: StUDE 28 € · Bed+StaU 33 € · keine Gäste

VIPABO

Kursnummer 9007

April-Special

WIEDER
IM
ANGEBOT

Nur vom 1. bis 30. April 2016 buchbar!!!

20 % Nachlass gegenüber den regulären VIP-Abo-Gebühren.

Leistungsumfang wie VIP-Abo

Laufzeit **12 Monate** nach Anmeldung

Beitrag pro Monat: StUDE 12 € · Bed+StaU 16 € · Gäste: 20 €

Tag des Hochschulsports – 04.06.16

USC OPEN DAY und 3 Stunden ZUMBA® am Campus Essen

USC Open Day: 10-20 Uhr

3 Stunden ZUMBA®: 17-20 Uhr

Der Sommer ist da!

Um der Motivation für den Body ordentlich einzuheizen, planen wir nicht nur ein, sondern direkt zwei Events an einem Tag. Ob Infos und Workshops zu eurem optimalen Fitnesstraining im USC oder ein paar Stunden Hüften schwingen zu Sommermusik mit unseren Trainern Murat, Nadine und Sania beim ZUMBA®: wir machen euch fit für den Bikini und die Badeshorts!

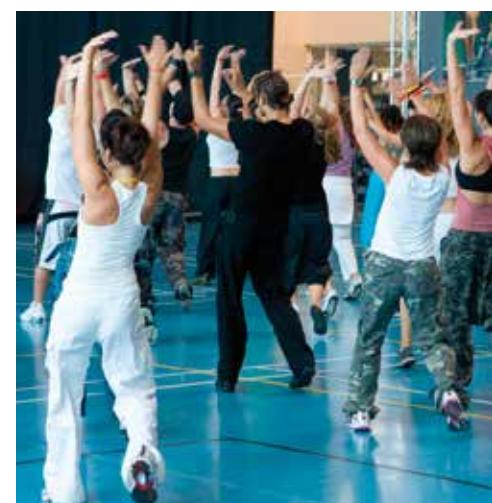
Schweißperle sucht Muskelkater: Für alle Pärchen unter euch zeigen wir, wie ein Partner-Workout aussehen kann, damit ihr gemeinsam noch mehr Spaß am Training habt. Neben anderen Workshops (siehe unten) stehen wir euch an diesem Tag für all eure Fragen zur Verfügung.

Meldet euch für das Event unter [>> USC OPEN DAY](http://uni-due.de/hochschulsport)
[>> Sportkurse A-Z](http://uni-due.de/sportkurse) [>> Sportangebote am Campus Essen](http://uni-due.de/sportangebote) [>> „OPEN DAY“](http://uni-due.de/open-day)
 für die jeweiligen Kurse an.

Wir freuen uns auf euch!

Workshops am USC Open Day

11.00 Uhr	Training für einen fitten Rücken – Sava	Kursnummer 7491
12.00 Uhr	Fit ohne Geräte – Functional Training – Alex	Kursnummer 7492
15.00 Uhr	Iss dich fit – Wie ernähre ich mich am besten für welches Trainingsziel? – John	Kursnummer 7493
16.00 Uhr	Strong is the new sexy – Krafttraining für Frauen – Alex	Kursnummer 7494
17.00 Uhr	Optimale Trainingsplangestaltung fürs Krafttraining – André	Kursnummer 7495
18.00 Uhr	Stretching Exercises – André	Kursnummer 7496





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 Surfschülern – 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 ...

Drachenfliegen in Südfrankreich

Fliegen lernen, frei wie ein Vogel

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 Natursport-Aktivitäten: Kanu- und Kajakfahren, Canyon-Trekking, Höhlenwanderungen, Via-Ferratas, Klettern, Wanderungen, Baden, ...

Ausführliche Infos in unserer Broschüre „Sportreisen 2016“ und unter [>> Reisen](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

Kletterreise mit dem Hochschulsport

Kletterkurs in der Provence für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

10.09. bis 17.09.2016 Kursnummer 662

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



Mallorca-Herbst-Fitness- und -Radcamp

Radfahren, Schwimmen, Laufen, Fitness, Entspannung

11.09. bis 18.09.2016 Kursnummer 640

Für RadsportlerInnen, die den Sommer in wundervoller Umgebung bei angenehmen Temperaturen auf dem Bike ausklingen lassen wollen.



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.



PARAGLIDING

Hebe ab mit Deutschlands beliebtester* Gleitschirmflugschule!



Einwöchige Paragliding-Einstigerkurse auf der Wasserkuppe, im Sauerland und in Ruhpolding, jetzt zum Uni-Spezialpreis buchen!

Exklusiv für Studierende, Externe und Uni-Mitarbeiter

*gem. erteilten Lizenzen seit 2000

PAPILLON.DE/GO/UNI



„Die TK ist meine Nr. 1:
Denn sie hat tolle Extraleis-
tungen nur für uns Studenten.“

**Die TK unterstützt Sie
auch im Studium:**

› **Betreuung vor Ort**

Wir sind persönlich
für Sie da

› **Gesunde Karriere**

Professionelle Tipps
für den Berufsstart

› **www.pointer.de**

Die virtuelle Welt
für Studenten

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

Birgit Görgen

Tel. 02 03 - 55 53-783
birgit.goergen@tk.de

www.tk.de

**„Von der TK lass ich mich gern
durchs Studium begleiten.“**

Jana Rumpel, TK-versichert seit 2010

