

News

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN AB MITTWOCH, 12. OKTOBER 2016

www.uni-due.de/hochschulsport



- **UDE: Mehrfacher deutscher Meister**
- **Alle Sportkurse auf einen Blick**
- **Neu im WS:
Gettoworkout,
Contemporary Dance, Workshops: Togakure Ryu, Jamaican Dancehall, 108 Sonnengrüsse**



KOOPERATIONSPARTNER



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Termine und Öffnungszeiten am Campus Duisburg

► Termine

Anmeldungen: ab Mittwoch, 12.10.2016, 9.00 Uhr
online unter
www.uni-due.de/hochschulsport

Veranstaltungsbeginn: Montag, 24.10.2016

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt.

Veranstaltungsende: Samstag, 11.02.2017

Weihnachtspause: 23.12.2016 - 08.01.2017
(gesonderte Öffnungszeiten USC)

► Öffnungs- und Anmeldezeiten am Campus Duisburg

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

Das Büro ist geöffnet:

Montags bis freitags von 9.30 bis 12.15 Uhr.

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Klick rein!
adh.de

facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER
Video
Hochschulsport.TV

Öffnungszeiten

Das Hochschulsport-Team

► Jürgen Schmagold

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

► Andreas Bettendorf

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

► Melanie Fischer

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

► Nicole Schlieper

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

► Sonja Massoli

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

► Iris Rüth

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

I Mitglied im I
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



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

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen
Redaktion: Nicole Schlieper, Melanie Fischer, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold
Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen
Titelfoto groß: copyright by MSC

EDITORIAL

Hochschulsport – Leistungssport?

Ja, mehr und mehr auch an unserer Universität! Nie zuvor gab es an der UDE derartig viele Erfolge im studentischen Wettkampfwesen wie in diesem Jahr. Während unsere Badmintonspielerinnen und -spieler und die Judokas schon seit mehreren Jahren viele deutsche Meisterschaften geholt haben, tauchen nun neue Teams der Universität Duisburg-Essen in den Bestenlisten der deutschen Hochschulen auf.

Da sind zuerst die **Hockeyspielerinnen** zu nennen, die auf Anhieb das Turnier, welches in diesem Jahr von der Deutschen Sporthochschule Köln organisiert wurde, siegreich beendet haben.

Und auch die **Handball-Männer** haben im von uns in Essen ausgerichteten Endrundenturnier gegen Konstanz, Frankfurt, Karlsruhe und Magdeburg gewonnen und wurden ebenfalls „**Deutscher Hochschulmeister**“!

Unser **Badminton-Team** stand zwar schon häufiger auf dem Treppchen ganz oben, aber noch nie wurde der Erfolg in eigener Halle gefeiert. In der neuen Zweifachhalle an der Gladbecker Straße in Essen haben sich die Männer und Frauen unter der „Anführerschaft“ unseres stärksten Spielers – Alexander Roovers – durchgesetzt und ließen sich beim Heimspiel die Zügel nicht aus der Hand nehmen ...

Und unbedingt genannt werden muss hier auch das **Männer-Volleyballteam**, welches das Vorrundenturnier in Duisburg (Moers) und auch die Zwischenrunde in Essen gewann, um sich damit für die Endrunde in Paderborn zu qualifizieren. Leider mussten dann für das Endrundenturnier einige der stärksten Spieler unserer Hochschule absagen, so dass „nur“ der vierte Platz erspielt wurde.

Es ist sehr bemerkenswert, Welch hohe sportliche Qualität bei den Spielen zu den deutschen Hochschulmeisterschaften gezeigt wird. Nach unseren Eindrücken werden hier teilweise – gemessen am allgemeinen Niveau in den Liga-Meisterschaften der Sportverbände – Leistungen gezeigt, die zum Bestehen in der jeweilig zweiten Liga ausreichen könnten. Uns hat es viel Spaß gemacht, den Studierenden unserer Hochschule beim „Weg aufs Treppchen“ zuzusehen.

Dass wir diese Menge an hochwertigen sportlichen Veranstaltungen überhaupt an unserer Universität durchführen konnten, war allerdings nur möglich, weil wir uns die Unterstützung eines „Profis“ sichern konnten: Niklas Cox, ehemaliger Manager der ETB Wohnbau Baskets und Studierender an unserer Hochschule, hat in mehreren Kraftakten diese Mega-Aufgabe bewältigt. An dieser Stelle ausdrücklicher Dank an ihn!

Seit einigen Jahren haben wir auch den Leistungssport „light“ in den Kanon unseres Angebotes aufgenommen. (Leistungssport hier definiert nach Hollmann 2009: „Qualität und Quantität der Beanspruchung werden nach leistungsmäßigen Gesichtspunkten geordnet, die Teilnahme an einem bestehenden Wettkampfsystem angestrebt. Entscheidend ist (...) das Streben nach überdurchschnittlicher Leistung ...“).



Die Teilnahme von über 350 Hochschulmitgliedern – hier sind Studierende und Mitarbeiter gleichermaßen aktiv – an den **Firmenläufen in Duisburg und Essen** ist für viele LäuferInnen der UDE ein High-„Light“ in ihrem sportlichen Jahr. Aber auch hier sollte man nicht zu bescheiden auftreten, regelmäßig finden sich LäuferInnen bei diesen Veranstaltungen ganz vorn bzw. ganz oben auf dem Treppchen!

Um diese Facette der Hochschulsport-Aktivitäten auch einmal darzustellen, haben wir in dieser Ausgabe einige Seiten unseren leistungssportlichen Ergebnissen gewidmet (vgl. Ergebnisseiten in dieser Ausgabe!) Aber nach wie vor gilt natürlich, dass unser Angebot seinen Schwerpunkt im Bereich des Sports und der Bewegung als Ausgleich für den meist bewegungsarmen Alltag hat.

Also für die „Neulinge“ an der UDE: Der überwiegende Teil unseres Angebotes richtet sich an ALLE Hochschulangehörigen – natürlich auch an diejenigen, die nicht unbedingt ihre Leistungen im sportlichen Bereich verbessern wollen – wohl aber die allgemeine körperliche Fitness und ggf. die Leistungsfähigkeit im Alltag.

Wir haben dieses Angebot auf den folgenden Seiten übersichtlich in Tabellenform dargestellt, einige Angebote, z. B. die „neuen“ oder die in unseren USC's sind auch ausführlicher beschrieben. Schau es dir an, wir sind sicher: Es ist auch für dich etwas dabei ...!

Wir wünschen dir ein aktives Wintersemester!

Jürgen Schmagold
Leiter des Hochschulsports



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

NEU IM WINTERSEMESTER 2016/2017

Contemporary Dance

Contemporary Dance ist eine Möglichkeit, kreativ zu sein. Diese Tanzvariation beinhaltet ein Training für den ganzen Körper und bietet die Möglichkeit, mit sich und anderen in Kontakt zu treten.

Im Unterricht werden auch verschiedene Übungen am Boden ausgeführt. Daneben werden wir zusammen unterschiedliche Schrittvariationen einüben, aus denen wir dann zahlreiche Choreografien einstudieren.

Getanzt wird barfuß!

Kursnummer 020



Jamaican Dancehall Workshop

Jamaican Dancehall ist hierzulande noch eher unbekannt. Dabei handelt es sich um eine auf Reggae-Musik aufbauende Tanzform. Sie ist Ausdruck der jamaikanischen Kultur, welche die Musik und die Bewegung zu tanzbaren Beats fest miteinander verbindet.

Cristina Rey Delgado verarbeitet die verschiedenen Rhythmen in stilistischer Vielfalt zu energiegeladenen und interessanten Choreografien bei temperamentvoller Dancehall Music. Der Spaß an der Bewegung mit Musik steht dabei im Vordergrund.

Dieser Workshop ist „ein Muss“ für alle Fans von Sean Paul und Gentleman, aber auch für alle, die sonst Latin Moves, Street & Funky, Jazz, Hip Hop und House Dance lieben. Hier kann man einmal etwas ausprobieren, was die gewohnten Stile inspirieren und ergänzen kann. Jamaican Dancehall kann man auch als Ganzkörper-Workout bezeichnen, da bei fast allen Schrittvariationen der ganze Körper zum Einsatz kommt.

Das Outfit sollte aus bequemer Kleidung (Jogginghose, T-Shirt) und Sneakers bestehen.

Kursnummer 035



Foto: www.fotolia.com

108 Sonnengrüße Workshop

**108 Sonnengrüße! 108 Teilnehmer! Ab 1,08 €!
Reserviere dir schnell einen Platz!**

Wenn der Verstand ruhig wird, der Atem mit dem Körper in Harmonie fließt, dann erleben wir Meditation in Bewegung. Reinigend und stärkend sind 108 Sonnengrüße eine Herausforderung in der Yogapraxis! 108-mal fließen wir durch den Sonnengruß, *Surja namaskar*. Eine anstrengende, dynamische Yogapraxis, bei der wir unsere inneren und äußeren Widerstände überwinden lernen. Durch die intensive körperliche Anstrengung wird der Geist immer ruhiger, weil sich durch die ständigen Wiederholungen der Bewegungsabläufe eine Form der Meditation ergibt.

Wir beginnen diese Yogaklasse mit *Pranayama*, Atemübungen, und definieren ein Herzensthema, für das wir praktizieren. Das kann ein körperliches Thema sein, aber ebenso ein geistiges Thema, wie z. B. Dankbarkeit, Zufriedenheit, Fröhlichkeit, Stärke, Durchhaltevermögen ... Wann immer du mittendrin das Gefühl bekommst, dass du aufgeben möchtest, erinnere dich an dein Thema, ein Thema, wofür es sich lohnt, sich anzustrengen, zu schwitzen und seine Komfortzone zu verschieben! Deine Aufmerksamkeit, dein Fokus wird sich mehr und mehr nach innen, ganz zu dir selbst zurückziehen und du bist ganz im Hier und Jetzt. Und genieße das Lächeln, die Freude wenn es heißt: Die letzten 8!

Warum praktizieren wir gerade 108 Sonnengrüße?

108 ist im indischen Raum eine heilige Zahl. Es gibt aber noch viele andere Erklärungen, eine kurze Erläuterung stellen wir in unserem Workshop vor.

Harmonisierende Atemübungen sowie eine erholsame Tiefenentspannung runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden eine Yogamatte, ein festes Kissen, ein großes Handtuch oder eine Decke und warme Socken.

Dieser Workshop ist für sehr sportliche EinsteigerInnen und für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet.

Die Kursgebühren werden der Umwelt zuliebe gespendet!

Kursnummer 001

NEU IM WINTERSEMESTER 2016/2017

Togakure Ryu Workshop

Togakure Ryu ist eine über 900 Jahre alte japanische Tradition, die die Verteidigung des Selbst auf drei Ebenen lehrt. Diese Ebenen sind *Mi wo Shinobu* (physische Ebene), *Kokoro wo Shinobu* (mentale Ebene) und *Shiki wo Shinobu* (Ebene des reinen Bewusstseins).

Die **physische Ebene** lehrt Techniken der Selbstverteidigung, die nicht auf reiner Muskelkraft beruhen und gerade deshalb auch sehr effektiv von Frauen angewendet werden können. In erster Linie geht es darum deinen Körper „zu kultivieren“ – ihn geschmeidig und flexibel zu halten, zu kräftigen, zu stärken und allgemein widerstandsfähiger zu machen, kurz: ihn „jung und voller Energie“ zu erhalten.

Auf der **mentalen Ebene** lernst du dich gegen die alltäglichen Einwirkungen, wie beispielsweise Stress, zu schützen und mit diesen wesentlich besser umzugehen. Du verbesserst deine geistige Leistungsfähigkeit, während du gleichzeitig innere Ruhe und Gelassenheit erlangst.

Auf der **Ebene des reinen Bewusstseins** brichst du alle deine Grenzen, die für dich selbst noch existieren, um letztlich komplett frei zu sein und jederzeit und überall alles tun zu können.

Die auf diesen drei Ebenen angewandten Basis-Übungen sind:

- 1) *Eiyo Ho* – Ernährungslehre, -arten und -methoden; dies beschränkt sich nicht nur auf die Aufnahme von fester und flüssiger Nahrung
- 2) *Junan Undo* – Methoden, einen flexiblen und starken Körper wie auch Geist zu erhalten; durch Selbstmassage, das Öffnen der Gelenke als Energiebrücken und das Geschmeidigmachen von Bändern und Sehnen
- 3) *Taihenjutsu* – Übungen, um den Körper zu verändern; dies beinhaltet Falltechniken, Rollen, fließen und springen
- 4) *Hokojutsu* – Arten zu gehen und dabei sein Herz zu „polieren“
- 5) *Kamae* – Eine große Anzahl an verschiedenen Positionen; im Stand wie auch auf dem Boden
- 6) *Uke Nagashi & Hiken Hoppo* – Methoden des Parierens von Angriffen mit Schlägen, Tritten und jeder Art von Waffen; jedoch nicht limitiert auf lediglich kämpferische Auseinandersetzungen, sondern vor allem, um deinen eigenen Körper zu kräftigen, einen fokussierten Geist zu entwickeln und die beiden Hemisphären des Gehirns zu harmonisieren etc.
- 7) *Sanshin Kihon Gata* – eine aus der alten Kriegskunst überlieferte Form zur Harmonisierung deiner eigenen physischen Bewegung, deiner Atmung und deiner Intention
- 8) *Kokyū Ho* – Atemmethoden, die ein sehr kraftvolles Werkzeug zur Entgiftung des gesamten Körpers, zur Beruhigung des Geistes und zur Erlangung eines tiefen Stadiums der Selbstreflexion darstellen

Nach Meisterung dieser Basis-Übungen warten auf dich als Praktizierende/n des Togakure Ryu viele weitere Schritte und Anwendungsmöglichkeiten durch diese in ununterbrochener Linie über 34 Generationen überlieferte Tradition aus den Bergen Japans, dessen derzeitiger Großmeister (Soke), Dr. Masaaki Hatsumi, in der Nähe von Tokio lebt.



Hat dies dein Interesse geweckt, so komm einfach am 29. Oktober 2016 ab 12.30 Uhr zum Workshop und mache dir selbst ein Bild dieser faszinierenden und das eigene Leben bereichernden Tradition.

Kursnummer 072

HALS- UND BEINBRUCH!

GUT VORGESORGT?

WIR BIETEN DIE KONZEPTE – UMFASSEND & UNABHÄNGIG.

BERUFUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG FÜR STUDENTEN? DAS GEHT!

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

FAIR

SICHERUNGSLÄDEN

DIPL.-OEC. SOLLMANN GMBH

VERSICHERUNGSMÄKLER

PFERDEMARKT 4 · 45127 ESSEN

TELEFON: 02 01 / 8 10 99 9-0

E-MAIL: INFO@FAIRRAT.DE

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

fair®

EAIRe.V.

NEU IM WINTERSEMESTER 2016/2017

Aikido 12er-Karte

Du fragst dich, warum du Aikido ausprobieren solltest?

Vielleicht deshalb: Aikido ist Meditation in Bewegung. Es schult Wahrnehmung, Fokus, Konzentration, Geduld, einen klaren Geist und innere Ruhe und Gelassenheit. Zusammen mit dem Geist schulen wir aber auch den Körper, indem wir lernen, unsere Haltung zu verbessern, uns intuitiv zu bewegen und in dieser Bewegung entspannt zu sein. Durch regelmäßiges Üben entwickeln wir so ein Gefühl für natürliche Bewegung und Freiheit im eigenen Körper. Weitere positive Aspekte des Aikido Trainings sind die Verbesserung der körperlichen Fitness und Koordination. Aikido enthält zudem Aspekte der Selbstverteidigung, auch wenn wir in unserem Dojo diese nicht in den Vordergrund des Trainings stellen.

Und es gibt noch viel mehr, was Aikido uns lehren kann. Der Begründer dieser Kampfkunst, Morihei Ueshiba, entwickelte Aikido mit dem Ziel, die Menschheit zu vereinen. Obwohl es sich also um eine „Kampf“-kunst handelt, geht es dabei nicht um Gewalt, sondern um das genaue Gegenteil: Wie wir in einer Konfliktsituation friedlich und mit Mitgefühl miteinander umgehen können. Durch das Training versuchen wir also nicht nur, unsere Techniken zu verbessern, sondern auch als Menschen zu wachsen. Körperliche Stärke, Geschlecht, Fitness, Alter oder Sportlichkeit spielen eine untergeordnete Rolle, wenn man Aikido lernen möchte. Viel wichtiger sind Neugier, Interesse, Offenheit und Spaß am Lernen.

Von allem bisher Genannten mal abgesehen, macht Aikido Training einfach Spaß und da es von Menschen aller Altersklassen und beider Geschlechter ausgeübt werden kann, lernt man dabei viele interessante Menschen kennen. Probier es einfach mal aus! Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Die 12er-Karte kann flexibel für 12 Trainings innerhalb des Semesters bei uns eingesetzt werden. Die folgenden Trainingstermine sind dafür möglich:

Dienstags	10.00 bis 11.00 Uhr
Mittwochs	18.45 bis 19.45 Uhr
Donnerstags	19.15 bis 20.15 Uhr
Freitags	9.30 bis 10.30 Uhr
Sonntags	18.00 bis 19.00 Uhr



Zusätzlich kann kostenfrei am Meditations-Kurs teilgenommen werden (dienstags von 9.00 bis 9.45 Uhr).

All trainers speak English.

Kursnummer 002

Massage

Medizinische & Wellness-Behandlungen – Angebot für den Hochschulsport der Universität Duisburg-Essen

Entspannung und Regeneration ist für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität Duisburg-Essen bereits seit Oktober 2006 möglich, und für ausgewiesene Mitglieder des Hochschulsportes gibt es seit Dezember 2012 ein Angebot!

Viele Tätigkeiten des Alltages erzeugen Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und andere Beschwerden. Durch kurze und intensive Behandlungen auf einer mobilen Massageliege werden Schmerzen gelindert, die Funktionen des Körpers reguliert und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Informationen über das Angebot, die Leistungen und Preise, über Orte und Zeiten unter:

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

oder

www.noemivarga.de/cms/index.php?id=33

NEU IM WINTERSEMESTER 2016/2017

Gettoworkout

Was ist Gettoworkout und was bewirkt es?

Gettoworkout ist ein neues Ganzkörper-Team-Workout, bei dem ohne Geräte und ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Die Grundlage sind über 30 Einzelübungen – von Sit-Ups über Liegestütze bis Kniebeugen –, die immer unterschiedlich kombiniert werden. Ein ausgebildeter Instructor leitet das Workout. Er macht alle Übungen vor und mit, achtet bei den TeilnehmerInnen auf eine saubere Ausführung und motiviert das Team.

Gettoworkout basiert auf dem wissenschaftlich erwiesenen High Intensity Interval Training (HIIT), das bereits bei kurzen Trainingseinheiten (25-40 Minuten) signifikant positive Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit und den allgemeinen Gesundheitszustand hat. Diese Methode wirkt dabei in vielfacher Hinsicht auf die körperliche Fitness:

- ▷ Steigerung der Grundlagen- und Kraftausdauer
- ▷ Erhöhte Fettverbrennung während des Workouts
- ▷ Verbesserte Athletik (Beweglichkeit, Schnelligkeit, ...)
- ▷ Allgemeine Verbesserung von Stoffwechsel und Sauerstoffaufnahme
- ▷ Starker After-Burn-Effekt (Fettverbrennung nach dem Training)
- ▷ Bessere Stabilität im Rücken- und Rumpfbereich

Was macht Gettoworkout so besonders?

Das Besondere an Gettoworkout ist der ausgeprägte Team-Aspekt. Während bei einem typischen Kurs im Fitnessstudio die TeilnehmerInnen in Reihe stehen und jeder anonym sein Training für sich macht, ist Getto-



Foto: www.fotolia.com

workout ein Teamsport. Angefangen von der Aufstellung beim Workout (im Kreis), über den Intervallmodus (das Team macht von Anfang bis Ende alle Übungen gemeinsam) bis zur gelebten Philosophie „Wir schaffen es gemeinsam“. Nach jeder Übungsfolge kommen die TeilnehmerInnen zusammen und klatschen ab. Es ist das erste Workout, das Fitnesssport und Teamgedanken verbindet.

Für wen ist Gettoworkout geeignet und was wird benötigt?

Gettoworkout eignet sich für alle, die körperlich gesund sind. Grundlagenfitness ist von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich. Die meisten TeilnehmerInnen sind zwischen 16 und 40 Jahren alt. Für Gettoworkout benötigen die TeilnehmerInnen nichts weiter als eine Fitnessmatte. Wann immer es das Wetter zulässt, wird das Workout im Freien durchgeführt. Bei schlechter Witterung wird lediglich eine Überdachung oder eine Räumlichkeit benötigt. Investitionen in Geräte sind nicht erforderlich.

Kursnummer 033

9. Spinning®-Marathon im Januar

Der bekannt gute Start ins neue Jahr. Schon zum 9. Mal veranstalten wir für euch einen Spinning®-Marathon. In der Sporthalle an der Schützenbahn in Essen könnt ihr euch bei super Musik und hervorragender Stimmung auf dem Spinning®-Bike auspowern. Während des Events gibt es Getränke und Snacks, eine Tombola mit tollen Gewinnen und nach der sportlichen Anstrengung ein Pasta-Buffet, bei dem wir uns unterhalten und die Energiespeicher wieder auffüllen können. Wie immer kann der Spinning®-Marathon belastungsmäßig individuell gestaltet werden. Somit ist er für jedermann und -frau bestens geeignet. Verfügbare Plätze: 70 Räder. Also worauf wartest du noch? Anmelden!

Leistungen und Kosten:

- A) Spinning all inclusive**
(StUDE: 30 € • Bed+StaU: 35 €
Gäste: 40 €, jeweils pro Person)
- ▷ eine Person pro Rad
 - ▷ 6 Stunden Spinning (6x 55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
 - ▷ Teilnehmerbeutel mit vielen nützlichen Dingen
 - ▷ Verpflegung während des Events
 - ▷ Pasta-Buffet nach dem Event

- B) Spinning all inclusive for 2**
(StUDE: 20 € • Bed+StaU: 25 €
Gäste: 30 €, jeweils pro Person)
- ▷ 2 Personen pro Rad, d.h., ihr könnt euch mit einer Freundin/einem Freund ein Rad teilen und euch während des Marathons abwechseln
 - ▷ 6 Stunden Spinning (6x 55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
 - ▷ Teilnehmerbeutel mit vielen nützlichen Dingen für jede(n) TeilnehmerIn
 - ▷ Verpflegung während des Events
 - ▷ Pasta-Buffet nach dem Event

POWERED BY

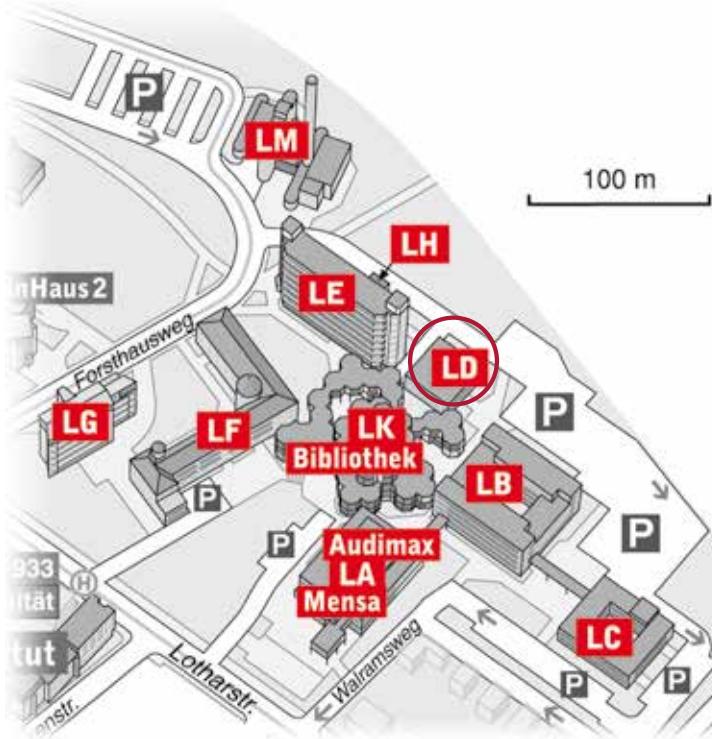
KARSTADT sports**9. Spinning®-Marathon
des Hochschulsports**

- Datum: 14.01.2017
Ort: Sporthalle des Hochschulsports
an der Schützenbahn 70
(Eingang Waldhausenstraße)
in 45127 Essen
Zeit: 16.00 bis 22.00 Uhr
Einlass: ab 15.00 Uhr
Pasta-Buffet nach dem Event

Kursnummern 750 und 751

Online-Anmeldung über Sportangebote
Campus Essen

Campus Duisburg



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!

adh.de

facebook
hochschulsportverband

twitter
@adhbGER

Video
Hochschulsport.TV

Die Sportstätten am Campus Duisburg

GR-LD	Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
LD 109	Massageraum LD 109, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
LK 053	Seminarraum LK 053, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SH-LD	Sporthalle LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
TP LD	Treffpunkt Haupteingang LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
USC-LD	USC im LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg

Weitere Sportstätten im Duisburger Stadtgebiet

Aikido im Hof	Aikido im Hof, Grabenstraße 48, 47057 Duisburg
DU-KH StG	Kellerhalle unter Sporthalle Steinbart-Gymnasium, Realschulstraße, 47051 Duisburg
DU-SH StG	Sporthalle Steinbart-Gymnasium, Realschulstraße, 47051 Duisburg
HBF-0A	Treffpunkt Ostausgang am Hauptbahnhof, Otto-Keller-Straße 13, 47057 Duisburg
Raffelberg	Club Raffelberg e. V., Kalkweg 123-125, 47055 Duisburg
SCHWSt DU	Schwimmstadion Duisburg, Margaretenstraße, 47055 Duisburg
Studio N	Grabenstraße 200a (im Hof, blaue Tür), 47057 Duisburg
TH-BÖ	Turnhalle Böhmerstraße, 47249 Duisburg
TURA 88	Kammerstraße 223, 47057 Duisburg

Sportstätten außerhalb Duisburgs

E-NEO	Neoliet Kletterzentrum Essen, Graf-Beust-Allee 29b, 45141 Essen
E-TST	Tanzstudio VI-Dance, Frohnhauser Straße 73, 45143 Essen
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
MH-TSC	TSC MH, Tauch-Sport-Club Mülheim, Großenbaumer Straße 149a, 45481 Mülheim
15reds	15reds Snookerakademie, Ruhrorter Straße 9b, 46049 Oberhausen



	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
108 Sonnengrüße NEU!					
(Workshop: Spendenaktion)	001	Sa 29.10.16, 10.30-12.30 Uhr	SH-LD	Regina Thoede	StUDE: 1,08 € · Bed+StaU: 10,80 € · Gäste: 10,80 €
Aikido 12er-Karte					
AnfängerInnen NEU!	002	Di 10.00-11.00 Uhr Mi 18.45-19.45 Uhr Do 19.15-20.15 Uhr Fr 9.30-10.30 Uhr So 18.00-19.00 Uhr	Aikido im Hof	Sonja Sauer	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 35 €
Allround-Body-Fitness	003	Mo 20.30-21.30 Uhr	SH-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Alpha Athletics	004	Mi 20.00-21.30 Uhr	SH-LD	Tim Vorholt	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Badminton					
AnfängerInnen	005	Fr 14.30-15.30 Uhr	SH-LD	Dara aprillya Prameshwarie	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	006	Mo 18.30-19.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	007	Mo 19.30-20.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	008	Fr 15.30-16.30 Uhr	SH-LD	Dara aprillya Prameshwarie	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Ballett					
AnfängerInnen/Mittelstufe	009	Fr 11.00-12.30 Uhr	GR-LD	Yara Eid	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen/Mittelstufe	010	Fr 12.30-14.00 Uhr	GR-LD	Yara Eid	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Basketball					
AnfängerInnen/Fortgeschr.	011	Do 17.30-19.30 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	012	Fr 18.00-20.00 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 €
Bokwa®	014	Mi 17.45-18.45 Uhr	GR-LD	Bettina Brand	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
Bootcamp	015	Di 14.15-15.15 Uhr	GR-LD	Patrick Cole	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	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	Do 18.30-20.00 Uhr	GR-LD	Tobias Bajaj	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen/Fortgeschr.	019	Do 20.00-21.30 Uhr	GR-LD	Tobias Bajaj	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Contemporary Dance NEU!	020	Sa 14.00-15.30 Uhr	GR-LD	Doralisa Reinoso de Tafel	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Crossminton	021	Do 20.00-22.00 Uhr	TH-BÖ	Holger Lahtz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 28 € · Gäste: 30 €
Dance Stylez	022	Di 18.30-19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
deepWORK®	023	Mi 20.15-21.30 Uhr	GR-LD	Julia Frey	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
Dropping a size	024	Do 17.30-18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Fußball	025	Mo 10.30-12.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	026	Di 15.00-16.30 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	027	Mi 15.00-16.30 Uhr	SH-LD	Björn Kammilla	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	028	Fr 16.30-18.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fußball auf Kunstrasen	029	Fr 14.30-16.00 Uhr	TURA 88	Udo Bölling	StUDE: 42 € · Bed+StaU: 61 € · keine Gäste
Fußball für Frauen	030	Di 16.30-18.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Futsal	031	Di 12.00-13.30 Uhr	SH-LD	Maximilian Veismann	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Futsal - Kooperation mit PCF Mülheim	032	Do 16.45-19.00 Uhr	DU-SH StG	Sven Barthel, Daniel Ramon Saballs	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Gettoworkout NEU!	033	Mi 17.00-18.00 Uhr	TP LD	Galia Iordanova- Nowitzki	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
Handball	034	Do 16.00-17.30 Uhr	SH-LD	Alfred Brandt	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Jamaican Dancehall (Workshop) NEU!	035	Sa 14.01.2017, 11.00-14.00 Uhr	GR-LD	Cristina Rey Delgado	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Jonglieren	036	Mo 16.00-17.30 Uhr	GR-LD	Yvonne Krutzinna	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Kenjutsu – Japanische Schwertkunst					
für Einsteiger	037	So 17.00-18.00 Uhr	Aikido im Hof	Sonja Sauer	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 35 €
Kick, Punch & More	038	Di 17.30-18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Kick- + Thai-Boxen					
Fortgeschrittene	039	Fr 20.00-21.30 Uhr	GR-LD	D. Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Kick-Boxen					
AnfängerInnen/Fortgeschr.	040	Mo 20.00-21.30 Uhr	GR-LD	D. Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Klettern Grundkurs indoor					
7 Termine, Beginn 31.10.16	299	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 139,50 € · Bed+StaU: 146,50 € · Gäste: 154,50 €
7 Termine, Beginn 26.10.16	300	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 139,50 € · Bed+StaU: 146,50 € · Gäste: 154,50 €
Klettern Grundkurs indoor kompakt					
5 Termine, Beginn 09.01.17	301	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 102,50 € · Bed+StaU: 109,50 € · Gäste: 116,50 €
5 Termine, Beginn 11.01.17	302	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 102,50 € · Bed+StaU: 109,50 € · Gäste: 116,50 €
Krav Maga (Selbstverteidigung)					
Level 1	041	Fr 20.00-21.30 Uhr	SH-LD	Tim Vorholt	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Level 2	042	Mi 16.15-17.45 Uhr	GR-LD	Tim Vorholt	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Lacrosse	043	Mo 20.30-22.00 Uhr	Raffelberg	Matthias Pahmeier	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Lauftreffen					
044	Di 10.00-11.00 Uhr	TP LD	Holger von Tongelen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €	
045	Do 14.30-15.30 Uhr	TP LD	Sandra Döing,	Christian Weutscheck	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
Massage					
siehe www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Duisburg oder: www.noemivarga.de/cms/index.php?id=33					
Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu)					
Anf./Anf. mit Vorkenntnissen	046	Di 18.30-20.00 Uhr	DU-KH StG	Timo Steib	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Parkour Outdoor	047	Mo 18.00-19.30 Uhr	HBF-OA	Sven Bande	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Pilates	048	Mo 10.15-11.15 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Poledance					
siehe www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen					
Power Plate Training für					
Bauch/Beine/Po	049	Di 13.15-14.15 Uhr	GR-LD	Patrick Cole	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 35 €
	050	Do 14.00-15.00 Uhr	GR-LD	Patrick Cole	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 35 €
Reise: Schneesport über Silvester					
im Kleinwalsertal	600	Kurs vom 26.12.16 bis 02.01.17 – siehe S. 22 und unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Sportangebote Campus Essen			
Rücken-Fit	051	Fr 18.45-19.45 Uhr	GR-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Schwertkampfkunst (Workshop)					
2 Termine, Beginn 21.01.17	052	Sa+So 10.30-13.45 Uhr	SH-LD	Rainer Wolf	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Schwimmen – Technik					
(keine Nichtschwimmer)	053	Mo 10.00 - 11.00 Uhr	SCHWSt DU	Thomas Richling	StUDE: 33 € · Bed+StaU: 38 € · keine Gäste
Schwimmen – Training					
(keine Nichtschwimmer)	054	Mo 11.00 - 12.00 Uhr	SCHWSt DU	Thomas Richling	StUDE: 33 € · Bed+StaU: 38 € · keine Gäste
Snooker (Workshop)					
AnfängerInnen/Fortgeschr.,					
6 Termine, Beginn 05.01.17	055	Do 18.00-20.00 Uhr	15reds	Thomas Hein	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 45 € · Gäste: 60 €
Softball – Baseball als Breitensport					
AnfängerInnen/Fortgeschr.	056	Mo+Mi 19.00-21.00 Uhr	MH-SP MS +		
			MH-SH LWS	Carsten Schultz	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spinning®					
	057	Mo 17.30-18.45 Uhr	GR-LD	Jörg Ellinghaus	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
	058	Mo 18.45-20.00 Uhr	GR-LD	Jörg Ellinghaus	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Spinning® and more					
AnfängerInnen	059	Do 16.15-17.30 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Sport-Küsten-Schiffer-Schein (SKS) und Sportbootführerschein					
See (SBF-See)	060	Mo 19.00-21.00 Uhr	LK 053	Bernd Lösken	StUDE: 178 € · Bed+StaU: 190 € · Gäste: 215 €
Sportbootführerschein Binnen					
Motor und/oder Segeln	061	Mo 18.00-19.00 Uhr	LK 053	Bernd Lösken	StUDE: 65 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 80 €
Tai Chi Chuan	062	Di 20.00-21.30 Uhr	Aikido im Hof	Sonja Sauer	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 50 €
	063	Fr 17.15-18.45 Uhr	GR-LD	Chaojie Feng	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Tango Argentino I (Workshop)					
AnfängerInnen, 2 Termine, Beginn 04.11.16	064	Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 16.00-18.30 Uhr	Studio N	Norbert Heuser	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 45 €

KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Tango Argentino II (Workshop)				
Anf./Anf. mit Vorkenntnissen, 065	Fr 19.00-21.30 Uhr, 2 Termine, Beginn 21.01.17	Sa 16.00-18.30 Uhr	Studio N	Norbert Heuser StUDE: 25 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 45 €
Tauchen				
066	So 10.00-12.00 Uhr + 15.00-18.00 Uhr	MH-TSC, MH-SÜB	Matthias Schiffer	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 80 €
Thai-Boxen				
AnfängerInnen/Fortgeschr.	067	Mi 18.45-20.15 Uhr	GR-LD	D. Arslanagic StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Tischtennis				
068	Di 13.30-15.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
069	Fr 10.00-11.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
070	Fr 11.00-12.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
071	Fr 12.00-13.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Togakure Ryu (Workshop) NEU!				
072	Sa 29.10.16, 12.30-15.30 Uhr	SH-LD	Daniel Levin Fedeler	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Trampolin				
AnfängerInnen/Fortgeschr.	073	Di 18.00-19.30 Uhr	SH-LD	Alina Schnellbacher StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Unterwasserrugby				
074	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, Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 42 € · Bed+StaU: 56 € · Gäste: 70 €
USC Schnupper-Abo				
9001	Mo-Fr 09.00-21.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 85 €
USC Standard-Abo				
9002	Mo-Fr 09.00-21.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	Beitrag pro Monat: StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Gäste: 27 €
USC VIP-Abo				
9003	Mo-Fr 09.00-21.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	Beitrag pro Monat: StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 25 €
USC 4-Wochen-Ticket				
9008	Mo-Fr 09.00-21.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 33 € · keine Gäste
Vitality				
075	Di 16.30-17.30 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Volleyball				
Anf./fortgeschrittene Anf.	076	Mi 13.00-15.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf./fortgeschrittene Anf.	077	Do 12.00-14.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. Anf./ HobbyspielerInnen	078	Do 14.00-16.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	079	Mi 11.00-13.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene Fortgeschr. Vereins- und	080	Di 19.30-21.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
HobbyspielerInnen	081	Di 21.00-22.30 Uhr	SH-LD	Sven Simon StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
World Jumping				
082	Mo 17.30-18.30 Uhr	SH-LD	Galia Iordanova-	Nowitzki StUDE: 100 € · Bed+StaU: 105 € · Gäste: 110 €
	083	Mi 19.00-20.00 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki StUDE: 100 € · Bed+StaU: 105 € · Gäste: 110 €
	084	Do 19.30-20.30 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki StUDE: 100 € · Bed+StaU: 105 € · Gäste: 110 €
Yoga + Faszientraining				
englisch/deutsch	085	Mo 11.15-12.15 Uhr	GR-LD	Regina Thoede StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga sanft				
086	Di 10.00-11.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga Vinyasa Yoga				
087	Mo 9.00-10.15 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	088	Fr 16.00-17.15 Uhr	GR-LD	Regina Thoede StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga, Faszien und Entspannung				
(Workshop)	089	Sa 26.11.16, 10.00-12.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Yoga, Pilates + Faszientraining				
090	Di 9.00-10.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	091	Fr 15.00-16.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Yoga-Special-Classes –				
Blind Folded Yoga (Workshop)	092	Sa 26.11.2016, 12.00-14.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Zumba®				
093	Mo 16.30-17.30 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €	
	094	Mi 18.00-19.00 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	095	Do 20.30-21.30 Uhr	SH-LD	G. Iordanova-Nowitzki StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	096	Fr 14.00-15.00 Uhr	GR-LD	Lisa-Marie Tiefenhoff StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Stand: September 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.

Leistungssport „light“ im Hochschulsport

Neben unserem breitensportlich orientierten Angebot und dem studentischen Spitzensport waren wir in den vergangenen Jahren in der Lage, auch den „Jedermann-Leistungssport“ an unserer Hochschule zu etablieren. Gelungen ist uns das im Rahmen der Duisburger und Essener Firmenläufe, die wir hochschulintern als „**Essener Universitäts-Meisterschaft im Kurz-Straßenlauf**“ und als „**Duisburger Universitäts-Team-Cup**“ durchgeführt haben.

Die „**Universitäts-Meisterschaft**“ in Essen wird an die EinzelläuferInnen vergeben, die als Hochschulmitglied die beste Zeit beim Essener Firmenlauf erreichen, dabei wird noch zwischen Studierenden und Mitarbeitern unterschieden. Hier die Ergebnisse und einige Eindrücke vom diesjährigen Lauf:

Universitätsmeisterschaft im Kurz-Straßenlauf 2016

Platz		Uni-Platzierung	Ziel
Studentinnen			
3	Wehr, Katharina	1.	00:18:23
6	Rohbeck, Elisabeth	2.	00:19:11
13	Bietenbeck, Franziska	3.	00:20:03
Studenten			
4	Ide, Alexander	1.	00:15:34
60	Fidrich, Andreas	2.	00:18:54
69	Erdmann, Daniel	3.	00:19:04
Mitarbeiterinnen			
25	Diesner, Wiebke	1.	00:21:16
52	Grosche, Jennifer	2.	00:22:32
54	Haves, Marina	3.	00:22:36
Mitarbeiter			
42	Klengel, Ernesto	1.	00:18:15
285	Grünewald, Thomas	2.	00:20:51
365	Solbach, Dirk	3.	00:21:17

Universitätswertung beim Essener Firmenlauf 2016

Platz		Uni-Platzierung	Ziel
Frauen			
3	Wehr, Katharina	1.	00:18:23
6	Rohbeck, Elisabeth	2.	00:19:11
13	Bietenbeck, Franziska	3.	00:20:03
25	Diesner, Wiebke	4.	00:21:16
33	Welz, Franziska	5.	00:21:50
52	Grosche, Jennifer	6.	00:22:32
54	Haves, Marina	7.	00:22:36
55	Michels, Marisa	8.	00:22:36
89	Kamperdicks, Lisa	9.	00:23:26
113	Blum, Silvia	10.	00:23:58
121	van der Meer, Selina	11.	00:24:07
137	Loevenich, Katharina	12.	00:24:27
160	Fichtel, Bettina	13.	00:24:39
162	Schoening, Julianne	14.	00:24:43
175	Rentrop, Maja	15.	00:24:50
177	Lamers, Kristina	16.	00:24:50
220	Kremer, Lisa	17.	00:25:21
227	Leven, Charlotte	18.	00:25:25
240	Spahn, Kristina	19.	00:25:31
347	Schepers, Amélie	20.	00:26:29



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 beim Targobank-Run in Duisburg aufweist. Hier geben sich traditionell die Teams recht originelle Namen und dürfen durchaus größer sein als nur drei Frauen und drei Männer. Lediglich die Zeitbesten der Teams gehen dann in die Wertung ein.

In diesem Jahr nahmen insgesamt 190 LäuferInnen am Team-Cup teil, unten sieht man die Teamcup- und die Einzelwertung. Hervorheben sollte man in diesem Zusammenhang, dass die Universität in Person von Katharina Wehr in diesem Jahr die Gesamtsiegerin des Targobank Runs stellen konnte!

Teamcupwertung

1. Platz: IPE-CAE-KKM

Andrae, René	00:16:59
Uellendahl, Matthias	00:16:59
Dohm, Christoph	00:17:27
Loibl, André	00:18:47
Heinemann, Ansgar	00:19:08
Janßen, Mirco	00:20:09
Wunderlich, Tim	00:20:18
Stepken, Alina	00:20:50
Kirchner, Jasmin	00:21:22
Ludwig, Ina	00:22:14
Stutzmann, Svenja	00:22:26
Dagdeviren, Anil	00:24:14
Behmenburg, Dominik	00:25:16

01:55:51

3. Platz: Team-ZfH

Randhahn, Solveig	00:19:12
Stammen, Karl-Heinz	00:20:52
Keders, Laura	00:21:15
Fastner, Mae	00:21:35
Reinhold, Sebastian	00:22:58
Miller, Jörg	00:24:29
Neumann, Kim	00:22:59
Schröter, Sarah	00:22:55
Pistor, Petra	00:24:52
Achtelik, Inka	00:25:14
Hauser, Alisa	00:25:35
Ruschin, Sylvia	00:27:45
Ebert, Anna	00:33:21

02:10:21

2. Platz: Mercator Fachschaft BWL 01:56:48

Plewa, Lisa	00:16:09
Thust, Miles Philipp	00:17:49
Westphal, Nils	00:17:50
Grimsmann, Henrik	00:17:53
Lehmann, Tanita	00:23:33
Hofmann, Jessica	00:23:34
Kersting, Stefanie	00:23:34
Kölsch, Birte	00:23:34
Handke, Fabian	00:23:35
Mailand, Nina	00:24:37

01:56:48

4. Platz: Die Unglaublichen

Martens, Julian	00:17:08
Schulte-Sasse, Alexander	00:18:16
Richling, Thomas	00:18:43
Martens, Steffen	00:26:08
Yildiz, Nesibe	00:26:09
Wippermann, Hanna	00:26:27
Baglio, Alessia	00:26:28

02:13:11

5. Platz: Die Hafenschlepper	02:15:17
Neugebauer, Jens	00:16:50
Riesner, Malte	00:18:24
Schmidt, Niko	00:22:55
Golf, Rafael	00:22:57
Mersmann, Johannes	00:22:57
Funk, Alexander	00:22:58
Dierksmeier, Hannes	00:22:59
Laichter, Judith	00:23:02
Schinken, Sebastian	00:23:09
Majcen, Nico	00:24:13
Bosmann, Lisa	00:24:34
Mühlhoff, Tobias	00:26:22
Wennemar, Katharina	00:29:32

6. Platz: Laboraffen	02:26:25
Schoening, Juliane	00:20:55
Krüger, Julia	00:22:21
Dreyer, Maik	00:23:09
Schakowski, Kai	00:23:54
Isselhorst, Jan	00:25:36
Neu, Astrid	00:30:30
Wessels, Laura	00:30:30

7. Platz: Wireless Power	02:28:33
Ahmed, Maher	00:18:59
Hoffmann, Marc	00:19:40
Nguyen, Trung Thanh	00:20:41
Schreiber, Heinz Gerd	00:20:47
Kabbani, Ammar	00:24:54
Gao, Yuan	00:25:17
Hötger, Hendrik	00:26:45
Kaiser, Thomas	00:27:28
Kaiser, Petra	00:29:12
Waskowski, Sarah	00:29:12
Megahed, Abdelfattah	00:29:44
Qi, Chao	00:30:49
Chen, Yanling	00:30:54
Jankowski, Sabine	00:40:35
Vinck, Adrianus	00:40:37





Außerdem haben wir in diesem Jahr zum ersten Mal eine Universitäts-Marathon- und -Halbmarathon-Meisterschaft im Rahmen des VIVAWest-Marathons ausgerichtet. Hier allerdings war die Beteiligung nicht sehr groß, so dass wir im kommenden Jahr noch sehr viel Luft nach oben haben. Die Ergebnisse:

Marathon

Platz		Ziel
91	Moser, Susanne	04:45:00
384	Von Der Höh, Richard	04:28:27
451	Sandelin, Luke	04:43:31

Halbmarathon

Platz		Ziel
86	Sonnenschein, Philipp	01:36:25
158	Fan, Kaiji	01:41:00
195	Wübbels, Tim	01:43:07
55	Schulte, Karla	01:50:38
122	Schabacker, Tanja	01:56:44
161	Savvidou, Nikoleta	01:59:14

Einzelwertung

Männer

1.	Kluge, Sebastian	00:15:00
2.	Erdmann, Daniel	00:15:44
3.	Roters, Benedikt	00:15:53
4.	Grapenthin, Simon	00:15:59
5.	Hofeditz, Lennart	00:16:02
6.	Stenchlik, Daniel	00:16:21
7.	Luo, Ruoji	00:16:30
8.	Olschok, Denis	00:16:45
9.	Neugebauer, Jens	00:16:50
10.	Röhling, Roman	00:16:54
11.	Uellendahl, Matthias	00:16:59
12.	Andrae, Rene	00:16:59
13.	Serdas, Serdar	00:17:03
14.	Maassen, Sascha	00:17:04
15.	Martens, Julian	00:17:08
16.	Stegmann, Linus	00:17:21
17.	Petrikowski, Oliver	00:17:26
18.	Dohm, Christoph	00:17:27
19.	Thust, Miles Philipp	00:17:49
20.	Westphal, Nils	00:17:50

Frauen

1.	Wehr, Katharina	00:15:07
2.	Plewa, Lisa	00:16:09
3.	Kalweit, Heike	00:18:55
4.	Dr. Randhahn, Solveig	00:19:12
5.	Michels, Marisa	00:19:37
6.	Babilon, Eva	00:19:41
7.	Rosenbaum, Helena	00:20:16
8.	Leven, Charlotte	00:20:38
9.	Wagenzik, Maren	00:20:45
10.	Stepken, Alina	00:20:50
11.	Schoening, Juliane	00:20:55
12.	Kerkemann, Eva	00:20:55
13.	Bühnen, Elena	00:21:08
14.	Tamm, Martina	00:21:11
15.	Keders, Laura	00:21:15
16.	Kirchner, Jasmin	00:21:22
17.	Fastner, Mae	00:21:35
18.	Schmenk, Elena	00:21:41
19.	Ludwig, Ina	00:22:14
20.	Krüger, Julia	00:22:21



Spitzensport im Hochschulsport

Drei Deutsche Meisterschaften im Bereich der Team sportarten haben die AthletInnen der UDE im Jahr 2016 an unsere Universität geholt, und das u. a. in zwei Disziplinen, in denen die UDE erstmalig gestartet ist: Handball (Männer) und Feldhockey (Frauen). Die errungene Meisterschaft im Badminton dagegen war bereits der dritte Titel, der nach Duisburg-Essen geholt wurde – erstmals allerdings in der eigenen Halle.

Dank der hervorragenden Arbeit von Niklas Cox (vgl. Vorwort) konnte das **Badminton-Team-Finale** kurzfristig in der neuen Zweifachsporthalle auf dem Gelände des Sportcampus Essen an der Gladbecker Straße stattfinden. Der Final-Kader der UDE setzte sich wie folgt zusammen: Katharina Altenbeck (1. BV Mülheim, Regionalliga), Barbara Bellenberg (TV Emsdetten, 2. Bundesliga), Isabel Herttrich (1. BC Bischmisheim-Saarbrücken, 1. Bundesliga), Eva Janssens (1. BC Bonn-Beuel, 1. Bundesliga), Lea-Lyn Stremlau (STC BW Solingen, Oberliga), Alexander Roovers (1. BV Mülheim, 1. Bundesliga), Julian Lohau (1. BV Mülheim, Regionalliga), Jonathan Rathke (1. BV Mülheim, Regionalliga) und Simon Reinhardt (Sterkrade-Nord, Oberliga).

Auch nach dem Gewinn des DHM-Titels ließ das nächste Badminton-Highlight der UDE nicht lange auf sich warten. Eine Woche nach dem Fußball-EM-Finale konnten Katharina Altenbeck und Alex Roovers bei den European University Games Mitte Juli in den Einzelwettkämpfen jeweils eine Bronzemedaille erspielen.

Bereits vor dieser Endrunde hatte Niklas Cox zusammen mit Sven Simon, dem Coach der **Volleyball**-Herrenmannschaft, die NRW-Vorrunde im Volleyball in Duisburg (Moers) organisiert. Hier wurden die Teams aus Bielefeld und Köln mit Niederlagen nach Hause geschickt, so dass sich das UDE-Team für die Zwischenrunde qualifizierte. Die wurde – mangels anderer Anbieter – ebenfalls kurzfristig in der neuen Sporthalle an der Gladbecker Straße ausgerichtet. Auch hier gewannen unsere Spieler das Turnier und schlugen dabei auch den späteren Meister – die Universität Gießen – recht klar. Beim Endrundenturnier in Paderborn hatten dann unsere wichtigsten Spieler keine Möglichkeit, das Team zu unterstützen – so reichte es letztendlich zwar noch immer zum 4. Platz, aber nach der starken Zwischenrunde hatten sich alle Spieler mehr versprochen.

Nach diesen Highlights in der eigenen „Sportarena“ war dann die „TUSEM-Heimat“ Sporthalle Margarethenhöhe in Essen Austragungsort der **Handball** Vor- und schließlich auch der Endrunde. Das Team der UDE hatte bereits in der NRW-Vorrunde den letzjährigen, amtierenden Meister aus Köln wie auch die Teams aus Bochum, Bielefeld und Münster geschlagen und sich damit für die Endrunde qualifiziert. Mangels Endrundenbewerbungen hat sich dann kurzfristig unsere Universität zur Ausrichtung dieses hochklassigen Turniers bereiterklärt – und wieder konnte Niklas Cox mit all seiner Erfahrung dafür sorgen, dass dieses sportliche Spitzeneignis nicht nur perfekt organisiert war, sondern darüber hinaus auch



*Bei der diesjährigen Sportler-ehrung im Rahmen des Sommerfestes: Die erfolgreichen Badminton-SpielerInnen werden für Ihre Titel im vergangenen Jahr geehrt.
Von links: Rektor Prof. Radtke, Simon Reinhardt, Alexander Roovers, Julian Lohau, Katharina Altenbeck, Jürgen Schmagold*





noch supererfolgreich für unsere Hochschule abgeschlossen wurde. Gegen sehr starke Konkurrenz aus allen Teilen der Republik (Konstanz, Frankfurt, Karlsruhe, Magdeburg) wurde schließlich der Deutsche Meistertitel ohne Punktverlust gewonnen. Der Kader von Cheftrainer Daniel Haase (TUSEM Essen) setzte sich wie folgt zusammen: Jonas Ellwanger (TUSEM Essen), Lukas Ellwanger (TUSEM Essen), Daniel Haase (TUSEM Essen), Hannes Hombrink (HSG Krefeld), Moritz Krumscheidt (TV Oppum), Thorben Mollenhauer (VFL Gladbeck), Tobias Reich (VFB Homberg), Alexander Schult (SG Ratingen), Lasse Seidel (TUSEM Essen), Robin Spickers (Adler Königshof/HSG Krefeld), Mathis Stecken (SG Ratingen), Christian Thomessen (TV Aldekerk), Pasqual Tovornik (TUSEM Essen), Andreas Wink (VFB Homberg).

Ein Traum-Debüt boten dann auch unsere **Feldhockey Frauen**, als sie nach erstmaliger Teilnahme den Titel vom Turnier aus Krefeld an die DUE holten. Die Spielerinnen Jana Elling (HTC Uhlenhorst Mülheim), Carina Fischer (HTC Uhlenhorst Mülheim), Anna Klusmann (HTC Uhlenhorst Mülheim), Maike Schaunig (HTC Uhlenhorst Mülheim), Charlotte Skiba (HTC Uhlenhorst Mülheim), Nina Dohr (Crefelder HTC), Kim Kövel (Crefelder HTC), Verena Würz (Crefelder HTC) und Ulrike Meyer-Lindemann (THC Bayer Leverkusen) spielten unbefangen auf und schlugen ebenfalls das letztjährige Meisterteam aus Mainz.



Wochenplan Campus Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
108 Sonnengrüße						Sa 29.10.16, 10.30-12.30	SH-LD
Workshop: Spendenaktion – NEU!							
Aikido 12er-Karte							
AnfängerInnen – NEU!		10.00-11.00	18.45-19.45	19.15-20.15	9.30-10.30	So 18.00-19.00	Aikido im Hof
Allround-Body-Fitness	20.30-21.30						SH-LD
Alpha Athletics			20.00-21.30				SH-LD
Badminton	18.30-19.30				14.30-15.30		SH-LD
	19.30-20.30				15.30-16.30		SH-LD
Ballett					11.00-12.30		GR-LD
					12.30-14.00		GR-LD
Basketball				17.30-19.30	18.00-20.00		SH-LD
Body Attack		19.30-20.30					GR-LD
Bokwa®			17.45-18.45				GR-LD
Bootcamp		14.15-15.15		15.00-16.00			GR-LD
BOP – Bauch/Oberschenkel/Po		20.30-21.30					GR-LD
Boxen und Fitness				18.30-20.00			GR-LD
				20.00-21.30			GR-LD
Contemporary Dance – NEU!						Sa 14.00-15.30	GR-LD
Crossminton				20.00-22.00			TH-BÖ
Dance Stylez		18.30-19.30					GR-LD
deepWORK®			20.15-21.30				GR-LD
Dropping a size				17.30-18.30			GR-LD
Fußball	10.30-12.00	15.00-16.30	15.00-16.30		16.30-18.00		SH-LD
Fußball auf Kunstrasen					14.30-16.00		TURA 88
Fußball für Frauen		16.30-18.00					SH-LD
Futsal		12.00-13.30					SH-LD
Futsal – Kooperation mit PCF Mülheim				16.45-19.00			DU-SH StG
Gettoworkout – NEU!			17.00-18.00				TP LD
Handball				16.00-17.30			SH-LD
Jamaican Dancehall (Workshop) – NEU!						Sa 14.01.17, 11.00-14.00	GR-LD
Jonglieren	16.00-17.30						GR-LD
Kenjutsu - Japanische Schwertkunst							
für Einsteiger						So 17.00-18.00	Aikido im Hof
Kick, Punch & More		17.30-18.30					GR-LD
Kick- + Thai-Boxen					20.00-21.30		GR-LD
Kick-Boxen	20.00-21.30						GR-LD
Klettern Grundkurs indoor							
7 Termine, Beginn 31.10.16	19.00-21.30						E-NEO
7 Termine, Beginn 26.10.16		19.00-21.30					E-NEO
Klettern Grundkurs indoor kompakt							
5 Termine, Beginn 09.01.17	19.00-21.30						E-NEO
5 Termine, Beginn 11.01.17		19.00-21.30					E-NEO
Krav Maga (Selbstverteidigung)							
Level 1					20.00-21.30		SH-LD
Level 2			16.15-17.45				GR-LD
Lacrosse	20.30-22.00						Raffelberg
Lauftreffen		10.00-11.00		14.30-15.30			TP LD
Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu)		18.30-20.00					DU-KH StG
Parkour Outdoor	18.00-19.30						HBF-OA
Pilates	10.15-11.15						GR-LD
Power Plate Training für Bauch/Beine/Po		13.15-14.15		14.00-15.00			GR-LD
Rücken-Fit					18.45-19.45		GR-LD
Schwertkampfkunst (Workshop)							
2 Termine, Beginn 21.01.17						Sa+So 10.30-13.45	SH-LD
Schwimmen – Technik	10.00-11.00						SCHWSt DU

Wochenplan Campus Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
Schwimmen – Training	11.00-12.00						SCHWSt DU
Snooker (Workshop) 6 Termine, Beginn 05.01.17				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				16.15-17.30			GR-LD
Sport-Küsten-Schiffer-Schein (SKS) und Sportbootführerschein See (SBF-See)	19.00-21.00						LK 053
Sportbootführerschein Binnen Motor und/oder Segeln	18.00-19.00						LK 053
Tai Chi Chuan		20.00-21.30			17.15-18.45		Aikido im Hof GR-LD
Tango Argentino I (Workshop) 2 Termine, Beginn 04.11.16				19.00-21.30	Sa 16.00-18.30		Studio N
Tango Argentino II (Workshop) 2 Termine, Beginn 21.01.17				19.00-21.30	Sa 16.00-18.30		Studio N
Tauchen					So 10.00-12.00 + So 15.00-18.00		MH-TSC + MH-SÜB
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
Togakure Ryu (Workshop) – NEU!						Sa 29.10.2016 12.30-15.30	SH-LD
Trampolin	18.00-19.30						SH-LD
Unterwasserrugby	20.45-22.30				20.45-22.30		MH-SÜB
USC – Universitäts-Sportclub	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	Sa 10.00-15.00	USC-LD
Vitality	16.30-17.30						GR-LD
Volleyball	19.30-21.00	11.00-13.00	12.00-14.00				SH-LD
	21.00-22.30	13.00-15.00	14.00-16.00				SH-LD
World Jumping	17.30-18.30	19.00-20.00	19.30-20.30				SH-LD
Yoga + Faszientraining englisch/deutsch	11.15-12.15						GR-LD
Yoga sanft		10.00-11.00					GR-LD
Yoga Vinyasa Yoga	9.00-10.15				16.00-17.15		GR-LD
Yoga, Faszien und Entspannung (Workshop)						Sa 26.11.16, 10.00-12.00	GR-LD
Yoga, Pilates + Faszientraining	9.00-10.00				15.00-16.00		GR-LD
Yoga-Special-Classes – Blind Folded Yoga (Workshop)						Sa 26.11.16, 12.00-14.00	GR-LD
Zumba®	16.30-17.30		18.00-19.00	20.30-21.30			SH-LD
					14.00-15.00		GR-LD

Liste der Sportstätten siehe Seite 8.



Weitere Sportangebote findet ihr am Campus Essen:



DER UNIVERSITÄTS- SPORTCLUB

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

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

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

Den USC-Mitgliedern werden folgende „Sahnehäubchen“ angeboten:

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

Das Wichtigste in Kürze:

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

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

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

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

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

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



Öffnungszeiten Öffnungszeiten USC Duisburg

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

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

Sa., 24.12.16 bis Mo., 26.12.16: geschlossen

Di., 27.12.16 bis Fr., 30.12.16: 10.00 – 20.00 Uhr

Sa., 31.12.16: geschlossen

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

USC ABOS

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

ab 15 €
monatlich

VIPABO

Kursnummer 9003

Laufzeit **12 Monate** nach Anmeldung

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

Beitrag pro Monat: StUDE 15 € · Bed+StaU 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



REISEANGEBOTE DES HOCHSCHULSPORTS

Schneesport über Silvester im Kleinwalsertal

vom 26.12.2016 bis 02.01.2017

Kursnummer 600

Dieses Angebot richtet sich an WintersportlerInnen, die zusammen mit einer Gruppe von Schneebegeisterten aktiv sein wollen.

Für die TeilnehmerInnen bieten wir einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenen-Skikurs an, darüber hinaus auch die Möglichkeit des „Hineinschnupperns“ in den Skilanglauf und in das Tourengehen mit Fellen und LVS-Gerät. Dazu werden wir mindestens zweimal Ausgleichs-/Fitness-training im Hause anbieten. Die Abende gestalten wir gemeinsam (z. B. Silvesterparty, Fackelwanderung), wer aber lieber alleine relaxen will, hat natürlich auch dazu Gelegenheit.

Das 2-Länder-Skigebiet Oberstdorf-Kleinwalsertal mit insgesamt 128 Pistenkilometern, verteilt auf die fünf Gebiete Fellhorn/Kanzelwand, Walmendingerhorn, Ifen, Nebelhorn und Söllereck, steht uns zum Skifahren zur Verfügung. Das Gebiet ist eines der größeren nördlichen Skigebiete der Alpen und aus Essen in weniger als 7 Stunden mit dem PKW erreichbar.

Unsere Unterbringung erfolgt im Söllerhaus, einer sehr gemütlichen Gruppenunterkunft deutlich abseits der Ortskerne von Riezlern und Hirschegg am Weg zum Ifen-Skigebiet. Das Söllerhaus liegt auf 1320 m oberhalb des Ortes Hirschegg direkt im Heuberg-Skigebiet. Hier haben wir die Möglichkeit, bei normaler Schneelage direkt vom Haus mit Skiern ins Skigebiet zu starten. Im Haus stehen uns und allen Hausbewohnern mehrere Gruppenräume, das Foyer mit Klavier sowie die legendäre Aachener Stube als Partykeller zur Verfügung. Angeboten wird Halbpension mit Frühstück und Abendessen, wobei größter Wert auf gutes und frisch zubereitetes Essen gelegt wird.

Darüber hinaus steht uns im Söllerhaus eine ausreichende Auswahl an Getränken zu angemessenen Preisen bereit – was natürlich bedeutet, dass wir keine Fremdgetränke im Hause konsumieren dürfen. Bei kaltem Winterwetter laden wir euch zu einem leckeren Glühwein an der Schneebar ein.



Die Zimmer sind einfach und funktional eingerichtete 3- oder 4-Bett-Zimmer mit eigenem Bad und WC bzw. mit direktem Zugang zu einem gemeinsamen Bad und WC (für jeweils zwei 3-Bett-Zimmer).

Den Silvesterabend verbringen wir zuerst bei einem eleganten Silvester-Dinner, um anschließend die Silvester-Party in der Aachener Stube zu starten. Mitternacht wird das neue Jahr mit dem Ausblick von oben auf das im Tal stattfindende Feuerwerk begrüßt.

Leistungen im Überblick

- ▷ 7 Übernachtungen mit Halbpension
- ▷ Silvester-Dinner mit Tischwein
- ▷ 6 Tage Skipass
- ▷ 4 Tage Skikurs (ca. 3 bis 4 Stunden)
- ▷ Kurtaxe
- ▷ Schnupper-Langlauf-Kurs
- ▷ Schnupper-Einführung in das Touren-Gehen; LVS-Suche, Materialkunde, Schnuppertour auf der Piste ...
- ▷ 2 Angebote Ausgleichs-/Fitnessgymnastik
- ▷ Glühwein an der Schneebar

Ohne An- und Abreise! Wir organisieren/unterstützen eine preiswerte Selbstanreise.

Kosten

Studierende	659 €	(714 € für Jg. 1990 und älter)
Alle anderen	759 €	

Anmeldeschluss: 11.12.2016

Anmeldung

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

REISEANGEBOTE DES HOCHSCHULSPORTS

Snowkiten am Reschensee

Über den Schnee fliegen

15.02. bis 19.02.2017	Kursnummer 620
22.02. bis 26.02.2017	Kursnummer 621
08.03. bis 12.03.2017	Kursnummer 622
15.03. bis 19.03.2017	Kursnummer 623
22.03. bis 26.03.2017	Kursnummer 624
29.03. bis 02.04.2017	Kursnummer 625



Surfen auf Fuerteventura

Reise in den Sommer – Ende Februar

20.02. bis 27.02.2017	Kursnummer 655
-----------------------	----------------



Wintersport in Portes du Soleil

Skifahren, Skilanglauf und Snowboarden im größten Skigebiet der Alpen

18.03. bis 25.03.2017	Kursnummer 605
-----------------------	----------------

Drachenfliegen in Südfrankreich

Fliegen lernen, frei wie ein Vogel

18.03. bis 25.03.2017	Kursnummer 680
25.03. bis 01.04.2017	Kursnummer 681
01.04. bis 08.04.2017	Kursnummer 682
19.08. bis 26.08.2017	Kursnummer 683
26.08. bis 02.09.2017	Kursnummer 684
02.09. bis 09.09.2017	Kursnummer 685
09.09. bis 16.09.2017	Kursnummer 686
16.09. bis 23.09.2017	Kursnummer 687



Mallorca-Radcamps im Frühjahr und im Herbst

Radfahren, Schwimmen, Laufen, Fitness, Entspannung

08.04. bis 15.04.2017	Kursnummer 610
13.09. bis 20.09.2017	Kursnummer 640
20.09. bis 29.09.2017	Kursnummer 641



Ausführliche Infos demnächst in unserer Broschüre „Sportreisen 2017“
und unter www.uni-due.de/hochschulsport >> Reisen

Kletterreisen mit dem Hochschulsport

Kletterkurse in der Provence für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

08.04. bis 15.04.2017	Kursnummer 660
15.04. bis 22.04.2017	Kursnummer 661
08.04. bis 22.04.2017	Kursnummer 662
03.06. bis 10.06.2017	Kursnummer 663
09.09. bis 16.09.2017	Kursnummer 664
21.10. bis 28.10.2017	Kursnummer 665
28.10. bis 04.11.2017	Kursnummer 666
21.10. bis 04.11.2017	Kursnummer 667



Radfahren auf dem Ruhrtal-Radweg

Von der Quelle bis zur Mündung in 4-5 Fahrtagen

Anfang Juli 2017	Kursnummer 675
------------------	----------------

Wellenreiten an der Atlantikküste

Surfkurs der Uni Duisburg-Essen in St. Gérons Plage

06.08. bis 12.08.2017	Kursnummer 635
-----------------------	----------------



SUP-/Windsurfcamp an der Nordsee

Meer erleben mit dem Kombi-Camp

25.09. bis 29.09.2017	Kursnummer 651
-----------------------	----------------

Kitesurfcamp an der Nordsee

Raus aus dem Alltag – ab aufs Wasser

25.09. bis 29.09.2017	Kursnummer 650
-----------------------	----------------

Außerdem in Planung:

Yoga & more Summer Retreat in Alt-Schwerin

September 2017

Tauchen an der Costa Brava

Herbst 2017



„Die TK ist meine Nr. 1:
Denn sie ist für mich da. Auch
wenn ich mal im Ausland bin.“

**Die TK unterstützt Sie
vor und während Ihrer
Auslandsreise:**

› **TK-ReiseTelefon**
Hilft bei der Vorbereitung
und im Notfall

› **Reiseimpfungen**
Kostenübernahme für
Impfungen bei privaten
Auslandsreisen

› **Schutz im Ausland**
Günstige Zusatzversicherung
auch für lange Reisen

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

Birgit Görzen
Privat- und
Firmenkundenberaterin
Mobil 01 51 - 14 53 48 96
Fax 0800-28 58 58 96 26 73
birgit.goergen@tk.de

www.tk.de

**„Wenn ich auf Reisen bin,
kommt die TK einfach mit.“**

Irina Kraft, TK-versichert seit 2003

