

# NEWS

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN AB MONTAG, 4. APRIL 2016

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



▶ **Alle Sportkurse  
auf einen Blick**

▶ **Neu: Aqua Zumba®,  
Poledance, Modern  
Jazz, Irish Dance,  
Workshops Krav  
Maga**

▶ **Golfen in Mülheim**



KOOPERATIONSPARTNER



HOCHSCHULE RUHR WEST  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Termine und Öffnungszeiten am Campus Essen

### ► Termine

**Anmeldungen:** ab Montag, 04.04.2016, 9.00 Uhr  
online unter  
[www.uni-due.de/hochschulport](http://www.uni-due.de/hochschulport)

**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

### ► Öffnungszeiten

**Hochschulsportbüro Schützenbahn 70, 45127 Essen,**  
Eingang Waldhausenstraße, Raum SM 103 a/c:  
**Montags bis freitags von 9.30 bis 12.15 Uhr**  
Telefon: (0201) 183 - 73 56 · E-Mail: [hsp.essen@uni-due.de](mailto:hsp.essen@uni-due.de)

**Campusbüro am Campus Essen („Die Brücke“),**  
**Universitätsstraße 19, 45141 Essen:**  
**Dienstags bis donnerstags 10.00 bis 14.00 Uhr**

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

## 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](mailto: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](mailto:andreas.bettendorf@uni-due.de)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

### ► Sonja Massoli

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

### ► Iris Rütth

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

### ► Alexandra Schollmeier

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

### ► Melanie Fischer

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

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband

adh

Sommersemester 2016

## WETTKAMPF-PROGRAMM

DHM Fechten (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.-08.05.2016 UAS Frankfurt/Flörsheim am Main	DHM Volleyball (Endrunde) 17.-19.06.2016 Uni Paderborn
DHM Bogenschießen 13.-14.05.2016 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 Darmstadt/Seignosse	DHM Fußball (Frauen/Kleinfeld) 18./19.06.2016 HS RheinMain/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 RheinMain/Rüsselsheim	DHM Beachvolleyball 20.-22.06.2016 Uni Bayreuth
DHM Marathon/Halbmarathon 22.05.2016 Uni Mainz	adh-Open Beachsoccer 23.06.2016 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 Volleyball (Mixed) 28./29.05.2016 HS Magdeburg-Stendal	adh-Open Drachenboot 21.08.2016 HS Emden-Leer
DHM Trampolin 04.05.2016 Uni Konstanz	DHM Mountainbike (Enduro) 10./11.09.2016 Uni Marburg
DHM Futsal 11./12.06.2016 Uni Tübingen	DHM 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 Fußball (Frauen/Großfeld)	DHM Taekwondo
DHM Fußball (Männer/Endrunde)	DHM Tennis
DHM Handball (Endrunde)	DHM Tennis (Team/Endrunde)
DHM Hockey (Feld)	DHP Fußball (Männer/Endrunde)
DHM Judo	DHP Handball (Mixed)
DHM Mountainbike (Cross-Country)	adh-Open Rugby (Frauen)
DHM Mountainbike (Marathon)	
DHM Rennrad	

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!  
Weitere Infos und aktuelle Termine auf [adh.de](http://adh.de)

adh-Open  
adh-Trophy

Klick rein!  
**adh.de**  
[www.facebook.com/hochschulsportverband](http://www.facebook.com/hochschulsportverband)  
[www.twitter.com/@adhGER](http://www.twitter.com/@adhGER)

Ich bin Mitglied im  
allgemeinen deutschen  
hochschulsportverband



Infos unter: [www.adh.de/wettkampf/national.html](http://www.adh.de/wettkampf/national.html)

## Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen  
Redaktion: Iris Rütth, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold  
Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen  
Titelfoto groß und rechts unten: [www.fotolia.com](http://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.

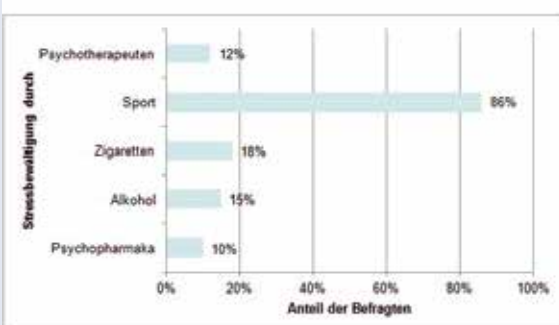
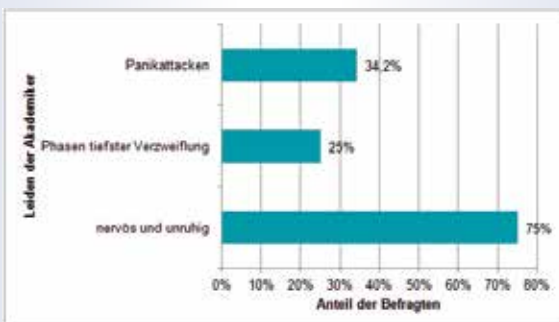
Am 04.06. öffnet sich der Hochschulsport in Essen für alle diejenigen, die Zumba® einmal in etwas längeren Sequenzen genießen wollen, und andere, die – vielleicht in Partnerschaft zur Zumba®-Tänzerin? – gleichzeitig das Fitnessstudio USC kennenlernen wollen.

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

# Dürfen wir vorstellen?

## Das Hochschulsport Campus-Büro



Seit nun etwas mehr als einem Jahr gibt es eine Anlaufstelle vom Hochschulsport nicht nur an der Schützenbahn, sondern auch direkt am Campus Essen. Auch unser Partner, die Techniker Krankenkasse, ist hier vertreten.

Wir beantworten gern alle Fragen zu Kursen, zum Universitäts-Sportclub, zu Sportreisen, aber auch zum Pausenexpress und Co. Bei der Anmeldung für sämtliche Hochschulsport-Angebote helfen wir gerne weiter. Für alle Fragen zur Krankenkasse sind die Mitarbeiter der TK vor Ort.

Wenn du es schwarz auf weiß möchtest: Hier findest du sämtliche Infos, Flyer, Broschüren usw.

**Wo genau?** Im Studierendenwohnheim „Die Brücke“ direkt links vom Eingang zum Café (im ehemaligen Heinrich-Heine-Buchladen).

Du möchtest UDE Merchandising-Artikel kaufen? Auch dann bist du bei uns richtig. Der im Campus-Büro befindliche Shop präsentiert eine Auswahl an Merchandising-Artikeln. Was nicht vorrätig ist, können wir gerne bestellen.

**Unsere Öffnungszeiten:**

**Hochschulsport: Di. – Do. 10.00 – 14.00 Uhr**

**Techniker Krankenkasse: Di. – Do. 12.00 – 16.00 Uhr**

**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.



**NEU IM SOMMERSEMESTER 2016**

# Aqua Zumba®

Aqua Zumba® ist die ultimative Poolparty. Spaß, Sport und Tanz treffen hier auf einzigartige Weise aufeinander. Für alle, die gerne im Wasser trainieren, wird Aqua Zumba® das reinste Vergnügen sein.

Zu heißen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Reggaeton oder auch Cumbia bewegt man sich im Wasser und trainiert gleichzeitig effektiv seinen ganzen Körper. Einfach ausprobieren – der Spaß ist garantiert!

**Kursnummer 210**



Foto: www.wikipedia.com/Yves

# HIIT – High-Intensity Interval Training

Das High-Intensity Interval Training sorgt für eine schnelle Muskelstärkung und einen hohen Kalorienverbrauch. Wir trainieren dabei Ausdauer und Kraft in kurzen, abwechslungsreichen und intensiven Übungseinheiten. Im Gegensatz zu moderaten Programmen arbeiten wir ohne festgesetzte Wiederholungszahlen und Sätze, stattdessen achten wir auf kontinuierliche und saubere Ausführungen, um die jeweiligen Muskelgruppen an ihre Grenzen zu bringen. Die Übungsintensität kann je nach persönlichem Leistungsstand variiert werden.

**Kursnummern 280, 281 und 282**



allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband

Klick rein!  
**adh.de**

adrenalin  
kicken studisport fun  
auftanken flitzen  
hochschulmeister  
sportreferate mentoring  
fitness höhenrausch  
gold herzblut workshops  
gewinnen trainingsreiz

# HALS- UND BEINBRUCH!

GUT VORGESORGT?  
WIR BIETEN DIE KONZEPTE –  
UMFASSEND & UNABHÄNGIG.

**BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG  
FÜR STUDENTEN? DAS GEHT!**

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

**FAIR**

**SICHERUNGSLADEN**  
DIPL.-OEC. SOLLMANN GMBH  
VERSICHERUNGSMAKLER  
PFERDEMARKT 4 · 45127 ESSEN  
TELEFON: 02 01 / 8 10 99 9-0  
E-MAIL: INFO@FAIRRAT.DE  
MITGLIED IM VERBUND DER FAIRSICHERUNGSLÄDEN e.G. und FAIR e.V.



NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

## Irish Dance

Tanzen wie die Iren auf der grünen Insel ...

Für Fans von „Riverdance“ und „Lord of the Dance“ gibt es jetzt wieder die Gelegenheit, zu fröhlicher, irischer Musik selbst aktiv zu werden. Stück für Stück lernen wir die Vielfalt der Schritte aus dem Soft-Shoe-Dance kennen. Wie in Irland selbst sind auch hier Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene gleichermaßen willkommen.

Die Kursleiterin Snezana Vavra ist member of W.I.D.A., der zentralen Vereinigung zur Förderung des Irish Dance.

Bitte mitbringen: 2 Paar Socken oder Schläppchen mit heller Sohle, Sportkleidung, Handtuch

Für AnfängerInnen (auch mit Vorkenntnissen)

**Kursnummern 291 und 292**



Foto: www.fotolia.com

## Modern Jazz

Ihr habt Lust, Jazz und Modern Dance zu kombinieren? Ihr habt schon Vorkenntnisse in Hip Hop, Jazz, Ballett oder Modern? Dann kommt vorbei! Gemeinsam werden wir die Grundlagen von Jazz und Modern Dance erarbeiten und danach in kleinen Choreografien kombinieren. Von instrumentalen Stücken bis Musik aus den Charts ist von allem etwas dabei.

Was bringt ihr mit? Bequeme Kleidung, Schläppchen oder Socken und ganz wichtig: gute Laune und Spaß am Tanzen!

**Kursnummer 328**



Foto: www.fotolia.com

## 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.

**Kursnummern 333, 334, 335 und 336**



# Tag des Hochschulsports – 04.06.16

## USC OPEN DAY und 3 Stunden ZUMBA®

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 [uni-due.de/hochschulsport](http://uni-due.de/hochschulsport) >>  
**Sportkurse A-Z >> Sportangebote am Campus Essen >> „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 – <i>Savas</i>	Kursnummer 7491
12.00 Uhr	Fit ohne Geräte – Functional Training – <i>Alex</i>	Kursnummer 7492
15.00 Uhr	Iss dich fit – Wie ernähre ich mich am besten für welches Trainingsziel? – <i>John</i>	Kursnummer 7493
16.00 Uhr	Partner-Workout – <i>Alex</i>	Kursnummer 7494
17.00 Uhr	Optimale Trainingsplangestaltung fürs Krafttraining – <i>André</i>	Kursnummer 7495
18.00 Uhr	Stretching Exercises – <i>André</i>	Kursnummer 7496



# 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 vergeben<sup>1</sup>. Darüber hinaus können **alle** HochschulsportlerInnen<sup>2</sup> 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 €
- ▶ Halbmarathon: 26 €
- ▶ Staffel: 99 €
- ▶ 10 km-Lauf: 16 €

Alle HochschulsportlerInnen, die sich bei uns anmelden, können also nicht nur zu ganz besonders günstigen Startgebühren mitmachen, darüber hinaus entfällt für diesen Personenkreis die zusätzliche Gebühr für den Championchip (Zeitnahmechip) – 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 Championchips (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](http://www.vivawest-marathon.de)

Kursnummern 715, 716, 717 und 718



# 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 und dürfen beliebig groß sein – es werden die drei zeitschnellsten 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 zurückerstattet!!! 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](http://www.unser-unternehmen-laeuft.de)

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

Kursnummer 701

NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

# Woman Self Defense – Krav Maga

In diesem Kurs widmen wir uns den spezifischen Gefahren und Bedürfnissen von Frauen, denn zumeist stellen sich Bedrohungssituationen für Frauen anders dar als für Männer. Auch im Hinblick auf ihre körperlichen Attribute und Möglichkeiten, sich zur Wehr zu setzen, gibt es geschlechterspezifische Unterschiede. Das bedeutet allerdings nicht, dass Frauen sich weniger effektiv verteidigen können!

Mittels einfacher Techniken und Taktiken ist es möglich, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Allein durch Veränderungen in Auftreten, Verhalten und Wahrnehmung sinkt die Wahrscheinlichkeit, Opfer zu werden.

Sollte es jedoch zu körperlichen Überschreitungen oder Angriffen kommen, verhelfen die einfachen, effektiven und abgestimmten Techniken des Krav Maga dazu, die Bedrohung schnell und resolut abzuwenden und sich in Sicherheit zu bringen.



Foto: www.fotolia.com

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

Kursnummer 403



## Bequem ist einfach.


[sparkasse-essen.de](http://sparkasse-essen.de)

Wenn das Konto zu den Bedürfnissen von heute passt. Das Sparkassen-Girokonto mit der Sparkassen-App.

 Sparkasse Essen

NEU IM SOMMERSEMESTER 2016

# Schach spielen

Das Angebot richtet sich an alle Schach-Interessierten – unabhängig von der jeweiligen Spielstärke. Grundkenntnisse werden nicht zwingend vorausgesetzt, auch das Erlernen von Grund auf ist möglich. AnfängerInnen erhalten eine Einführung in das Regelwerk des Spiels, Fortgeschrittene erhalten die Möglichkeit, die eigene Spielstärke kontinuierlich zu verbessern oder einfach nur in entspannter Atmosphäre das Spiel auszuüben.

Auf Wunsch ist – abhängig von der Spielstärke – auch die Teilnahme am Ligabetrieb des Schachbundes NRW/Essener Schachverbands (von der Breitensportliga bis hin zur Verbandsliga) möglich.

Kursnummer 347



Foto: www.fotolia.com

# Meditation – in der Stille sitzen

## Schnupperkurs

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

Meditation ist ein Zustand jenseits des Denkens, der uns auftanken und Kraft schöpfen lässt und uns nach innen führt.

In diesem Kurs wird das Sitzen in Stille geübt: einfach nur „nichts tun“, alles sein lassen, wie es ist; ruhig sitzen und achtsam sein. Vor und zwischen den Sitzperioden erhält der Körper die Möglichkeit, sich zu lockern oder sich langsam und sanft zu bewegen – so dass der Weg in die Stille und das Sitzen noch einfacher und entspannter werden kann.

Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken, eine dicke Decke oder – falls vorhanden – ein Sitzkissen mitbringen.

Kursnummer 326



Foto: www.fotolia.com

# Sportabzeichen

Nach wie vor erfreut sich das Sportabzeichen sehr großer Beliebtheit. Hier wird das Training für die Sportabzeichenprüfung inklusive Prüfungsabnahme angeboten. Wir werden uns systematisch darauf vorbereiten, in den letzten Einheiten das Sportabzeichen zu erwerben. Bei alledem sollen Gemeinsamkeit und Spaß natürlich nicht zu kurz kommen.

Kursnummer 360



Foto: www.fotolia.com

## 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:

## 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



Foto: www.fotolia.com

## Platzreifekurs (5x120 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

# Segeln

## Kooperation mit der Sportgemeinschaft Ruhrgas 1929 e.V. – Sparte Segeln

Segeln ortsnah auf dem Baldeneysee: An einer eigenen Steganlage bietet die *Sportgemeinschaft Ruhrgas 1929 e.V. – Sparte Segeln* direkt am Vereinsgelände 8 eigene Boote, die allen Mitgliedern zur Verfügung stehen.

### Spezielles Angebot für Sportbegeisterte der Uni Duisburg-Essen

Studierende und Hochschulangehörige der Uni Duisburg-Essen können ohne Mitgliedschaft in der Sportgemeinschaft für die Dauer von zwei Monaten die Segelboote auf dem Baldeneysee zum Preis von 85 € bzw. 95 € nutzen. Anmeldung unter [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> *Sportkurse A-Z* >> *Sportangebote am Campus Essen*.

Voraussetzung dazu ist:

- ▶ Um die Boote zu segeln, sind mindestens zwei Personen notwendig.
- ▶ Mindestens ein Nutzer hat den Sportbootführerschein „Binnen“.
- ▶ Der Nutzer nimmt an einer Einweisung in das Boot teil.
- ▶ Das Boot ist in der Stecktafel des Vereins eingeloggt.

Ferner bietet der Verein Preisreduktionen für Studierende bei regulärer Mitgliedschaft und der Ausbildung zu offiziellen Segelscheinen. Ihr findet ausgezeichnete Trainings- und Ausbildungsmöglichkeiten, eine gute sportliche Gemeinschaft und der Verein organisiert auch Fahrtensegeln mit erfahrenen Skippern.

Kommt zum **Aktionstag am 4. Juni 2016!** Die Sparte Segeln hält an diesem Tag viele Aktionen und Informationen für euch bereit.

Weitere Informationen/Kontakt: [www.sg-ruhrgas.de/segeln](http://www.sg-ruhrgas.de/segeln) oder  
Mail an: [info@sg-ruhrgas.de](mailto:info@sg-ruhrgas.de)

**Kursnummer 790**

## Erlebnis **Segeln...**

...hier und an fernen Küsten

Die Sparte Segeln der  
**Sportgemeinschaft Ruhrgas 1929 e.V.**  
und der **Hochschulsport** laden ein:

- ▶ Informationen rund ums Segeln - speziell für Hochschulangehörige
- ▶ Schnuppersegeln, Seemannsknoten u.v.m.
- ▶ Für Proviant ist gesorgt

wann:

**4. Juni 2016 ab 10:00 Uhr**

wo:

**Lanfermannfähre 12  
45259 Essen**

51° 40' N  
007° 05' E

**Last Euch von unserer Begeisterung für das  
Segeln anstecken - probiert es einfach aus!**



Partner des Hochschulsports

[aktionstag@sg-ruhrgas.de](mailto:aktionstag@sg-ruhrgas.de)



HOCHSCHULSPORT

[www.sg-ruhrgas.de/segeln](http://www.sg-ruhrgas.de/segeln)



# Standard- und Latein-Tänze

Hier werden die Grundschritte und einige einfache Figuren in den Standard- und Latein-Tänzen (Langsamer Walzer, Tango, Quickstep, ChaCha, Rumba, Jive) vermittelt. Dabei liegt der Fokus auf einer gesunden Körperhaltung und dem korrekten Bewegungsablauf.

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen – es werden keine Vorkenntnisse benötigt!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und saubere Schuhe mit heller Ledersohle

Sinnvoll ist eine Anmeldung mit Partner.

**Kursnummer 362**

# 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

Fauler, 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.

An dem Aktionstag steht eine gesunde Lebensweise im Mittelpunkt. Du möchtest wissen, welcher Stresstyp du bist? Wie du deine Zeit am besten managst und wie du besser entspannen kannst? Wir haben viele weitere Aktionen im Gepäck: Von Ernährungsberatung in der Mensa über Aktivangebote am Campus und Workshops im Seminarraum der Brücke.

Meldet euch ab dem 31.03.16 online auf der Hochschulsport-Seite [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> Sportkurse A-Z >> Sportangebote am Campus Essen >> Stressless Day für unsere Workshops und die Ernährungsberatung an.

### 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





## ÖPNV

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

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

**Linie 196** Richtung Hafenverwaltung

**Linie 107** Richtung Gelsenkirchen Hbf.

**Linie 108** Richtung Altenessen Bf.

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

Ab Essen Hbf, **Ausstieg Stadtwiese**

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

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

**Ausstieg Karolinenstraße**

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

Ab Essen-Hbf, **Ausstieg Paulinenstraße**

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

## Die Sportstätten am Campus Essen

### Schützenbahn

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

- SM-SH** Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)
- SM-GR** Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt)
- SM-USC** Universitäts-Sportclub Schützenbahn (Mitteltrakt)
- TP SM-SH** Treffpunkt Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)

### Gladbecker Straße, 45141 Essen

- GL-SH a/b/c** Sporthalle Gladbecker Str. 180
- GL-GR** Gymnastikraum Gladbecker Str. 180, (linker Eingang, oberes Stockwerk)
- GL-FP** Fußballplätze Gladbecker Str. 180
- GL-TB** Tartanbahn Gladbecker Str. 180
- GL-ZH a/b** Neue Zweifachhalle Gladbecker Str. 210

### VGSU-Sportstätte (ehemalige „Alte PH“), Henri-Dunant-Straße 65, 45131 Essen

- V-SH** Sporthalle VGSU-Sportstätte
- V-GR** Gymnastikraum VGSU-Sportstätte
- V-LS** Lehrschwimmbecken VGSU-Sportstätte

### Campus Essen, Universitätsstraße 2, 45141 Essen

- CE-7** Raum S05 R03 H20

### Weitere Sportstätten im Essener Stadtgebiet

- E-BS** Begegnungsstätte der ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid, Gemeindesaal, Isenbergstr. 81, 45130 Essen
- E-ESH** Eissporthalle Essen, Curtiusstr. 2, 45144 Essen
- E-GKH** Gaststätte Krayer Hof, Wattenscheider Str. 39, 45307 Essen (Nähe Studentenwohnheim Meistersingerstr.)
- E-GP** Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstr. 167, 45147 Essen
- E-KWP** Treffpunkt Kaiser-Wilhelm-Park, Parkeingang Stankeitstr., 45326 Essen
- E-LMF** Lanfermannfähre 58, 45259 Essen (Heisingen)
- E-MD 1** Segelschule Moby Dick, Bismarckstr. 61 (Theorie), 45128 Essen
- E-MD 2** Segelschule Moby Dick, Steg der Universität Duisburg-Essen am Baldeneysee (nähe Südtiroler Stuben, Freiherr-v.-Stein-Str. 280 a) (Praxis)
- E-MWS** Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstr. 77, 45130 Essen
- E-NEO** Neoliet Kletterzentrum Essen, Graf-Beust-Allee 29 b, 45141 Essen
- E-PAL** Parkplatz am „Lukas“, Prinz-Friedrich-Platz 2, 45257 Essen
- E-RT** Regattatum am Baldeneysee (Radfahren)
- E-SHP** Sporthalle Planckstraße, 45147 Essen
- E-SNS** Surfschule ‚Surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Str. 384, im Seaside Beach, 45133 Essen
- E-SPA** Sporthalle an der Adelpkampstraße 25, 45147 Essen
- E-TST** Tanzstudio VI-Dance, Frohnhauser Str. 73, 45143 Essen
- E-TVN** Tennis-Zentrum Essen, Hafenstr. 10, 45356 Essen
- E-UBH** Uni-Bootshaus am Baldeneysee
- E-USE** Sporthalle der UNESCO-Schule Essen, Steinmetzstr. 9 (Ecke Franziskanerstr.), 45139 Essen
- E-YA** Yogaschule Ashtanga, Gudulastr. 5, Innenhof links, 45131 Essen

### Sportstätten außerhalb Essens

- DU-KG** Klettergarten Nordpark, Emscherstr. 71, 47137 Duisburg
- DU-KH StG** Kellerhalle unter Sporthalle Steinbart-Gymnasium, Realschulstr., 47051 Duisburg
- GR-LD** Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
- 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 Str., 45481 Mülheim
- MH-SÜB** Südbad Mülheim, An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Achtsamkeitsübungen –</b>					
<b>Die Herz-Chakra-Meditation ●</b>					
Start 24.05.16	201	Di 19.15–20.30 Uhr	E-BS	Jivan Birgit Held	StUDE: 39 € · Bed+StaU: 50 € · Gäste: 60 €
<b>Aerobic &amp; More</b>					
	202	Di 16.30–17.30 Uhr *	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Aikido &amp; Ki</b>					
	203	Mi 19.30–21.30 Uhr	GL-GR	Matthias Schild	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Akrobatik/Jonglage</b>					
<b>(Bewegungskünste)</b>					
	204	Fr 19.30–21.30 Uhr	V-SH	Ulla Gryczan	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Aquapower ●</b>					
	205	Mo 19.15–20.00 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 52 € · Bed+StaU: 65 € · Gäste: 78 €
	206	Mo 20.45–21.30 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 52 € · Bed+StaU: 65 € · Gäste: 78 €
	207	Mi 19.30–20.15 Uhr	V-LS	N. N.	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
	208	Mi 20.15–21.00 Uhr	V-LS	N. N.	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
	209	Do 20.45–21.30 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 48 € · Bed+StaU: 60 € · Gäste: 72 €
<b>Aqua Zumba® NEU!</b>					
	210	Mi 21.05–21.50 Uhr	V-LS	Sania Farhat	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
<b>Argentinischer Tango</b>					
Anf. mit Vorkenntnissen					
Start 28.04.16,					
Ausfall 07.07.16					
	211	Do 19.30–21.30 Uhr	GL-GR	Jelena Ivanovic	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Autogenes Training ●</b>					
Start 19.04.15 (8 Termine)	212 ✗	Di 19.00–20.15 Uhr *	V-GR	Markus Krümpel	StUDE: 72 € · Bed+StaU: 72 € · Gäste: 72 €
<b>Badminton</b>					
Spielkurs AnfängerInnen	213	Di 18.00–19.10 Uhr *	GL-SH c	Ruoji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	214	Di 19.10–20.20 Uhr *	GL-SH c	Ruoji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	215	Di 20.20–21.30 Uhr *	GL-SH c	Ruoji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs fortgeschr. Anf.	216	Do 18.00–19.10 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	217	Do 19.10–20.20 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	218	Do 20.20–21.30 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs fortgeschr. Anf.	219	Fr 18.00–19.10 Uhr	GL-SH c	Andre Angenendt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	220	Fr 19.10–20.20 Uhr	GL-SH c	Andre Angenendt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	221	Fr 20.20–21.30 Uhr	GL-SH c	Andre Angenendt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Ballett – Klassisch</b>					
Anf. ohne Vorkenntnisse	222	Mo 16.00–17.30 Uhr	GL-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	223	Mo 17.30–19.00 Uhr	GL-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf. mit Vorkenntnissen	224	Di 12.00–13.30 Uhr *	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. AnfängerInnen	225	Di 13.30–15.00 Uhr *	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf. ohne Vorkenntnisse	226	Mi 9.30–11.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. AnfängerInnen	227	Mi 11.00–12.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Zusatzkurs (Anf. bis Fortg.)	228	Do 14.00–15.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Open classes (Anf. bis Fortg.)	229	Do 15.30–17.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Basketball</b>					
Spielkurs AnfängerInnen	230	Mo 18.00–19.30 Uhr	GL-SH b	Julian Herrmann	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	231	Mo 19.30–21.00 Uhr	GL-SH b	Julian Herrmann	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel AnfängerInnen	232	Di 17.00–18.30 Uhr *	GL-SH a	Franca Simon	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel fortg. Anf.	233	Di 18.30–20.00 Uhr *	GL-SH a	Franca Simon	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	234	Di 20.00–21.30 Uhr *	GL-SH b	Björn Risse	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	235	Mi 20.00–21.30 Uhr	GL-SH a	André Scheletter	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel Anf./				Kristin Dehnert,	
fortgeschr. AnfängerInnen	236	Do 18.00–20.00 Uhr	GL-SH a	Serife Sahin	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spiel Anf./fortgeschr. Anf.	237	Fr 20.00–21.30 Uhr	GL-SH a	André Scheletter	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Basketball für Frauen</b>					
Technik/Spiel					
Anf./Fortgeschrittene	238	Mi 20.00–21.30 Uhr	GL-SH b	Elisabeth Wegner-Franz	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €

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

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

\* Keine Veranstaltung am **17.05.16**

Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Bauch und Rücken</b>					
Fortgeschrittene	239	Mo 16.30-17.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
AnfängerInnen	240	Mi 11.00-12.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Body Shape/Body Workout</b>					
Ausfall 06.06.16/bis 27.06.16	241	Mo 10.00-11.00 Uhr	SM-GR	Irina Jerg	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Bodystyling</b>					
	242	Mo 14.00-15.00 Uhr	SM-SH	Lukas Wittenhorst	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	243	Mi 19.00-20.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Fortgeschr. AnfängerInnen, Start 28.04.16	244	Do 20.30-21.30 Uhr	SM-GR	Christina Mohr	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	245	Fr 11.00-12.00 Uhr	SM-GR	Fatima Maria Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	246	Fr 17.00-18.00 Uhr	SM-GR	Sina Wirbitzky	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Bootcamp NEU!</b>	Siehe unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote am Campus Duisburg				
<b>Boxen und Fitness</b>					
AnfängerInnen	247	Mo 15.00-16.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	248	Mo 20.30-22.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	249	Di 15.00-16.30 Uhr *	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	250	Mi 12.00-13.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	251	Do 20.30-22.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	252	Fr 18.30-20.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Boxen – Sparring</b>	253	Fr 20.00-21.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Callanetics</b>	254	Mo 20.00-21.30 Uhr	SM-GR	Valeria Terehina	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Capoeira</b>	255	Di 20.00-21.30 Uhr *	GL-SH a	Ricardo de Lorenzo	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Cross-X Fitness</b>	256	Mi 13.30-15.00 Uhr	SM-SH	Mario Wieck	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Dynamic Balance</b>	257	Mi 21.00-22.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Erste-Hilfe Ausbildung</b>					
28.05.16	258	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KL HSP kostenfrei · StUDE 25 €
25.06.16	259	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KL HSP kostenfrei · StUDE 25 €
<b>Erste-Hilfe Fortbildung</b>					
28.05.16	260	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KL HSP kostenfrei · StUDE 25 €
25.06.16	261	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KL HSP kostenfrei · StUDE 25 €
<b>Extrem-Fitness</b>	262	Mo 17.30-19.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fatburn-Intervall+ Bauch Xpress</b>	263	Mo 11.00-12.30 Uhr	SM-SH	Conny Zarth-Obhodjas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fit durch den Sommer</b>					
bis 05.07.16	264	Di 18.30-20.00 Uhr *	E-MWS	Michaela Thureau	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fit Mix</b>	265	Di 17.00-18.30 Uhr *	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Floorball</b>	266	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Thomas Hoffmann	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Functional Training</b>	267	Mo 13.00-14.00 Uhr	SM-SH	Lukas Wittenhorst	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	268	Fr 14.00-15.00 Uhr	SM-SH	Lukas Wittenhorst	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fußball</b>	269	Mo 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Stefan Nierfeld, Andreas Bettendorf	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	270	Di 16.30-18.00 Uhr *	GL-FP	Gabriel Altun	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	271	Di 18.00-19.30 Uhr *	GL-FP	Gabriel Altun	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spiel Fortgeschrittene	272	Mi 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Moritz Fehrmann	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fußball für Frauen</b>					
AnfängerInnen	273	Do 16.30-18.00 Uhr	GL-FP	Sören Kube	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	274	Do 18.00-19.30 Uhr	GL-FP	Sören Kube	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Futsal in Kooperation mit</b>					
PCF Mülheim	Siehe <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Duisburg				
<b>Futsal</b>	275	Sa 14.00-16.00 Uhr	GL-SH	Ivan Valchev, Steffen Bonnekamp	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Futsal für Frauen</b>	276	Mo 20.00-22.00 Uhr	GL-ZH	Meriam Gassa	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Geräturnen</b>					
AnfängerInnen	277	Mi 18.00-20.00 Uhr	GL-SH a	Sebastian Simon, Katja Neubach	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	278	Sa 12.00-14.00 Uhr	GL-SH a	Sebastian Simon, Katja Neubach	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Golfen NEU!</b>	Verschiedene Zeiten und Angebote in Kooperation mit dem Golfclub Mülheim Raffelberg – siehe Seite 11 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote am Campus Duisburg				

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Handball</b>	<b>279</b>	Mo 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH	Christian Derksen	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>HIIT – High-Intensity Interval</b>					
<b>Training NEU!</b>	<b>280</b>	Mo 20.00-21.00 Uhr	GL-SH a	Pia Buck	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30€
Ausfall 13.05.16/bis 15.07.16	<b>281</b>	Fr 13.30-14.30 Uhr	SM-GR	Pia Buck	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30€
Ausfall 13.05.16/bis 15.07.16	<b>282</b>	Fr 15.00-16.00 Uhr	SM-SH	Pia Buck	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30€
<b>Hip Hop</b>					
AnfängerInnen	<b>283</b>	Mo 13.30-15.00 Uhr	SM-GR	Yara Eid	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen, bis 11.07.16	<b>284</b>	Mo 20.00-21.30 Uhr	GL-GR	Tirapong Schier	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Iaido – Japanische Schwertkampfkunst</b>					
AnfängerInnen	<b>285</b>	Di 18.30-20.00 Uhr *	GL-GR	Jan Stottrop, Melike Bayram	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf./Fortgeschrittene	<b>286</b>	Fr 19.30-21.00 Uhr	GL-GR	Jan Stottrop, Melike Bayram	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Inlineskaten in der Eissporthalle</b>					
AnfängerInnen/bis 05.07.16	<b>287</b>	Di 12.00-13.00 Uhr *	E-ESH	Christian Polok	StUDE: 40 € · Bed+StaU: 45 € · Gäste: 50 €
Fortgeschr./bis 05.07.16	<b>288</b>	Di 13.00-14.00 Uhr *	E-ESH	Christian Polok	StUDE: 40 € · Bed+StaU: 45 € · Gäste: 50 €
<b>Intercrosse</b>					
bis 05.07.16	<b>289</b>	Di 18.00-20.00 Uhr	E-SHP	Kursleiter des TV Eintracht Essen-Frohnhausen	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
bis 07.07.16	<b>290</b>	Do 19.00-21.30 Uhr	E-SPA	Kursleiter des TV Eintracht Essen-Frohnhausen	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Irish Dance NEU!</b>					
AnfängerInnen/bis 06.07.16	<b>291</b>	Mi 18.00-19.30 Uhr	GL-GR	Snezana Vavra	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen/bis 06.07.16	<b>292</b>	Do 16.30-18.00 Uhr	GL-GR	Snezana Vavra	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Jazz Dance</b>					
Ausfall 03.06.16	<b>293</b>	Fr 14.30-16.00 Uhr	SM-GR	Sarah Gibson	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Kanufahren</b>					
Start 14.04.16 (6 Termine)	<b>294</b>	Do 18.30-20.30 Uhr	E-UBH	Michael Scholz, Oliver Kruse, Hendrik Feldhordt, Hilke Lautner	StUDE: 32 € · Bed+StaU: 38 € · Gäste: 48 €
Start 16.06.16 (6 Termine)	<b>295</b>	Do 18.30-20.30 Uhr	E-UBH	Michael Scholz, Oliver Kruse, Hendrik Feldhordt, Hilke Lautner	StUDE: 32 € · Bed+StaU: 38 € · Gäste: 48 €
<b>Karate</b>					
AnfängerInnen (Unterstufe und Mittelstufe)	<b>296</b>	Di 20.00-21.30 Uhr *	GL-GR	Karsten Czarra, Stefan Larisch	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene (Unterstufe bis Oberstufe)	<b>297</b>	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	Karsten Czarra	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Kick-Aerobic</b>	<b>298</b>	Mi 20.00-21.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Kick-Boxen</b>					
Anf. und Fortgeschrittene	<b>299</b>	Di 18.30-20.00 Uhr *	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf. und Fortgeschrittene	<b>300</b>	Do 19.00-20.30 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Kick-Fit</b>	<b>301</b>	Do 18.00-19.00 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Kleine und große Spiele</b>	<b>302</b>	Do 20.00-22.00 Uhr	GL-ZH	Christian Gutsche, Petra Nittel	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Klettern – Grundkurs indoor</b>					
Start 18.04.16 (7 Termine)	<b>303</b>	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 132,50 € · Bed+StaU: 140,50 € · Gäste: 148,50 €
Start 20.04.16 (7 Termine)	<b>304</b>	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 132,50 € · Bed+StaU: 140,50 € · Gäste: 148,50 €
<b>Klettern – Grundkurs indoor kompakt</b>					
Start 27.06.16 (4 Termine)	<b>305</b>	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 79,50 € · Bed+StaU: 86,50 € · Gäste: 93,50 €
Start 29.06.16 (4 Termine)	<b>306</b>	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 79,50 € · Bed+StaU: 86,50 € · Gäste: 93,50 €

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

\* Keine Veranstaltung am 17.05.16



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Klettern – Vorstiegskurs</b>					
<b>outdoor</b>	307	Sa 30.04.16, 11.00-16.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 44,50 € · Bed+StaU: 49,50 € · Gäste: 54,50 €
	308	Sa 04.06.16, 10.00-15.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 44,50 € · Bed+StaU: 49,50 € · Gäste: 54,50 €
	309	Sa 02.07.16, 10.00-15.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 44,50 € · Bed+StaU: 49,50 € · Gäste: 54,50 €
<b>Klettern – Vorstiegskurs</b>					
<b>outdoor „alpin“</b>	310	Sa 25.06.16, 10.00-15.00 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 44,50 € · Bed+StaU: 49,50 € · Gäste: 54,50 €
<b>Klettern – Workshop</b>					
<b>Klettersteig</b>	311	Sa 04.06.16, 15.00-18.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 32,50 € · Bed+StaU: 37,50 € · Gäste: 42,50 €
	312	Sa 09.07.16, 11.00-14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 32,50 € · Bed+StaU: 37,50 € · Gäste: 42,50 €
<b>Konditions- und</b>					
<b>Fitnessstraining</b>	313	Di 20.00-21.30 Uhr *	V-SH	Thomas Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	314	Do 20.15-21.45 Uhr	V-SH	Marco Wildemann	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Korfball</b>					
	315	Mo 18.00-20.00 Uhr	GL-SH c	Maximilian Sood, Lorena Weisenstein	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	316	Di 18.30-20.00 Uhr *	GL-SH b	Maximilian Sood, Lorena Weisenstein	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Krav Maga (Selbstverteidigung)</b>					
Aufbaukurs					
Ausfall 13.06.16/bis 04.07.16	317	Mo 18.30-20.00 Uhr	E-USE	Christoph Grünewald	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
AnfängerInnen					
Ausfall 14.06.16	318	Di 12.00-13.30 Uhr *	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen					
Ausfall 16.06.16	319	Do 16.30-18.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Lacrosse für Männer</b>	320	Mi 18.00-19.30 Uhr	GL-FP	Henrik Dindas	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Lauftreff Grundlagenausdauer</b>	321	Mo 18.00-19.30 Uhr	E-PAL	Jens Eißmann	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Lauftreff – Bahntraining auf</b>					
<b>der Tartanbahn</b>	322	Di 18.00-20.00 Uhr *	GL-TB	Andreas Wind	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Lauftreff im Essener Norden</b>	323	Mi 19.00-20.30 Uhr	E-KWP	Damian Krawczyk	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Lauftreff</b>	324	Do 19.00-20.30 Uhr	E-GP	Elisabeth Rohbeck, Damian Krawczyk	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Life Kinetik® – Gehirntraining</b>					
<b>vom Feinsten</b>					
Start 12.05.16 (8 Termine)	325	Do 15.00-16.00 Uhr	SM-SH	Ingrun Meier	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 50 € · Gäste: 70 €
<b>Meditation – in der Stille sitzen</b>					
<b>(Schnupperkurs) NEU! ●</b>					
19.04. + 26.04.16	326	Di 19.15-20.30 Uhr	E-BS	Jivan Birgit Held	StUDE: 9 € · Bed+StaU: 11 € · Gäste: 13 €
<b>Modern Dance</b>	327	Mo 12.00-13.30 Uhr	SM-GR	Yara Eid	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Modern Jazz NEU!</b>	328	Do 18.00-19.30 Uhr	GL-GR	Eva Anklam	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Padel Einsteiger-Kurs „Starter“</b>					
Start 19.04.16 (4 Termine)	329	Di 16.30-18.00 Uhr	E-TVN	Thomas Lönegren	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 39 € · keine Gäste
Start 21.04.16 (4 Termine)	330	Do 16.30-18.00 Uhr	E-TVN	Thomas Lönegren	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 39 € · keine Gäste
<b>Parkour outdoor</b>	331	Mi 18.00-19.30 Uhr	TP SM-SH	Sven Bande	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Pilates ●</b>					
Ausfall 06.06.16/bis 27.06.16	332	Mo 11.00-12.00 Uhr	SM-GR	Irina Jerg	StUDE: 32 € · Bed+StaU: 39 € · Gäste: 47 €
<b>Poledance NEU!</b>	333	Mi 21.00-21.50 Uhr	E-TST	Trainerinnen Tanzstudio	StUDE: 90 € · keine Bed+StaU · keine Gäste
	334	Do 16.00-16.50 Uhr	E-TST	Trainerinnen Tanzstudio	StUDE: 90 € · keine Bed+StaU · keine Gäste
	335	Fr 17.10-18.00 Uhr	E-TST	Trainerinnen Tanzstudio	StUDE: 90 € · keine Bed+StaU · keine Gäste
	336	Fr 19.00-19.50 Uhr	E-TST	Trainerinnen Tanzstudio	StUDE: 90 € · keine Bed+StaU · keine Gäste
<b>PowerFitness</b>	337	Mo 19.00-20.30 Uhr	SM-SH	Christina Mohr	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Power-Gym</b>	338	Fr 17.00-18.30 Uhr	GL-GR	Stefanie Losereit, Stefan Losch	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Power-Workout</b>	339	Mi 17.00-18.30 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	340	Mi 18.30-20.00 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Qigong (Schnupperkurs) ●</b>					
19.04. + 26.04.16	341	Di 18.00-19.15 Uhr	E-BS	Jivan Birgit Held	StUDE: 9 € · Bed+StaU: 11 € · Gäste: 13 €
<b>Qigong ●</b>					
Start 24.05.16	342	Di 18.00-19.15 Uhr	E-BS	Jivan Birgit Held	StUDE: 39 € · Bed+StaU: 50 € · Gäste: 60 €
<b>Radtreff: Fitness/Mountainbiken</b>					
Start 30.04.16	343	Sa 12.00-15.00 Uhr	E-RT	Jan Weber	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 10 € · Gäste: 20 €
<b>Radtreff: Rennradfahren</b>	344	Mo 16.00-19.00 Uhr	E-RT	Anja Gruhlke	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 10 € · Gäste: 20 €
<b>Reise – Wellenreiten an der Atlantikküste</b>	635	Kurs vom 05.08. bis 14.08.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – Mallorca-Herbst-Fitness- und -Radcamp 2016</b>	640	Kurs vom 11.09. bis 18.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – Aktivwoche im Zillertal</b>	645	Kurs vom 06.08. bis 13.08.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – Kitesurfcamp an der Nordsee</b>	650	Kurs vom 26.09. bis 30.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – SUP-/Windsurfcamp an der Nordsee</b>	651	Kurs vom 26.09. bis 30.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – Kletterreise mit dem Hochschulsport</b>	662	Kurs vom 10.09. bis 17.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – Gleitschirmfliegen im Sauerland (Grundkurs)</b>	670	Kurs vom 26.05. bis 29.05.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – Gleitschirmfliegen im Sauerland (Kombikurs)</b>	671	Kurs vom 06.08. bis 13.08.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – Drachenfliegen lernen in Südfrankreich</b>	681	Kurs vom 27.08. bis 03.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Reise – Drachenfliegen lernen in Südfrankreich</b>	682	Kurs vom 03.09. bis 10.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Rudern</b>					
Start 19.04.16 (11 Termine)	345	Di 18.30-20.30 Uhr *	E-UBH	Frank David	StUDE: 50 € · Bed+StaU: 65 € · keine Gäste
<b>Rugby</b>	346	Di 19.30-21.00 Uhr *	GL-FP	Kursleiter Grashof Rugby Club	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 10 € · keine Gäste
<b>Schach spielen NEU!</b>	347	Do 19.00-22.00 Uhr	E-GKH	Philipp Küster	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 10 € · keine Gäste
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick – SBF See (Theorie)</b>	348	Di 19.00-21.15 Uhr	E-MD 1	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU: 30 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 45 € zzgl. weitere Gebühren
Start 26.04.16 (7 Termine)					
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick – SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)</b>	349	Do 19.30-21.45 Uhr	E-MD 1	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU: 30 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 45 € zzgl. weitere Gebühren
Start 21.04.16 (7 Termine)					
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick – SKS Sportküstenschifferschein (Theorie)</b>	350	Mo 19.00-21.00 Uhr	E-MD 1	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU: 30 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 45 € zzgl. weitere Gebühren
Start 18.04.16 (7 Termine)					
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick – Segelpraxis</b>					
Start 18.04.16 (5 Termine)	351	Mo 17.00-19.00 Uhr	E-MD 2	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU: 70 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 80 € zzgl. weitere Gebühren
Start 21.04.16 (5 Termine)	352	Do 17.00-19.00 Uhr	E-MD 2	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU: 70 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 80 € zzgl. weitere Gebühren

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

\* Keine Veranstaltung am **17.05.16**



**Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.**

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick –</b>					
<b>Segelpraxis</b>					
Start 06.06.16 (5 Termine)	353	Mo 17.00-19.00 Uhr	E-MD 2	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU: 70 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 80 € zzgl. weitere Gebühren
Start 09.06.16 (5 Termine)	354	Do 17.00-19.00 Uhr	E-MD 2	Versch. KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € zzgl. weitere Gebühren Bed+StaU: 70 € zzgl. weitere Gebühren Gäste: 80 € zzgl. weitere Gebühren
<b>Segeln – Kooperation mit der Sportgemeinschaft</b>					
Ruhrgas 1929 e.V. – Sparte Segeln	790	Siehe Seite 12 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportkurse A–Z >> Sportangebote am Campus Essen			StUDE: 85 € · Bed+StaU: 95 € · keine Gäste
<b>Showdance – Fun on stage</b>	760	Fr 16.00-18.30 Uhr	SM-SH	Sarah Gibson	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Softball –</b>					
<b>Baseball als Breitensport</b>	Siehe <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Duisburg				
<b>Spinning®</b>					
AnfängerInnen	355	Di 19.00-20.15 Uhr *	SM-GR	Sebastian Seiler, Bernadette Kleist	StUDE: 35€ · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Fortgeschrittene	356	Di 20.15-21.30 Uhr *	SM-GR	Sebastian Seiler, Bernadette Kleist	StUDE: 35€ · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
AnfängerInnen	357	Do 17.00-18.15 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Bernadette Kleist	StUDE: 35€ · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Fortgeschrittene	358	Do 18.15-19.30 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Bernadette Kleist	StUDE: 35€ · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Fortgeschrittene	359	Fr 19.00-20.15 Uhr	SM-GR	Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
<b>Sportabzeichen NEU!</b>	360	Mo 18.00-19.30 Uhr	GL-TB	John Riedel	StUDE: 23 € zzgl. Gebühr f. Urkunde + Abzeichen Bed+StaU: 30 € zzgl. Gebühr f. Urkunde + Abzeichen Gäste: 45 € zzgl. Gebühr f. Urkunde + Abzeichen
<b>Stabi-Training</b> Fortgeschr.	361	Fr 18.30-19.30 Uhr	GL-GR	Andreas Wind	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Standard- und</b>					
<b>Latein-Tänze NEU!</b>	362	Fr 20.15-21.45 Uhr	SM-GR	Hannah Mahr	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Step-Aerobic</b>	363	Mi 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	364	Fr 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Sina Wirbitzky	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Step &amp; Shape</b> Fortg. AnfängerInnen					
Start 28.04.16	365	Do 19.30-20.30 Uhr	SM-GR	Christina Mohr	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Step Intervall + Bauch-Xpress</b>	366	Do 10.30-12.00 Uhr	SM-GR	Conny Zarth-Obhodjas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Stressless Day am 04.06.2016</b>	Diverse Workshops und Ernährungsberatung: siehe Seite 13 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen (Stressless Day)				
<b>Stretching exercises</b>	367	Di 17.30-19.00 Uhr *	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	368	Fr 12.00-13.30 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Taekwondo/Selbstverteidigung</b>					
AnfängerInnen	369	Fr 18.30-20.00 Uhr	GL-SH a	Theo Schrooten, Frank Rudloff	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	370	Fr 18.30-20.00 Uhr	GL-SH b	Frank Rudloff, Theo Schrooten	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Wettkampf-/freies Training –</b>					
Voraussetzung Kurs 369 oder 370				Frank Rudloff, Theo Schrooten	StUDE: 11,50 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 22,50 €
<b>Tai Chi Chuan ●</b>					
Anf. /fortg. AnfängerInnen	372	Fr 18.30-19.45 Uhr	V-GR	Kerstin Dittmann-Bartos	StUDE: 62 € · Bed+StaU: 77 € · Gäste: 92 €
Fortgeschrittene	373	Fr 19.45-21.00 Uhr	V-GR	Kai Bartos	StUDE: 62 € · Bed+StaU: 77 € · Gäste: 92 €
<b>Tauchen</b>	Siehe unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote am Campus Duisburg				
<b>Tennis-Kurse</b>	374	Zentrale Vorbesprechung am 20.04.16, 19.00 Uhr – Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstraße, Seminarraum SM 205 (Mitteltrakt)			
<b>Tennis – Freies Spiel</b>	375	Persönliche Anmeldung erforderlich mit Passfoto und Studenten- oder Dienstaussweis der Universität Duisburg-Essen während der HSP-Bürozeiten ab 09.05.16			
<b>Thai-Boxen</b>					
Anf. und Fortgeschrittene	376	Di 20.00-21.30 Uhr *	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Tischtennis</b>					
Spielkurs Fortgeschrittene	377	Mo 20.00-21.30 Uhr	GL-SH c	Claus Dohnalek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Tischtennis</b>					
Spielkurs AnfängerInnen	378	Mi 18.30-20.00 Uhr	GL-SH c	Oliver Rottmüller	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	379	Mi 20.00-21.30 Uhr	GL-SH c	Oliver Rottmüller, Claus Dohnalek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Touch-Rugby</b>	380	Fr 18.00-20.00 Uhr	GL-FP	Joachim Müller	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Trampolin AnfängerInnen</b>	381	Fr 18.00-19.30 Uhr	V-SH	Katharina Plutecki	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Ultimate Frisbee</b>					
Fortgeschrittene	382	Di 19.30-21.00 Uhr *	GL-FP	Kai Nitschke	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	383	Do 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Jörg Eltfeld	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Unterwasserrugby</b>	Siehe <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Duisburg				
<b>USC – Universitäts-Sportclub</b>					
Schnupper-Abo Essen	9101	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	
		Sa/So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 85 €
Standard-Abo Essen	9102	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	monatlich:
		Sa/So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Gäste: 27 €
VIP-Abo Essen	9103	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	monatlich:
		Sa/So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 25 €
<b>April-Special VIP-Abo Essen</b> (nur buchbar 01.-30.04.16)	9107	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	monatlich:
		Sa/So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 16 € · Gäste: 20 €
4-Wochen-Ticket	9108	Mo - Fr 9.00-21.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen	
		Sa/So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	des USC	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 33 € · keine Gäste
<b>VIVAWEST-Marathon</b>					
„Marathon“	715	So 22.05.16			StUDE: 39 € · Bed+StaU: 39 € · keine Gäste
<b>VIVAWEST-Marathon</b>					
„Halbmarathon“	716	So 22.05.16			StUDE: 26 € · Bed+StaU: 26 € · keine Gäste
<b>VIVAWEST-Marathon</b>					
„Staffel“	717	So 22.05.16			StUDE: 99 € · Bed+StaU: 99 € · keine Gäste
<b>VIVAWEST-Marathon</b>					
„10-km-Lauf“	718	So 22.05.16			StUDE: 16 € · Bed+StaU: 16 € · keine Gäste
<b>Volleyball</b>					
Training/Spiel Anf.	384	Di 18.00-20.00 Uhr *	GL-ZH	Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Training/Spiel fortg. Anf.	385	Di 20.00-22.00 Uhr *	GL-ZH	Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel Fortgeschr.	386	Mi 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Taktik/Spiel Fortgeschr.	387	Mi 20.00-22.00 Uhr	GL-ZH	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spiel Fortgeschrittene	388	Do 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH	Marc Gries, Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Volleyball für Frauen</b>					
Fortgeschr. Anfängerinnen	389	Mo 17.00-18.30 Uhr	GL-SH a	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anfängerinnen	390	Di 17.00-18.30 Uhr *	GL-SH b	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Windsurfen Schnupperkurs</b>	jeweils samstags 10.00-14.00 Uhr, inkl. Eintritt Seaside Beach Baldeney; Gäste: Anmeldung nur über Surfschule				
	391	Sa 07.05.16	E-SNS	Verschiedene	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	392	Sa 04.06.16	E-SNS	KursleiterInnen	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
	393	Sa 02.07.16	E-SNS	der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 €
<b>Windsurfen Einsteigerkurs</b>	jeweils samstags und sonntags 10.00-16.00 Uhr, inkl. Eintritt Seaside Beach Baldeney; Gäste: Anmeldung nur über Surfschule				
	394	Sa/So 21./22.05.16	E-SNS	Verschiedene	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 110 €
	395	Sa/So 18./19.06.16	E-SNS	KursleiterInnen	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 110 €
	396	Sa/So 16./17.07.16	E-SNS	der Surfschule	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 110 €
<b>Windsurfen Aufbau-/</b>					
<b>Fortgeschrittenenkurs</b>	jeweils samstags oder sonntags 10.00-16.00 Uhr, inkl. Eintritt Seaside Beach Baldeney; Gäste: Anmeldung nur über Surfschule				
	397	Sa 29.05.16	E-SNS	Verschiedene	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 60 €
	398	So 26.06.16	E-SNS	KursleiterInnen	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 60 €
	399	So 24.07.16	E-SNS	der Surfschule	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 60 €
<b>Wing Tsun/ Escrima</b>	400	Mo 18.30-20.00 Uhr	GL-SH a	Rusbert Cuxart Fernandez	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €

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

\* Keine Veranstaltung am 17.05.16



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Wirbelsäulengymnastik ●</b>					
Start 23.05.16 (10 Termine)	401 X	Mo 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Tanja Endruscheit	StUDE: 75 € · Bed+StaU: 75 € · Gäste: 75 €
Start 23.05.16 (10 Termine)	402 X	Mo 19.00-20.00 Uhr	SM-GR	Tanja Endruscheit	StUDE: 75 € · Bed+StaU: 75 € · Gäste: 75 €
<b>Woman Self Defense – Krav Maga NEU!</b>					
Ausfall 15.06.16	403	Mi 15.00-16.30 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Workshop: Ballett Open class Training</b>					
Anf./Fortgeschrittene	404	Sa 07.05.16, 11.00-14.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Ballett meets ... the time warp</b>					
Anf./fortgeschr. Anf.	405	Sa 11.06.16, 14.30-17.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Bauchtanz</b>					
Anfängerinnen	406	Sa 28.05.16, 10.00-12.00 Uhr	SM-GR	Anna Lücke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Fortgeschr. Anfängerinnen	407	Sa 28.05.16, 12.00-14.00 Uhr	SM-GR	Anna Lücke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Fortgeschr. Anfängerinnen	408	Sa 16.07.16, 10.00-13.00 Uhr	SM-GR	Anna Lücke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
Fortgeschrittene	409	Sa 16.07.16, 13.00-15.00 Uhr	SM-GR	Anna Lücke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Bollywood NEU!</b>					
	410	Sa 11.06.16, 11.00-14.00 Uhr	SM-GR	Nilofar Moqadam	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Chairs &amp; Burlesque</b>					
	411	Sa 28.05.16, 14.00-17.00 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
	412	Sa 25.06.16, 14.00-17.00 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Faszientraining</b>					
	413	Sa 30.04.16, 14.30-17.30 Uhr	V-GR	Johannes Zöllner	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 40 € · Gäste: 45 €
	414	Sa 04.06.16, 14.30-17.30 Uhr	V-GR	Johannes Zöllner	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 40 € · Gäste: 45 €
<b>Workshop: Irish Dance NEU!</b>					
AnfängerInnen	415	Sa 23.04.16, 11.00-16.00 Uhr	SM-GR	Snezana Vavra	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
Fortgeschr. AnfängerInnen	416	Sa 18.06.16, 11.00-16.00 Uhr	SM-GR	Snezana Vavra	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Jiu Jitsu/ Selbstverteidigung</b>					
	417	Sa 23.04.16, 12.00-16.00 Uhr	SM-SH	Jan Weber	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Jiu Jitsu/Selbst- verteidigung für Frauen</b>					
	418	Sa 11.06.16, 12.00-16.00 Uhr	SM-SH	Jan Weber	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Krav Maga – Stick Defense (Stockkampf/ Verteidigung) NEU!</b>					
	419	Sa 30.04.16, 11.00-15.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Krav Maga – Common Object Defense (Verteidigung mit Alltags- gegenständen) NEU!</b>					
	420	Sa 28.05.16, 11.00-15.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Krav Maga – Ground Defense (Verteidigung am Boden) NEU!</b>					
	421	Sa 25.06.16, 11.00-15.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Musical Dance</b>					
	422	Sa 21.05.16, 11.00-14.30 Uhr	SM-GR	Sarah Gibson	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: SUP – Stand up Paddle</b>					
	423	Sa 23.04.16, 11.00-13.00 Uhr	E-LMF	Katrin Schäfer, Marco Tricomi	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Gäste: 39 €

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Workshop: SUP –</b>					
<b>Stand up Paddle</b>	<b>424</b>	Sa 21.05.16, 11.00-13.00 Uhr	E-LMF	Katrin Schäfer, Marco Tricomi	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Gäste: 39 €
	<b>425</b>	Sa 18.06.16, 11.00-13.00 Uhr	E-LMF	Katrin Schäfer, Marco Tricomi	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Gäste: 39 €
	<b>426</b>	Sa 09.07.16, 11.00-13.00 Uhr	E-LMF	Katrin Schäfer, Marco Tricomi	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Gäste: 39 €
	<b>427</b>	Sa 23.07.16, 11.00-13.00 Uhr	E-LMF	Katrin Schäfer, Marco Tricomi	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Gäste: 39 €
<b>Workshop: SUP – Stand up</b>					
<b>Paddle YOGA NEU!</b>	<b>428</b>	Sa 09.07.16, 13.15-15.15 Uhr	E-LMF	Katrin Schäfer	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Gäste: 39 €
	<b>429</b>	Sa 23.07.16, 13.15-15.15 Uhr	E-LMF	Katrin Schäfer	StUDE: 29 € · Bed+StaU: 34 € · Gäste: 39 €
<b>Workshop: Woman Self Defense</b>					
AnfängerInnen	<b>430</b>	Sa 09.07.16, 11.00-15.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar) ●</b>					
AnfängerInnen	<b>431</b>	Mo 16.00-17.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Gäste: 103 €
AnfängerInnen	<b>432</b>	Mo 19.00-20.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Gäste: 103 €
AnfängerInnen	<b>433</b>	Di 16.15-17.45 Uhr*	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Gäste: 103 €
Beginners	<b>434</b>	Di 17.45-19.15 Uhr*	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Gäste: 103 €
AnfängerInnen	<b>435</b>	Mi 16.30-18.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	<b>436</b>	Mi 18.00-19.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
Fortgeschrittene	<b>437</b>	Mi 19.30-21.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	<b>438</b>	Do 16.00-17.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 63 € · Bed+StaU: 79 € · Gäste: 95 €
AnfängerInnen	<b>439</b>	Do 17.30-19.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 63 € · Bed+StaU: 79 € · Gäste: 95 €
<b>Zeitgenössischer Tanz</b>	<b>440</b>	Mi 20.00-21.30 Uhr	V-GR	Robert Schulz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Zumba®</b>	<b>441</b>	Mo 15.30-16.30 Uhr	SM-GR	Sania Farhat	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	<b>442</b>	Mo 19.00-20.00 Uhr	GL-GR	Andrea Parche	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	<b>443</b>	Di 17.00-18.00 Uhr*	GL-GR	Shekoofeh Peyvandi	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	<b>444</b>	Mi 20.00-21.00 Uhr	SM-SH	Nadine Schneider	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	<b>445</b>	Mi 20.00-21.00 Uhr	V-SH	Sania Farhat	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	<b>446</b>	Do 19.00-20.00 Uhr	V-SH	Sania Farhat	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	<b>447</b>	Fr 16.00-17.00 Uhr	SM-GR	Shekoofeh Peyvandi	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €

- Gesundheitsförderung im Hochschulsport in Zusammenarbeit mit dem **VGSU** (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.)
- ✗ Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) bei der Kursleitung ab.
- \* Keine Veranstaltung am 17.05.16

Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

Weitere Sportangebote findet ihr am Campus Duisburg:



# Allgemeine Teilnahmebedingungen



## 1. Teilnahmeberechtigung

Der Hochschulsport ist ein Service- und Bildungsangebot für die Studierenden und Bediensteten der Universität Duisburg-Essen. Er hat das Ziel, ein bedarfsorientiertes und qualifiziertes Sport- und Bewegungsangebot bereitzustellen.

Zusätzlich können StudentInnen anderer Hochschulen sowie Nicht-Hochschulangehörige („Gäste“) teilnehmen, wenn entsprechende Kapazitäten vorhanden sind.

Alle HochschulsportteilnehmerInnen unterliegen der **Ausweispflicht**.

Bei den Veranstaltungen muss eine Buchungsbestätigung sowie der Studenten- oder Dienstaussweis, ggf. in Verbindung mit einem Lichtbildausweis, mitgeführt werden.

### Status 1:

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

### Status 2:

**Bed** Bedienstete der Universität Duisburg-Essen,  
Bedienstete der Hochschule Ruhr West,  
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](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

unter der Rubrik „Sportangebote“.

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

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

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

## 4. Datenschutz

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

## 5. Kursrücktritt

Außer bei Kursausfall ist eine Gebührenerstattung nicht möglich. Bei plötzlicher Erkrankung über einen längeren Zeitraum kann jedoch gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine anteilige Rückerstattung erfolgen.

**Das Hochschulsportbüro muss über die Absage telefonisch oder per E-Mail informiert werden.**

## 6. Kursabsage/-ausfall

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

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

## 7. Versicherung und Haftung

Studierende TeilnehmerInnen an den Kursen sowie Angestellte und ArbeiterInnen der Universität Duisburg-Essen sind im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen unfallversichert. Im Schadensfall wenden Sie sich bitte an den/die KursleiterIn.

Alle verbeamteten Bediensteten sowie alle anderen TeilnehmerInnen sind nicht über die Universität Duisburg-Essen versichert. Wir empfehlen, den persönlichen Versicherungsschutz im Hinblick auf Sportunfälle zu überprüfen.

Für einige Angebote, die gekennzeichnet sind, tritt der Hochschulsport als Vermittler auf. Eine Haftung für diese Kurse sowie Versicherungsschutz kann der Hochschulsport nicht übernehmen.

Grundsätzlich besteht keinerlei Versicherungsschutz bei Sportreiseangeboten – auch nicht für Studierende der Universität Duisburg-Essen.

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

## 8. Kursdurchführung

Ein Anspruch auf Unterricht durch eine(n) bestimmte(n) KursleiterIn besteht nicht. Der Hochschulsport behält sich Änderungen vor.

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

## 9. Gesundheitsfördernde Kurse im Hochschulsport

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

heitsbogens (nähere Infos nach der Anmeldung auf dem Teilnahmeticket) wird ca. 4 bis 6 Wochen *nach* Kursende automatisch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt und nach deren Vorlage bei der Krankenkasse können 80 % der Kosten rückerstattet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Den Gesundheitscheck geben Sie bitte in der ersten Kurseinheit beim Kursleiter ab. Innerhalb der Kurse erhalten Sie zu Schwerpunkten der Stunde in Theorie und Praxis viele Übungen und Informationen, die sich im Alltag nützlich anwenden lassen. Der ausgefüllte Teilnehmerzufriedenheitsbogen muss zum letzten Kurstermin bei der Kursleitung abgegeben werden.

- Die Kurse sind im Programm gekennzeichnet mit: ✕

#### 10. Hallenordnung

- Die Hallen dürfen nur **mit sauberen Hallenschuhen**, die eine **nicht färbende Sohle** haben, betreten werden.
- Die Hallen dürfen nur betreten werden, wenn der/die vom Hochschulsport eingesetzte KursleiterIn oder Verantwortliche anwesend ist.
- Geräte dürfen nur unter fachkundiger Anleitung der KursleiterInnen aufgebaut werden.
- Rauchen ist grundsätzlich in allen Räumen und Sportstätten untersagt!
- Das Mitbringen von Getränken in Glasbehältern in die Halle ist aus Sicherheitsgründen nicht gestattet.

- Auf den Parkplätzen der Hochschulsportanlagen gilt die Straßenverkehrsordnung. Falsch oder fahrlässig geparkte Fahrzeuge können kostenpflichtig abgeschleppt werden.
- Die in der Sporthalle an der Gladbecker Straße/Campus Essen befindlichen Trennwände dürfen nicht berührt oder beschossen werden. Insbesondere ist es nicht erlaubt, zwischen der Trennwand und der Wand hindurchzusteigen.
- Den Hinweisen und Anweisungen der Hausmeister, SportdozentInnen und KursleiterInnen ist grundsätzlich Folge zu leisten.

#### Noch ein wichtiger Appell an alle SportlerInnen im Hochschulsport:

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

Stand: März 2016



Foto: www.fotolia.com

## NEU AM CAMPUS DUISBURG

# Bootcamp



## Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
<b>Achtsamkeitsübungen: Die Herz-</b>							
Chakra-Meditation Start 24.05.16		19.15-20.30					E-BS
Aerobic & More		16.30-17.30					SM-GR
Aikido & Ki			19.30-21.30				GL-GR
Akrobatik/Jonglage (Bewegungskünste)					19.30-21.30		V-SH
Aquapower	19.15-20.00 20.45-21.30		19.30-21.00	20.45-21.30			V-LS V-LS
Aqua Zumba® – NEU!			21.05-21.50				V-LS
Argentinischer Tango Start 28.04.16				19.30-21.30			GL-GR
<b>Autogenes Training</b>							
Start 19.04.15 (8 Termine)		19.00-20.15					V-GR
Badminton		18.00-21.30		18.00-21.30	18.00-21.30		GL-SH c
Ballett – Klassisch	16.00-19.00						GL-GR
		12.00-15.00	9.30-12.30	14.00-17.00			SM-GR
Basketball	18.00-21.00	20.00-21.30					GL-SH b
		17.00-20.00	20.00-21.30	18.00-20.00	20.00-21.30		GL-SH a
Basketball für Frauen			20.00-21.30				GL-SH b
Bauch und Rücken	16.30-17.30		11.00-12.00				SM-SH
Body Shape/Body Workout	10.00-11.00						SM-GR
Bodystyling	14.00-15.00						SM-SH
			19.00-20.00		11.00-12.00		SM-GR
Start 28.04.16				20.30-21.30			SM-GR
					17.00-18.00		SM-GR
Boxen und Fitness	15.00-16.30 20.30-22.00	15.00-16.30	12.00-13.30				SM-SH SM-SH
				20.30-22.00	18.30-20.00		SM-SH
Boxen – Sparring					20.00-21.30		SM-SH
Callanetics	20.00-21.30						SM-GR
Capoeira		20.00-21.30					GL-SH a
Cross-X Fitness			13.30-15.00				SM-SH
Dynamic Balance			21.00-22.00				SM-GR
Erste-Hilfe Ausbildung						Sa 28.05.16, 9.00-16.00 Sa 25.06.16, 9.00-16.00	CE-7 CE-7
Erste-Hilfe Fortbildung						Sa 28.05.16, 9.00-16.00 Sa 25.06.16, 9.00-16.00	CE-7 CE-7
Extrem-Fitness	17.30-19.00						SM-SH
Fatburn-Intervall + Bauch Xpress	11.00-12.30						SM-SH
Fit durch den Sommer		18.30-20.00					E-MWS
Fit Mix		17.00-18.30					SM-SH
Floorball				20.00-21.30			GL-SH b
Functional Training	13.00-14.00				14.00-15.00		SM-SH
Fußball	19.30-21.00	16.30-19.30	19.30-21.00				GL-FP
Fußball für Frauen				16.30-19.30			GL-FP
Futsal						Sa 14.00-16.00	GL-SH
Futsal für Frauen	20.00-22.00						GL-ZH
Gerätturnen			18.00-20.00			Sa 12.00-14.00	GL-SH a
Golfen – NEU!	Verschiedene Zeiten und Angebote – Siehe Seite 11 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote am Campus Duisburg						MH-GC RB
Handball	18.00-20.00						GL-ZH
<b>HIIT – High-Intensity</b>							
Interval Training – NEU!	20.00-21.00						GL-SH a
					13.30-14.30		SM-GR
					15.00-16.00		SM-SH
Hip Hop	13.30-15.00 20.00-21.30						SM-GR GL-GR
Iaido – Japanische Schwertkampfkunst		18.30-20.00			19.30-21.00		GL-GR
Inlineskaten in der Eissporthalle		12.00-14.00					E-ESH

## Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
<b>Intercrosse</b>		18.00-20.00					E-SHP
				19.00-21.30			E-SPA
<b>Irish Dance – NEU!</b>			18.00-19.30	16.30-18.00			GL-GR
<b>Jazz Dance</b>					14.30-16.00		SM-GR
<b>Kanufahren</b>							
Start 14.04.16 (6 Termine)				18.30-20.30			E-UBH
Start 16.06.16 (6 Termine)				18.30-20.30			E-UBH
<b>Karate</b>		20.00-21.30					GL-GR
				20.00-21.30			GL-SH a
<b>Kick-Aerobic</b>			20.00-21.00				SM-GR
<b>Kick-Boxen</b>		18.30-20.00		19.00-20.30			SM-SH
<b>Kick-Fit</b>				18.00-19.00			SM-SH
<b>Kleine und große Spiele</b>				20.00-22.00			GL-ZH
<b>Klettern – Grundkurs indoor</b>							
Start 18.04.16 (7 Termine)	19.00-21.30						E-NEO
Start 20.04.16 (7 Termine)			19.00-21.30				E-NEO
<b>Klettern – Grundkurs indoor kompakt</b>							
Start 27.06.16 (4 Termine)	19.00-21.30						E-NEO
Start 29.06.16 (4 Termine)			19.00-21.30				E-NEO
<b>Klettern – Vorstiegskurs outdoor</b>						Sa 30.04.16, 11.00-16.00	DU-KG
						Sa 04.06.16, 10.00-15.00	DU-KG
						Sa 02.07.16, 10.00-15.00	DU-KG
<b>Klettern – Vorstiegskurs outdoor „alpin“</b>						Sa 25.06.16, 10.00-15.00	DU-KG
<b>Klettern – Workshop Klettersteig</b>						Sa 04.06.16, 15.00-18.30	DU-KG
						Sa 09.07.16, 11.00-14.30	DU-KG
<b>Konditions- und Fitnessstraining</b>		20.00-21.30		20.15-21.45			V-SH
<b>Korbball</b>	18.00-20.00						GL-SH c
		18.30-20.00					GL-SH b
<b>Krav Maga (Selbstverteidigung)</b>	18.30-20.00						E-USE
		12.00-13.30		16.30-18.00			SM-SH
<b>Lacrosse für Männer</b>			18.00-19.30				GL-FP
<b>Lauftreff Grundlagenausdauer</b>	18.00-19.30						E-PAL
<b>Lauftreff – Bahntraining auf der Tartanbahn</b>		18.00-20.00					GL-TB
<b>Lauftreff im Essener Norden</b>			19.00-20.30				E-KWP
<b>Lauftreff</b>				19.00-20.30			E-GP
<b>Life Kinetik® – Gehirntraining vom Feinsten</b>							
Start 12.05.16 (8 Termine)				15.00-16.00			SM-SH
<b>Meditation – in der Stille sitzen (Schnupperkurs) – NEU!</b>							
19.04. + 26.04.16		19.15-20.30					E-BS
<b>Modern Dance</b>	12.00-13.30						SM-GR
<b>Modern Jazz – NEU!</b>				18.00-19.30			GL-GR
<b>Padel Einsteiger-Kurs „Starter“</b>							
Start 19.04.16 (4 Termine)		16.30-18.00					E-TVN
Start 21.04.16 (4 Termine)				16.30-18.00			E-TVN
<b>Parkour outdoor</b>			18.00-19.30				TP SM-SH
<b>Pilates</b>	11.00-12.00						SM-GR
<b>Poledance – NEU!</b>			21.00-21.50	16.00-16.50	17.10-18.00		E-TST
					19.00-19.50		E-TST
<b>PowerFitness</b>	19.00-20.30						SM-SH
<b>Power-Gym</b>					17.00-18.30		GL-GR
<b>Power-Workout</b>			17.00-20.00				SM-SH
<b>Qigong (Schnupperkurs)</b>							
19.04. + 26.04.16		18.00-19.15					E-BS
Qigong Start 24.05.16		18.00-19.15					E-BS
<b>Radtreff: Fitness/Mountainbiken</b>							
Start 30.04.16						Sa 12.00-15.00	E-RT

## Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
<b>Radtreff: Rennradfahren</b>	16.00-19.00						E-RT
<b>Reise – Wellenreiten an der Atlantikküste</b>	Kurs vom 05.08. bis 14.08.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Reise – Mallorca-Herbst-Fitness- und -Radcamp 2016</b>	Kurs vom 11.09. bis 18.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Reise – Aktivwoche im Zillertal</b>	Kurs vom 06.08. bis 13.08.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Reise – Kitesurfcamp an der Nordsee</b>	Kurs vom 26.09. bis 30.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Reise – SUP-/Windsurfcamp an der Nordsee</b>	Kurs vom 26.09. bis 30.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Reise – Kletterreise mit dem Hochschulsport</b>	Kurs vom 10.09. bis 17.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Reise – Gleitschirmfliegen im Sauerland</b>							
<b>Grundkurs</b>	Kurs vom 26.05. bis 29.05.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Kombikurs</b>	Kurs vom 06.08. bis 13.08.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Reise – Drachenfliegen lernen in Südf frankreich</b>	Kurs vom 27.08. bis 03.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
	Kurs vom 03.09. bis 10.09.16 – siehe S. 35 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Rudern</b> Start 19.04.16 (11 Termine)		18.30-20.30					E-UBH
<b>Rugby</b>		19.30-21.00					GL-FP
<b>Schach spielen – NEU!</b>				19.00-22.00			E-GKH
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick – SBF See (Theorie)</b> Start 26.04.16 (7 Termine)		19.00-21.15					E-MD 1
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick – SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)</b> Start 21.04.16 (7 Termine)				19.30-21.45			E-MD 1
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick – SKS Sportküstenschifferschein (Theorie)</b> Start 18.04.16 (7 Termine)	19.00-21.00					E-MD 1	
<b>Segeln – Kooperation mit Segelschule Moby Dick – Segelpraxis</b> Start 18.04.16 (5 Termine)	17.00-19.00						E-MD 2
Start 21.04.16 (5 Termine)				17.00-19.00			E-MD 2
Start 06.06.16 (5 Termine)	17.00-19.00						E-MD 2
Start 09.06.16 (5 Termine)				17.00-19.00			E-MD 2
<b>Segeln – Kooperation mit der Sportgemeinschaft Ruhrgas 1929 e.V. – Sparte Segeln</b> Saison 2016							
<b>Showdance – Fun on stage</b>					16.00-18.30		SM-SH
<b>Spinning®</b>		19.00-21.30		17.00-19.30	19.00-20.15		SM-GR
<b>Sportabzeichen – NEU!</b>	18.00-19.30						GL-TB
<b>Stabi-Training</b>					18.30-19.30		GL-GR
<b>Standard- und Latein-Tänze – NEU!</b>					20.15-21.45		SM-GR
<b>Step-Aerobic</b>			18.00-19.00		18.00-19.00		SM-GR
<b>Step &amp; Shape</b> Start 28.04.16				19.30-20.30			SM-GR
<b>Step Intervall + Bauch-Xpress</b>				10.30-12.00			SM-GR
<b>Stretching exercises</b>		17.30-19.00			12.00-13.30		SM-GR
<b>Taekwondo/Selbstverteidigung</b>					18.30-20.00		GL-SH a
					18.30-21.30		GL-SH b
<b>Tai Chi Chuan</b>					18.30-21.00		V-GR
<b>Tennis-Kurse</b>	Zentrale Vorbesprechung am 20.04.16,19.00 – Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstraße, Seminarraum SM 205 (Mitteltrakt)						
<b>Tennis – Freies Spiel</b>	Persönliche Anmeldung erforderlich mit Passfoto und Studenten- oder Dienstausweis der Universität Duisburg-Essen während der HSP-Bürozeiten ab 09.05.16						
<b>Thai-Boxen</b>		20.00-21.30					SM-SH
<b>Tischtennis</b>	20.00-21.30		18.30-21.30				GL-SH c
<b>Touch-Rugby</b>					18.00-20.00		GL-FP
<b>Trampolin</b>					18.00-19.30		V-SH
<b>Ultimate Frisbee</b>		19.30-21.00		19.30-21.00			GL-FP
<b>USC – Universitäts-Sportclub</b>	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	9.00-21.00	Sa+So 10.00-15.00	SM-USC
<b>Volleyball</b>		18.00-22.00	18.00-22.00	18.00-20.00			GL-ZH

## Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
Volleyball für Frauen	17.00-18.30						GL-SH a
		17.00-18.30					GL-SH b
Windsurfen Schnupperkurs						Sa 07.05.16, 10.00-14.00	E-SNS
						Sa 04.06.16, 10.00-14.00	E-SNS
						Sa 02.07.16, 10.00-14.00	E-SNS
Windsurfen Einsteigerkurs						Sa/So 21./22.05.16,	
						10.00-16.00	E-SNS
						Sa/So 18./19.06.16,	
						10.00-16.00	E-SNS
						Sa/So 16./17.07.16,	
						10.00-16.00	E-SNS
Windsurfen Aufbau-/Fortgeschrittenenkurs						Sa 29.05.16, 10.00-16.00	E-SNS
						So 26.06.16, 10.00-16.00	E-SNS
						So 24.07.16, 10.00-16.00	E-SNS
Wing Tsun/Escrima	18.30-20.00						GL-SH a
Wirbelsäulengymnastik							
Start 23.05.16 (10 Termine)	18.00-20.00						SM-GR
Woman Self Defense – Krav Maga – NEU!			15.00-16.30				SM-SH
Workshop: Ballett Open class Training						Sa 07.05.16, 11.00-14.00	SM-GR
Workshop: Ballett meets ... the time warp						Sa 11.06.16, 14.30-17.30	SM-GR
Workshop: Bauchtanz						Sa 28.05.16, 10.00-12.00	SM-GR
						Sa 28.05.16, 12.00-14.00	SM-GR
						Sa 16.07.16, 10.00-13.00	SM-GR
						Sa 16.07.16, 13.00-15.00	SM-GR
Workshop: Bollywood – NEU!						Sa 11.06.16, 11.00-14.00	SM-GR
Workshop: Chairs & Burlesque						Sa 28.05.16, 14.00-17.00	SM-GR
						Sa 25.06.16, 14.00-17.00	SM-GR
Workshop: Faszientraining						Sa 30.04.16, 14.30-17.30	V-GR
						Sa 04.06.16, 14.30-17.30	V-GR
Workshop: Irish Dance – NEU!						Sa 23.04.16, 11.00-16.00	SM-GR
						Sa 18.06.16, 11.00-16.00	SM-GR
Workshop: Jiu Jitsu/Selbstverteidigung						Sa 23.04.16, 12.00-16.00	SM-SH
Workshop: Jiu Jitsu/Selbstverteidigung für Frauen						Sa 11.06.16, 12.00-16.00	SM-SH
Workshop: Krav Maga – Stick Defense (Stockkampf/Verteidigung) – NEU!						Sa 30.04.16, 11.00-15.00	SM-SH
Workshop: Krav Maga – Common Object Defense (Verteidigung mit Alltagsgegenständen) – NEU!						Sa 28.05.16, 11.00-15.00	SM-SH
Workshop: Krav Maga – Ground Defense (Verteidigung am Boden) – NEU!						Sa 25.06.16, 11.00-15.00	SM-SH
Workshop: Musical Dance						Sa 21.05.16, 11.00-14.30	SM-GR
Workshop: SUP – Stand up Paddle						Sa 23.04.16, 11.00-13.00	E-LMF
						Sa 21.05.16, 11.00-13.00	E-LMF
						Sa 18.06.16, 11.00-13.00	E-LMF
						Sa 09.07.16, 11.00-13.00	E-LMF
						Sa 23.07.16, 11.00-13.00	E-LMF
Workshop: SUP – Stand up Paddle YOGA – NEU!						Sa 09.07.16, 13.15-15.15	E-LMF
						Sa 23.07.16, 13.15-15.15	E-LMF
Workshop: Woman Self Defense						Sa 09.07.16, 11.00-15.00	SM-SH
Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar)	16.00-17.30	16.15-19.15	16.30-21.00	16.00-19.00			E-YA
	19.00-20.30						E-YA
Zeitgenössischer Tanz			20.00-21.30				V-GR
Zumba®	15.30-16.30				16.00-17.00		SM-GR
	19.00-20.00	17.00-18.00					GL-GR
			20.00-21.00				SM-SH
			20.00-21.00	19.00-20.00			V-SH

Liste der Sportstätten siehe Seite 14

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

# DER UNIVERSITÄTS-SPORTCLUB

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

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

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



## Den USC-Mitgliedern werden folgende „Sahnehäubchen“ angeboten:

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

## Das Wichtigste in Kürze:

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

**Abos:** Die angebotenen Abos und das 4-Wochen-Ticket berechtigen zum **Training im USC Duisburg und im USC Essen**. Sie unterscheiden sich durch die Länge der Laufzeit und durch die jeweils enthaltenen Leistungen – siehe Seite 31.

**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.



## 7 Tage / Woche geöffnet!

## Öffnungszeiten:

**Montag – Freitag** 9.00 – 21.00 Uhr

**Samstag + Sonntag** 10.00 – 15.00 Uhr

Unter dieser Rufnummer können nur Fragen rund um das Training im USC geklärt werden. >>> **Telefon (0201) 183-7366**

## USC ABOS

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

ab 12€  
monatlich

## VIPABO

Kursnummer 9103

Laufzeit **12 Monate** nach Anmeldung

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

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

\*\*) Vorab schriftliche Mitteilung per E-Mail an [hsp.essen@uni-due.de](mailto:hsp.essen@uni-due.de) erforderlich!

## SCHNUPPERABO

Kursnummer 9101

Laufzeit **3 Monate** nach Anmeldung

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

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

## STANDARDABO

Kursnummer 9102

Laufzeit **6 Monate** nach Anmeldung

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

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

## 4 WOCHENTICKET

Kursnummer 9108

Laufzeit **4 Wochen** nach Anmeldung

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

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



## VIPABO

Kursnummer 9107

## April-Special

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 €

WIEDER  
IM  
ANGEBOT

## NEUE WORKSHOPS IM SOMMERSEMESTER 2016

Workshop: **Irish Dance****Failte ... welcome to Irish Dance****Für AnfängerInnen**

Alle Riverdance-Begeisterten sind herzlich willkommen, zu wunderschönen, mitreißenden irischen Klängen die Anfänge wie Haltung, Balance, erste Grundschritte in harmonischer Atmosphäre kennenzulernen.

Geplant ist eine kleine Choreografie, die mit den erlernten Tanzschritten den Workshop vollenden soll.

Termin: Sa 23.04.16, 11.00-16.00 Uhr

**Kursnummer 415**

**Für fortgeschrittene AnfängerInnen**

Dieser Workshop ist an alle Irish Dance-Motivierten gerichtet, die Freude an der Bewegung zur irischen Musik für sich entdeckt haben, ein wenig vertraut sind mit den Grundschritten und bereit sind, sich in neue irische Tanz-Abenteuer zu stürzen.

Der Tanzworkshop wird insofern Begeisterung bei den Teilnehmenden wecken, da er „Einblick“ in die Vielfalt/Bandbreite des Irish Dance verschafft, sowohl in den traditionellen Tänzen wie z. B. Ceili/Reels als auch im Showdance zu Lord of the Dance.

In dem jeweils darauf folgenden Kursangebot wird dieses fundierte Wissen in Teamwork weiter ausgearbeitet und intensiviert.

Termin: Sa 18.06.16, 11.00-16.00 Uhr

**Kursnummer 416**

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband

**Seminare  
Workshops****Mentoring  
Netzwerke**

Klick rein!

**adh.de**

facebook  
hochschulsportverband  
twitter  
@adhGER

Sommersemester 2016

**BILDUNGS-  
PROGRAMM**

**Arbeitstagung der kleinen Hochschulsporteinrichtungen**  
Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung  
14./15. April 2016  
HS RheinMain/Wiesbaden

**Netzwerktreffen Events**  
Der Trend zum Event - Die Rolle des Hochschulsports  
21./22. April 2016  
Uni Potsdam

**Perspektivtagung Hochschulsport**  
Die Marke „Hochschulsport“ vor Ort!  
24./25. Mai 2016  
TH Mittelhessen/Bad Nauheim

**Sportreferateseminar**  
Bewegtbild im Hochschulsport  
03.-05. Juni 2016  
HS Bremerhaven

**Tandem-Mentoring**  
Visualisierung als Kommunikationsinstrument  
10./11. Juni 2016  
Uni Weimar

**Seminar**  
Umgang mit besonderen Kunden  
16./17. Juni 2016  
HS Fulda

**Netzwerktreffen Breitensport**  
Trends und Entwicklungen  
23./24. Juni 2016  
Uni Bochum

**Pausenschnitzerei**  
Schulung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren  
06./07. Juli 2016  
Uni Wuppertal

**Netzwerktreffen Gesundheitsförderung**  
Chancen und Möglichkeiten des neuen  
Präventionsgesetzes  
07./08. Juli 2016  
Uni Wuppertal

**Tandem-Mentoring**  
Moderations- und persönliche Führungskompetenz  
16./17. September 2016  
Uni Frankfurt am Main

Änderungen vorbehalten!  
Weitere Infos und Termine auf adh.de

## NEUE WORKSHOPS IM SOMMERSEMESTER 2016

Workshops: **Krav Maga**

Krav Maga (hebräisch für Kontaktkampf) ist ein modernes, effektives und leicht zu erlernendes Selbstverteidigungssystem. Vom Selbstschutz bis zum Opferschutz birgt das System Lösungen für Bedrohungen und Angriffe aller Art. Das System basiert auf reflexartigen Bewegungen, praktischen Techniken und zielführenden Taktiken. Besondere Trainingsmethoden verhelfen dem Trainierenden dazu, die Techniken auch unter Stress anwenden zu können.

Für das Training wird benötigt: lockere Sport- oder Straßenbekleidung, Hallenschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

**Falls eigene Schutzausrüstung vorhanden ist, bitte mitbringen (Tiefschutz, Zahnschutz, Grapplinghandschuhe etc.)**

**... Stick Defense (Stockkampf)**

Im Fokus dieses Workshops stehen zwei Fragestellungen:  
Wie verteidige ich mich, wenn ich mit einem Stock und vergleichbaren Gegenständen attackiert werde?  
Wie setze ich den Stock als Verteidigungswerkzeug ein?

Die TeilnehmerInnen erlernen Grundlagen (Waffenhandling) des Stockkampfes sowie den Umgang mit dem Self Defense Stick und übertragen dies auf typische Verteidigungssituationen.

Termin: Sa 30.04.16, 11.00-15.00 Uhr

**Kursnummer 419**

**... Ground Defense (Verteidigung am Boden)**

Im Kampfgeschehen kann es häufig vorkommen, dass wir uns auf dem Boden wiederfinden. Die beste Strategie lautet zumeist: „Steh wieder auf!“ Das ist jedoch nicht immer möglich. Dann gilt es, sich eine bessere Position zu erarbeiten und den Gegner zum Abbruch seines Angriffs zu zwingen.

Die TeilnehmerInnen erlernen neben den Grundpositionen des Bodenkampfes: das richtige Bewegen am Boden, den Aufbau einer guten Verteidigungsposition sowie das sichere Fallen und gedeckte Aufstehen.

Termin: Sa 25.06.16, 11.00-15.00 Uhr

**Kursnummer 421**



Foto: www.wikipedia.com/Ekmt

**... Common Object Defense (Verteidigung mit Alltagsgegenständen)**

In der Selbstverteidigung lautet die Devise: „Nutze jeden Vorteil!“. Somit können Gegenstände des täglichen Gebrauchs und Objekte im direkten Umfeld als Hilfsmittel genutzt werden, um einen Angriff abzuwehren und die eigenen Chancen zu verbessern.

Die TeilnehmerInnen lernen verschiedene Kategorien von Gegenständen und deren sinnvollen Gebrauch kennen. Dabei werden die Hilfsmittel in typischen Verteidigungssituationen zum Einsatz gebracht.

Termin: Sa 28.05.16, 11.00-15.00 Uhr

**Kursnummer 420**



Foto: www.wikipedia.com/Ekmt

## NEUE WORKSHOPS IM SOMMERSEMESTER 2016

# Workshop: Bollywood

Jeder kennt die Bollywood-Filme mit den wunderschönen Melodien und bezaubernden Tänzen. Ihr könnt nun an diesen exotischen Tanzstilen teilhaben!

Wir beschäftigen uns sowohl mit modernen Tanzstilen wie Hip Hop, Modern Dance und Street Dance als auch mit traditionell geprägten Tanzrichtungen der indischen Kultur, die leicht verständlich vermittelt werden. Hier bekommt ihr einen Einblick in die Bollywood-Welt.

Ziel ist es, Körper und Musik im Einklang zu bringen und sich an der Bewegung des indischen Tanzstils zu erfreuen ...

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und gute Laune!

Termin: Sa 11.06.16, 11.00-14.00 Uhr

Kursnummer 410



Foto: www.fotoia.com

# Workshop: SUP – Stand up Paddle YOGA

Yoga-Übungen auf dem Stand up Paddle Board sind eine besondere Erfahrung. Du bist draußen in der Natur auf dem Wasser und tankst viel Sauerstoff und Licht. Du bekommst eine kurze Einführung ins Stand up Paddling. Die Yoga Asanas werden behutsam mit einigen Variationen je nach Yoga-Erfahrung ausgeführt. Während du die Übungen machst, bist du sehr konzentriert im Hier und Jetzt.

Termin: Sa 09.07.16, 13.15-15.15 Uhr

Kursnummer 428

Termin: Sa 23.07.16, 13.15-15.15 Uhr

Kursnummer 429



## REISEANGEBOTE DES HOCHSCHULSPORTS

**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 Leihhausrüstung ist im Preis enthalten.

**Wellenreiten** an der Atlantikküste

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

**05.08. bis 14.08.2016** **Kursnummer 635**

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

**Aktivwoche** im Zillertal

Sonne, Berge, Natur in Mayrhofen

**06.08. bis 13.08.2016****Kursnummer 645**

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

**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, ...

**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-Einsteigerkurse 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**

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



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

**Die TK für Studierende:**

- **Betreuung vor Ort**  
Wir sind persönlich  
für Sie da
- **Bei Anruf Hilfe**  
TK-Mitarbeiter und Ärzte  
sind 24 Stunden erreichbar
- **Reiseimpfungen**  
Kostenübernahme bei  
empfohlenen Impfungen

Das sind nur drei Beispiele  
für unser umfangreiches  
Leistungsangebot. Ich berate  
Sie gern ausführlich.



**Jonathan Wasner**  
Tel. 02 01 - 81 14-506  
Mobil 01 51 - 58 00 63 70  
jonathan.wasner@tk.de

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

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

Katerina Mihova, TK-versichert seit 2009

