

# NEWS

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN AB MITTWOCH, 12. OKTOBER 2016

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

- ▶ **UDE: Mehrfacher deutscher Meister**
- ▶ **Alle Sportkurse auf einen Blick**
- ▶ **Neu: Kizomba, Gettworkout, Einradhockey, Emotional Dance, Vinyasa Yoga, Tennis (Halle), Judo**



KOOPERATIONSPARTNER

HOCHSCHULE RUHR WEST  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Termine und Öffnungszeiten am Campus Essen

### ► Termine

**Anmeldungen:** ab **Mittwoch, 12.10.2016, 9.00 Uhr**  
online unter  
[www.uni-due.de/hochschulport](http://www.uni-due.de/hochschulport)

**Veranstaltungsbeginn:** **Montag, 24.10.2016**

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt.

**Veranstaltungsende:** **Sonntag, 12.02.2017**

**Weihnachtspause:** **23.12.2016 - 08.01.2017**  
(gesonderte Öffnungszeiten USC)

### ► 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 12.00 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 Rüth

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)

### ► 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



### Seminare Workshops



### Mentoring Netzwerke

Klick rein!  
**adh.de**

facebook  
hochschulsportverband  
twitter  
@adhGER  
Video  
Hochschulport.TV

Wintersemester 2016/2017

## BILDUNGS- PROGRAMM

**Workshop**  
Ausrichtung von adh-Wettkampfveranstaltungen  
07. Oktober 2016 | HS Darmstadt

**Seminar**  
Funktionelles Training  
29./30. Oktober 2016 | Uni Göttingen

**Sportreferateseminar**  
Kommunikation - Die Macht der Sprache  
25.-27. November 2016 | Uni Kassel

**Tagung**  
Bewegungsförderung von Studierenden in der  
Lebenswelt Hochschule  
08./09. Dezember 2016 | Uni Hannover

**Seminar**  
Versicherungs- und Steuerfragen im Hochschulsport  
19./20. Januar 2017 | Uni Mannheim

**Netzwerktreffen Fitnesszentren**  
Synergien hochschuleigener Fitnesszentren  
01./02. Februar 2017 | Uni Hamburg

**Netzwerktreffen Events**  
Konzepterstellung & Analyse am Beispiel einer  
Hochschulportshow  
07./08. Februar 2017 | RWTH Aachen

**Seminar**  
Leitung im Hochschulport - Die Führungskraft  
zwischen Zielerreichung und Sinnstiftung  
09./10. Februar 2017 | Uni Stuttgart

**Seminar**  
Internationalisierung - Interkulturelle Kompetenz  
15./16. Februar 2017 | Uni Münster

**Angebot  
des Verbundkauf-Partners playparc** **4FCIRCLE®**  
So funktioniert (Bewegung)  
Bewegungsparcours, Outdoor-Fitness und Calisthenics -  
Mehrwert für Hochschulen?  
18. Oktober 2016 | Uni Paderborn - Ahorn-Sportpark

Änderungen vorbehalten!  
Alle Infos und Termine auf [adh.de](http://adh.de)

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 Rüth, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold  
Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen  
Titelfoto groß: copyright by MSC

## EDITORIAL

# Hochschulsport – Leistungssport?

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Wir wünschen dir ein aktives Wintersemester!

**Jürgen Schmagold**  
Leiter des Hochschulsports



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

NEU IM WINTERSEMESTER 2016/2017

# Flag-Football

American Football erfreut sich zurzeit wieder großer Beliebtheit. 5er-Flag-Football ist eine kontaktlose Variante, bei der es, genauso wie im großen Spiel, auf Taktik, Schnelligkeit und Teamwork ankommt. Es ist ohne großen Materialaufwand fast überall spielbar.

Mitzubringen sind: saubere Hallenschuhe, eine kurze oder lange Hose ohne Taschen, Getränke (keine Glasflaschen).

Kursnummer 272



Foto: www.wikipedia.com/Tony Alter

# Judo

Mit Spaß Judo lernen

Der Kurs ist für alle gedacht, die Lust haben eine neue Sportart auszuprobieren – oder für die, die früher mal Judo gemacht haben. Ziel kann es sein, die Grundlagen im Judo zu erlernen oder auch bei den Hochschulmeisterschaften am Newcomer-Cup teilzunehmen. Im Vordergrund sollte dabei immer der Spaß an der Bewegung stehen.

Bitte bringt bequeme Kleidung oder einen Judoanzug (wenn vorhanden) mit. Judo wird barfuß auf Judomatten durchgeführt, Sportschuhe sind also nicht nötig.

Kursnummer 298

# Getteworkout

Du hast Bock auf Auspowern, Fitness und Teamspirit?

Getteworkout ist ein neues High Intensity Team Workout, bei dem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Das Besondere ist der ausgeprägte Team-Aspekt – das Team macht alle Übungen von Anfang bis Ende zusammen. Unser Spirit: WIR SCHAFFEN ES GEMEINSAM.

Durch den Intervallmodus kommt jeder an sein individuelles Limit, egal ob superfit oder AnfängerIn. Der/die lizenzierte Instructor/in ist Teil des Teams und macht alle Übungen mit, er/sie achtet auf die saubere Ausführung und motiviert, was das Zeug hält.

Die Kombination von HIIT (High Intensity Interval Training) und Ganzkörperworkout bringt dir den optimalen Fitnesseffekt mit Kraft, Kraftausdauer und Athletik bei hoher Fettverbrennung während des Workouts und danach.

Lass dich von der Power des Teams pushen und „get to work out“!

Das Workout findet draußen statt (Campuswiese). Bitte entsprechende Kleidung anziehen und eine Matte mitbringen.

Kursnummern 286 und 287



Foto: www.fotolia.com

# HALS- UND BEINBRUCH!

GUT VORGESORGT?

WIR BIETEN DIE KONZEPTE –  
UMFASSEND & UNABHÄNGIG.

BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG  
FÜR STUDENTEN? DAS GEHT!

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

FAIR

SICHERUNGSLADEN  
DIPL.-OEC. SOLLMANN GMBH  
VERSICHERUNGSMAKLER  
PFERDEMARKT 4 · 45127 ESSEN  
TELEFON: 02 01 / 8 10 99 9-0  
E-MAIL: INFO@FAIRRAT.DE

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



FAIR® e.V.

**NEU** IM WINTERSEMESTER 2016/2017

# Tennis – Freies Spiel (Halle)

in Kooperation mit TVN

im Zeitraum 24.10.2016 bis 26.01.2017

Im Wintersemester 2016/17 können wir allen StudentInnen der Uni DUE bzw. StudentInnen der HRW in Kooperation mit dem TVN (Tennis-Zentrum Essen) ein vergünstigtes Angebot vorstellen:

Montag bis Freitag	09.00 -14.00 Uhr	12,00 €/h pro Platz
	14.00 -16.00 Uhr	15,00 €/h pro Platz
	16.00 -20.00 Uhr	23,00 €/h pro Platz
	20.00 -22.00 Uhr	20,00 €/h pro Platz
Samstag, Sonntag, Feiertag	09.00 -20.00 Uhr	17,00 €/h pro Platz

Eine Anmeldung erfolgt direkt über den TVN – entweder telefonisch unter 0201/66 15 80 oder online unter [www.tenniszentrum-essen.de](http://www.tenniszentrum-essen.de). Vor Ort muss der Studentenausweis vorgelegt werden. Der Rabatt wird auch nur gewährt, wenn alle SpielerInnen StudentInnen sind.

Tennisschläger und spezielle Tennisschuhe für die Halle müssen selbst mitgebracht werden.

Kursnummer 363

# Tenniskurse (Halle)

in Kooperation mit TVN

Im Wintersemester 2016/17 können wir in Kooperation mit dem TVN (Tennis-Zentrum Essen) erstmalig Tenniskurse in der Halle anbieten. Die Kurse finden statt in den Hallen des TVN, Hafensstraße 10, 45356 Essen. Sie bestehen je nach Wunsch aus 4er, 3er und 2er Gruppen. Bei besonderer Nachfrage kann auch im Einzeltraining gespielt werden.

Die Kursgebühren pro Kurs (8 x 1 Stunde) und pro Person richten sich nach den Kurszeiten und sind wie folgt gestaffelt:

Mo – Do	4er-Gruppe	3er-Gruppe	2er-Gruppe	Einzeltraining
10.00 -14.00	60 €	80 €	120 €	240 €
14.00 -16.00	70 €	90 €	135 €	270 €
16.00 -20.00	85 €	115 €	170 €	340 €
20.00 -22.00	80 €	105 €	155 €	310 €

Tennisschläger und saubere, profillose Tennisschuhe für die Halle müssen selbst mitgebracht werden.

**Anmeldeverfahren:**

Die verbindliche Anmeldung erfolgt persönlich bei einer zentralen Vorbesprechung am Montag, 17.10.2016 um 19.30 Uhr – Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstraße, Seminarraum SM 205.

**Beginn der Kurse: Voraussichtlich ab der 44. KW**

Kursnummer 362



NEU IM WINTERSEMESTER 2016/2017

## Yoga (Vinyasa-Methode)

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

Vinyasa Yoga ist eine körperorientierte und dynamische Form des Yoga. Die einzelnen *asanas* (Körperstellungen) gehen fließend ineinander über. Bewegung und Atmung werden dabei synchronisiert. Yoga dient zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, zur Förderung der Beweglichkeit, der Balance und des Körperbewusstseins, zur Stressreduktion und stärkeren Konzentration.

In diesem Kurs werden die Grundprinzipien der *asanas* vermittelt und ein Bewusstsein für die Atmung (*pranayama*) geschaffen. Mit gezielten Hilfestellungen wird dabei auf die korrekte Ausrichtung der *asanas* geachtet. Zudem werden Themen aus der Yoga-Philosophie, die wir im Alltag anwenden können, eingebaut.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke oder Jacke für die abschließende Entspannung mitbringen.

Kursnummer 411



Foto: www.fotolia.com



## Kizomba

Kizomba ist sowohl ein Tanz als auch eine Musik aus Angola. Der Tanz hat sich in den späten 1980er und frühen 1990er Jahren entwickelt. Das Wort Kizomba stammt aus der Sprache des Kimbundu und bedeutet: Fest, Spielerei, Tanz, Unterhaltung. Kimbundu ist eine der vielen Sprachen der Einheimischen in Angola, die vor allem im Raum der Hauptstadt Luanda gesprochen wird.

Der Tanz Kizomba leitet sich stark vom angolanisch traditionellen Semba ab. Anfänglich auf langsamere und schlagzeuglastigere Zouk Musik getanzt, formte sich Semba mit weiteren Einflüssen des kapverdischen Coladeiras zu Kizomba. In Europa wird Kizomba – durch die klangliche Nähe zum Hip Hop und R'n'B – häufig zu Tarraxinha und Ghetto Zouk Musik getanzt.

Ort: Raum der Friedensküste e. V., Viehofer Straße 39 (der Eingang befindet sich um die Ecke in der Kronenstraße)

Kursnummer 305

## Emotional Dance

Emotional Dance ist eine Mischung aus verschiedenen Tanztechniken, z. B. Modern, Ballett, Jazz und Hip-Hop. Hier gibt es keine komplizierten Bewegungen – man wird inspiriert von der Musik.

Darüber hinaus beansprucht Emotional Dance alle Muskeln des Körpers – und gleichzeitig kann man die Musik genießen.

Kursnummer 260

NEU IM WINTERSEMESTER 2016/2017

# Einradhockey

Einradhockey ist im Prinzip ganz einfach erklärt: Dieser Sport kombiniert das Einradfahren mit dem Hockeyspielen. Es spielen zwei Mannschaften, bestehend aus jeweils fünf SpielerInnen, mit Eishockeyschlägern und einem Tennisball auf zwei Tore. Man fährt nicht auf Schlittschuhen wie beim Eishockey, sondern auf dem Einrad. Den Spielern wird dabei neben Geschicklichkeit und guter Koordination auch Ausdauer und Kraft abverlangt. Eine Schutzausrüstung ist nicht erforderlich, da Einradhockey ein körperloses Spiel ist.

Das Angebot richtet sich an alle, die ein Einrad besitzen und damit geradeaus fahren können, alles andere wird beim Training erklärt und gelernt!

Wie es auch die Regel für helle Sohlen der Turnschuhe bei der Hallennutzung gibt, darf der Reifen des Einrads nicht schwarz sein, um Striemen in der Halle zu vermeiden. Falls du nicht weißt, woher du so einen Reifenmantel bekommst, kannst du dich gerne an die Kursleiterin wenden.

Hockeyschläger sind vorhanden.

Kursnummer 256



## 9. Spinning®-Marathon im Januar

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

### Leistungen und Kosten:

#### A) Spinning all inclusive

(StUDE: 30 € • Bed+StaU: 35 €  
Gäste: 40 €, jeweils pro Person)

- ▶ eine Person pro Rad
- ▶ 6 Stunden Spinning (6x55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
- ▶ Teilnehmerbeutel mit vielen nützlichen Dingen
- ▶ Verpflegung während des Events
- ▶ Pasta-Buffer nach dem Event

#### B) Spinning all inclusive for 2

(StUDE: 20 € • Bed+StaU: 25 €  
Gäste: 30 €, jeweils pro Person)

- ▶ 2 Personen pro Rad, d. h., ihr könnt euch mit einer Freundin/einem Freund ein Rad teilen und euch während des Marathons abwechseln
- ▶ 6 Stunden Spinning (6x55 Minuten, stündlicher Wechsel der Kursleitung)
- ▶ Teilnehmerbeutel mit vielen nützlichen Dingen für jede(n) TeilnehmerIn
- ▶ Verpflegung während des Events
- ▶ Pasta-Buffer nach dem Event

POWERED BY

**KARSTADT** sports

### 9. Spinning®-Marathon des Hochschulsports

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

Kursnummern 750 und 751

## NEUE WORKSHOPS IM WINTERSEMESTER 2016/2017

# Workshop: Life Kinetik

## Gehirntraining vom Feinsten

Dieses Bewegungsprogramm ist entstanden mit dem Ziel, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Speziell für das Life Kinetik-Bewegungsprogramm neu konzipierte Übungsformen aus den Bereichen „Flexible Körperbeherrschung“, „Visuelles System“ und „Kognitive Fähigkeiten“ regen gleichzeitig alle Gehirnregionen und Gehirndimensionen an und können die Gehirnleistung steigern.

Infos auf [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de) oder  
[https://www.youtube.com/watch?v=CMqfLK\\_QAGg](https://www.youtube.com/watch?v=CMqfLK_QAGg)

### Die Wirkung des Bewegungsprogramms allgemein ...

- ▶ Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- ▶ Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- ▶ Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- ▶ Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens
- ▶ Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- ▶ Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- ▶ Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- ▶ Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- ▶ Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

### im Sport ...

- ▶ Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- ▶ Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- ▶ Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination
- ▶ Reduktion von Kompensationsbewegungen
- ▶ Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands

Termin:  
So 29.01.17, 11.00-13.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 22.01.2017

**Kursnummer 799**



# Massage

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

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

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

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

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

oder

[www.noemivarga.de/cms/index.php?id=32](http://www.noemivarga.de/cms/index.php?id=32)

## NEUE WORKSHOPS IM WINTERSEMESTER 2016/2017

# Workshop: Flamenco Fitness

Für AnfängerInnen

... the Spanish gym workout ...

Flamenco Fitness basiert auf dem Prinzip „Fun and Easy to do“. Es ist ein Flamenco-Fitness-Workout-Mix, wie schon der Name sagt, mit Elementen aus dem Flamencotanz und rhythmischen, dynamischen Fitness/Aerobic-Bewegungen, bei der jeder Teil des Körpers zu motivierender Musik involviert wird.

Nach der Aufwärmphase werden verschiedene Schritt- und Armbewegungen geübt und zu einer leichten Choreografie zusammengefügt.

Für Flamenco Fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, Spaß an Bewegung zur temperamentvoller, spanischer und lateinamerikanischer Popmusik zu haben. Es fördert ein gutes allgemeines Körpergefühl und Körperwahrnehmung und gleichzeitig auch die Ausdauer, die Koordination und Konzentration.

Das Outfit besteht aus bequemer Kleidung (Jogginghose, T-Shirt) und Sneakers (helle Sohle!)

Termine:

Sa 12.11.16, 13.00-15.00 Uhr

Kursnummer 392

Sa 11.02.17, 12.30-14.30 Uhr

Kursnummer 393



# Workshop: Jamaican Dancehall

Für AnfängerInnen

Jamaican Dancehall ist hierzulande eine noch eher unbekanntere Tanzart. Sie ist eine auf Reggae aufbauende Musikrichtung, die Ähnlichkeit mit Hip Hop hat. Sie ist Ausdruck der jamaikanischen Kultur, die die Musik und den Tanz zu tanzbaren Beats fest miteinander verbindet.

Wir erarbeiten die verschiedenen Rhythmen und die ganze stilistische Vielfalt zu sexy-spaßorientierten-energiegeladenen-interessanten Choreos bei temperamentvoller Dancehall Musik. Dieser Kurs ist ein Muss für alle Fans von Sean Paul, Gentleman, aber auch für alle, die sonst Latin Moves, Street & Funky Jazz, Hip Hop und House Dance lieben und mal etwas ausprobieren wollen, was die gewohnten Stile sehr „inspirieren“ und bestens ergänzen kann. Dancehall kann man als Ganzkörper-Workout bezeichnen, da bei fast allen Schrittkombinationen der ganze Körper zum Einsatz kommt.

Das Outfit besteht aus bequemer Kleidung (Jogginghose, T-Shirt) und Sneakers (helle Sohle!).

Termine:

Sa 26.11.16, 13.00-16.00 Uhr

Kursnummer 394

Sa 28.01.17, 13.00-16.00 Uhr

Kursnummer 395





## 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 **Universitäts-sportanlagen 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
- CE-8** Campuswiese

### Weitere Sportstätten im Essener Stadtgebiet

- E-BS** Begegnungsstätte der ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid, Gemeindesaal, Isenbergstraße 81, 45130 Essen
- E-BSÜ** Bezirkssportanlage Essen-Überruhr, Suitbertstraße 1, 45277 Essen
- E-ESH** Eissporthalle Essen, Curtiusstraße 2, 45144 Essen
- E-GKH** Gaststätte Krayer Hof, Wattenscheider Straße 39, 45307 Essen (Nähe Studentenwohnheim Meistersingerstraße)
- E-GP** Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstraße 167, 45147 Essen
- E-MD 1** Segelschule Moby Dick, Bismarckstraße 61 (**Theorie**), 45128 Essen
- E-MWS** Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77, 45130 Essen
- E-NEO** Neoliet Kletterzentrum Essen, Graf-Beust-Allee 29b, 45141 Essen
- E-PAL** Parkplatz am „Lukas“, Prinz-Friedrich-Platz 2, 45257 Essen
- E-SHP** Sporthalle Planckstraße, 45147 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, Hafestraße 10, 45356 Essen
- E-USE** Sporthalle der UNESCO-Schule Essen, Steinmetzstraße 9 (Ecke Franziskanerstr.), 45139 Essen
- E-VS** Viehofer Straße 39, 45127 Essen (Eingang Kronenstraße)
- E-YA** Yogaschule Ashtanga, Gudulastr. 5, Innenhof links, 45131 Essen

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Aikido &amp; Ki</b>	<b>201</b>	Mi 19.30-21.30 Uhr	GL-GR	Matthias Schild, Oliver Hübner	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Akrobatik/Jonglage (Bewegungskünste)</b>	<b>202</b>	Fr 19.30-21.30 Uhr	V-SH	Wolfhard Meyer, Ulla Gryczan	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Aquapower ●</b>	<b>203</b>	Mo 19.15-20.00 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
	<b>204</b>	Mo 20.45-21.30 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
	<b>205</b>	Mi 19.30-20.15 Uhr	V-LS	Detlef Kreuzberg	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
	<b>206</b>	Mi 20.15-21.00 Uhr	V-LS	Detlef Kreuzberg	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
	<b>207</b>	Do 20.45-21.30 Uhr	V-LS	Linda Bockholt	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
<b>Aqua Zumba®</b>	<b>208</b>	Mi 21.15-22.00 Uhr	V-LS	Sania Farhat	StUDE: 56 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 84 €
<b>Argentinischer Tango</b>					
AnfängerInnen					
Ausfall 10.11. + 15.12.16	<b>209</b>	Do 18.30-20.00 Uhr	GL-GR	Jelena Ivanovic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Mittelstufe					
Ausfall 10.11. + 15.12.16	<b>210</b>	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-GR	Jelena Ivanovic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Badminton</b>					
Spielkurs AnfängerInnen	<b>211</b>	Di 18.00-19.10 Uhr	GL-SH c	Ruojji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>212</b>	Di 19.10-20.20 Uhr	GL-SH c	Ruojji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>213</b>	Di 20.20-21.30 Uhr	GL-SH c	Ruojji Luo	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs fortgeschr. Anf.	<b>214</b>	Do 18.00-19.10 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>215</b>	Do 19.10-20.20 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>216</b>	Do 20.20-21.30 Uhr	GL-SH c	Eva Henneken	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs fortgeschr. Anf.	<b>217</b>	Fr 18.00-19.10 Uhr	GL-SH c	Andre Angenendt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>218</b>	Fr 19.10-20.20 Uhr	GL-SH c	Andre Angenendt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>219</b>	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)	<b>220</b>	Mo 16.00-17.30 Uhr	GL-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	<b>221</b>	Mo 17.30-19.00 Uhr	GL-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf. (mit Vorkenntnissen)	<b>222</b>	Di 12.00-13.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. AnfängerInnen	<b>223</b>	Di 13.30-15.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf. (ohne Vorkenntnisse)	<b>224</b>	Mi 9.30-11.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschr. AnfängerInnen	<b>225</b>	Mi 11.00-12.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Zusatzkurs (AnfängerInnen bis Fortgeschrittene)	<b>226</b>	Do 14.00-15.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Ballett – Open classes</b>					
Anf. bis Fortgeschrittene	<b>227</b>	Do 15.30-17.00 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Basketball</b>					
Spielkurs AnfängerInnen	<b>228</b>	Mo 18.00-19.30 Uhr	GL-SH b	Ivan Valchev	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>229</b>	Mo 19.30-21.00 Uhr	GL-SH b	Ivan Valchev	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Technik-/Spielkurs Anf.	<b>230</b>	Di 17.00-18.30 Uhr	GL-SH a	Maximilian Sood	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Technik-/Spielkurs fortg. AnfängerInnen	<b>231</b>	Di 18.30-20.00 Uhr	GL-SH a	Maximilian Sood	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>232</b>	Di 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Björn Risse	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	<b>233</b>	Mi 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	André Scheletter	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel Anf./ fortgeschr. Anf.	<b>234</b>	Do 18.00-20.00 Uhr	GL-SH a/b	Maximilian Sood, Serife Sahin	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Anf./fortgeschr. AnfängerInnen	<b>235</b>	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./Fortg.	<b>236</b>	Mi 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Elisabeth Wegner-Franz	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Bauch und Rücken</b>					
Fortgeschrittene	<b>237</b>	Mo 16.30-17.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
AnfängerInnen	<b>238</b>	Mi 11.00-12.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €

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



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

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Bodystyling</b>	<b>239</b>	Mo 14.00-15.00 Uhr	SM-SH	Lukas Wittenhorst	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	<b>240</b>	Mi 19.00-20.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
Start 03.11., Ausfall 22.12.16	<b>241</b>	Do 20.30-21.30 Uhr	SM-GR	Christina Mohr	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	<b>242</b>	Fr 11.00-12.00 Uhr	SM-GR	Fatima Maria Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Bodyworkout</b> Start 08.11.16	<b>243</b>	Di 16.30-17.30 Uhr	SM-GR	Fatima Maria Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Bollywood Freestyle Dance</b>	<b>244</b>	Mi 16.30-18.00 Uhr	SM-GR	Aswin Dasari	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Bootcamp</b>	siehe <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Duisburg				
<b>Boxen und Fitness</b>					
AnfängerInnen	<b>245</b>	Mo 15.00-16.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	<b>246</b>	Mo 20.30-22.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	<b>247</b>	Di 15.00-16.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	<b>248</b>	Mi 12.00-13.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	<b>249</b>	Do 20.30-22.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	<b>250</b>	Fr 18.30-20.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Boxen – Sparring</b>					
Ausfall 13.01.17	<b>251</b>	Fr 20.00-21.30 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Callanetics</b>	<b>252</b>	Mo 20.00-21.30 Uhr	SM-GR	Valeria Terehina	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Capoeira</b>	<b>253</b>	Di 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	Ricardo De Lorenzo	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Dance Aerobic – BBP</b>	<b>254</b>	Fr 17.30-19.00 Uhr	SM-GR	Valeria Terehina	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Dynamic Balance</b>	<b>255</b>	Mi 21.00-22.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Einradhockey NEU!</b>	<b>256</b>	Fr 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH a/b	Anna Grabsch	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Eissport: Schlittschuhlaufen</b>					
AnfängerInnen	<b>257</b>	Di 12.00-13.00 Uhr	E-ESH	Christian Polok	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 60 € · Gäste: 65 €
<b>Eissport: Eishockey</b>	<b>258</b>	Di 13.00-14.00 Uhr	E-ESH	Christian Polok	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 60 € · Gäste: 65 €
	<b>259</b>	Sa 16.45-17.45 Uhr	E-ESH	Christian Polok	StUDE: 70 € · Bed+StaU: 80 € · Gäste: 90 €
<b>Emotional Dance NEU!</b>	<b>260</b>	Do 17.30-18.30 Uhr	GL-GR	Yara Eid	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Entspannung – durch Bewegung und Meditation ●</b>					
4 Termine, Start 10.01.17	<b>261</b>	Di 19.15-20.30 Uhr	E-BS	Jivan Birgit Held	StUDE: 18 € · Bed+StaU: 22 € · Gäste: 26 €
<b>Entspannung – mit Progressiver Muskelrelaxation ●</b>					
8 Termine	<b>262 X</b>	Di 19.15-20.30 Uhr	E-BS	Jivan Birgit Held	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 90 € · Gäste: 90 €
<b>Erste-Hilfe Ausbildung</b>					
19.11.16	<b>263</b>	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KursleiterInnen HSP kostenfrei · StUDE 25 €
10.12.16	<b>264</b>	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KursleiterInnen HSP kostenfrei · StUDE 25 €
<b>Erste-Hilfe Fortbildung</b>					
19.11.16	<b>265</b>	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KursleiterInnen HSP: kostenfrei · StUDE: 25 €
10.12.16	<b>266</b>	Sa 9.00-16.00 Uhr	CE-7	Mitarbeiter Auxilium	KursleiterInnen HSP: kostenfrei · StUDE: 25 €
<b>Extrem-Fitness</b>	<b>267</b>	Mo 17.30-19.00 Uhr	SM-SH	Willi Braun	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Faszientraining (Schnupperkurs) ●</b>					
2 Termine, Start 30.01.17	<b>268</b>	Mo 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Tanja Endruscheit	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 12 € · Gäste: 15 €
2 Termine, Start 30.01.17	<b>269</b>	Mo 19.00-20.00 Uhr	SM-GR	Tanja Endruscheit	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 12 € · Gäste: 15 €
<b>Fit durch den Winter</b>	<b>270</b>	Di 18.30-20.00 Uhr	E-MWS	Michaela Thurau	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fit Mix</b>	<b>271</b>	Di 17.00-18.30 Uhr	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Flag-Football NEU!</b>	<b>272</b>	Do 16.00-18.00 Uhr	GL-SH a/b/c	Ingo Burghardt	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Floorball</b>	<b>273</b>	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Dirk Wall, Thomas Hoffmann	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Functional Training</b>	<b>274</b>	Mo 13.00-14.00 Uhr	SM-SH	Lukas Wittenhorst	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
	<b>275</b>	Fr 13.30-15.00 Uhr	SM-SH	Lukas Wittenhorst	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fußball (Halle)</b>	<b>276</b>	Mo 20.00-22.00 Uhr	GL-ZH a/b	Stefan Nierfeld	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fußball</b>	<b>277</b>	Di 16.30-18.00 Uhr	GL-FP	Gabriel Altun	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	<b>278</b>	Di 18.00-19.30 Uhr	GL-FP	Gabriel Altun	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.)

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



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

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Fußball</b>					
Spiel Fortgeschrittene	279	Mi 19.00-20.30 Uhr	GL-FP	Moritz Fehrmann	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Fußball für Frauen</b>					
Anfängerinnen	280	Do 16.30-18.00 Uhr	GL-FP	Sören Kube	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	281	Do 18.00-19.30 Uhr	GL-FP	Sören Kube	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Futsal</b>	282	Sa 14.00-16.00 Uhr	GL-SH a/b/c	Ivan Valchev	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Futsal für Frauen</b>	283	Di 18.30-20.00 Uhr	GL-SH b	Meriam Gassa	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Futsal – Kooperation mit PCF Mülheim</b>	siehe <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Duisburg				
<b>Gerätturnen</b>					
AnfängerInnen	284	Mi 18.00-20.00 Uhr	GL-SH a/b	Sebastian Simon, Katja Neubach	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	285	Sa 12.00-14.00 Uhr	GL-SH a/b	Sebastian Simon, Katja Neubach	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Gettworkout <b>NEU!</b></b>					
	286	Mi 16.00-17.00 Uhr	SM-SH	Moritz Fehrmann	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
10 Termine, bis 21.01.17	287	Sa 10.30-11.30 Uhr	CE-8	Christina Mohr	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Handball</b>	288	Mo 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH a/b	Christian Derksen	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>HIIT - High-Intensity Interval Training</b>					
Fortgeschrittene	289	Mo 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	Pia Buck	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	290	Di 15.00-16.00 Uhr	SM-GR	Pia Buck	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Hip Hop</b>	291	Mo 20.00-21.30 Uhr	GL-GR	Tirapong Schier	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Iaido – Japanische Schwertkampfkunst</b>					
AnfängerInnen	292	Di 18.30-20.00 Uhr	GL-GR	Melike Bayram, Jan Stottrop	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen/Fortgeschr.	293	Fr 19.00-20.30 Uhr	GL-GR	Jan Stottrop, Melike Bayram	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Freies Training	294	Fr 20.30-21.30 Uhr	GL-GR	Jan Stottrop, Melike Bayram	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 10 € · Gäste: 10 €
<b>Intercrosse</b>	295	Di 18.00-20.00 Uhr	E-SHP	Kursleiter des TV Eintracht Essen-Frohnhausen	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	296	Do 19.00-21.30 Uhr	E-SPA	Kursleiter des TV Eintracht Essen-Frohnhausen	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Irish Dance</b>					
Fortgeschr. AnfängerInnen	297	Mi 18.00-19.30 Uhr	GL-GR	Snezana Vavra	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Judo <b>NEU!</b> AnfängerInnen</b>	298	Di 17.00-18.30 Uhr	GL-GR	Hannah Karrasch	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Karate</b>					
Anf. (Unter- und Mittelstufe)	299	Di 20.00-21.30 Uhr	GL-GR	Karsten Czarra, Stefan Larisch	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Unterstufe bis Oberstufe	300	Do 20.00-21.30 Uhr	GL-SH a	Stefan Larisch, Karsten Czarra	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Kick-Aerobic</b>	301	Mi 20.00-21.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Kick-Boxen</b>					
Anf. und Fortgeschrittene	302	Di 18.30-20.00 Uhr	SM-SH	D. Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anf. und Fortgeschrittene	303	Do 19.00-20.30 Uhr	SM-SH	D. Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Kick-Fit</b>	304	Do 18.00-19.00 Uhr	SM-SH	D. Arslanagic	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Kizomba <b>NEU!</b> AnfängerInnen</b>	305	Do 18.30-20.00 Uhr	E-VS	Phillip Matambanadzo	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Kleine und große Spiele</b>	306	Do 20.00-22.00 Uhr	GL-ZH a/b	Nico Seelend	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Klettern – Grundkurs indoor</b>					
7 Termine, Start 31.10.16	307	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 139,50 € · Bed+StaU: 146,50 € · Gäste: 154,50 €
7 Termine, Start 26.10.16	308	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 139,50 € · Bed+StaU: 146,50 € · Gäste: 154,50 €
<b>Klettern – Grundkurs indoor kompakt</b>					
5 Termine, Start 09.01.17	309	Mo 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 102,50 € · Bed+StaU: 109,50 € · Gäste: 116,50 €
5 Termine, Start 11.01.17	310	Mi 19.00-21.30 Uhr	E-NEO	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 102,50 € · Bed+StaU: 109,50 € · Gäste: 116,50 €
<b>Konditions- und</b>					
<b>Fitnessstraining</b>	311	Di 20.00-21.30 Uhr	V-SH	Thomas Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	312	Do 20.15-21.45 Uhr	V-SH	Marco Wildemann	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Korfbball</b>	313	Mo 18.00-20.00 Uhr	GL-SH c	Maximilian Sood, Nora-Sophia Feikes	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Krav Maga (Selbstverteidigung)</b>					
Aufbaukurs	314	Mo 18.30-20.00 Uhr	E-USE	Christoph Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	315	Di 11.00-12.30 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	316	Do 14.30-16.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Aufbaukurs	317	Do 16.30-18.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Lacrosse für Frauen</b>	318	Di 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Henrik Dindas	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Lacrosse für Männer</b>	319	Di 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Henrik Dindas	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Lauftreff Grundlagenausdauer</b>	320	Mo 18.00-19.30 Uhr	E-PAL	Jens Eißmann	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Lauftreff Bahntraining auf der Tartanbahn</b>					
	321	Di 18.00-20.00 Uhr	GL-TB	Jens Eißmann, Andreas Wind	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Lauftreff</b>					
	322	Do 19.00-20.30 Uhr	E-GP	Damian Krawczyk, Elisabeth Rohbeck	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 0 € · Gäste: 20 €
<b>Massage NEU!</b>	siehe <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen				
<b>Modern Dance</b>	323	Do 16.30-17.30 Uhr	GL-GR	Yara Eid	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Padel – Einsteiger-Kurs „Starter“</b>					
4 Termine, Start 03.11.16	324	Do 16.30-18.00 Uhr	E-TVN	Thomas Lönegren	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 39 € · keine Gäste
<b>Parkour – outdoor</b>	325	Mi 17.30-19.00 Uhr	TP SM-SH	Adrian Grothe	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Pilates ●</b>	326	Do 14.30-16.00 Uhr	V-GR	Eun-Sik Park	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
	327	Do 16.00-17.30 Uhr	V-GR	Eun-Sik Park	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
<b>Poledance (jeweils 10 Termine)</b>	328	Di 21.00-21.50 Uhr	E-TST	Kursleiterinnen Tanzstudio	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 90 € · keine Gäste
	329	Mi 10.00-10.50 Uhr	E-TST	Kursleiterinnen Tanzstudio	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 90 € · keine Gäste
	330	Mi 21.00-21.50 Uhr	E-TST	Kursleiterinnen Tanzstudio	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 90 € · keine Gäste
	331	Fr 18.00-18.50 Uhr	E-TST	Kursleiterinnen Tanzstudio	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 90 € · keine Gäste
<b>PowerFitness</b>					
Ausfall 05.12.16	332	Mo 19.15-20.30 Uhr	SM-SH	Christina Mohr	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Power-Gym</b>	333	Fr 17.00-18.30 Uhr	GL-GR	Stefanie Losereit, Stefan Losch	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Power-Workout</b>	334	Mi 17.00-18.30 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	335	Mi 18.30-20.00 Uhr	SM-SH	Stephanie Pütz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Qigong ●</b>	336	Di 18.00-19.15 Uhr	E-BS	Jivan Birgit Held	StUDE: 53 € · Bed+StaU: 66 € · Gäste: 79 €
<b>Reise: Schneesport über Silvester</b>					
im Kleinwalsertal	600	Kurs vom 26.12.16 bis 02.01.17 – siehe S. 31 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Rugby</b>	337	Di 18.30-20.30 Uhr	E-BSÜ	Dominik Spahn, Frank Haberland	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 10 € · keine Gäste
<b>Schach spielen</b>	338	Do 19.00-22.00 Uhr	E-GKH	Philipp Küster	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 10 € · keine Gäste
<b>Schwimmen</b>	siehe <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Duisburg				
<b>Segeln – in Kooperation mit Segelschule Moby Dick –</b>					
<b>SBF See (Theorie)</b>	339	Di 19.00-21.15 Uhr	E-MD 1	KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Segeln – in Kooperation mit Segelschule Moby Dick –</b>					
<b>SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)</b>	340	Do 19.30-21.45 Uhr	E-MD 1	KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Segeln – in Kooperation mit Segelschule Moby Dick –</b>					
<b>SKS Sportküstenschifferschein (Theorie)</b>	341	Mo 19.00-21.00 Uhr	E-MD 1	KursleiterInnen Segelschule Moby Dick	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Showdance – Fun on stage</b>					
Start 04.11.16	760	Fr 16.00-18.30 Uhr	SM-SH	Sarah Gibson	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Snooker (Workshop)</b>					
Anf. u. Fortg., 6 Termine	siehe <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Duisburg				
<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	342	Di 19.00-20.15 Uhr	SM-GR	Sebastian Seiler, Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €



	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Spinning®</b>					
Fortgeschrittene	343	Di 20.15-21.30 Uhr	SM-GR	Sebastian Seiler, Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
AnfängerInnen	344	Do 17.00-18.15 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Fortgeschrittene	345	Do 18.15-19.30 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
Fortgeschrittene	346	Fr 19.00-20.15 Uhr	SM-GR	Bernadette Kleist	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
AnfängerInnen	347	Sa 11.00-12.15 Uhr	SM-GR	Kenan Gülpinarli	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 42 € · Gäste: 56 €
<b>Spinning® 120</b> Fortgeschchr.	348	So 11.15-13.30 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 80 €
<b>Spinning®-Marathon Einzel</b>	750	Sa 14.01.17, 16.00-22.00 Uhr	SM-SH	Versch. KursleiterInnen	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 35 € · Gäste: 40 €
<b>Spinning®-Marathon Doppel</b>	751	Sa 14.01.17, 16.00-22.00 Uhr	SM-SH	Versch. KursleiterInnen	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Gäste: 30 €
<b>Stabi-Training</b>					
Fortgeschrittene	349	So 10.00-11.00 Uhr	SM-GR	Andreas Wind, Jens Eißmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Step-Aerobic</b>	350	Mi 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Corina Deike	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Step &amp; Shape</b>					
Start 03.11., Ausfall 22.12.16	351	Do 19.30-20.30 Uhr	SM-GR	Christina Mohr	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 30 €
<b>Stretching exercises</b>					
Start 08.11.16	352	Di 17.30-19.00 Uhr	SM-GR	Fatima Maria Jammal	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	353	Fr 12.00-13.30 Uhr	SM-GR	Fatima Maria Jammal	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
	354	So 13.30-15.00 Uhr	SM-GR	Fatima Maria Jammal	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Taekwondo/Selbstverteidigung</b>					
AnfängerInnen	355	Fr 18.30-20.00 Uhr	GL-SH a	Theo Schrooten, Frank Rudloff	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Fortgeschrittene	356	Fr 18.30-20.00 Uhr	GL-SH b	Frank Rudloff, Theo Schrooten	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Wettkampf-/freies Training	357	Fr 20.00-21.30 Uhr	GL-SH b	Theo Schrooten, Frank Rudloff	StUDE: 11,50 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 22,50 €
<b>Tai Chi Chuan ●</b>					
Fortgeschchr. AnfängerInnen	358	Fr 18.30-19.30 Uhr	E-YA	Kerstin Dittmann-Bartos	StUDE: 46 € · Bed+StaU: 57 € · Gäste: 68 €
AnfängerInnen	359	Fr 19.30-20.15 Uhr	E-YA	Kerstin Dittmann-Bartos	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 43 € · Gäste: 51 €
Fortgeschrittene	360	Fr 20.15-21.15 Uhr	E-YA	Kai Bartos	StUDE: 46 € · Bed+StaU: 57 € · Gäste: 68 €
<b>Tauchen NEU!</b>	361	Nähere Infos online unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Tenniskurse (Halle) – in Kooperation</b>					
mit TVN <b>NEU!</b>	362	Zentrale Vorbesprechung am Montag, 17.10.2016, 19.30 Uhr – Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstraße, Seminarraum SM 205 (Mitteltrakt)			
<b>Tennis – Freies Spiel (Halle) – in Kooperation</b>					
mit TVN <b>NEU!</b>	363	Anmeldung über den TVN – entweder telefonisch unter 0201/66 15 80 oder online unter <a href="http://www.tenniszentrum-essen.de">www.tenniszentrum-essen.de</a> , siehe auch <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen			
<b>Thai-Boxen</b>					
Anf. und Fortgeschrittene	364	Di 20.00-21.30 Uhr	SM-SH	D. Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Tischtennis</b>					
Spielkurs Fortgeschrittene	365	Mo 20.00-21.30 Uhr	GL-SH c	Claus Dohnalek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	366	Mi 18.30-20.00 Uhr	GL-SH c	Oliver Rottmüller	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spielkurs Fortgeschrittene	367	Mi 20.00-21.30 Uhr	GL-SH c	Oliver Rottmüller, Claus Dohnalek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Touch-Rugby</b>	368	Mo 18.00-20.00 Uhr	GL-FP	Joachim Müller	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Trampolin</b> AnfängerInnen	369	Fr 18.00-19.30 Uhr	V-SH	Katharina Plutecki	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Ultimate Frisbee</b>					
Fortgeschrittene	370	Di 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Kai Nitschke	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
AnfängerInnen	371	Do 19.30-21.00 Uhr	GL-FP	Jörg Eitfeld	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 Sa-So 10.00-15.00 Uhr		Versch. KursleiterInnen des USC	StUDE: 55 € · Bed+StaU: 70 € · Gäste: 85 €

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>USC - Universitäts-Sportclub</b>					
Standard-Abo Essen	9102	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr Sa-So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	Versch. KursleiterInnen des USC	StUDE: 102 € · Bed+StaU: 132 € · Gäste: 162 €
VIP-Abo Essen	9103	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr Sa-So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	Versch. KursleiterInnen des USC	StUDE: 180 € · Bed+StaU: 240 € · Gäste: 300 €
4-Wochen-Ticket	9108	Mo-Fr 9.00-21.00 Uhr Sa-So 10.00-15.00 Uhr	SM-USC	Versch. KursleiterInnen des USC	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 33 € · keine Gäste
<b>Volleyball</b>					
Training/Spiel Anf.	372	Di 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH a/b	Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Training/Spiel fortg. Anf.	373	Di 20.00-22.00 Uhr	GL-ZH a/b	Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Technik/Spiel Fortgeschr.	374	Mi 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH a/b	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Taktik/Spiel fortg. Anf.	375	Mi 20.00-22.00 Uhr	GL-ZH a/b	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Spiel Fortgeschrittene	376	Do 18.00-20.00 Uhr	GL-ZH a/b	Marc Gries, Christian Buczek	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Volleyball für Frauen</b>					
Fortgeschr. Anfängerinnen	377	Mo 17.00-18.30 Uhr	GL-SH a	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
Anfängerinnen	378	Di 17.00-18.30 Uhr	GL-SH b	Hamid Ranjbar	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Wing Tsun / Escrima</b>	379	Mo 18.30-20.00 Uhr	GL-SH a	Rusbelt Cuxart Fernandez, Jenier Kanaganayagam	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Wirbelsäulengymnastik ●</b>					
10 Termine	380 X	Mo 18.00-19.00 Uhr	SM-GR	Tanja Endruscheit	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 90 € · Gäste: 90 €
10 Termine	381 X	Mo 19.00-20.00 Uhr	SM-GR	Tanja Endruscheit	StUDE: 90 € · Bed+StaU: 90 € · Gäste: 90 €
<b>Woman Self Defense – Krav Maga</b>					
AnfängerInnen	382	Mi 14.00-15.30 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Workshop: Ballett – Open class Training</b>					
Anf. bis Fortgeschrittene	383	Sa 29.10.16, 12.30-15.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Ballett meets ... the time warp</b>					
Anf./fortgeschr. Anf.	384	Sa 19.11.16, 12.30-15.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Ballett meets ... Eisblumen</b>					
Fortgeschr. Anf./Fortgeschr.	385	Sa 03.12.16, 12.30-15.30 Uhr	SM-GR	Natalie Witschas	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Bauchtanz für Anfängerinnen</b>					
	386	Sa 19.11.16, 9.00-11.00 Uhr	SM-GR	Anna Lücke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
	387	Sa 10.12.16, 9.00-11.00 Uhr	SM-GR	Anna Lücke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Bauchtanz für fortgeschrittene Anfängerinnen</b>					
	388	Sa 21.01.17, 9.00-11.00 Uhr	SM-GR	Anna Lücke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Chairs &amp; Burlesque</b>					
	389	Sa 12.11.16, 15.00-18.00 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
	390	Sa 11.02.17, 14.30-17.30 Uhr	SM-GR	Murat Yilmaz	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Faszientraining ●</b>					
	391	Sa 12.11.16, 14.30-17.30 Uhr	V-GR	Johannes Zöllner	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 40 € · Gäste: 45 €
<b>Workshop: Flamenco Fitness NEU!</b>					
AnfängerInnen	392	Sa 12.11.16, 13.00-15.00 Uhr	SM-GR	Cristina Rey Delgado	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
AnfängerInnen	393	Sa 11.02.17, 12.30-14.30 Uhr	SM-GR	Cristina Rey Delgado	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €

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

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



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNR.	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
<b>Workshop: Jamaican Dancehall <b>NEU!</b></b>					
AnfängerInnen	394	Sa 26.11.16, 13.00-16.00 Uhr	SM-GR	Cristina Rey Delgado	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
AnfängerInnen	395	Sa 28.01.17, 13.00-16.00 Uhr	SM-GR	Cristina Rey Delgado	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Gäste: 20 €
<b>Workshop: Jiu Jitsu/Selbstverteidigung für Frauen</b>					
	396	Sa 21.01.17, 12.00-16.00 Uhr	SM-SH	Jan Weber	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Krav Maga Verteidigung gegen Messer</b>					
	397	Sa 19.11.16, 12.00-16.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Krav Maga Verteidigung am Boden</b>					
	398	Sa 17.12.16, 12.00-16.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Krav Maga Verteidigung mit Alltagsgegenständen</b>					
	399	Sa 28.01.17, 12.00-16.00 Uhr	SM-SH	Christoph Grünewald	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Workshop: Life Kinetik – Gehirntraining vom Feinsten <b>NEU!</b></b>					
	799	So 29.01.17, 11.00-13.00 Uhr	SM-SH	Ingrun Meier	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Gäste: 25 €
<b>Workshop: Zeitgenössischer Tanz</b>					
	400	Sa 10.12.16, 12.30-16.30 Uhr	SM-GR	Robert Schulz	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
	401	Sa 04.02.17, 12.30-16.30 Uhr	SM-GR	Robert Schulz	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Gäste: 22 €
<b>Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar) ●</b>					
AnfängerInnen	402	Mo 16.00-17.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	403	Mo 19.00-20.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	404	Di 16.15-17.45 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Gäste: 103 €
Beginners (in English)	405	Di 17.45-19.15 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 68 € · Bed+StaU: 86 € · Gäste: 103 €
AnfängerInnen	406	Mi 16.30-18.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	407	Mi 18.00-19.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
Fortgeschrittene	408	Mi 19.30-21.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	409	Do 16.00-17.30 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
AnfängerInnen	410	Do 17.30-19.00 Uhr	E-YA	Stefan Paff	StUDE: 74 € · Bed+StaU: 92 € · Gäste: 111 €
<b>Yoga (Vinyasa-Methode) <b>NEU!</b></b>					
AnfängerInnen, Ausfall 13.12.16 + 17.01.17	411	Di 18.30-20.00 Uhr	V-GR	Bianca Binzer	StUDE: 58 € · Bed+StaU: 72 € · Gäste: 87 €
<b>Zeitgenössischer Tanz</b>	412	Mo 20.00-21.30 Uhr	V-GR	Robert Schulz	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 45 €
<b>Zumba®</b>	413	Mo 13.30-14.30 Uhr	SM-GR	Sania Farhat	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	414	Mo 19.00-20.00 Uhr	GL-GR	Andrea Parche	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	415	Mi 20.00-21.00 Uhr	SM-SH	Nadine Schneider	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	416	Mi 20.00-21.00 Uhr	V-SH	Sania Farhat	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	417	Do 19.15-20.15 Uhr	V-SH	Sania Farhat	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €
	418	Fr 15.00-16.00 Uhr	SM-GR	Sania Farhat	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 30 € · Gäste: 40 €

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: X

#### 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: September 2016



Foto: www.fotolia.com



Bequem  
ist einfach.



sparkasse-essen.de

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

 Sparkasse Essen

# Spitzensport im Hochschulsport

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

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

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

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

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



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





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

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



# Leistungssport „light“ im Hochschulsport

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

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



## Universitätsmeisterschaft im Kurz-Straßenlauf 2016

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

## Universitätswertung beim Essener Firmenlauf 2016

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

Platz	Uni-Platzierung	Ziel
<b>Männer</b>		
4	Ide, Alexander	1. 00:15:34
42	Klengel, Ernesto	2. 00:18:15
60	Fidrich, Andreas	3. 00:18:54
69	Erdmann, Daniel	4. 00:19:04
77	Elkenhans, Simon	5. 00:19:11
101	Stenchlik, Daniel	6. 00:19:25
142	Brieske, Christian Martin	7. 00:19:47
151	Mayntz, Robert	8. 00:19:53
177	Kaisers, Christoph	9. 00:20:07
201	Schaefer, Christoph	10. 00:20:16
244	Luo, Ruoji	11. 00:20:33
249	Ernst, Arne	12. 00:20:35
257	Petrikowski, Oliver	13. 00:20:38
262	Elischer, Fynn	14. 00:20:40
285	Grünwald, Thomas	15. 00:20:51
291	Ostertag, Bastian	16. 00:20:54
326	Stämmeler, André	17. 00:21:05
331	Lukas, Günter	18. 00:21:08
365	Solbach, Dirk	19. 00:21:17
398	Barkmin, Mike	20. 00:21:26



Den „**Universitäts-Team-Cup**“ gibt es für das Team, bestehend aus drei Männern und drei Frauen (nur Hochschulmitglieder, egal ob Studierende oder MitarbeiterInnen), welches in der Zeitaddition die geringste Zeit beim Targobank-Run in Duisburg aufweist. Hier geben sich traditionell die Teams recht originelle Namen und dürfen durchaus größer sein als nur drei Frauen und drei Männer. Lediglich die Zeitbesten der Teams gehen dann in die Wertung ein.

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

## Teamcupwertung

<b>1. Platz: IPE-CAE-KKM</b>	<b>01:55:51</b>
Andrae, René	00:16:59
Uellendahl, Matthias	00:16:59
Dohm, Christoph	00:17:27
Loibl, André	00:18:47
Heinemann, Ansgar	00:19:08
Janßen, Mirco	00:20:09
Wunderlich, Tim	00:20:18
Stepken, Alina	00:20:50
Kirchner, Jasmin	00:21:22
Ludwig, Ina	00:22:14
Stutzmann, Svenja	00:22:26
Dagdeviren, Anil	00:24:14
Behmenburg, Dominik	00:25:16

<b>2. Platz: Mercator Fachschaft BWL</b>	<b>01:56:48</b>
Plewa, Lisa	00:16:09
Thust, Miles Philipp	00:17:49
Westphal, Nils	00:17:50
Grimsmann, Henrik	00:17:53
Lehmann, Tanita	00:23:33
Hofmann, Jessica	00:23:34
Kersting, Stefanie	00:23:34
Kölsch, Birte	00:23:34
Handke, Fabian	00:23:35
Mailand, Nina	00:24:37

<b>3. Platz: Team-ZfH</b>	<b>02:10:21</b>
Randhahn, Solveig	00:19:12
Stammen, Karl-Heinz	00:20:52
Keders, Laura	00:21:15
Fastner, Mae	00:21:35
Reinhold, Sebastian	00:22:58
Miller, Jörg	00:24:29
Neumann, Kim	00:22:59
Schröter, Sarah	00:22:55
Pistor, Petra	00:24:52
Achtelik, Inka	00:25:14
Hauser, Alisa	00:25:35
Ruschin, Sylvia	00:27:45
Ebert, Anna	00:33:21

<b>4. Platz: Die Unglaublichen</b>	<b>02:13:11</b>
Martens, Julian	00:17:08
Schulte-Sasse, Alexander	00:18:16
Richling, Thomas	00:18:43
Martens, Steffen	00:26:08
Yildiz, Nesibe	00:26:09
Wippermann, Hanna	00:26:27
Baglio, Alessia	00:26:28

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

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

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



## Leistungssport „light“ im Hochschulsport (Forts.)



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

### Marathon

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

### Halbmarathon

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

## Einzelwertung

### Männer

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

### Frauen

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



## Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
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®			21.15-22.00				V-LS
Argentinischer Tango				18.30-21.30			GL-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	14.00-15.30			SM-GR
Ballett – Open classes				15.30-17.00			SM-GR
Basketball	18.00-21.00	20.00-21.30					GL-SH b
		17.00-20.00	20.00-21.30		20.00-21.30		GL-SH a
				18.00-20.00			GL-SH a/b
Basketball für Frauen			20.00-21.30				GL-SH b
Bauch und Rücken	16.30-17.30		11.00-12.00				SM-SH
Bodystyling	14.00-15.00						SM-SH
			19.00-20.00	20.30-21.30	11.00-12.00		SM-GR
				(Start 03.11.16)			
Bodyworkout Start 08.11.16		16.30-17.30					SM-GR
Bollywood Freestyle Dance			16.30-18.00				SM-GR
Boxen und Fitness	15.00-16.30 20.30-22.00	15.00-16.30	12.00-13.30	20.30-22.00	18.30-20.00		SM-SH 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
Dance Aerobic – BBP					17.30-19.00		SM-GR
Dynamic Balance			21.00-22.00				SM-GR
Einradhockey – NEU!					18.00-20.00		GL-ZH a/b
Eissport: Schlittschuhlaufen		12.00-14.00					E-ESH
Eissport: Eishockey						Sa 16.45-17.45	E-ESH
Emotional Dance – NEU!				17.30-18.30			GL-GR
Entspannung – durch Bewegung und Meditation							
4 Termine, Start 10.01.17		19.15-20.30					E-BS
Entspannung – mit Progressiver Muskelrelaxation							
8 Termine		19.15-20.30					E-BS
Erste-Hilfe Ausbildung						Sa 19.11.16, 9.00-16.00 Sa 10.12.16, 9.00-16.00	CE-7 CE-7
Erste-Hilfe Fortbildung						Sa 19.11.16, 9.00-16.00 Sa 10.12.16, 9.00-16.00	CE-7 CE-7
Extrem-Fitness	17.30-19.00						SM-SH
Faszientraining (Schnupperkurse)							
2 Termine, Start 30.01.17	18.00-20.00						SM-GR
Fit durch den Winter		18.30-20.00					E-MWS
Fit Mix		17.00-18.30					SM-SH
Flag-Football – NEU!				16.00-18.00			GL-SH a/b/c
Floorball				20.00-21.30			GL-SH b
Functional Training	13.00-14.00				13.30-15.00		SM-SH
Fußball (Halle)	20.00-22.00						GL-ZH a/b
Fußball		16.30-19.30	19.00-20.30				GL-FP
Fußball für Frauen				16.30-19.30			GL-FP
Futsal						Sa 14.00-16.00	GL-SH a/b/c
Futsal für Frauen		18.30-20.00					GL-SH b
Gerätturnen			18.00-20.00			Sa 12.00-14.00	GL-SH a/b
Gettowitz – NEU!			16.00-17.00				SM-SH
						Sa 10.30-11.30	CE-8
Handball	18.00-20.00						GL-ZH a/b

## Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
<b>HIIT - High-Intensity Interval Training</b>	20.00-21.30						GL-SH a
		15.00-16.00					SM-GR
<b>Hip Hop</b>	20.00-21.30						GL-GR
<b>Iaido - Japanische Schwertkampfkunst</b>		18.30-20.00			19.00-21.30		GL-GR
<b>Intercrosse</b>		18.00-20.00					E-SHP
				19.00-21.30			E-SPA
<b>Irish Dance</b>			18.00-19.30				GL-GR
<b>Judo - NEU!</b>		17.00-18.30					GL-GR
<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>Kizomba - NEU!</b>				18.30-20.00			E-VS
<b>Kleine und große Spiele</b>				20.00-22.00			GL-ZH a/b
<b>Klettern - Grundkurs indoor</b>							
7 Termine, Start 31.10.16	19.00-21.30						E-NEO
7 Termine, Start 26.10.16			19.00-21.30				E-NEO
<b>Klettern - Grundkurs indoor kompakt</b>							
5 Termine, Start 09.01.17	19.00-21.30						E-NEO
5 Termine, Start 11.01.17			19.00-21.30				E-NEO
<b>Konditions- und Fitnessstraining</b>		20.00-21.30		20.15-21.45			V-SH
<b>Korfball</b>	18.00-20.00						GL-SH c
<b>Krav Maga (Selbstverteidigung)</b>	18.30-20.00						E-USE
		11.00-12.30		14.30-16.00			SM-SH
				16.30-18.00			SM-SH
<b>Lacrosse für Frauen</b>		19.30-21.00					GL-FP
<b>Lacrosse für Männer</b>		19.30-21.00					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</b>				19.00-20.30			E-GP
<b>Modern Dance</b>				16.30-17.30			GL-GR
<b>Padel - Einsteiger-Kurs „Starter“</b>							
4 Termine, Start 03.11.16				16.30-18.00			E-TVN
<b>Parkour - outdoor</b>			17.30-19.00				TP-SM-SH
<b>Pilates</b>				14.30-17.30			V-GR
<b>Poledance</b>		21.00-21.50	10.00-10.50		18.00-18.50		E-TST
			21.00-21.50				E-TST
<b>PowerFitness</b>	19.15-20.30						SM-SH
<b>Power-Gym</b>					17.00-18.30		GL-GR
<b>Power-Workout</b>			17.00-20.00				SM-SH
<b>Qigong</b>		18.00-19.15					E-BS
<b>Reise: Schneesport über Silvester</b>							
im Kleinwalsertal	Kurs vom 26.12.16 bis 02.01.17 - siehe S. 31 und unter <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen						
<b>Rugby</b>		18.30-20.30					E-BSÜ
<b>Schach spielen</b>				19.00-22.00			E-GKH
<b>Segeln - in Kooperation mit Segelschule Moby Dick -</b>							
<b>SBF See (Theorie)</b>		19.00-21.15					E-MD 1
<b>Segeln - in Kooperation mit Segelschule Moby Dick -</b>							
<b>SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)</b>				19.30-21.45			E-MD 1
<b>Segeln - in Kooperation mit Segelschule Moby Dick -</b>							
<b>SKS Sportküstenschifferschein</b>							
(Theorie)	19.00-21.00						E-MD 1
<b>Showdance - Fun on stage</b> Start 04.11.16					16.00-18.30		SM-SH
<b>Spinning®</b>		19.00-21.30		17.00-19.30	19.00-20.15	Sa 11.00-12.15	SM-GR
<b>Spinning® 120</b>						So 11.15-13.30	SM-GR
<b>Spinning®-Marathon Einzel</b>						Sa 14.01.17, 16.00-22.00	SM-SH

## Wochenplan Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	SPORTSTÄTTE
<b>Spinning®-Marathon Doppel</b>						Sa 14.01.17, 16.00-22.00	SM-SH
<b>Stabi-Training</b>						So 10.00-11.00	SM-GR
<b>Step-Aerobic</b>			18.00-19.00				SM-GR
<b>Step &amp; Shape</b> Start 03.11.16				19.30-20.30			SM-GR
<b>Stretching exercises</b>		17.30-19.00			12.00-13.30	So 13.30-15.00	SM-GR
		Start 08.11.16					
<b>Taekwondo/Selbstverteidigung</b>					18.30-20.00		GL-SH a
					18.30-21.30		GL-SH b
<b>Tai Chi Chuan</b>					18.30-21.15		E-YA
<b>Tenniskurse (Halle) – in Kooperation</b> mit TVN – NEU!		Zentrale Vorbesprechung am Montag, 17.10.2016, 19.30 Uhr – Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstraße, Seminarraum SM 205 (Mitteltrakt)					
<b>Tennis – Freies Spiel (Halle) – in Kooperation</b> mit TVN – NEU!		Anmeldung über den TVN – entweder telefonisch unter 0201/66 15 80 oder online unter <a href="http://www.tenniszentrum-essen.de">www.tenniszentrum-essen.de</a> , siehe auch <a href="http://www.uni-due.de/hochschulsport">www.uni-due.de/hochschulsport</a> >> Sportangebote Campus Essen					
<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 a/b
<b>Volleyball für Frauen</b>	17.00-18.30						GL-SH a
		17.00-18.30					GL-SH b
<b>Wing Tsun/Escrima</b>	18.30-20.00						GL-SH a
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10 Termine	18.00-20.00						SM-GR
<b>Woman Self Defense – Krav Maga</b>			14.00-15.30				SM-SH
<b>Workshop: Ballett – Open class Training</b>						Sa 29.10.16, 12.30-15.30	SM-GR
<b>Workshop: Ballett meets ... the time warp</b>						Sa 19.11.16, 12.30-15.30	SM-GR
<b>Workshop: Ballett meets ... Eisblumen</b>						Sa 03.12.16, 12.30-15.30	SM-GR
<b>Workshop: Bauchtanz für Anfängerinnen</b>						Sa 19.11.16, 9.00-11.00	SM-GR
						Sa 10.12.16, 9.00-11.00	SM-GR
<b>Workshop: Bauchtanz für fortgeschrittene</b> <b>Anfängerinnen</b>						Sa 21.01.17, 9.00-11.00	SM-GR
<b>Workshop: Chairs &amp; Burlesque</b>						Sa 12.11.16, 15.00-18.00	SM-GR
						Sa 11.02.17, 14.30-17.30	SM-GR
<b>Workshop: Faszientraining</b>						Sa 12.11.16, 14.30-17.30	V-GR
<b>Workshop: Flamenco Fitness – NEU!</b>						Sa 12.11.16, 13.00-15.00	SM-GR
						Sa 11.02.17, 12.30-14.30	SM-GR
<b>Workshop: Jamaican Dancehall – NEU!</b>						Sa 26.11.16, 13.00-16.00	SM-GR
						Sa 28.01.17, 13.00-16.00	SM-GR
<b>Workshop: Jiu Jitsu/Selbstverteidigung für Frauen</b>						Sa 21.01.17, 12.00-16.00	SM-SH
<b>Workshop: Krav Maga Verteidigung gegen Messer</b>						Sa 19.11.16, 12.00-16.00	SM-SH
<b>Workshop: Krav Maga Verteidigung am Boden</b>						Sa 17.12.16, 12.00-16.00	SM-SH
<b>Workshop: Krav Maga Verteidigung mit Alltagsgegenständen</b>						Sa 28.01.17, 12.00-16.00	SM-SH
<b>Workshop: Life Kinetik – Gehirntraining vom Feinsten – NEU!</b>						So 29.01.17, 11.00-13.00	SM-SH
<b>Workshop: Zeitgenössischer Tanz</b>						Sa 10.12.16, 12.30-16.30	SM-GR
						Sa 04.02.17, 12.30-16.30	SM-GR
<b>Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar)</b>	16.00-17.30	16.15-19.15	16.30-21.00	16.00-19.00			E-YA
	19.00-20.30						E-YA
<b>Yoga (Vinyasa-Methode) – NEU!</b>		18.30-20.00					V-GR
<b>Zeitgenössischer Tanz</b>	20.00-21.30						V-GR
<b>Zumba®</b>	13.30-14.30				15.00-16.00		SM-GR
	19.00-20.00						GL-GR
			20.00-21.00				SM-SH
			20.00-21.00	19.15-20.15			V-SH

Liste der Sportstätten siehe Seite 10.

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 29.

**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**

Sa., 24.12.16 bis Mo., 26.12.16: geschlossen

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

Sa., 31.12.16 bis So., 01.01.17: geschlossen

Unter dieser Rufnummer können nur Fragen rund

um das Training im USC geklärt werden. >>> **Telefon (0201) 183-7366**

**USC ABOS**

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

ab 15 €  
monatlich

**VIPABO**

Kursnummer 9103

Laufzeit **12 Monate** nach Anmeldung

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

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





**„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



**Techniker  
Krankenkasse**

## REISEANGEBOTE DES HOCHSCHULSPORTS

# Schneesport über Silvester im Kleinwalsertal

vom 26.12.2016 bis 02.01.2017

Kursnummer 600

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

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

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

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

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



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

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

## Leistungen im Überblick

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

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

## Kosten

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

**Anmeldeschluss: 11.12.2016**

## Anmeldung

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

## REISEANGEBOTE DES HOCHSCHULSPORTS

**Snowkiten** am Reschensee

Über den Schnee fliegen

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

**Surfen** auf Fuerteventura

Reise in den Sommer – Ende Februar

- 20.02. bis 27.02.2017 Kursnummer 655

**Wintersport** in Portes du Soleil

Skifahren, Skilanglauf und Snowboarden im größten Skigebiet der Alpen

- 18.03. bis 25.03.2017 Kursnummer 605

**Drachenfliegen** in Südfrankreich

Fliegen lernen, frei wie ein Vogel

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

**Mallorca-Radcamps im Frühjahr und im Herbst**

Radfahren, Schwimmen, Laufen, Fitness, Entspannung

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

**Kletterreisen** mit dem Hochschulsport

Kletterkurse in der Provence für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

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

**Radfahren** auf dem Ruhrtal-Radweg

Von der Quelle bis zur Mündung in 4-5 Fahrtagen

- Anfang Juli 2017 Kursnummer 675

**Wellenreiten** an der Atlantikküste

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

- 06.08. bis 12.08.2017 Kursnummer 635

**SUP-/Windsurfcamp** an der Nordsee

Meer erleben mit dem Kombi-Camp

- 25.09. bis 29.09.2017 Kursnummer 651

**Kitesurfcamp** an der Nordsee

Raus aus dem Alltag – ab aufs Wasser

- 25.09. bis 29.09.2017 Kursnummer 650

Außerdem in Planung:

**Yoga & more Summer Retreat** in Alt-Schwerin

September 2017

**Tauchen** an der Costa Brava

Herbst 2017

Ausführliche Infos demnächst in unserer Broschüre „Sportreisen 2017“  
 und unter [www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> Reisen