Semesterprogramm

ab Montag,	20.04.2009
bis Samstag,	25.07.2009

Internet-Adresse

www.uni-due.de/hochschulsport

Programm vorlesungsfreie Zeit

bitte Aushänge und Internetpräsentation beachten

Kein Übungsbetrieb

Fr, 01.05.09	Maifeiertag
Sa, 02.05.09	
Do, 21.05.09	Christi Himmelfahrt
Mo, 01.06.09	Pfingstmontag
Di, 02.06.09	Pfingstferien
Do, 11.06.09	Fronleichnam

Anmeldung ab Montag, 06.04.2009

Sekretariat Hochschulsport, LD 113, Obergeschoss rechts

Öffnungszeiten	Mo – Fr von 9.30 – 12.15 Uhr
Tel.efon	02 03 / 379-2256
Fax	02 03 / 379-5522
E-Mail	hsp.duisburg@uni-due.de

Zahlungsmöglichkeiten

1. Lastschriftverfahren
2. Barzahlung im Sekretariat

Schon was vor vom 22.–28. Juni 2009 ...

... in der Woche des Hochschulsports?

Wie wär's mit einer Beteiligung am ***großen DIES ACADEMICUS am 24.06.2009 an unserer Hochschule?***

Oder die Teilnahme an der NRW Uni Trophy, am 27./28. Juni 2009 – DEM Studi-Breitensport-Event des Jahres. An diesen beiden Tagen finden im Sportpark Wedau in Duisburg unvergessliche Stunden mit Turnieren, Workshops, Spaß und der ultimativen „NRW Uni Trophy Beach-Party" am Samstagabend statt.

Mit dem Jahr des Hochschulsports 2003 haben die Hochschulsport-einrichtungen und die Hochschulen in Nordrhein-Westfalen in Zusammenarbeit mit den zuständigen NRW-Ministerien, dem LandesSportBund NRW und dem Allgemeinen Deutschen Hochschul sportverband eindrucksvoll und nachhaltig die besondere Leistungs-fähigkeit und Leistungsbereitschaft des Hochschulsports in NRW demonstriert. Die Trägergemeinschaft des Projektes „Jahr des Hoch-schulsports" hat nun 2008 entschieden, an die positiven Impulse nach 2003 anzuknüpfen und der Weiterentwicklung des Hochschul-sports in NRW einen zusätzlichen Schub mit einer Woche des Hoch-schulsports zu verleihen. Mit einer solchen Veranstaltungsform soll nun das Profil des Hochschulsports und seine Anerkennung in der Hochschullandschaft, Politik und Sportfamilie weiter gestärkt werden.

Alle Hochschulen im Lande beteiligen sich auf die eine oder andere Art und Weise an dieser Woche. Das Besondere dabei ist, dass die Mega-Abschlussveranstaltung, zu der etwa 1500 bis 2000 Studierende nicht nur aus NRW, sondern aus der gesamten Republik kommen

werden, in Duisburg, also direkt vor unserer Haustür, besser sogar: im eigenen Wohnzimmer stattfindet.

Im Sportpark Wedau werden folgende Turniere ausgerichtet: Fußball, Streetbasketball, Volleyball und Ultimate Frisbee. Darüber hinaus finden Workshops in Budosportarten, Spinning sowie Dance-Events und Drachenbootrennen statt. Zahlreiche Side-Events zum freien Ausprobieren, u.a. der neue Trendsport Skike wird angeboten. Als weiteres Highlight besteht die Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten beim Wasserski zu testen.

Aber bereits am Mittwoch vor dieser Abschlussveranstaltung besteht am Campus Duisburg die Möglichkeit, an vielfältigen, interessanten und spaßvollen Bewegungsspielen teilzunehmen, im Rahmen des Dies Academicus. Entsprechend dem an unserer Hochschule festgelegten Turnus finden die Feiern in diesem Jahr in Duisburg statt. Aber natürlich sind auch alle Mitglieder des Essener Campus eingeladen, sich in Duisburg einzufinden... Es wird einige ganz besondere Möglichkeiten geben, sich auf (körperlich) bewegungsreiche Art in Duisburg zu beteiligen …

Bitte achtet auf die besonderen Ankündigungen auf den Internetseiten der Hochschule und des Hochschulsports.

In diesem Sinne wünsche ich ein bewegungs- und spaßreiches Sommersemester

Jürgen Schmagold

Inhaltsübersicht Sommersemester 2009

Semesterprogramm **2**
Vorwort **4**
Wichtige Adressen, Telefonnummern und Sprechzeiten **5**
Geschäftsstellen der AOK Rheinland/Hamburg **6**
Alphabetisches Verzeichnis **7**
Allgemeine Anmelde- und Teilnahmebedingungen **8-9**
1. Teilnahmeberechtigung 8
2. Kursgebühren 8
3. Anmeldung 8
4. Datenschutz 8
5. Kursrücktritt 8
6. Kursabsage 8
7. Versicherung und Haftung 9
8. Kursdurchführung 9
Weitere Hinweise 9
Sportangebote **10-43**
- Daten und Beschreibung zu den einzelnen Kursen
Turniere **44**
Infoservice „www.unilife.de" **48**
Bewerbungstraining für Studierende **49-50**
Interessante Medien **51-53**
KursleiterInnen **54-55**
Stadtplan incl. Sportstätten **56**
Sportstätten **57**
Belegungspläne **58-59**
Sportangebote am Campus Essen **60-62**
Finden Sie Ihre Balance **63**
Impressum **64**

Wichtige Adressen, Telefonnummern, Sprechzeiten

Anschrift

Hochschulsport an der Universität Duisburg-Essen, Campus Duisburg, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg

Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

Die Anmeldung zu den Hochschulsportveranstaltungen im Sommersemester 2009 ist ab dem 06.04.09 möglich.

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage www.uni-due.de/hochschulsport unter der Rubrik „Sportangebote".

Am **Campus Duisburg** besteht die Möglichkeit, sich während der Sprechzeiten im Sekretariat Hochschulsport, Gebäude LD 113 anzumelden und die Kursgebühr in bar zu entrichten.

Öffnungszeiten: Mo – Fr, 9.30 – 12.15 Uhr

Es werden jedoch ALLE TeilnehmerInnen gebeten, nach Möglichkeit den Online-Service zu wählen.

Das Hochschulsport-Team

Diplomsportlehrer Jürgen Schmagold
(Leiter des Hochschulsports)

Campus Essen, Schützenbahn,
Raum M103, 0201/183-7370
Campus Duisburg, LD 111, 0203/379-2271
E-Mail juergen.schmagold@uni-due.de
Sprechzeit nach Vereinbarung

Diplomsportlehrer Karl-Heinz Pieper
Raum LD 103, 0203/379-2294
Raum LG 013a, 0203/379-2138
E-Mail: kh.pieper@uni-due.de
Sprechzeit nach Vereinbarung

Sportpädagoge Andreas Bettendorf
Campus Essen, Schützenbahn,
Raum 103b, 0201/183-7354
Campus Duisburg, LD 111, 0203/379-2263
E-Mail andreas.bettendorf@uni-due.de
Sprechzeit nach Vereinbarung

Marion Handke
Sekretariat Campus Duisburg
Raum LD 113, 0203/379-2256
E-Mail hsp.duisburg@uni-due.de

Monika Lenzen
Sekretariat Campus Duisburg
Raum LD 113, 0203/379-2256
E-Mail monika.lenzen@uni-due.de

Iris Rüth
Sekretariat Campus Essen, Schützenbahn, Raum 103a, 0201/183-7356
E-Mail hsp.essen@uni-due.de

AStA-Sportreferenten
Jens Eißmann
E-Mail jens.eissmann@asta-due.de
Sebastian Seiler
E-Mail sebastian.seiler@stud.uni-due.de
Campus Essen, Raum T02 R00
0201/183-2246 /-7356
Campus Duisburg, Raum LD U 105
0203/379-2291
Sprechstunden nach Vereinbarung

Geschäftsstellen der AOK

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion Duisburg
Falkstraße 35-41
47058 Duisburg
Postfach 10 01 52
47001 Duisburg
Telefon: 02 03 / 3931
Telefax: 02 03 / 393 21 51
aok.du@rh.aok.de

Studenten-Service
Lotharstraße 80
47057 Duisburg
Telefon: 02 03 / 393-22 33
Telefax: 02 03 / 37 2428
E-Mail:
ASS.Duisburg@rh.aok.de
Montag bis Freitag von
9.00 bis 15.00 Uhr geöffnet.

Geschäftsstellen:

47058 Duisburg-Duissern
Falkstraße 35-41
Telefon: 02 03 / 393 21 41
Telefax: 02 03 / 393 21 70
dietmar.frings@rh.aok.de

47166 Duisburg-Hamborn
Alleestraße 24
Telefon: 02 03 / 393 2600
Telefax: 0203 / 393 26 26
thomas.hoffmann@rh.aok.de

47226 Duisburg (Rheinhausen)
Atroper Straße 13
Telefon: 02 03 / 393 3950
Telefax: 0203 / 393 3999
antje.bouduin-reese@rh.aok.de

Alle Geschäftsstellen haben
jeden Samstag von
9.00–12.00 Uhr geöffnet!

Die Gesundheitskasse.

Alphabetisches Verzeichnis

Aerobic 10
Aikido 10
Allround-Body-Fitness 11

Badminton 11
Basketball 12
Body Attack 14
Body Styling 14
BOP – Bauch / Oberschenkel / Po 15

Capoeira 15

Dance Moves 15
Dance Stylez 16

Erste Hilfe Lehrgang, Erste Hilfe Training (siehe Campus Essen)

Fatburner 16
Fatburner-Step 16
Fechten 17
Fitness- und Gesundheitstraining an modernen Trainingsgeräten 18
Funkkurs 20
Fußball 21
Fußball auf Kunstrasen 21
Fußball für Frauen 22

Hallenhockey siehe Internet, 23

Gesellschaftstanz Grundkurs 22
Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 22

Kick-Boxen 23
Kick, punch & more 23
Klettern Indoor 24
Klettern Schnupperkurs 24
Klettern Vorstiegskurs Outdoor 24
Klettersteig-Kurs 24
Krafttraining für Senioren 24

Latin Moves 26
Lauftreffen 26

Modern Arnis 27

Perfect Body 27
Pilates 27
Power Fit Mix 28
Power Yoga 28

Rudern 29

Salsa siehe Internet, 29
Schwimmen 30
Segelfliegen Schnupperkurs 30
Skiken 31
Sportbootführerschein 34
Step-Aerobic 36

Tae Bo 36
Thai-Boxen 37
Tischtennis 40
Turniere 44

Volleyball 41
Volleyball für Frauen 41

Wirbelsäulen- /Funktionsgymnastik 43
Workshop Streetsurfing 43

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 Studierende anderer Hochschulen sowie Nicht-Hochschulangehörige („Externe") teilnehmen, wenn entsprechende Kapazitäten vorhanden sind.

Status 1:

StUDE = Studierende der Universität Duisburg-Essen
Gasth. = Gasthörer
Schüler ab 16 Jahren

Status 2:

Bed = Bedienstet der Universität Duisburg-Essen
StaU = Studierende anderer Universitäten/Hochschulen
Zivildienstleistende und Auszubildende

Status 3:

Ext = Nicht-Hochschulangehörige (Externe)

Alle Hochschulsportteilnehmer unterliegen der Ausweispflicht. Bei den Veranstaltungen muss eine Buchungsbestätigung sowie der Studenten- oder Dienstausweis, ggf. in Verbindung mit einem Lichtbildausweis, mitgeführt werden.

2. Kursgebühren

Die Kursgebühr ist einmal für den Veranstaltungszeitraum zu zahlen. Ein ‚Basis-Angebot' wird für Studierende kostenfrei angeboten. Von Bediensteten und Nicht-Hochschulangehörigen (Externe) müssen grundsätzlich Kursgebühren erhoben werden. Für die kostenpflichtigen Kurse zahlen Studierende, Hochschulangehörige und Externe eine unterschiedlich hohe Kursgebühr. Die Begleichung der Kursgebühren erfolgt mittels Lastschriftverfahren.

3. Anmeldung

Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

Die Anmeldung zu den Hochschulsportveranstaltungen im Sommersemester 2009 ist ab dem 06. April 2009 möglich.

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage www.uni-due.de/hochschulsport unter der Rubrik „Sportangebote".

Bei schriftlicher Anmeldung mittels Meldebogen wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben und zusammen mit der Kursgebühr abgebucht!

Am **Campus Duisburg** besteht die Möglichkeit, sich während der Sprechzeiten beim Hochschulsport anzumelden und die Kursgebühr bar zu entrichten.

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. Der/die TeilnehmerIn kann auch eine Ersatzperson stellen.

6. Kursabsage

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.

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.

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

Alle beamteten Bediensteten und externen TeilnehmerInnen sind **nicht** über die Universität Duisburg-Essen versichert. Wir empfehlen, den persönlichen Versicherungsschutz im Hinblick auf Sportunfälle zu überprüfen.

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

8. Kursdurchführung

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

Weitere Hinweise

- Die Hallen dürfen nur mit sauberen Hallenschuhen, die eine nicht färbende Sohle haben, betreten werden.
- Die Gymnastikmatten dürfen aus hygienischen Gründen nur mit untergelegtem Handtuch genutzt 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 Hallen 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 hindurch zu steigen.
- 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.

Sportangebote alphabetisch

AERO-DANCE

AEROBIC

[01] *NEU*

Zeit: Fr 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Tanya Stoeva
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Ein optimales Konditionstraining für den ganzen Körper. Das Trainingsprogramm enthält leichte Choreographien zu einer motivierenden Musik. Intensive Aerobic - Schrittkombinationen und gezielte Beanspruchung der Problemzonen werden zu einem wohltuenden Training kombiniert. Der Kurs ist geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

AIKIDO

AIKIDO

[02]

Zeit: Do 19.15 – 20.15 Uhr
Beginn: 23.04.2009–16.07.2009
KL: Peter Menke
(2. Dan Aikikai Tokio)
Ort: Aikido im Hof, Grabenstraße 48, Duisburg-Neudorf
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 € /
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Es besteht kein Versicherungsschutz!

In Zusammenarbeit mit dem Aikido im Hof bietet der Hochschulsport Aikido an.

Aikido – moderne Kampfkunst aus Japan

Runde Bewegungen, die mehr an Tanzen erinnern als an Kämpfen. Sport? Kunst? Selbstverteidigung? Meditation in Bewegung? Aikido, in all seinen Möglichkeiten zu erfassen ist schwierig. Das beginnt schon beim Versuch einer Übersetzung aus dem Japanischen:

AI = Harmonie, Liebe
KI = Lebensenergie, Intuition
DO = Weg, Philosophie, Lebenseinstellung

Daraus lassen sich viele Bedeutungsvarianten bilden. „Ein Weg, der zu einem harmonischen Leben führt" ist eine davon.

Entwickelt wurde Aikido von Morihei Ueshiba (1883 – 1969) aus den traditionellen Japanischen Kampfkünsten. Im Laufe seines bewegten Lebens erkannte er, dass die Kampfkünste nicht der Zerstörung und Gewalttätigkeit, sondern dem Frieden und der Bewahrung des Lebens dienen könnte. Daraus entwickelte er Aikido – die Kunst nicht zu kämpfen, sondern die Dinge zu nehmen, wie sie kommen.

Mehr Infos unter: www.aikido-im-hof.de oder 0163-15 25 620.

ALLROUND-BODY-FITNESS

[03]

Zeit: Mo 20.00 – 21.30 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Heike Wünnenberg
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 23 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: online oder im Sekretariat LD 113

Der Fitness-Mix – sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene – zur Bindegewebsstraffung, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, der Ausdauer und der Kräftigung der Ganzkörper-Muskulatur.

Nach einer einleitenden Aufwärmphase trainieren wir im Hauptteil der Stunde mit aktuellen Hilfsmitteln (Tubes, Hanteln, Fitnessbälle). Es folgt ein workout für die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Den Abschluss der Stunde bilden ausgiebiges Dehnen und eine kleine Entspannungsübung. Untermalt ist alles natürlich mit guter Musik.

AUSDAUERSPORT

siehe Lauftreffen, Schwimmen

BADMINTON

für Fortgeschrittene!

[04]

Zeit: Di 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Marius Mee
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 10 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: online oder im Sekretariat
Max. 16 TeilnehmerInnen

[05]

Zeit: Di 14.00 – 15.00 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Marius Mee
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 10 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: online oder im Sekretariat
Max. 16 TeilnehmerInnen

Das Training bezieht sich vor allen Dingen auf die technischen Komponenten der Schlagausführung und auf die Bewegung im Feld. Du sollst die Grundschläge Drop und Clear beherrschen. **Es herrscht hier kein freier Spielbetrieb!**

BADMINTON

BADMINTON AnfängerInnen/ fortgeschrittene AnfängerInnen

Freier Spielbetrieb, der von den TeilnehmernInnen individuell gestaltet werden kann. **Einzelspiel nur eingeschränkt möglich!** Es steht eine Lehrkraft zur Verfügung, mit der nach Absprache verschiedene Schlagtechniken und Taktiken systematisch erarbeitet werden können.

Schläger und Bälle sind mitzubringen.

[06]
Zeit: Fr 14.30 – 15.30 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Marius Mee
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 10 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[07]
Zeit: Fr 15.30 – 16.30 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Marius Mee
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 10 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[08]
Zeit: Fr 16.30 – 17.30 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Marius Mee
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 10 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

BASKETBALL

BASKETBALL Nur Fortgeschrittene (Kreis-/Bezirksliga-Niveau)

[09]
Zeit: Mo 12.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Markus Rieser
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

BASKETBALL

BASKETBALL AnfängerInnen und Fortgeschrittene

[10]
Zeit: Mo 14.00 – 16.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Markus Rieser
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

BASKETBALL

BASKETBALL nur Fortgeschrittene (Kreisliga-Niveau)

[11]

Zeit: Mi 15.00 – 16.30 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Gunnar Wielers
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

BASKETBALL

BASKETBALL nur AnfängerInnen

[12]

Zeit: Do 16.00 – 17.00 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Markus Rieser
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 0 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

BASKETBALL

BASKETBALL AnfängerInnen und Fortgeschrittene

[13]

Zeit: Do 17.00 – 18.30 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Markus Rieser
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

BASKETBALL

BASKETBALL fortgeschrittene AnfängerInnen

Diese Veranstaltung ist nur für **fortgeschrittene AnfängerInnen** die schon über einige taktische Kenntnisse verfügen.

[14]

Zeit: Fr 19.00 – 20.15 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Klaus Klein
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 0 € / Bed, StaU: 20 € /
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

BASKETBALL

BASKETBALL nur Fortgeschrittene

Der Kurs setzt gewisse Vorkenntnisse in Taktik voraus, eine spielerische Grundlage sollte ebenfalls vorhanden sein. Somit ist diese Veranstaltung **nur für Fortgeschrittene** geeignet!

[15]

Zeit: Fr 20.15 – 21.30 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Klaus Klein
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 0 € / Bed, StaU: 20 € /
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

BODY ATTACK

[16]

Zeit: Mo 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Galia Iordanova-Nowitzki
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

In dieser Stunde erwartet euch ein intensives und Kalorien verbrennendes workout, das den ganzen Körper beansprucht. Nach einem gründlichen warm-up folgen ideenreiche Schrittkombinationen (Aerobic-, High-Impact-Elemente) und Muskelkräftigungsübungen zu einer energiegeladenen Musik. Als Abschluss soll ein entspannendes cool-down zur aktiven Erholung und zur Beruhigung der Pulsfrequenz dienen. Herzlich willkommen sind alle, die nicht nur einen Ausgleich zum Alltag brauchen, sondern ebenso jede Menge Spaß haben möchten!

BODY ATTACK

[17]

Zeit: Di 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Maria Vieira
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[18]

Zeit: Fr 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Maria Vieira
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Body Attack ist ein vorchoreographiertes Trainingsprogramm. Bei diesem Herz-Kreislauf-Training werden einfache Bewegungsabläufe mit High-Impact-Elementen (z.B. Joggen) zu einer motivierenden Musik aneinandergereiht. Dieser Kurs bringt garantiert alle ins Schwitzen und lässt sämtliche Fettpölsterchen wegschmelzen. Kondition sollte also schon vorhanden sein.

BODY STYLING

[19] ***NEU***

Zeit: Mi 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Vijoleta Trajkoska
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 23 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Ein intensives und ausgewogenes Trainingsprogramm, das den gesamten Körper effektiv trainiert, formt und strafft. Nach einem ausdauerorientierten warm up werden die unterschiedlichen Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust und Rücken) trainiert und gestärkt. Um den Erfolg zu verstärken arbeiten wir u. a. auch mit verschiedenen Geräten wie z.B. Hanteln, Tubes, Therabändern.

Stretching und Entspannung bilden den Abschluss.

BOP

BOP - BAUCH/OBERSCHENKEL/PO

Kraftausdauertraining unter Einsatz von Geräten (Tubes, Hanteln, Step) oder des eigenen Körpergewichts. In diesem Kurs werden keine Muskeln aufgebaut, sondern die Widerstandsfähigkeit des Muskels erhöht und die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po gestrafft. Das Training ist von jedem zu bewältigen (auch von Männern). Es wird durch ein Aerobic-warm-up eingeleitet und ist gelenkschonend

[20]
Zeit: Mo 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Galia Iordanova-Nowitzki
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[21]
Zeit: Di 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Maria Vieira
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[22]
Zeit: Mi 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Lisa Wiercioch
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 € / Bed, StaU: 20 € /
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[23]
Zeit: Do 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Maria Vieira
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

CAPOEIRA

CAPOEIRA

Tanz, Kampf, Akrobatik, Musik, Schauspielerei, Allround-Fitness-Training, Portugiesisch und die Kultur & Geschichte Afrikas und Lateinamerikas....das alles ist CAPOEIRA!!! Du kannst also 8 verschiedene Kurse (be)suchen oder einfach Capoeira ausprobieren. In harmonischem Umfeld werden hier die Grundlagen dieser seltenen und ausgefallenen Kunst für jeden verständlich dargelegt. Darüber hinaus können „Capoeirista", die schon lange dabei sind hier auch gut Anschluss finden. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet! Fang an - jetzt!

[24] ***NEU***
Zeit: Sa 12.00 – 13.30 Uhr
Beginn: 25.04.2009
nicht am 02.05.2009
KL: Tobias Kroker
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 23 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

DANCEMOVES

DANCE MOVES

Fitness und Spaß zugleich! **Dance Moves** verbindet verschiedene Tanzelemente mit einfachen Schritten zu spritzigen Choreographien. Lasst euch durch „coole" Bewegungen aus **Funk, Street Jazz, House** und **Latin** zu neuen Choreographien inspirieren und findet euren eigenen Stil. In dieser Stunde steht der Fun-Faktor im Vordergrund! Ein spaßiger Start ins Wochenende . . .

Es wird **„grooviger", fetziger, leidenschaftlicher!**

[25]
Zeit: Fr 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Maria Vieira
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

DANCE STYLEZ

[26]

Zeit: Di 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Rudolf Grüner
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 € / Bed, StaU: 20 € / Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Stylez vom HipHop-Streetdance-Jazzdance * coole Moves * heiße Beats* Unsere ausgefallenen Choreos sind wie Kunstwerke. Du erlangst mehr Bewegungsgefühl durch impulsive, kraftvolle und auch sanfte Moves.

ERSTE-HILFE-LEHRGANG (GRUNDAUSBILDUNG) UND ERSTE-HILFE-TRAINING

siehe Ausschreibung Campus Essen

FATBURNER

[27]

Zeit: Do 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Maria Vieira
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Im Mittelpunkt stehen hier nicht nur die *Fettverbrennung*, sondern auch die *Kräftigung und Straffung der Muskulatur*. Ein intensives Aufwärmen mit kleinen Schrittkombinationen bringt den Kreislauf in Schwung. Mit ausgewählten Übungen wird ein figurbetontes Ganzkörpertraining gegen die *Pölsterchen* vorgehen. Zur Unterstützung nehmen wir einige Geräte, wie z.B. Steps, Hanteln und Bänder. Ein Bodenteil zur Muskelkräftigung und Problemzonenbekämpfung und ein ausgiebiges Dehnen runden diese Stunde ab, **die sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet ist.**

FATBURNER-STEP

[28]

Zeit: Mi 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Galia Iordanova-Nowitzki
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Effektive Fettverbrennung, gezielt dosiertes Herz-Kreislauf-Training, leicht erlernbare Schritte plus Hanteln und Tubes für ein Ganzkörpertraining vom Feinsten!

Für alle, die mit Spaß ihre Figur optimieren und halten wollen.

FECHTEN

FECHTEN FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE

[29]

Zeit: Fr 20.00 – 21.30 Uhr
Beginn 24.04. – 26.06.2009
9 Veranstaltungen
KL: Klaus-Dieter Rose
Ort: Turnhalle der Gesamtschule Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Str. 3, 47051 Duisburg
Kost.: StUDE: 30 €/Bed, StaU: 35 €/ Externe: 50 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Min. 14, max. 22 Teilnehmer

Es besteht kein Versicherungsschutz!

Fechten wird als Zweikampfsport immer beliebter. In Kooperation mit dem Duisburger Fecht-Klub e.V. bieten wir daher einen Fechtkurs an. Unter der Leitung eines erfahrenen Diplom-Sportlehrers (Fechten) werden AnfängerInnen Grundkenntnisse im Fechten vermittelt. Die Grundlagen des Sportfechtens sowie die Verbesserung der eigenen sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind Ziele dieser Übungsstunden. Weiterhin wollen wir Studierenden, die den Fechtsport schon ausüben, die Möglichkeit geben, an den Trainingsabenden teilzunehmen.

Ablauf des Trainings:

für alle: Aufwärm-, Dehnübungen, fechtspezifische Bewegungsabläufe und Beinarbeit,

für Fortgeschrittene: zusätzlich Partnerübungen und Freigefechte.

Anfänger bringen übliche Sportkleidung und Hallensportschuhe, Fortgeschrittene ihre komplette Fechtausrüstung mit.

FITNESS

TRAINING IM FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO (FGS)

Speziell angeboten wird während der allgemeinen Öffnungszeiten des FGS das „Krafttraining für Senioren". Nähere Informationen dazu im Programm unter „Krafttraining für Senioren".

Darüber hinaus kann man mit nur einer Anmeldung ein ganzes Jahr lang in unserem Studio trainieren: Wir haben eine **„Jahreskarte"** eingeführt.

Diese ist natürlich auch deutlich preisgünstiger als die anderen Möglichkeiten. Ausgenommen vom „lückenlosen" Trainingsprozess ist lediglich ein Zeitraum von 4 Wochen im Sommer sowie 2 Wochen in der Weihnachts-/ Neujahrszeit.

Die FitnessCard (Anmeldebestätigung) druckt man sich bei der Online-Anmeldung selbst aus. Darauf befindet sich ein Strichcode, der beim Zugang zum FGS von unseren MitarbeiterInnen gescannt wird.

Die FitnessCard muss zu den Trainingsterminen immer in Verbindung mit einem Lichtbildausweis mitgeführt werden.

Achtung: Wir bitten unsere Kunden, das Einlesen der FitnessCard nicht selbstständig vorzunehmen. Sollten die Kursleiter gerade anderweitig beschäftigt sein, legen Sie Ihre Card bitte einfach neben den Computer. Unsere KursleiterInnen werden zum nächstmöglichen Zeitpunkt das Registrieren selbst vornehmen!

FITNESSCARD

FITNESSCARD

JAHRESKARTE MIT FREIEM TRAININGSBETRIEB

mit der man ab Kaufdatum **ein Jahr lang** während der Öffnungszeiten des FGS trainieren kann.

[30]

Ort: Fitness- und Gesundheitsstudio FGS, UG LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 155 € / Bed, StaU: 180 € / Externe: 210 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

FITNESSCARD freier Trainingsbetrieb während des Sommersemesters

[31]

Zeit: Mo, 20.04. – Sa, 25.07.09 (14 Wochen)
Ort: Fitness- und Gesundheitsstudio FGS, UG LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 55 € / Bed, StaU: 65 € / Externe: 80 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

mit der man während der Öffnungszeiten des FGS trainieren kann.

FITNESSCARD für 14 Trainingstermine, ein Jahr Gültigkeit ab Anmeldedatum

[32]

Ort: Fitness- und Gesundheitsstudio FGS, UG LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 30 € / Bed, StaU: 36 € / Externe: 45 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

die man nach freier und eigener Entscheidung während der Öffnungszeiten des FGS realisieren kann.

Der Trainingsbetrieb findet unter ständiger Anwesenheit unseres fachkundigen Personals statt. Personen, die vorher noch nicht in unserem Fitnessstudio trainiert haben, melden sich bitte am ersten Trainingstermin bei der betreuenden Aufsichtsperson. Sie erhalten dann eine fachkundige Einweisung an den Geräten sowie Tipps und Hinweise für die Trainingsplanung.

Öffnungszeiten:

Mo		12.00 – 13.30 Uhr	+ 16.30 – 21.00 Uhr
Di	9.00 – 10.30 Uhr	+ 12.00 – 13.30 Uhr	+ 16.30 – 21.00 Uhr
Mi		12.00 – 13.30 Uhr	+ 16.30 – 21.00 Uhr
Do		12.00 – 13.30 Uhr	+ 16.30 – 21.00 Uhr
Fr		12.00 – 13.30 Uhr	+ 16.30 – 21.00 Uhr
Sa	10.00 – 14.00 Uhr		

Geschlossen:

Fr, 01.05.09	Maifeiertag
Sa, 02.05.09	
Do, 21.05.09	Christi Himmelfahrt
Mo, 01.06.09	Pfingstmontag
Di, 02.06.09	Pfingstferien
Do, 11.06.09	Fronleichnam

FUNKKURS

FUNKKURS

[33]

Zeit: Mo 19.00 Uhr
Beginn: 27.04.2009
KL.: Bernd Lösken
Ort: Seminarraum 102 LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 10 €/Bed, StaU: 12 €/ Externe: 18 €
Anm.: Erst nach dem Besuch der Info-Veranstaltung ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Beschränkt gültiges Funkbetriebszeugnis Küstenfunk

(Short Range Certificate - SRC)

UKW-Funkbetriebszeugnis für den Binnenschifffahrtsfunk (UBI)

Vorbesprechung und **unverbindlicher Informationsabend** für die theoretische und praktische Ausbildung: **Montag, den 20.04.2009, 19.00 Uhr,** Seminarraum LD 102.

Dieser Kompaktkurs dient der Vorbereitung auf die Prüfung zum Zeugnis SRC / UBI. Das Betriebszeugnis ist der Nachfolgeschein für das bekannte UKW Betriebszeugnis. Seit dem 01.01.2003 können Sie also nur noch das Short Range Certificate (SRC) erwerben, dieses schließt keinen Binnenfunk mehr ein, daher wird der Binnenfunk als eigenständiges Funkzeugnis (UBI) parallel mit erworben.

Das **Betriebszeugnis** im Binnen- und Küstenbereich wird ab 2009 für Schiffsführer, deren Fahrzeug entsprechend mit einem Funkgerät ausgestattet ist, **verpflichtend!**

Kursgebühr 120,- € zuzüglich Prüfungsgebühren / Literatur.

Praktische Übungen Funkgerät nach Absprache.

Nachfragen: Kursleitung Bernd Lösken, Telefon 0209-605445, Mobil 0160-96233965, b.loesken@t-online.de

FUSSBALL

FUSSBALL auf Kunstrasen!

[34]

Zeit: Mo 14.30 – 16.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Sebastian Seiler
Ort: Kunstrasenplatz bei Tura 88, Kammerstraße/Ecke Lotharstraße
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 28 €/ Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Max. 20 TeilnehmerInnen

Das Fußball-Highlight am Campus Duisburg

Freier Spielbetrieb unter Anleitung einer Lehrkraft. Durch die Kooperation mit dem Verein **TURA 88** können wir in wunderschöner Umgebung, nur einen Steinwurf vom Campus Lotharstraße entfernt, einen Fußballkurs „wie es sich gehört" anbieten: Fußball draußen!

Es handelt sich um einen reinen Spielkurs, bei dem wir uns gemeinsam aufwärmen und dann direkt zum lockeren Spielchen übergehen.

Das Auf- und Abwärmprogramm stellt hier auch schon eine Besonderheit dar: Da wir nur den Platz des Vereins nutzen können, nicht aber die Dusch- und Umkleidemöglichkeiten, benutzen wir die Umkleideräume der Sporthalle im LD-Gebäude, joggen zum Aufwärmen zum TURA-Platz, spielen direkt los und joggen anschließend, diesmal zum Abwärmen, zurück.

Es dürfen keine Schuhe getragen werden, die den Platz beschädigen können, Schuhe mit Schraubstollen sind nicht zugelassen. Die Kleidung und Wertgegenstände können während der Veranstaltung im LD-Gebäude vom Kursleiter weggeschlossen werden!

FUSSBALL

FUSSBALL

Freier Spielbetrieb unter Anleitung einer Lehrkraft.

[35]

Zeit: Di 11.30 - 13.00 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Jusuf Saratli
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 5 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[36]

Zeit: Di 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Udo Bölling
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 5 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[37]

Zeit: Mi 11.30 - 13.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Jusuf Saratli
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 5 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[38]

Zeit: Do 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Andreas Bettendorf
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 5 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Max. 16 Teilnehmer

[39]

Zeit: Fr 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Udo Bölling
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 5 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[40] ***NEU***

Zeit: Sa 12.00 - 13.30 Uhr
Beginn: 25.04.2009
Nicht am 02.05.2009
KL: Jusuf Saratli
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 5 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

FUSSBALL FÜR FRAUEN

Freier Spielbetrieb unter Anleitung einer Lehrkraft.

[41]

Zeit: Di 15.15 - 16.45 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Udo Bölling
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 5 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

GESELLSCHAFTSTANZ / PAARTANZ – GRUNDKURS

In diesem Kurs werden Grundschritte in den Tänzen Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep und Discofox unterrichtet. Besondere Grundvoraussetzungen: keine. Wer Spaß daran hat (oder bekommen möchte) seinen Körper im Rhythmus zur Musik zusammen mit einem/r Partner/in zu bewegen, ist herzlich willkommen. Auch Diejenigen, bei denen der Tanzschulbesuch schon ein Weilchen her ist, finden hier einen Platz um ihre Kenntnisse aufzufrischen. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich flexibel nach Lernfähigkeit und Wunsch der Teilnehmer.

Anmeldung bitte immer paarweise!

[42]

Zeit: Do 16.00 – 17.30 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Sascha May
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 23 € / Bed, StaU: 28 € /
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

GESELLSCHAFTSTANZ / PAARTANZ – FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon einmal einen Grundkurs in der Tanzschule hinter sich gebracht hat. Idealer Weise sollte der Kurs nicht zu lange her sein, da wir im Programm direkt an den Grundkurs des letzten Semesters anschließen werden. Sonstige Grundvoraussetzungen: Spaß an der Sache.

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich wieder flexibel nach Lernfähigkeit und Wunsch der Teilnehmer.

Anmeldung bitte immer paarweise!

[43] *NEU*

Zeit: Mi 15.30 – 17.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Sascha May
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 23 € / Bed, StaU: 28 € /
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

HOCKEY

HOCKEY in der Halle

NEU

siehe Internet

KICK-BOXEN

KICK-BOXEN für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

[44]

Zeit: Mo 20.00 – 21.30 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Damir Arslanagic
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost: StUDE: 23 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

KICK-BOXEN

KICK-BOXEN für AnfängerInnen

[45]

Kick-Boxen ist eine Mischung aus Taekwondo und Boxen. Die wichtigsten Trainingselemente bestehen aus Selbstverteidigung, speziellen Techniken, Sparring, Schattenboxen und Krafttraining.

Zeit: Fr 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Damir Arslanagic
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost: StUDE: 23 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

KICK, PUNSCH & MORE

KICK, PUNCH & MORE

[46]

Kick, punch & more ist das ultimative Trainingsprogramm. Es handelt sich um ein Ganzkörper-workout mit Kampfsportelementen (Karate, Boxen, Kickboxen, Taekwondo und Tai Chi).

Das abwechslungsreiche und effektive Training, gepaart mit schnellen Rhythmen, powern dich zu neuen individuellen Höchstleistungen. Kick, punch & more ist energiegeladen, explosiv, motivierend & more.

Zeit: Di 17.30 – 18.30 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Rudolf Grüner
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[47]

Zeit: Do 17.30 – 18.30 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Rudolf Grüner
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

KLETTERN INDOOR

KLETTERN INDOOR

[48]

Zeit: Do 19.30 – 22.00 Uhr
Beginn: 23.04.2009, 7 Termine
KL: Detlef Heise-Flecken
Ort: Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg und Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstr. 125, Essen
Kost.: StUDE: 119 € / Bed, StaU: 129 € / Externe: 139 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Dieser umfangreiche Klettern-Grundkurs macht euch in 7 Terminen absolut fit für den (Kunst-) Fels.

Inhalte: Knotenkunde, Anseilen, Sichern und Ablassen, Topropeklettern und grundlegende Klettertechniken, Sturztraining mit entsprechender Sicherungsschulung, Abseilen mit Selbstsicherung. Die Ausrüstung wird komplett gestellt, einschließlich der Kletterschuhe.

Alle Teilnehmer erhalten eine ausführliche Theoriemappe. Die Schulungen finden an 3 Terminen in der Kletterhalle Zeche Helene in Essen und an 4 Terminen in der Kletterhalle Fit 4 Life in Duisburg statt.

Der erste Termin ist am 23.04.2009 um 19.30 Uhr im Fit 4 Life! Gebühren inkl. kompl. Klettermaterial und Kletterhalleneintritte - in Duisburg inkl. Sauna!

KLETTERN SCHNUPPERKURS

KLETTERN SCHNUPPERKURS

[49]

Zeit: Sa, 16.05.2009, 10.00–14.00 Uhr
KL: Detlef Heise-Flecken
Ort: Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, 47057 Duisburg
Kost.: StUDE: 28,50 € / Bed, StaU: 33,50 € / Externe: 38,50 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

In diesem Schnupperkurs werden alle grundlegenden Inhalte für das selbstständige Klettern in der Halle angesprochen: Anseilen, Sichern und Ablassen, Topropeklettern.

Im Preis ist die komplette Ausrüstung einschließlich der Kletterschuhe und der Eintritt in die Kletterhalle enthalten. Dieser Kurs kann auf Wunsch mit der Prüfung zum DAV-Kletterschein TopRope abgeschlossen werden (zzgl. 5,00 € Prüfungsgebühr).

KLETTERN OUTDOOR

KLETTERN VORSTIEGSKURS - OUTDOOR

[50]

Zeit: Sa, 20.06.2009, 10.00 – 14.30 Uhr
KL: Detlef Heise-Flecken
Ort: Klettergarten Nordpark Duisburg
Kost.: StUDE: 39,50 € / Bed, StaU: 44,50 € / Externe: 49,50 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Raus aus der Kletterhalle ran an den Fels! In diesem Workshop werden alle Grundlagen vermittelt, die zum selbstständigen Klettern outdoor notwendig sind (Vorstieg **und Vorstiegtaktik**, Zwischensicherungen, Standplatzbau, Abseilen u.v.m.). Kosten inkl. Ausrüstung zum selbstständigen Vorstieg und Eintritt in den Klettergarten!

Nach der Anmeldung erhaltet ihr ein ausführliches Info-Blatt mit Wegbeschreibung, detaillierter Kursbeschreibung, Ausrüstungsinfos, etc.!

Klettererfahrung notwendig! Nicht für AnfängerInnen geeignet!

KLETTERSTEIG-KURS

KLETTERSTEIG-KURS

[51]

In diesem Schnupperkurs werden alle grundlegenden Inhalte für das selbstständige Begehen von Klettersteigen vermittelt. Im Preis ist die komplette Klettersteigausrüstung wie Gurte, Klettersteigbremse u. Kletterhelm, sowie der Eintritt in den Klettergarten enthalten . Bitte feste Berg-/Wanderschuhe mitbringen. Nach der Anmeldung erhaltet ihr ein Info-Blatt mit Wegbeschreibung und Ausrüstungshinweisen.

Zeit: Sa, 04.07.2009, 10.00 – 14.30 Uhr
KL: Detlef Heise-Flecken
Ort: Klettergarten Nordpark Duisburg
Kost.: StUDE:39,50 € / Bed,StaU:44,50 € / Externe: 49,50 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

KRAFTTRAINING

KRAFTTRAINING FÜR SENIOREN

Krafttraining ist nichts für Ältere? Meinen Sie? Kaum ein Vorurteil liegt mehr daneben!

Mit gezieltem Krafttraining für das Alter und im Alter geht es darum, dem altersbedingten Verlust an Muskelmasse und damit an Kraft wirkungsvoll zu begegnen. Durch regelmäßiges Krafttraining kann dieser Verlust gering gehalten oder rechtzeitig ausgeglichen werden. Eine starke Muskulatur entlastet die Wirbelsäule, trägt zur aufrechten Körperhaltung bei und erleichtert Alltagstätigkeiten wie Treppensteigen, Transportieren und Aufheben von Gegenständen, Staubsaugen, Putzen usw. Dadurch wird eine längere Selbstständigkeit und eine Steigerung der Lebensqualität erreicht.

Moderates regelmäßiges Krafttraining stärkt außerdem Knochen, Sehnen und Gelenke, trägt zur Osteoporoseprävention und Sturzprophylaxe bei, verbessert den Stoffwechsel, wirkt sich positiv auf einen Bluthochdruck und Adipositas aus.

Die hier besonders angesprochene Zielgruppe sind die so genannten „ Jungen Alten„ von 60 - 70 Jahren ohne orthopädische oder kardiologische Einschränkungen.

Vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität wird grundsätzlich ab dem 40. Lebensjahr eine vorhergehende ärztliche Abklärung empfohlen!

Selbstverständlich steht diese Trainingszeit auch allen anderen FGS-TeilnehmerInnen zur Verfügung!

Zeit: Di, 9.00 – 10.30 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Ingrun Meier
Ort: Fitness- und Gesundheitsstudio FGS, UG LD-Gebäude
Kost.: siehe „Training im Fitness- und Gesundheitsstudio (FGS)/ FitnessCard“
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

LATIN MOVES

Bewege dich zu feurigen Rhythmen. Latin Moves ist ein Mix aus Salsa-Freestyle mit Schrittkombinationen aus HipHop, Jazz und Afro. Das Spiel mit der Salsa-Pop-Musik und Deinem Körper stehen im Mittelpunkt.

[52]

Zeit: Do 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Rudolf Grüner
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 € / Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

LAUFTREFFEN

Das Treffen soll vorrangig AnfängerInnen auf längere Laufstrecken vorbereiten. Es können aber auch ambitionierte LangstreckenläuferInnen teilnehmen. Gelaufen wird im unmittelbar an die Universität angrenzenden Stadtwald, der optimale Trainingsmöglichkeiten bietet. Außerdem dient die Veranstaltung als Anlaufstelle für den NRW-Unilauf-Cup.

[53]

Zeit: Di 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Holger von Tongelen
Treffp.: Haupteingang LD-Gebäude (Sporttrakt)
Kost.: StUDE: 0 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

LAUFTREFFEN

Laufen ist bekanntermaßen ein ideales Herz-Kreislauftraining, das u.a. die Ausdauer verbessert, den Stoffwechsel ökonomisiert und von Stress befreit.

Mitzubringen sind geeignete Sportkleidung sowie Pulsuhren (falls vorhanden).

Umkleiden und Duschmöglichkeiten sind an der Universität im Sporttrakt, Gebäude LD vorhanden.

[54]

Zeit: Mi 16.15 – 17.15 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Gerd Fischer
Treffp.: Regattabahn Duisburg, Dreieckswiese an der Bertaallee
Kost.: StUDE: 0 € / Bed, StaU: 20 € / Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

LAUFTREFFEN FÜR FRÜHAUFSTEHER!

Mit einer Laufrunde den Tag beginnen, ideal für die warmen Sommermonate!

[55] NEU

Zeit: Fr 6.30 – 7.30 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Gerd Fischer
Treffp.: Regattabahn Duisburg, Dreieckswiese an der Bertaallee
Kost.: StUDE: 0 € / Bed, StaU: 20 € / Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

MODERN ARNIS

[56]

Zeit: Mo 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Peter Pfänder
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 € / Bed, StaU: 20 € / Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Max. 26 TeilnehmerInnen

Modern Arnis ist eine philippinische Kampfkunst. Es wird mit zwei ca. 70cm langen Rattanstöcken ausgeführt. Der ganze Körper bewegt sich wie bei einem Tanz, in einem schnellen harmonischen Fluss, wobei die Stöcke den Takt angeben. Arnis schult Koordination, Schnelligkeit und Reflexe, verlangt aber wenig Kraft und Gelenkigkeit. Dies bedeutet, es kann von jedem erlernt und in jedem Alter betrieben werden.

Wichtige Prinzipien von Modern Arnis sind: Fluss, Übertragbarkeit der Techniken und Beidseitigkeit. Fluss bedeutet, dass die Techniken von Anfang an in der Bewegung trainiert werden. Übertragbarkeit der Techniken besagt, dass die Techniken auf andere Gegenstände oder Waffen übertragen oder sogar waffenlos ausgeführt werden können. Beidseitigkeit bedeutet, dass bei den Techniken immer beide Körperhälften beteiligt sind.

Modern Arnis ist eine Kampfkunst, die durch ihre Vielfalt ein „Bewegungsvergnügen" ist und natürlich auch zur Selbstverteidigung dienen kann.

Ein Paar Rattanstöcke können beim Kursleiter für 10 Euro erworben werden. Bei guter Witterung treffen sich die TeilnehmerInnen um 17.30 Uhr vor dem LD-Gebäude zum gemeinsamen Aufwärmen.

PERFECT BODY

[57]

Zeit: Mi 18.00 –19.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Galia Iordanova-Nowitzki
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/ Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Komplettes Bodystyling. Gezieltes Muskeltraining zur Straffung der Figur. Es werden Bauch, Beine, Po aber auch Muskeln des Oberkörpers mit Hilfe von Hanteln, Tubes etc. trainiert.

PILATES

[58]

Zeit: Mo 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn 20.04.2009 nicht am 18.05. und 25.05.09
KL: Susanne Maaß
Ort: Gymnastikraum LD Gebäude
Kost.: StUDE: 13 € / Bed, StaU: 17 € / Externe: 26 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Pilates schult sowohl Körper als auch Geist. Die Übungen dienen zur Stärkung der Muskulatur, sowie auch Mobilisation der Gelenke. Unter anderem wird die Ausdauer verbessert. Die Pilatesübungen erhöhen die Flexibilität und Muskelkraft. Die Bauchmuskulatur, auch die tieferliegenden Bauchmuskeln, werden intensiv trainiert. Ein Training für jedermann.

PILATES

Pilates nutzt das Zusammenspiel von Körper und Geist um ein Gefühl der Gesamtheit und des Wohlbefindens zu erzeugen. Die Übungen sind präzise Bewegungen durch kontrollierte Atmung und Körperhaltung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der gesamte Körper erhalten Stabilität und werden optimal gestärkt. Das Gleichgewicht und die Muskelbalance werden wieder hergestellt.

Ein perfektes Ganzkörpertraining!

[59]

Zeit: Di 12.15 – 13.15 Uhr
Beginn 21.04. – 30.06.2009 = 9 Veranstaltungen
KL: Bettina Twardy
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 10 € / Bed, StaU: 13 € / Externe: 20 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

POWER FIT MIX

Ein abwechslungsreiches und dynamisches workout, das Ausdauer, Muskelkräftigung und Entspannung verbindet. In verschiedenen Phasen wechseln sich Elemente aus dem Kampfsport (Kicks und Schläge), Aerobic und BOP ab. Dieses effiziente Ausdauer- und Kräftigungstraining macht fit, verbessert die Beweglichkeit, formt den Körper, lässt Fettpolster schmelzen und baut Stress ab. Ausgiebiges Stretching und Entspannungsübungen runden das workout ab.

[60] ***NEU***

Zeit: Do 20.00 – 21.30 Uhr
Beginn 23.04.2009
KL: Vijoleta Trajkoska
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 23 € / Bed, StaU: 28 € / Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

POWER YOGA

Das Power-Fitnessprogramm für Kraft, Flexibilität und Ausdauer.

Stärken Sie Körper und Geist - finden Sie Ruhe und Entspannung mit dem neusten Trend aus der Fitness-Branche.

Power Yoga ist eine zeitgemäße dynamische Yoga-Form, abgestimmt auf den modernen westlichen Menschen von heute. Egal ob flexibel oder ungelenkig, jeder profitiert von diesem Training. Mit Engagement, Geduld und Beharrlichkeit werden Sie nicht nur Gewicht verlieren und Ihre Muskeln formen, sondern auch Stärke und eigene Energie entwickeln.

Das workout trainiert nicht nur Körper und Geist, es macht auch gute Laune und zufrieden.

[61] ***NEU***

Zeit: Fr 15.30 – 17.00 Uhr
Beginn 24.04.2009
nicht am 22.05.09
KL: Susanne Maaß
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 23 € / Bed, StaU: 28 € / Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

RUDERN

RUDERN FÜR ANFÄNGERINNEN

Fitness, Spaß, Natur: Rudern auf einer der schönsten Regattabahnen Deutschlands. Als Ganzkörperbewegung ist Rudern eine besonders gute Körperschulung, die alle Muskelgruppen gelenk-schonend belastet und neben der Fitness auch den Geist und koordinative Fähigkeiten fördert. Rudern kann sowohl als Mannschaftssport als auch alleine ausgeübt werden. Dieser Kurs gibt eine grundlegende Einführung in die Sportart Rudern. Die praktische Einführung auf dem Wasser steht im Mittelpunkt. Die TeilnehmerInnen müssen Schwimmer sein!

Im Anschluss an diese Kurse wird den TeilnehmerInnen ein Ruderkurs für Fortgeschrittene ermöglicht. Infos bei der Kursleitung.

In der Zeit vom 03. – 06. September 2009 wird den KursteilnehmerInnen eine Wanderfahrt an die Mosel angeboten. Infos bei der Kursleitung und im Hochschulsportprogramm für die vorlesungsfreie Zeit II.

[62]

Zeit: Mo 18.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Marcus Maier
Ort: Duisburger Ruderverein
Kost.: StUDE: 40 € / Bed, StaU: 50 € / Externe: 70 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Mind. 6 TeilnehmerInnen.
Keine Nichtschwimmer!

[63]

Zeit: Di 10.00 – 12.00 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Marcus Maier
Ort: Duisburger Ruderverein
Kost.: StUDE: 40 € / Bed, StaU: 50 € / Externe: 70 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Mind. 6 TeilnehmerInnen.
Keine Nichtschwimmer!

RUDERN

RUDERN FÜR ANFÄNGERINNEN SCHNUPPERKURSE

Es besteht kein Versicherungsschutz!

[64]

Zeit: Do 18.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 23.04. – 04.06.09 = 6 Veranstaltungen
nicht am 21.5.09
KL: Dennis Neis
Ort: Duisburger Ruderverein
Kost.: StUDE: 15 € / Bed, StaU: 20 € / Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Mind. 6 TeilnehmerInnen.
Keine Nichtschwimmer!

[65]

Zeit: Do 18.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 18.06. – 23.07.09 = 6 Veranstaltungen
KL: Dennis Neis
Ort: Duisburger Ruderverein
Kost.: StUDE: 15 € / Bed, StaU: 20 € / Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Mind. 6 TeilnehmerInnen.
Keine Nichtschwimmer!

SALSA

**SALSA* FÜR ANFÄNGERINNEN*

siehe Internet

SCHWIMMEN

SCHWIMMEN

Freies Schwimmen, das von den TeilnehmernInnen individuell gestaltet werden kann. Es steht eine Lehrkraft zur Verfügung, mit der nach Absprache Schwimmtechniken oder Trainingsprogramme systematisch erarbeitet werden können.

[66]

Zeit: Mo 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Anja Gruhlke
Ort: Schwimmhalle Neudorf/Seiteneingang Memelstraße
Kost.: StUDE: 30 € / Bed, StaU: 40 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Keine Externen!
Keine Nichtschwimmer!
Max. 12 TeilnehmerInnen

[67]

Zeit: Mo 10.30 - 11.30 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Anja Gruhlke
Ort: Schwimmhalle Neudorf/Seiteneingang Memelstraße
Kost.: StUDE: 30 €/Bed, StaU: 40 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Keine Externen!
Keine Nichtschwimmer!
Max. 12 TeilnehmerInnen

SEGELFLIEGEN

SEGELFLIEGEN SCHNUPPERKURS

[68]

Zeit: Sa, 6. und 13. Juni 2009, 10.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr
KL: Piloten des FND e.V
Ort: Treffpunkt Brückenbogen Wesel
Kost.: StUDE: 105 € / Bed, StaU: 115 € / Externe: 125 € /
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Max. 6 TeilnehmerInnen

An einem Wochenende wird ein unvergesslicher Einblick in die faszinierende Welt des Segelflugs geboten. Gemeinsam mit einem erfahrenen Piloten des FLUGVEREINS NIEDERRHEIN DUISBURG e.V. starten die Teilnehmer in modernen Doppelsitzern auf dem Flugplatz Wesel-Römerwardt. Mindestens 4 Starts sind pro Person geplant, können jedoch nicht garantiert werden. Die Anreise muss selbst organisiert werden. Eine Wegbeschreibung finden Sie auf der Vereinshomepage www.fnd.de unter Flugplatz - Anfahrt. Von allen Teilnehmern wird aktive Mithilfe beim Auf-, Abrüsten und Rangieren der Flugzeuge erwartet. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich. Für diese Veranstaltung besteht keine Versicherung durch den Hochschulsport; die TeilnehmerInnen sind während der Veranstaltung über den Flugverein versichert.

Bitte mitbringen: Verpflegung, eine Kopfbedeckung z.B. Baseballkappe, dem Wetter angepasste Kleidung (wir sind den ganzen Tag draußen!), ggf. Sonnenbrille und -creme.

Nähere Infos (Anfahrt etc.) auf unserer Homepage unter Sportanlagen, Anfahrtsbeschreibungen

SEGELKURSE

SEGELKURSE AM BALDENEYSEE

Praxis - (siehe Sportangebote Campus Essen)

SKIKEN

SKIKEN

Für die Veranstaltungen wird die Ausrüstung (Skikes + Stöcke) gestellt. Mitzubringen ist festes Schuhwerk und ein (Fahrrad-) Helm!

Als erste Hochschule in Deutschland bietet die Universität Duisburg-Essen diese neue Sportart an. Wem Nordic-Walking zu langweilig ist, wer sein Inlineskatingtraining durch intensive Armbeanspruchung ergänzen will, wer Spaß an einer Ganzkörperbelastung hat, ist hier genau richtig. Ein wenig ist es wie „Ski-Langlaufen ohne Schnee", aber auch ohne das weiße Element kommt hier ein ungeheurer Spaß auf.

Es sind durchaus nicht immer „Sportskanonen", die diese Sportart für sich entdeckt haben sondern ganz normale Menschen jeden Alters, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, sogar total Ungeübte, für die es der Einstieg in eine neue sportliche Betätigung ist oder ganz einfach ein neuer „lifestyle".

Die Lauftechnik von „skiken" gleicht dem Skilanglauf Skating-Stil mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig und bei jedem Wetter durchführen kann. Diese neue Sportart ist sehr einfach und in jedem Alter zu erlernen. Sie unterstützt den Skating-Bewegungsablauf durch den bewussten Stockeinsatz. Durch einen kräftigen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Tempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

Und die wichtige Besonderheit beim skiken:

Mit ein wenig Übung kann kein abschüssiges Gelände, keine Abfahrt mehr schocken: **Die Bremse ist eingebaut!** Wem es zu schnell wird, der kann ganz einfach bremsen oder ganz anhalten.

* skiken ist Herz-und Kreislauftraining
* skiken ist Ganzkörpertraining
* skiken stärkt die Muskulatur und stabilisiert den Knochenbau.
* skiken beansprucht viele Muskeln im Körper, ohne dass einzelne Körperpartien überbeansprucht werden.
* skiken macht einfach Spass!

[69]

skiken Grundkurs

Zeit: Sa, 16.05.2009, 9.00 – 12.00 Uhr
KL: Alexandra Härter, Jens Eißmann, Jürgen Schmagold
Ort: Treffpunkt LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 25 € / Bed, StaU: 30 € / Externe: 40 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[70]

skiken regelmäßiges Training

Zeit: Fr ,16.00 – 18.00 Uhr
Beginn 24.04.2009
nicht am 26.06.09
KL: Alexandra Härter, Jens Eißmann, Jürgen Schmagold
Ort: Treffpunkt LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 40 € / Bed, StaU: 65 € / Externe: 85 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

nrwunitrophy

denk SPORT bewegt
WOCHE DES HOCHSCHULSPORTS IN NRW 22.–28. JUNI 2009

27./28. JUNI 2009

DUISBURG SPORTPARK WEDAU

Turniere – Workshops – Spaß und Party

Helfer/in gesucht!

Anpacken – Feiern – Spaß haben

Gestaltung: dv-grafikdesign.de

Infos und Anmeldung unter 02 02.4 39 29 59 oder

www.nrwunitrophy.de

nrwunitrophy

denk SPORT bewegt
WOCHE DES HOCHSCHULSPORTS IN NRW 22.–28. JUNI 2009

27./28. JUNI 2009

DUISBURG SPORTPARK WEDAU

Turniere, Workshops, Spaß und Party

Budo
Dance
Drachenboot
Fußball
Spinning

Skike
Volleyball
Streetbasketball
Ultimate Frisbee

Gestaltung: dv-grafikdesign.de

Infos und Anmeldung unter 02 02.4 39 29 59 oder

www.nrwunitrophy.de

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN BINNEN – MOTOR UND/ODER SEGELN

[71]

Zeit: Mo 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 27.04.2009
KL: Bernd Lösken
Ort: Seminarraum 102 LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: Erst nach dem Besuch der Info-Veranstaltung! ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Theorie:	60 €
Prüfgebühr:	22 €
Ärztl. Attest:	ca. 30 €

Praktische Ausbildung Segeln

Kost.:	Ausbildung:	150,00 €
	Prüfung:	39,00 €

Kosten für Unterbringung in Bungalows, Bootscharter, Versicherung u. Treibstoff, Schwimmwesten: Verpflegung, Hafengebühren und Diesel nach Umlage

Vorbesprechung und **unverbindlicher Informationsabend** für die theoretische und praktische Ausbildung: **Montag, den 20.04.2009, 18.00 Uhr,** Seminarraum LD 102.

Theoretische Ausbildung:

Der Sportbootführerschein Binnen (Segel und Motor) wird zum Führen von Fahrzeugen mit einer Motorleistung von über 3,68 KW (5 PS) verpflichtend vorgeschrieben, also auch für das Führen von Segelbooten, die zusätzlich mit einem solchen Motor ausgerüstet sind, benötigt. Dabei ist es unerheblich, ob der Motor benutzt, oder auch nur mitgeführt wird. Diese Art des Sportbootführerschein Binnen ist Pflicht auf allen bundesdeutschen Binnenschifffahrtsstraßen und gilt für Sportboote bis 15 Meter Fahrzeuglänge. Themenbereiche: Verkehrskunde, Segeltheorie und –praxis, Motorkunde, Seemannschaft, Wetterkunde

10 Unterrichtsabende á 60 Minuten, abschließend mit der theoretischen Prüfung durch den DSV-Prüfungsausschuss.

Praktische Ausbildung Motor

Marina Duisburg nach Absprache mit abschließender Prüfung

Praktische Ausbildung Segeln

Zeit: nach Absprache, im Sommer 2009, bei ausreichender Teilnehmerzahl auch als Kompaktausbildung in den Herbstferien in Friesland.

Einwöchige Segelfreizeit in Grow / Friesland (NL) in Verbindung mit der Ausbildung Segel- und Motorbootpraxis zur Erlangung des Sportbootführerscheins Binnen (Segel und Motor). Grow ist friesisches Wassersportzentrum und erfüllt alle Voraussetzungen für interessanten Binnen-Wassersport. Die Ausbildung erfolgt auf offenen Segel (Kiel-) Booten (Falken) sowie einem entsprechenden Motorboot. Jedes Segelboot wir durch einen sachkundigen und erfahrenen Segler begleitet.

Alle weiten Details sind am Informationsabend zu erfragen.

Nachfragen: Kursleitung Bernd Lösken, Telefon 0209 605445, Mobil 0160 96233965, b.loesken@t-online.de

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN SEE (SBF-SEE)

Vorbesprechung und **unverbindlicher Informationsabend** für die theoretische und praktische Ausbildung: **Montag, den 20.04.2009, 18.30 Uhr**, Seminarraum LD 0102

Theoretische Ausbildung:

Innerhalb der 3 Seemeilenzone ist vom Bundesverkehrsministerium für Segelyachten und für Motorboote mit mehr als 5 PS Antriebsleistung eine Fahrerlaubnis vorgeschrieben, der Sportbootführerschein-See (SBF-See). Es werden in der theoretischen Prüfung folgende Kenntnisse verlangt

- Nationales und internationales Schifffahrtsrecht
- Navigation
- Gezeitenkunde
- Seemannschaft
- Wetterkunde.

Themenbereiche der Ausbildung: Grundlagen der Navigation mit Übungen, Verkehrskunde, Seemannschaft, Wetterkunde, ca. 10 Unterrichtsabende á 90 Minuten, Motorboot-Fahrstunden, ein Samstag zur Abnahme der Theorie- und Praxisprüfung zum SBF-See.

Sportboot-Führerschein-See Praxis und Prüfung:

In der praktischen Prüfung werden der sichere Umgang mit dem Motorboot sowie die Beherrschung verschiedener Manöver unter Maschinenantrieb erwartet.

[72]

Zeit: Mo 19.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 27.04.2009
KL: Bernd Lösken
Ort: Seminarraum 102 LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 23 €/Bed, StaU: 30 €/
Externe: 45 €
Anm.: Erst nach dem Besuch der Info-Veranstaltung!
online oder im Sekretariat LD 113

Kost.:	Theorie:	110,00 €
	ärztl. Attest:	ca. 30,00 €
	Prüfung:	78,00 €
	Arbeitsmaterial (See-Karte, Nav. Besteck, Buch u. a.):	ca. 55,00 €

Praxis und Prüfung

Amtl. Prüfungsgebühr für Theorie und Praxis, incl. Fahrstunden:	145,00 €

STEP-AEROBIC

STEP-AEROBIC

Aerobes Ganzkörpertraining auf „Brettern". Ideales Training für Kraftausdauer und Fettverbrennung pur. Durch leichte Choreographien oder Einsatz von Hanteln o. ä. wird durchgehend das Herz-Kreislaufsystem angeregt und der Stoffwechsel verbessert. Ein Training auch für Männer!

[73]

Zeit: Mo 16.00 – 17.00 Uhr
Beginn 20.04.2009 **nicht am 18.05. und 25.05.09**
KL: Susanne Maaß
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 13 € / Bed, StaU: 17 € / Externe: 26 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

STEP-AEROBIC

STEP-AEROBIC

In kleinen Choreographien mit dem Step werden vor allem die unteren Extremitäten gekräftigt und das Herz- Kreislauf- System trainiert. Somit wird eine Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination erreicht. Für alle, die Spaß an Choreographien zu motivierender Musik haben!

[74]

Zeit: Mi 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Lisa Wiercioch
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 15 € / Bed, StaU: 20 € / Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

TAE BO

TAE BO für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Original Billy Blanks Tae Bo aus den USA

Du willst Fitness und Konditionstraining?

Du hast Ziele und Ehrgeiz?

Du willst schwitzen und gezielt deine Problemzonen angreifen?

Du willst richtig action bei toller mitreißender Musik erleben?

Dann besuche unsere Tae Bo-Kurse! Hier wirst du nicht nur in kürzester Zeit gezielt deine Pfunde los, sondern auch motiviert und gestärkt für den Alltag!

[75]

Zeit: Mo 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Siegfried Großnickel
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 19 € / Bed, StaU: 24 € / Externe: 34 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

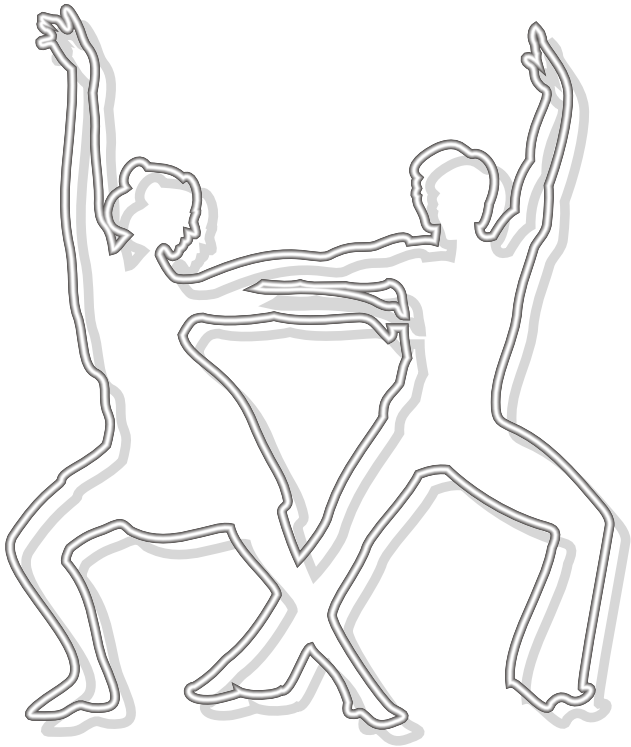
[76]

Zeit: Mi 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Siegfried Großnickel
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 19 € / Bed, StaU: 24 € / Externe: 34 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

TANZ

TANZ

siehe Dance Moves,
Dance Stylez,
Gesellschaftstanz,
Latin Moves



THAI BOXEN

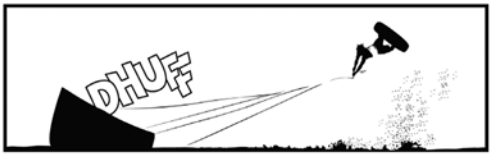
THAI-BOXEN FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE

[77]

Zeit: Mi 20.00 – 21.30 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Damir Arslanagic
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost: StUDE: 23 € / Bed, StaU: 28 € / Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Das Muay-Thai, oder besser, das Thai-Boxen stammt aus Thailand und ist bekannt für seine Effektivität aufgrund seiner Härte und Kraft. Dabei werden vor allem Techniken mit dem Ellbogen, dem Knie und dem Schienbein ausgeführt, wobei der Low-Kick (Tritt zu den Beinen und der Kniegegend) als einer der stärksten Hauptangriffstechniken im Thai-Boxen gilt. Wegen des harten und langen Trainings zählen Thai-Boxer nicht umsonst zu den härtesten und kompromisslosesten Kämpfern auf der ganzen Welt. Somit werden die Schnelligkeit und Flexibilität aus dem Kick-Boxen und die Härte und Kraft aus dem Thai-Boxen in einem Stil wirkungsvoll kombiniert. Deshalb kommen hohe, schnelle Tritte sowie Schlagtechniken wie im Boxen genauso vor als auch Knie- und Ellbogenstöße und der Low-Kick. Aufgrund dieser Mischung ist Kick-Thai-Boxen hervorragend geeignet den Körper zu trainieren, ihn abzuhärten und zu stählen sowie die Kondition und die Ausdauer zu steigern. Kick-Thai-Boxen verbindet die wichtigsten und effektivsten Techniken sowie Merkmale beider Stile.

Kitesurfkurse in Süd-Holland



6 Tage Kitesurf-Camp

349 €

3 Tage Kite Kurs à 4 Stunden
3 Tage freies Üben mit Lehrer,
freie Nutzung des Material-Pools
Maximal 4 Schüler pro Lehrer
Material und Neoprenanzug inklusive
Freie Unterkunft in Zelten
Frühstück, Abendessen und Softdrinks inklusive
Beheizter Aufenthaltsraum mit Kamin, u.v.m.

Termine:

6.4. - 11.04.2009
13.4. - 18.4.2009
4.5.- 9.5.2009
11.5. - 16.5.2009
1.6. - 6.6.2009
15.6. - 20.6.2009
17.8. - 22.8.2009
6.7. - 11.7.2009
13.7. - 18.7.2009
20.7. - 25.7.2009
27.7. - 1.8.2009
3.8. - 8.8.2009
10.8. - 15.8.2009

4 Tage Kitesurf-Camp

299 €

2 Tage Kite Kurs à 6 Stunden
2 Tage freies Üben mit Lehrer,
freie Nutzung des Material-Pools
Maximal 4 Schüler pro Lehrer
Material und Neoprenanzug inklusive
Freie Unterkunft in Zelten
Frühstück, Abendessen und Softdrinks inklusive
Beheizter Aufenthaltsraum mit Kamin, u.v.m.

Termine:

1.5. - 4.5.2009
21.5. - 24.5.2009
29.5. - 1.6.2009
11.6. - 14.5.2009
1.10. - 4.10.2009

xworx Boardsports
www.xworxkiteboarding.com
inf@xworxkiteboarding.com
+49 (0)2173 9939450

xworxkiteboarding.com

Kitesurfen

ANZEIGE

Kitesurfen – die Revolution des Wassersports. Mit seiner einzigartigen Dynamik und Vielseitigkeit zieht der Trend aus Maui Wassersportbegeisterte auf der ganzen Welt und bestimmt auch bald dich in seinen Bann. Kiteloops in 20 Metern Höhe, Cutbacks in 10 Meter Wellen, ... deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Da das Spiel mit den Elementen aber auch seine Gefahren birgt, kannst du das Kitesurfen nur in einer qualifizierten Schule wirklich gefahrlos erlernen. xworxkiteboarding bietet in Zusammenarbeit mit dem VDWS spezielle Camps für Studenten an, die genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind. Unser Ziel ist es, dich auf dem schnellsten und sichersten Weg aufs Brett zu bringen.

4 Tage Kitesurf-Camp 2009

349 Euro / 299 Euro für Studenten

2 Tage Kite-Kurs à 6 Stunden Unterricht
2 Tage freies Üben mit Hilfestellung eines Kite-Lehrers
freie Nutzung unseres Materialpools von Wainman Hawaii & Best Kiteboarding
Erwerb der VDWS Lizens und VDWS Steps 1-4

Die Leistungen

- Mindestens 12 Stunden Schulung
- 2 Tage freies Üben mit Hilfestellung eines Lehrers
- Kite-LehrerInnen mit VDWS-Lizenz
- Maximal 4 Schüler pro Lehrer
- Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Schulung
- Videocoaching, Videofeedback
- Material und Neoprenanzug inklusive
- Wainman Hawaii & Best Kiteboarding Equipment aus 2009
- VDWS Kite-Lizenz

Die Termine

01.05. - 04.05.09 (Maifeiertag)
21.05. - 24.05.09 (Christi Himmelfahrt)
29.05. - 01.06.09 (Pfingsten)
11.06. - 14.06.09 (Fronleichnam)
01.10. - 04.10.09 (Tag der deutschen Einheit)

6 Tage Kitesurf-Camp 2009

399 Euro / 349 Euro für Studenten

3 Tage Kite-Kurs à 4 Stunden Unterricht
3 Tage freies Üben mit Hilfestellung eines Kite-Lehrers
freie Nutzung des Materialpools von Wainman Hawaii & Best Kiteboarding
Erwerb der VDWS Lizens und VDWS Steps 1-4

Die Leistungen

- Mindestens 12 Stunden Schulung
- 3 Tage freies Üben mit Hilfestellung eines Lehrers
- Kite-LehrerInnen mit VDWS-Lizenz
- Maximal 4 Schüler pro Lehrer
- Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Schulung
- Videocoaching, Videofeedback
- Material und Neoprenanzug inklusive
- Wainman Hawaii & Best Kiteboarding Equipment aus 2009
- VDWS Kite-Lizenz

Die Termine

06.04. - 11.04.09
04.05. - 09.05.09
01.06. - 06.06.09
06.07. - 11.07.09
20.07. - 25.07.09
03.08. - 08.08.09
17.08. - 22.08.09
13.04. - 18.04.09
11.05. - 16.05.09
15.06. - 20.06.09
13.07. - 18.07.09
27.07. - 01.08.09
10.08. - 15.08.09

Die Inhalte

Materialkunde, Auf- und Abbau, Sicherheitstraining (Theorie und Praxis), Flugschule, Theorie (Grundlagen und Aufbauwissen), Wasserstart und Relaunch des Kites, Bodydragging auf allen Kursen, Wasserstart, Fahren und erste Manöver, VDWS Steps 1-4, Videoschulung

Die Anreise erfolgt in der Regel in Eigenregie. Die Unterkunft im 2–4-Mann-Zelt ist im Preis inbegriffen, gegen Aufpreis organisieren wir dir auch gerne eine Unterkunft in einem Hotel. Die Verpflegung ist natürlich auch im Preis inbegriffen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

xworx Boardsports Kitesurfschule · Testcenter · Kite Shop
Marienburg Hofstraße 16 40789 Monheim am Rhein
Fon +49 (0)2173 9 93 94 50 Fax +49 (0)2173 29 48 326

TISCHTENNIS

TISCHTENNIS FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE

Freier Spielbetrieb für fortgeschrittene AnfängerInnen (grobes Beherrschen der Grundschlagarten: Konter, Block, Schmettern, Schupf) und Fortgeschrittene (Beherrschung aller Schlagarten).

[78]

Zeit: Mo 12.00 – 13.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Sebastian Seiler
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[79]

Zeit: Mo 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Sebastian Seiler
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

TISCHTENNIS

TISCHTENNIS

Freier Spielbetrieb für fortgeschrittene AnfängerInnen (grobes Beherrschen der Grundschlagarten: Konter, Block, Schmettern, Schupf) und Fortgeschrittene (Beherrschung aller Schlagarten).

[80]

Zeit: Fr 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Udo Bölling
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[81]

Zeit: Fr 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Udo Bölling
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

[82]

Zeit: Fr 12.00 – 13.00 Uhr
Beginn: 24.04.2009
KL: Udo Bölling
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 20 €/
Externe: 30 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

TRIATHLON

siehe Lauftreffen und Schwimmen

VOLLEYBALL

Externe SpielerInnen können an den Volleyballkursen nur dann teilnehmen, wenn der jeweilige Kurs ab der dritten Übungsstunde nicht durch Studierende der Universität Duisburg-Essen belegt ist.

VOLLEYBALL FÜR FRAUEN

[83]

Dieser Kurs richtet sich besonders an Spielerinnen mit wenig Spielerfahrung. Die Grundtechniken Pritschen, Baggern und Aufschlag werden nach einer spielerischen Aufwärmphase erlernt. Im Anschluss soll das Erlernte im Spiel umgesetzt werden.

Zeit: Mo 16.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 20.04.2009
KL: Katharina Bliefert
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Max. 16 TeilnehmerInnen

VOLLEYBALL FÜR HOBBYSPIELERINNEN, FORTGESCHRITTENE ANFÄNGERINNEN

[84]

Dieser Kurs richtet sich an SpielerInnen, die die Grundtechniken Pritschen, Baggern und Aufschlag beherrschen. Nach einer intensiven Aufwärmphase werden die o.g. Techniken durch Übungen vertieft, um den Spaß am Volleyball zu erhöhen. Kontinuierliche Teilnahme erwünscht.

Zeit: Di 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Sven Simon
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Max. 16 TeilnehmerInnen

VOLLEYBALL FÜR FORTGESCHRITTENE SPIELERINNEN

[85]

Nur fortgeschrittene SpielerInnen, die die technischen Voraussetzungen im Pritschen, Baggern, Angriffsschlag und Block erfüllen. Zusätzlich sollte das Läufersystem bekannt sein. Nach einer Aufwärmphase soll der spielerische Aspekt im Vordergrund stehen.

Zeit: Di 20.00 – 21.30 Uhr
Beginn: 21.04.2009
KL: Sven Simon
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Max. 16 TeilnehmerInnen

VOLLEYBALL

VOLLEYBALL FÜR ANFÄNGERINNEN

[86]

Zeit: Mi 13.00 – 15.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009
KL: Sven Simon
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm. online oder im Sekretariat LD 113
Max. 16 TeilnehmerInnen

VOLLEYBALL

VOLLEYBALL FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENEN ANFÄNGERINNEN

[87]

Zeit: Do 12.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Sven Simon
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113
Max. 16 TeilnehmerInnen

VOLLEYBALL

VOLLEYBALL

[88]

Zeit: Do 14.00 – 16.00 Uhr
Beginn: 23.04.2009
KL: Sven Simon
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost. StUDE: 0 €/Bed, StaU: 28 €/
Externe: 33 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

WASSERSPORT

WASSERSPORT

siehe Funkkurs, Rudern, Schwimmen, Segeln, Sportbootführerschein, Windsurfen

WINDSURFEN

WINDSURFEN

siehe Sportangebote Campus Essen

GYMNASTIK

WIRBELSÄULEN- / FUNKTIONS-GYMNASTIK

[89]

Zeit: Di 16.15 – 17.15 Uhr
Beginn: 21.04.2009 bis 30.06.2009
KL: Karl-Heinz Pieper
Ort: Gymnastikraum LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 12 €/Bed, StaU: 16 €/ Externe: 24 €
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

- Keine Chance dem Kreuz mit dem Kreuz
- Haltung bewahren und sich wohl fühlen

In diesem präventiv angelegten Kurs soll eventuellen Fehlhaltungen und dem Bewegungsmangel entgegengewirkt werden. Die Wirbelsäule mobilisierende und den Rücken stärkende Übungen, z.T. mit kleinen Handgeräten und dem Theraband, sorgen für eine bessere Beweglichkeit und eine sinnvolle Kräftigung der Muskulatur.

Anleitungen zu Atem- und Entspannungsübungen, als mögliche Hilfe zur alltäglichen Stressbewältigung, runden das Ganze ab.

STREETSURFING

WORKSHOP STREETSURFING

[90] ***NEU***

Zeit: Sa 11.07.2009 10.00–14.00 Uhr
KL: Sylwia Kwapp
Ort: Sporthalle LD-Gebäude
Kost.: StUDE: 12 €/Bed, StaU: 17 €/ Externe: 22€
Anm.: ***online*** oder im Sekretariat LD 113

Wave up your life! The Wave - Das Waveboard.
Mehr als nur boarden...

Streetsurfing. Eine begeisternde Kombination aus Snowboarden, Skateboarden und Surfen.

Geboren im Skater- und Surfer-Mekka Laguna Beach in Kalifornien verschmelzen die Bewegungen von Snowboarden, Skateboarden und Surfen zu ˆ Streetsurfing. Ein Sport, der in den USA bereits sehr viele Anhänger gefunden hat.

Streetsurfing Germany stellt das erste Board seiner Art vor, Das Waveboard.

Hauptmerkmale des Waveboards:

- Die Kombination von Snowboarden, Skateboarden und Surfen.
- Wandelt Körperbewegungen in Kraft um; nur einmaliges Abstoßen
- Flexible Plattformen für scharfe Drehungen um 360 Grad
- Abwärts kurven wie mit einem Snowboard!
- In wellenartigen Bewegungen gleitest du bergauf.
- Einfach erlernbar, sorgt für begeistertes Fahren.
- Fördert Balance, Haltung und Beweglichkeit.

Die Boards werden für diesen Kurs gestellt.

Turniere

Du/Ihr willst/wollt dein/euer Können gegen andere Mannschaften von unserer Uni in deiner/eurer Lieblingssportart zeigen. Dann meldet euch doch einfach für ein oder mehrere Turniere an! Neben Ruhm und Ehre gibt es auch immer wieder tolle Preise zu gewinnen.

Der gesellige Charakter des Turniers lädt dazu ein, neben dem Wettkampf neue Bekanntschaften zu knüpfen und Freundschaften zu vertiefen.

Wenn vor dem Meldeschluss die Kapazitätsgrenze erreicht ist, wird die Meldeliste geschlossen.

Während des Turniers können Speisen und Getränke zu studentenfreundlichen Preisen erworben werden.

Die Spielpläne erhaltet ihr mit den Startunterlagen.

Datum	Sportart	Ort
16.05.	**Hallenfußball**	Duisburg LD
04.07.-05.07.	**Futsal**	Essen Gladbecker Straße
18.07.	**Beachvolleyball**	Essen Gladbecker Straße
15.08.	**Badminton**	Duisburg LD
12.09.	**Hallenfußball**	Duisburg LD
10.10.-11.10.	**Futsal**	Essen Gladbecker Straße

Weitere Informationen zu den Turnieren erhaltet ihr unter:

www.uni-due.de/hochschulsport unter der Rubrik Turniere. Dort findet ihr auch das Anmeldeformular und eine Kontaktadresse

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

| Deine Hochschule ist Mitglied im adh!

Mitmachen!

DHM, adh-Open, adh-Pokal, Universiade... Sei einer von jährlich 12.000 Studierenden und starte bei nationalen und internationalen adh-Wettkämpfen im Namen deiner Hochschule! Bei uns ist garantiert für alle das Richtige dabei, denn der Sportartenkanon des adh reicht von den Sportklassikern bis zu den aktuellen Trendsportarten.

Hochschulsport bewegen!

Unter den Sportverbänden ist der adh „bewegend anders". Studierende und Hauptamtliche geben im Vorstand und in allen Gremien gemeinsam die Richtung des Verbandes vor. Bring dich ein und entwickle die Zukunft des Hochschulsports mit – wir fördern und fordern dich!

Pulsieren!

Wenn es um deinen Sport geht, mischen wir mit! In unseren Fortbildungen und Workshops werden Gesundheit, Organisation und Management groß geschrieben. Wir greifen neue Trends auf und qualifizieren dich auf höchstem Niveau. Mit dem adh-Bildungsprogramm bist du am Puls der Zeit!

Neugierig?

Anklicken!

Reinschauen!

www.adh.de

Fitness | Gesundheit | Bildung | Trendsport | Organisation | Management

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh-Veranstaltungen

im Sommersemester 2009

⇨ **Nationales Bildungsprogramm**

April 2009

IRON System™ – HOT IRON™
Instructor-Ausbildung
18. / 19. April und 13. / 14. Juni 2009 in Esslingen

Klettern – aber sicher!
Fortbildung für Übungsleitende und Interessierte
25. / 26. April 2009 in Cottbus

Ultimate Frisbee
Fortbildung für Übungsleitende und Interessierte
25. / 26. April 2009 in Darmstadt

Mai 2009

Spinning®
Ausbildung mit Grundlizenzerwerb
16. / 17. Mai in 2009 Kaiserslautern

XCO-TRAINER® und FLEXI-BAR®
Grundlizenzerwerb für Fitnesstools
16. / 17. Mai in 2009 Augsburg

Hip-Hop Dance
Urban Dance Styles - Basics
16. / 17. Mai 2009 in Leipzig

Steuerrecht im Hochschulsport
Spezifika für die Arbeitspraxis
18. / 19. Mai 2009 in Paderborn

Dynamic Warm Up Methode
Grundlagen der optimalen Trainingsvorbereitung
23. / 24. Mai 2009 in Göttingen

Juni 2009

Abenteuer Hochschulsport:
Deine Praxiserfahrung neben dem Studium!
Sportreferateseminar für Studierende
12. - 14. Juni 2009 in Greifswald

21st Century Core Concepts
Leitfaden für ein effektives Rumpfkrafttraining
13. / 14. Juni 2009 in Göttingen

Dance global-local
Neue Bewegungserfahrungen
für Tanz und Fitness
20. / 21. Juni 2009 in Münster

Fair Play im Service
Kommunikationstraining für HSP-Mitarbeitende
und Übungsleitende
20. / 21. Juni 2009 in Kaiserslautern

Doping im Hochschulsport – (k)ein Problem?
Fortbildung für Übungsleitende und
Verantwortliche
25. / 26. Juni 2009 in Münster

Infos und Anmeldung unter:
www.adh.de

dsj Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Partner des Hochschulsports brunel Projektpartner für Technik und Management

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) durch die Deutsche Sportjugend (dsj) sowie durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Premiumpartner des adh und Förderer des Spitzensportprojektes

adh-Trophy | DHM | Wettkampf | adh-Open | adh-Pokal | DFHM

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh-Veranstaltungen

im Sommersemester 2009

⇨ **Nationales Wettkampfprogramm**

April 2009

adh-Open **Fechten (Sie + Er)***
Uni Münster, 25. / 26.04.2009

DHM **Straßenlauf 10km**
Uni Witten-Herdecke, 25.04.2009

Mai 2009

DHM **Golf**
Uni Gießen, 07. - 09.05.2009

DHM **Marathon**
Uni Kassel, 10.05.2009

adh-Open **Halbmarathon**
Uni Kassel, 10.05.2009

DHM **Schwimmen**
Uni Hannover, 15. - 17.05.2009

DHM **Karate (Team / Einzel)**
Uni Tübingen, 16.05.2009

adh-Open **Ultra Marathon**
Uni Jena, 16.05.2009
(am Rennsteig)

MLP DHM **Leichtathletik***
HS Darmstadt, 16. / 17.05.2009

DHM **Orientierungslauf**
Uni Leipzig, 21. / 22.05.2009

adh-Trophy **100 km Leistungswandern**
Uni Jena, 23. / 24.05.2009

DHM **Tennis (Einzel)***
Uni Konstanz, 24. - 28.05.2009

MPL DFHM **Fußball (M)**
FHVR & HS Hof, 26. - 29.05.2009

adh-Open **Bouldern***
Uni Bayreuth, 28.05.2009

adh-Open **Wellenreiten***
HS Darmstadt, 30.05. - 06.06.2009
(in Seignosse FRA)

Juni 2009

DHM **Beachvolleyball**
Uni Kiel, 02. - 04.06.2009

DHM **Boxen**
Uni Köln, 05. - 07.06.2009

adh-Trophy **Drachenboot**
FH Brandenburg, 06. / 07.06.2009
(in Beetzsee)

adh-Pokal **Handball (M)***
Uni Ulm, 06. / 07.06.2009

adh-Open **Kendo**
Uni Mainz, 06. / 07.06.2009

MLP DHM **Fußball (F) KF**
Uni Frankfurt, 12. - 14.06.2009

DHM **Squash***
N.N., 13. / 14.06.2009

DHM **Gerätturnen (Team / Einzel)***
N.N., 19. / 20.06.2009

MLP adh-Pokal **Basketball (M)**
TU Kaiserslautern, 19. - 21.06.2009

DHM **Judo (Team / Einzel)**
RWTH Aachen, 19. - 21.06.2009

DHM **Ultimate Frisbee***
Uni Halle-Wittenberg,
20. / 21.06.2009

DHM **Volleyball***
Uni Mainz, 20. / 21.06.2009

MLP DHM **Fußball** und
MLP adh-Pokal **Fußball**
Uni Karlsruhe, 26. - 28.06.2009

MLP DHM **Basketball**
DSHS Köln, 27. / 28.06.2009

Juli 2009

adh-Open **American Football***
HSU Hamburg, 03. - 05.07.2009

DHM **Handball**
DSHS Köln, 03. - 05.07.2009

DHM / adh-Open **Rugby***
Uni Mainz, 03. - 05.07.2009

MLP DHM **Hockey (Feld)**
TU Kaiserslautern, 07. - 10.07.2009

DHM **Rudern**
Uni Hannover, 11. / 12.07.2009
(in Schwerin)

DHM **Triathlon (Team / Einzel)**
Uni Leipzig, 25. / 26.07.2009

*Dieser Termin muss noch bestätigt werden.

weitere geplante Veranstaltungen:

DHM Fechten (Team)
DHM Mountainbike (Team Einzel / Marathon)
DHM Rennrad
DHM Sport- und Bogenschießen
DHM Tennis (Team Mixed)
DHM Tischtennis (Team / Einzel)
DFHM Volleyball
adh-Pokal Volleyball

Infos & Termine: www.adh.de

Ein Infoservice für Studierende: www.unilife.de

Aktuell mit folgenden Themen:

- Expertenforum Bewerbung
- Studium und Jobben
- Strategien gegen Prüfungsstress
- Hochschulsport
- Chatbox

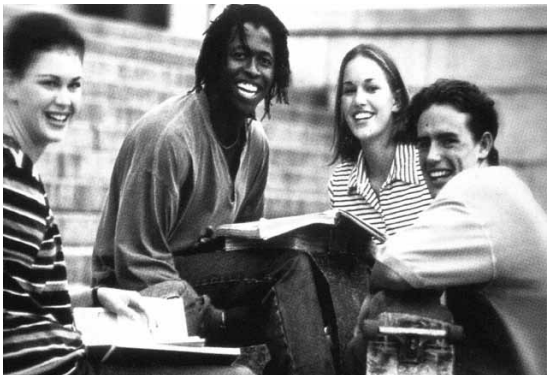
und vieles mehr

Einfach einloggen unter www.unilife.de - ein Service der AOK, Ihrer Gesundheitskasse!

Bewerbungstraining für Studierende

Auch dieses Jahr findet wieder das Bewerbungstraining für Studierende statt – strategische Karriereplanung und erfolgreiche Bewerbungstaktik.

Der AOK *Studenten-Service* bildet ein bundesweites Netz mit Schwerpunkten an den großen Hochschulorten. Heute können schon weit mehr als die Hälfte aller Studierenden den AOK *Studenten-Service* vor Ort erleben. In vielen Hochschulstädten Deutschlands verfügen wir über spezielle Geschäftsstellen direkt auf dem Campus. Speziell für Studierende haben wir Berater eingesetzt, die an Universitäten und Fachhochschulen präsent sind.



Porto
zahlt
Empfänger

Antwort

AOK
Studenten-Service

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion Duisburg
Studenten-Service
Lotharstraße 80

47057 Duisburg

Leitfaden durch das Bewerbungstraining

Wir helfen Ihnen bei den vier wichtigsten Schritten auf dem Weg in das erfolgreiche Vorstellungsgespräch.

Ausgangssituation klären:

Standortbestimmung zwischen Studium und Beruf

Bewerbungsstrategie entwickeln:

1. Ihr Stärkenprofil
2. Ihre Zielfelder
3. Ihre Wege zum Ziel

Chancen nutzen:

1. Die schriftliche Bewerbung
2. Das Vorstellungsgespräch
3. Das Assessment-Center (AC)
   - Die Selbstpräsentation
   - Die Präsentation
   - Die Gruppendiskussion
   - Die Gruppenübung
   - Das Mitarbeitergespräch
   - Das Verkaufsgespräch
   - Der Postkorb

Der sichere Berufsstart

Fragen zur Sozialversicherung

Informationen zum Bewerbungstraining

Ja, ich würde gern am „Bewerbungstraining für Studierende" der AOK teilnehmen. Die Termine erfahren Sie auf Nachfrage in den Geschäftsstellen.

Ich bin an Informationen der AOK über wesentliche Rechtsänderungen oder die Wahlmöglichkeiten in der gesetzlichen Krankenversicherung interessiert. Die AOK darf meine Daten zu Servicezwecken speichern und verwenden sowie meinen Informationsbedarf telefonisch abfragen. Falls eine telefonische Kontaktaufnahme nicht gewünscht ist, bitte das Feld „Telefon" streichen.

Name/Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Versichert bei:

E-Mail:

Studienfach:

Studienfach:

Bitte senden Sie mir weitere Informationen zu den folgenden Themen zu:

- ☐ Jobben im Studium
- ☐ Tipps für den Urlaub
- ☐ Studium und Karriere

Datum / Unterschrift

Interessante Medien

Sport und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Die AOK Duisburg hat diesen Anspruch stets anerkannt.

Zur Information über viele Sportarten, aber auch zu anderen relevanten Themen, haben wir einige besonders interessante Broschüren für Sie zusammengestellt.

Informieren Sie sich und holen Sie sich die Hefte bei Ihrer Studentengeschäftsstelle in der Fachbuchhandlung Kerst GmbH in der Lotharstraße ab.

Alles im Griff

Mit dieser Imagebroschüre des AOK Studenten-Service haben Sie „Alles im Griff". Ob zu sozialversicherungsrechtlichen Fragen, Leistungen der AOK oder speziellen Angeboten für Studierende - hier finden Sie jede Menge Infos und Tipps für's Studentenleben.

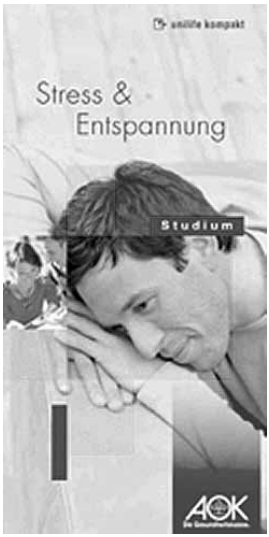
Insurance Guide

Umfassende Infos für ausländische Gaststudenten zum Sozialversicherungssystem und Krankenversicherungsschutz in Deutschland bietet diese englischsprachige Broschüre.

Außerdem werden hier Service und Leistungen des AOK Studenten-Service vorgestellt.

Start & Planung

Wichtige Informationen, die den Start ins Studium erleichtern: Studienwege, Termine, Zulassungsverfahren bis hin zur Immatrikulation. Die Broschüre ist besonders geeignet für Abiturienten und Studieneinsteiger.



Jobs & Finanzen

Wer studieren will, braucht Geld. Doch worauf kommt es beim Jobben im Studium an? Wie viele Stunden darf man einer Beschäftigung ohne Sozialversicherungspflicht nachgehen? Hier werden kompakt alle wichtigen Infos zum Thema Studienfinanzierung zusammengefasst.

Umzug & Wohnen

Ob man will oder muss: mindestens ein Umzug gehört zum Studentenleben dazu. Ob WG oder eigene Wohnung - es gibt eine Reihe bürokratischer Hürden, die zu meistern sind. Mit etwas Vorbereitung geht das einfacher. Wie das geht, erfährt man in dieser Broschüre.

Stress & Entspannung

Studieren kann zuweilen ganz schön stressig sein. Dieser Ratgeber gibt Tipps und Infos rund um die Frage, wie man auch in anstrengenden Zeiten die Ruhe bewahrt!

Karriere & Versicherung

Informationen vom Vorstellungsgespräch bis hin zum Arbeitsvertrag.

Gesund im Urlaub

Diese Broschüre hilft Ihnen bei der Urlaubsplanung, damit sie gesund und erholt wieder in den Alltag eintauchen können.

Studium & Ausland

Hier werden Ihnen Tipps zur Finanzierung ihres Auslandsstudiums, zur Wohnungssuche und zur Krankenversicherung sowohl im Inland als auch im Ausland gegeben.

Sprachführer Gesundheit

Übersetzungen in mehrere Sprachen für den Apotheken- oder Arztbesuch finden Sie in dieser praktischen Pocket-Broschüre.

Uni-Planer

Mit wertvollen Tipps und Infos rund ums Studium und den Service der AOK.

Wegweiser Studium

Diese Broschüre enthält folgende Themen: Start ins Studium, Umzug und Wohnen, Jobben und Finanzen, Stress und Entspannung, Krankenversicherung.

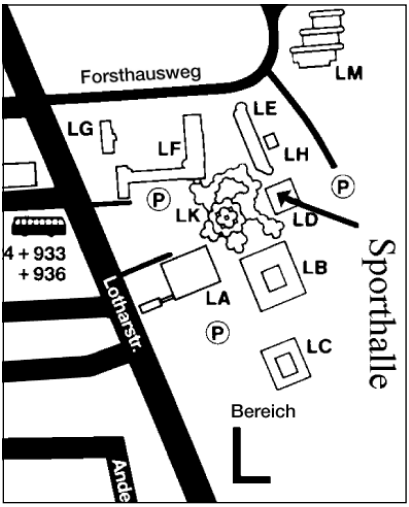
KursleiterInnen

A	Arslanagic, Damir	Kick-Boxen, Thai-Boxen
B	Bettendorf, Andreas	Fußball
	Bliefert, Katharina	Volleyball für Frauen
	Bölling, Udo	Fußball, Fußball für Frauen, Tischtennis
E	Eißmann, Jens	FGS, Skiken
F	Fischer, Gerd	Lauftreffen
G	Großnickel, Siegfried	Tae Bo
	Grüner, Rudolf	Dance Stylez, Kick, punch & more, Latin Moves
	Gruhlke, Anja	Schwimmen
H	Härter, Alexandra	Skiken
	Heise-Flecken, Detlef	Klettern
	Hendricks, Claudia	FGS
I	Iordanova-Nowitzki, Galia	Body Attack, BOP, Fatburner-Step, Perfect Body
K	Klein, Klaus	Basketball
	Kroker, Tobias	Capoeira
	Kwapp, Sylwya	Streetsurfing
L	Lösken, Bernd	Funkkurs, Sportbootführerschein
M	Maaß, Susanne	Pilates, Power Yoga, Step-Aerobic
	May, Sascha	Gesellschaftstanz
	Maier, Marcus	Rudern
	Mee, Marius	Badminton
	Meier, Ingrun	FGS, Krafttraining für Senioren
	Menke, Peter	Aikido

N	Neis, Dennis	Rudern
	Neubauer, Monika	FGS
	Niemeyer, Jürgen	FGS
P	Peter, Manfred	FGS
	Pfänder, Peter	Modern Arnis
	Pieper, Gabriele	FGS
	Pieper, Karl-Heinz	FGS, Wirbelsäulen-/Funktionsgymnastik
	Piloten des FVN	Segelfliegen Schnupperkurs
R	Ramirez, Milton	FGS
	Rieser, Markus	Basketball
	Rose, Klaus-Dieter	Fechten
S	Saratli, Jusuf	Fußball
	Schmagold, Jürgen	Skiken
	Seiler, Sebastian	Fußball, Tischtennis
	Simon, Sven	Volleyball
	Stoeva, Tanya	Aerobic
T	Trajkoska, Vijoleta	Body Styling, Power Fit Mix
	Twardy, Bettina	Pilates
V	Vieira, Maria	Body Attack, BOP, Fatburner
	von Tongelen, Holger	Lauftreffen
W	Wielers, Gunnar	Basketball
	Wiercioch, Lisa	BOP, Step-Aerobic
	Wünnenberg, Heike	Allround-Body-Fitness

Stadt Duisburg, Oberstadtdirektor
Vermessungs- und Katasteramt
SCHWIMMEN
Nord
Neudorf
Universität
Hallenbad
Alter Friedhof
Bertasee
Sportpark Wedau
REGATTABAHN
Süd
Duisburger Stadion
Kruppstr.
Mülheimer Str.
Mülheimer Straße
Bismarckstr.
Wedauer Brücke
Berbersee
Sportplatz
Universitätsstr.
Lehrstr.
Bismarckstr.
Kaiserstr.
Friedrichstr.
Sonnenstr.
Steinbruch
Berg und Tal
Amsenteich
Forellenteich
Hochofenweg
Bahnhofstr.
Am Zoo
Am Kaiserplatz
Gabelpl.
Sportplatz
Sp.Pl.
Polizei
Hi. Brunnen
Kleinkaiweg
Kaiserstraße
Kaiserweg
Fischerweg
Fischerstr.
Hochofenweg
Bahnhofstraße
Bäderbahn
Anschlußstelle Du.-Wedau
Ohlenhofstr.
Bismarckstr.
Bertastr.
Kolkstr.
Kolkweg
Kolkstr.
Lauerstr.
Lauerweg
Lauerstr.
Sonnenstr.
Schwanenstr.
Schwanenweg
Schwanenstr.
Lehrstr.
Universitätsstr.
Kaiserstr.
Friedrichstr.
Sonnenstr.
Bismarckstr.
Bismarckstr.
Bismarckst

Sportstätten der Universität Duisburg-Essen Campus Duisburg



Sporthalle (SPH)
LD Hochparterre/Zugang durch die Umkleideräume

Seminarraum (SR)
LD 01 02 Obergeschoss links

Fitness- und Gesundheits-Studio (FGS)
LD U1/09-09
Untergeschoss links

Gymnastikraum (GR)
LD U1/17
Untergeschoss rechts

Auswärtige Sportstätten

1. Aikido im Hof, Grabenstr. 48, 47057 Duisburg-Neudorf
2. Duisburger Ruderverein, Kruppstraße 28a, 47055 Duisburg
3. Flugverein Niederrhein, Wesel
4. Regattabahn Dreieckswiese
5. Schwimmhalle-Neudorf/
   Seiteneingang Memelstraße, 47057 Duisburg
6. Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, 47057 Duisburg
7. Klettergarten Nordpark
8. TuRa 88, Kammerstr.aße 223, 47057 Duisburg
9. Turnhalle Gesamtschule Globus

Belegungsplan Sporthalle – SPH

Samstag

12.00 - 14.00 Uhr
Fußball/Saratli
[40]

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00	12.00 - 14.00 Uhr Basketball /Rieser **[09]**	11.30 - 13.00 Uhr Fußball/Saratli **[35]**	11.30 - 13.00 Uhr Fußball/Saratli **[37]**	12.00 - 14.00 Uhr Volleyball /Simon **[87]**	12.00 - 14.00 Uhr Fußball Fachschaft Mathe
13:00		13.00 - 14.00 Uhr Badminton/Mee **[04]**	13.00 - 15.00 Uhr Volleyball/Simon **[86]**		
14:00	14.00 - 16.00 Uhr Basketball /Rieser **[10]**	14.00 - 15.00 Uhr Badminton/Mee **[05]**		14.00 - 16.00 Uhr Volleyball/Simon **[88]**	
15:00		15.15 - 16.45 Uhr Fußball für Frauen/ Bölling **[41]**	15.00 - 16.30 Uhr Basketball Wielers **[11]**		14.30 - 15.30 Uhr Badminton/Mee **[06]**
16:00	16.00 - 18.00 Uhr Volleyball für Frauen Bliefert **[83]**		16.30 - 18.00 Uhr Fußball	16.00 - 17.00 Uhr Basketball für Anfänger Rieser **[12]**	15.30 - 16.30 Uhr Badminton/Mee **[07]**
17:00		17.00 - 18.30 Uhr Fußball/Bölling **[36]**		17.00 - 18.30 Uhr Basketball/Rieser **[13]**	16.30 - 17.30 Uhr Badminton/Mee **[08]**
18:00	19.30 - 20.30 Uhr BOP/Iordanova-Nowitzki **[20]**		18.00 - 19.00 Uhr Perfect-Body/Iordanova-Nowitzki **[57]**		17.30 - 19.00 Uhr Fußball/Bölling **[39]**
19:00	19.30 - 20.30 Uhr Body Attack/Iordanova-Nowitzki **[16]**	18.30 - 20.00 Uhr Volleyball/Simon **[84]**	19.00 - 20.00 Uhr Fatburner-Step/Iordanova-Nowitzki **[28]**	18.30 - 20.00 Uhr Fußball/Bettendorf **[38]**	19.00 - 20.15 Uhr Basketball für Anfänger Klein **[14]**
20:00	20.30 - 21.30 Uhr Allround Body Fitness/ Wünnenberg **[03]**	20.00 - 21.30 Uhr Volleyball/Simon **[85]**	20.00 - 21.30Uhr Body Styling Trajkoska **[19]**	20.00 - 21.30Uhr Power Fit Mix Trajkoska **[60]**	20.15 - 21.30 Uhr Basketball für Fortgeschrittene Klein **[15]**
21:00					

Belegungsplan Gymnastikraum – GR

Samstag
12.00 - 13.30 Uhr
Capoeira/Kroker
[24]

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
09:00					
10:00					10.00 - 11.00 Uhr Tischtennis/Bölling **[80]**
11:00					11.00 - 12.00 Uhr Tischtennis/Bölling **[81]**
12:00	12.00 - 13.00 Uhr Tischtennis/Seiler **[78]**	12.15- 13.15 Uhr Pilates/Twardy **[59]**			12.00 - 13.00 Uhr Tischtennis/Bölling **[82]**
13:00	13.00 - 14.00 Uhr Tischtennis/Seiler **[79]**				
14:00					
15:00			15.30 - 17.00 Uhr Gesellschaftstanz Fortgeschrittene May **[43]**		
16:00	16.00 - 17.00 Uhr Step-Aerobic/Maaß **[73]**	16.15 - 17.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Pieper **[89]**		16.00 - 17.30 Uhr Gesellschaftstanz Grundkurs May **[42]**	15.30 - 17.00 Uhr Power Yoga/Maaß **[61]**
17:00	17.00 - 18.00 Uhr Pilates /Maaß **[58]**	17.30 - 18.30 Uhr Kick, punch & more Grüner **[46]**	17.00 - 18.00 Uhr Step-Aerobic/Wiercioch **[74]**	17.30 - 18.30 Uhr Kick, punch & more Grüner **[47]**	17.00 - 18.00 Uhr Dance Moves/Vieira **[25]**
18:00	18.00 - 19.00 Uhr Modern Arnis /Pfänder **[56]**	18.30 - 19.30 Uhr Dance Stylez/Grüner **[26]**	18.00 - 19.00 Uhr BOP/Wiercioch **[22]**	18.30 - 19.30 Uhr Latin Moves/Grüner **[52]**	18.00 - 19.00 Uhr Body Attack/Vieira **[18]**
19:00	19.00 - 20.00 Uhr Tae Bo/Großnickel **[75]**	19.30 - 20.30 Uhr Body Attack/Vieira **[17]**	19.00 - 20.00 Uhr Tae Bo/Großnickel **[76]**	19.30 - 20.30 Uhr Fatburner/Vieira **[27]**	19.00 - 20.30 Uhr Kickboxen für Anfänger Arslanagic **[45]**
20:00	20.00 - 21.30 Uhr Kick Boxen für Anfänger und Fortgeschrittene Arslanagic **[44]**	20.30 - 21.30 Uhr BOP/Vieira **[21]**	20.00 - 21.30 Uhr Thai-Boxen für Anfänger und Fortgeschrittene Arslanagic **[77]**	20.30 - 21.30 Uhr BOP/Vieira **[23]**	20.30 - 21.30 Uhr Aerobic/Stoeva **[01]**
21:00					

Sportangebote am Standort Essen

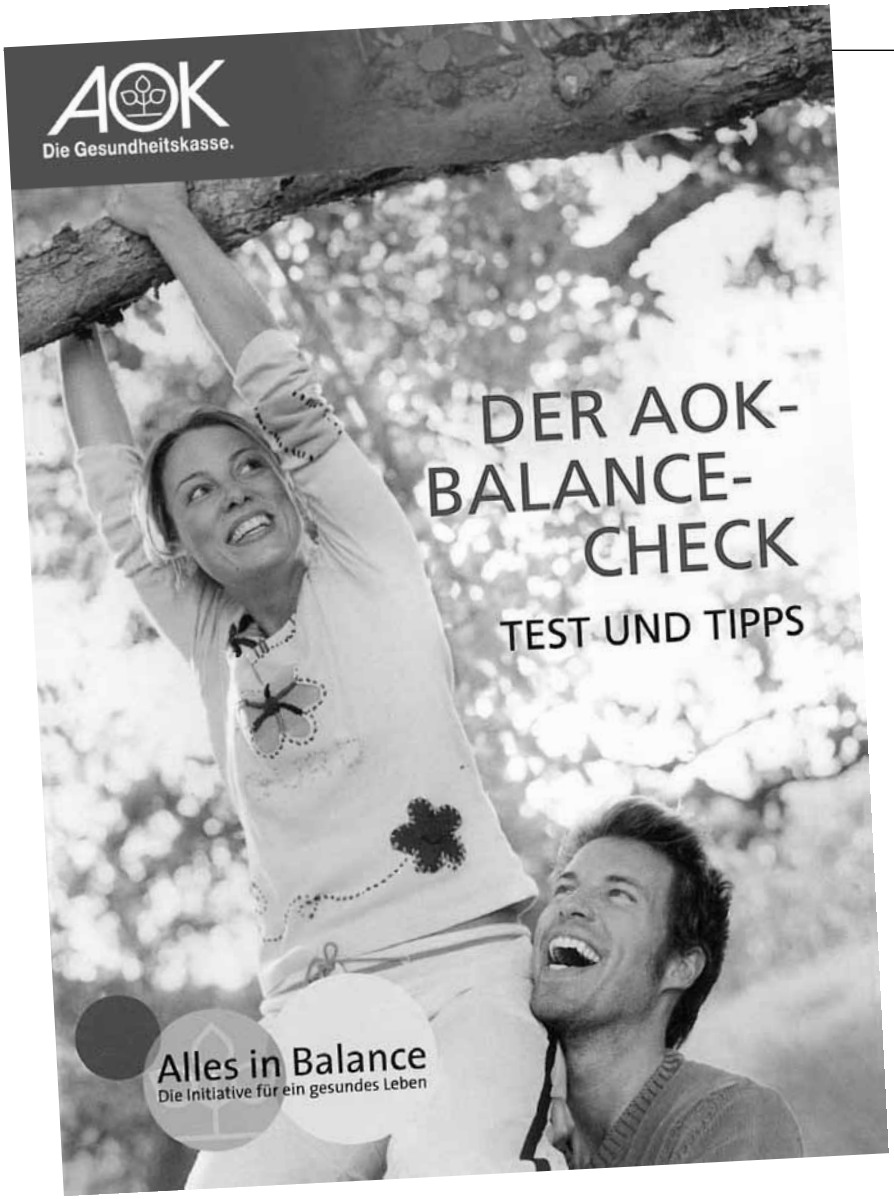
Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sportstätte
Aerobic I + II - **NEU**		18.00-19.00	20.00-21.00				SB-GR
Aikido & Ki		19.00-21.15					GL-GR
Autogenes Training	18.30-20.00						PH-GR
Badminton		17.00-21.30		19.00-21.30	17.00-20.00		GL-SH c
Ballett	17.45-18.45						GL-GR
			16.30-18.00				SB-GR
Basketball			17.00-18.30				GL-SH a
		20.00-21.30					GL-SH b
	18.30-20.00		17.00-20.00	18.00-19.00			GL-SH c
		10.00-11.30	10.00-11.30				SB-SH
Basketball für Frauen				17.00-18.00			GL-SH c
BBP-Workout		19.00-20.00	10.30-11.30	12.00-13.00 19.30-20.30			SB-GR
Bewegungskünste / Partner-akrobatik u. Jonglage					19.30-21.30		PH-SH
Body Action	17.00-18.00						SB-GR
Bodystyling	9.30-10.30						SB-SH
			19.00-20.00		19.00-20.00		SB-GR
Bollywood - Indischer Tanz				17.00-18.30			GL-SH b
Boxen + Fitness					19.00-20.30		SB-SH
Boxen - Kondition - BOP		17.30-19.00		17.00-18.30			SB-SH
Capoeira		20.00-21.30					GL-SH a
Dance-Aerobic – **NEU**					18.00-19.00		SB-GR
Dynamic Balance	18.00-19.00		12.30-13.30	20.30-21.30			SB-GR
Erste-Hilfe-Lehrgang						09./10.05.09 10.00-16.00 06./07.06.09 10.00-16.00 27./28.06.09 10.00-16.00	CE-1
Erste-Hilfe-Training						09.05.09 10.00-16.00 06.06.09 10.00-16.00 27.06.09 10.00-16.00	CE-1
Familienschwimmen						10.30-13.30	PH-LS
Faszination Tango Argentino (Workshop) - **NEU**						18.04.09 15.00-18.00	GL-GR
Fatburner / Aerobic	10.30-11.30						SB-SH
				18.30-19.30			SB-GR
Fatburner-Step - **NEU**			18.00-19.00				SB-GR
Fit durch den Sommer		18.30-20.00					E-MWS
Fitness- u. Gesundheitstraining	16.30-21.00	16.30-21.00	16.30-21.00	16.30-21.00	16.30-21.00	11.00-15.00	SB-USC

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sportstätte
Flamenco	19.00-21.00						GL-GR
Fit & Fun - **NEU**			11.30-12.30	17.30-18.30			SB-GR
Fußball	19.45-21.15	18.30-21.30				19.00-20.30	GL-FP
Fußball für Frauen				17.00-20.00			GL-FP
Futsal	17.00-18.30					13.00-15.00	GL-SH
Gerätturnen			18.30-21.30				GL-SH a
Gesellschaftstanz		18.30-21.30		17.00-18.30			GL-GR
Handball	20.00-21.30						GL-SH
Hip-Hop		16.30-18..00					SB-GR
Iaido					20.00-21.30		GL-GR
Jodo					18.30-20.00		GL-GR
Kanufahren			18.00-20.00				E-UBH
Karate-Do		18.30-20.00					GL-SH a
				18.30-21.30			GL-SH b
Klettern (indoor)				19.30-22.00			DU-KH / E-KP
Klettern Vorstiegskurs (outdoor)						20.06.09 10.00-14.30	DU-KG
Klettern (Schnupperkurs)						16.05.09 10.00-14.00	DU-KH
Klettersteig-Kurs						04.07.09 10.00-14.30	DU-KG
Konditions- u. Fitneßtraining		19.30-21.00		20.00-21.30			PH-SH
Lacrosse - **NEU**	20.00-21.30						E-HB
Lauftreff			19.00-20.30				E-GP
Leichtathletik					17.30-19.00		GL-LKB
Musical-Dance (Workshop)						16.05.09 10.00-12.30 13.06.09 10.00-12.30	GL-GR
Pilates-Wirbelsäulengymnastik	17.00-19.00				17.00-19.00		SB-SH
Power Gym					17.00-18.30		GL-GR
Power-Step	20.00-21.00			10.00-11.00			SB-GR
Radtreff		17.00-20.00		17.00-19.30			E-RT
Rock 'n' Roll			17.15-18.45				GL-GR
Salsa & Co				18.30-21.30			GL-GR
Segeln am Baldeneysee (Praxis)			16.45-18.45	16.45-18.45			E-MD
Selbstverteidigung - **NEU**		17.00-18.30					GL-SH a
Skiken-Schnupperkurs						25.04.09 9.00-12.00 09.05.09 9.00-12.00	PH-TP
Skiken – regelmäßiges Training				17.00-19.00			E-RH
Spinningâ/Indoor-Cycling			19.30-20.30				E-PF
Step-Aerobic	19.00-20.00		20.00-21.00	11.00-12.00			SB-GR
Stepptanz - **NEU**					20.00-21.30		SB-GR
Street Dance for 2 (Workshop)						27.06.09 10.00-13.00	GL-GR
Street Jazz (Workshop)						16.05.09 13.00-15.30	
						13.06.09 13.00-15.30	GL-GR

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sportstätte
Street Surfing -**NEU**						23.05.09 10.00-13.00	GL-SH
Tae Bo (Original a. d. USA) + BOP		19.00-20.00		18.30-20.00			SB-SH
Taekwondo					18.30-20.00 18.30-21.30		GL-SH a GL-SH b
Tai Chi Chuan					18.15-20.45		PH-GR
Tango Argentino - **NEU**		17.00-18.30					GL-GR
Tennis	Vorbesprechung am 22.04.09, 19.00 Uhr, Henri-Dunant-Str. 65, HDS 215						
Tischtennis	20.00-21.30		20.00-21.30				PH-SH GL-SH c
Trampolin					18.00-19.30		PH-SH
Ultimate Frisbee				20.00-21.30			GL-FP
Uni-Hoc				20.00-21.30			GL-SH a
Uni-LIGA Fußball			17.00-21.00				GL-FP
Video-Clip-Dancing	18.30-20.00						GL-SH a
Volleyball		17.00-20.00	18.30-21.30	17.00-20.00			GL-SH a GL-SH b
Volleyball für Frauen			17.00-18.30				GL-SH b
Wassergymnastik	18.30-20.00		20.00-21.35				PH-LS
Windsurfen am Baldeneysee (Schnupperkurs)						09.05.09 10.00-14.00 30.05.09 10.00-14.00 27.06.09 10.00-14.00	E-SNS
Windsurfen am Baldeneysee (Einsteigerkurs)						09./10.05.09 10.00-16.00) 30./31.05.09 10.00-16.00 27./28.06.09 10.00-16.00	E-SNS
Wing Tsun / Escrima	18.30-20.00						GL-SH b
Wirbelsäulengymnastik	19.00-21.00						SB-SH
Workout - **NEU**						17.00-18.00	SB-SH
Yoga		17.45-19.15	16.30-21.00	17.30-19.00			E-OM SB-SH

SPORTSTÄTTEN CAMPUS ESSEN

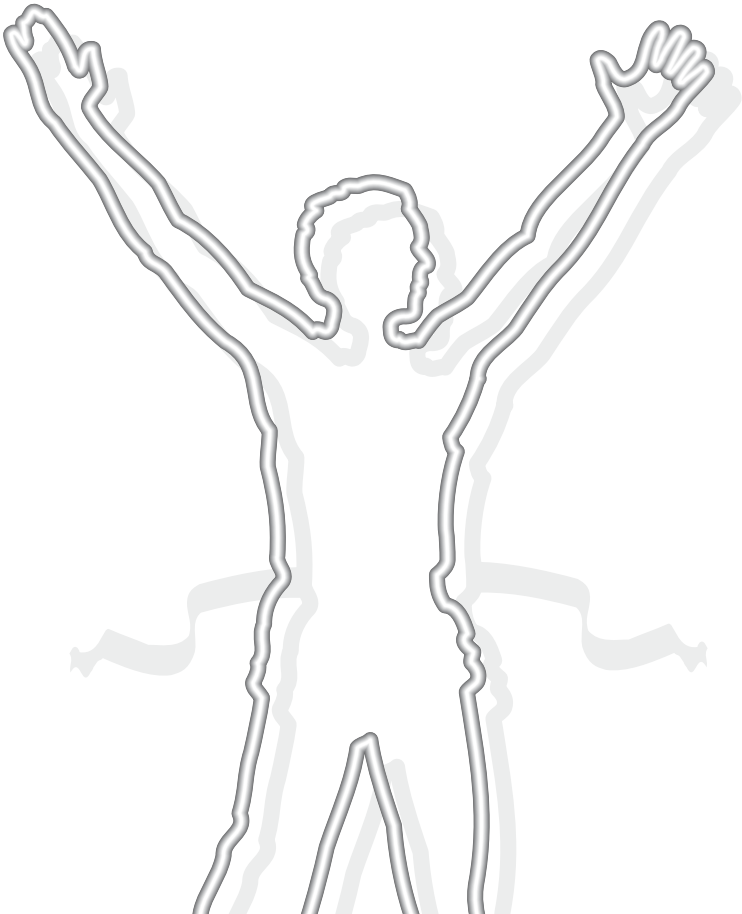
Sp 1 a/b/c Sporthalle Gladbecker Straße 180, Essen
Sp 2 Gymnastikraum Gladbecker Straße 180, Essen (linker Eingang, oberes Stockwerk)
Sp 5 Fußballplätze Gladbecker Straße 180, Essen
Sp 6 Sporthalle PH, Henri-Dunant-Straße 65, Essen
Sp 7 Lehrschwimmbecken PH, Henri-Dunant-Straße 65, Essen
Sp 9 Campus Essen, S05R01H18, Universitätsstraße 2, Essen
Sp 10 Campus Essen, S05R03H82, Universitätsstraße 2, Essen
Sp 13 Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77, Essen
Sp 15 Gymnastikraum PH, Henri-Dunant-Straße 65, Essen
Sp 18 PH Voraula 3, Henri-Dunant-Straße 65, Essen
Sp 20 PH Vormensa, Henri-Dunant-Straße 65, Essen
Sp 22 Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg
Sp 23 Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstraße 125, Essen
Sp 30 Treffpunkt Regattahaus am Baldeneysee, Essen
Sp 33 Fitness- und Gesundheitsstudio in der ehemaligen PH, Henri-Dunant-Straße 65, Essen
Sp 37 Punch Fitness, Leimkugelstraße 9, Essen
Sp 40 Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstraße 167, Essen



Finden Sie Ihre Balance

Wer im Gleichgewicht ist, den bringt so leicht nichts aus der Ruhe. Und in der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft. Dass das tatsächlich so ist, können Sie am eigenen Leib erfahren. Alles was man braucht, um diesen idealen Zustand zu erreichen ist die Fertigkeit, sich entspannen zu können, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung. So einfach? Ja, denn die einfachsten Dinge sind oft die besten.

Weitere Infos unter: **www.aok.de/alles-in-balance/start.php**

Impressum

Herausgeber:	Hochschulsport der Universität Duisburg-Essen
Redaktion:	Andreas Bettendorf / Jürgen Schmagold
Schriftführerin:	Marion Handke / Monika Lenzen
Layout:	Ralf Beck, Duisburg
Fotos:	Bilal Aydogmus