

Fit in den Sommer ...

... auch wenn wir im Moment noch immer Frost im Boden und Eis auf den Autoscheiben haben: Der Sommer – und mit ihm das gleichnamige Semester kommt!



Hochschulsport in Duisburg und Essen – nach der Woche des Hochschulsports im vergangenen Jahr mit der unwettergeplagten Abschlussveranstaltung in Duisburg – der Uni-Trophy – gab es viele neue Interessenten an unserem Sportprogramm!

Denen bieten wir nun auch neue Sportangebote an, neben den vielen bewährten Programmpunkten in Duisburg und Essen wurden wieder einige neue Kurse eingerichtet.

So ist zum Beispiel das „**Slacken**“ als relativ neue Trendsportart nun auch an unserer Hochschule Bestandteil des Programms. Und was ist das? Slackline wurde von den Kletterern erfunden. Ein Gurtband wird zwischen zwei Fixpunkten gespannt, so dass man darauf balancieren kann. Anders als beim normalen Balancieren der Hochseilartisten auf dem Drahtseil ist die Slackline sehr dehnbar, flexibel und erfordert damit ein ständiges Wiedergewinnen des Gleichgewichtes. Damit ist Slackline auch ein hervorragendes Training für andere Gleichgewichtssportarten (Skilaufen, Skiken, Inlinen etc.)

Auch in diesem Jahr wird es wieder einen **Dies academicus** an unserer Hochschule geben. Am 23. Juni wird der akademische Tag erneut mit viel Bewegung verbunden sein, in diesem Jahr ist der Essener Campus der Austragungsort.

Inzwischen hat sich der **Universitäts-Sportclub** an beiden Campus etabliert, und fast 400 SportlerInnen besuchen unsere Studios. Nachdem einige Holprigkeiten zu Beginn des Betriebes ausgeglichen wurden, konnten nun auch die Preise für den USC endlich angepasst werden: In beiden Studios gilt nun der gleiche Preis, die Abos können jetzt frei in beiden Studios benutzt werden.

Seit dem März läuft im USC eine wissenschaftliche Studie mit Hochschulmitarbeitern, welche die Effekte des Trainings dokumentieren und auf eine sichere Basis stellen soll. Dabei werden zunächst MitarbeiterInnen untersucht, die bisher wenig Sport treiben und „fit in den Sommer“ starten wollen. Aber natürlich gilt für alle Hochschulmitglieder: *Jetzt* ist der richtige Zeitpunkt, um seine persönliche Bewegungskarriere in Angriff zu nehmen! Mit oder ohne Studie: In unserem USC werdet ihr gut betreut, es herrscht eine freundliche, entspannte Atmosphäre und das Training macht nicht nur Freude, sondern bringt wichtige Funktionen des Körpers in Gang, die die Gesundheit erhalten, verbessern oder wieder herstellen können.

Und dies gilt natürlich nicht nur für das Training im USC, sondern für die meisten im Hochschulsport angebotenen Sportarten! Also, jetzt gilt es:

Fit in und durch den Sommer!

In diesem Sinne grüßt herzlich aus dem Hochschulsport

Jürgen Schmagold

NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

Yoga meets Pilates



Foto: www.fotolia.com

Dieser Kurs ist eine gelungene Kombination aus Pilates und speziellen Yogaelementen. Pilates stabilisiert den Rumpf, stärkt die Bauchmuskulatur, den Beckenboden und den unteren Rücken. Yoga dehnt den Körper und entspannt den Geist. Yoga meets Pilates fördert Beweglichkeit und Stabilität zugleich, vereint wird die neueste Bewegungslehre mit den traditionellen Erkenntnissen des Yoga. Ein starker Rücken und eine fitte Bauchmuskulatur sorgen für eine aufrechte Haltung und beugen Rückenschmerzen vor.

„Mit einer leistungsstarken Gesundheitskasse hat man einfach den Kopf frei fürs Lernen!“

Wenn es um konkrete Leistungen geht, bietet die Gesundheitskasse AOK einfach mehr: zum Beispiel Campusgeschäftsstellen und Beratungszentren. Einen Service, der schnell und unkompliziert Formalitäten für Sie regelt. Und viele nützliche Tipps zu Fitness und Karriere.

Mehr Infos: AOK Studenten-Service, Lotharstr. 80, 47057 Duisburg, (0203) 393 - 2233, ass-duisburg@rh.aok.de oder www.aok4you.de/rh

**Anmeldung zu allen Kursen
ab Dienstag, 6. April 2010
www.uni-due.de/hochschulsport**

23. JUNI 2010

Dies Academicus

Noch ist uns der letztjährige Dies in guter Erinnerung. Die Anreise mit dem Fahrrad zum Campus Duisburg, die lustig-anspruchsvollen Bewegungsspiele am Campus und die „überschaubar“ besuchte Party nach all den Ehrungen, Preisverleihungen und Aktivitäten.

Am 23.06.2010 ist es wieder soweit: Der Dies academicus findet in diesem Jahr am Campus Essen statt. Neben dem traditionellen offiziellen Teil wird es auch wieder bewegungsreiche Aktivitäten am Campus geben.

Unbedingt werden wir unseren Duisburger KollegInnen und KommilitonInnen die Gelegenheit geben, die Fahrradwertung für sich zu entscheiden! Geklärt werden soll die Frage: Schafft es Duisburg, mehr als 112 RadlerInnen vom Duisburger zum Essener Campus zu bewegen?

Geplant sind außerdem wieder Spiele, in denen es keine Weltmeisterschaften oder Olympischen Spiele gibt – aber viele Gewinner und vor allem: keine „looser“!

Und schließlich hoffen wir, dass die anschließende Party in diesem Jahr so richtig rockt!!!

Also, unbedingt den Termin vormerken:

23. Juni 2010: Dies academicus!

**DIES
CHAMPION
2010**



Termine, Öffnungs- und Anmeldezeiten am Campus Duisburg

Termine

Anmeldungen: ab **Dienstag, 06.04.2010**
online unter www.uni-due.de/hochschulsport

Veranstaltungsbeginn: **Montag, 19.04.2010**

An gesetzlichen Feiertagen sowie an Pfingstdienstag (25.05.2010) finden keine Veranstaltungen statt!

Veranstaltungsende: **Samstag, 24.07.2010**

Die Veranstaltungen in der VfZ sind ebenfalls anmelde- und gebührenpflichtig!!

Öffnungs- und Anmeldezeiten am Campus Duisburg

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

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

Zahlungsmöglichkeiten

1. Lastschriftverfahren
2. Barzahlung im Hochschulsportbüro

Das Hochschulsport-Team

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

► **Sportpädagoge Andreas Bettendorf**
Campus Essen - Raum SM 103 b Telefon: (0201) 183 - 73 54
Campus Duisburg - Raum LD 111 Telefon: (0203) 379 - 22 63
E-Mail: andreas.bettendorf@uni-due.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

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

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

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

► **AStA-Sportreferat**
Jens Eißmann
Sprechzeiten im AStA:
Campus Duisburg, Raum: LD 103 Fr 10.00 - 12.00 Uhr
Campus Essen, Raum: T02 R00 K04 Mi 10.00 - 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Duisburg: Telefon: (0203) 379 - 22 91
Essen: Telefon: (0201) 183 - 22 46
E-Mail: asta.hochschulsport@uni-due.de

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen
Redaktion: Monika Lenzen, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold
Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen

NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

NIA

NIA (= neuromuscular integrated action) bedeutet übersetzt so viel wie Fitness für Nerven und Muskeln. NIA wurde 1983 von Debbie und Carlos Rosas in den USA entwickelt und ist eine Mischung aus westlichen und östlichen Bewegungsformen:

- 1.) Tanz (Modern Dance, Jazz Dance, Duncan Dance)
- 2.) Kampfsport (Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido)
- 3.) Körpertherapien (Yoga, Feldenkrais, Alexander Technik)

Durch die Mischung aus vielen unterschiedlichen Bewegungsarten findet im NIA ein ständiger Wechsel zwischen langsamen und schnellen, harten und weichen Bewegungen statt. Zudem ist dieser Sport körper- und gelenkschonend und kann somit von jedem ausgeübt werden. Das Alter, die physischen Voraussetzungen und der aktuelle Trainingszustand sind für die Teilnahme an einem Kurs unerheblich.

Eines der Grundprinzipien von NIA ist Freude an der Bewegung. Alles im NIA ist darauf ausgerichtet, Spaß an der Bewegung zu haben und den Körper bewusst wahrzunehmen, und dies geschieht alles ohne Leistungsdruck oder Schmerzen. No pain, no gain war somit gestern. NIA wird barfuß ausgeführt, was mit der Zeit immense Auswirkungen auf den Fuß, die Haltung und das Gleichgewicht hat. Im NIA wird – besonders bei den Taekwondo Sequenzen –, zur speziell auf das Training abgestimmten Musik, auch die Stimme und die Atmung eingesetzt. Dieses sogenannte „Sounding“ dient u. a. dem Stressabbau und stärkt das Selbstwertgefühl. NIA ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Power-Yoga

Im Mittelpunkt dieser Yoga-Form steht die fließende Abfolge von Positionen, wobei das Hauptaugenmerk der Synchronisation von Bewegung und Atmung gilt. Die Atmung und das Anspannen von Muskelgruppen produziert starke innere Wärme. Das Üben von Atmung und Körperpositionen reinigt Muskeln und Organe, scheidet Gifte aus, sichert eine gute Blutzirkulation und reinigt das Nervensystem. Das Ergebnis ist ein beweglicher und starker Körper und ein klarer Geist.

Vitality

Haben Sie abends schwere, müde Beine oder Rückenbeschwerden? Wenn Sie etwas dagegen tun oder einfach vorbeugen wollen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig: Durch Muskelkräftigung und -dehnung, Entspannungsgymnastik sowie vielseitige Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule wollen wir die immer häufiger auftretenden Beschwerden angehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Jede/r kann mitmachen.

Kendo

Kendo? Was ist das?

Kendo (Ken = Schwert, Do = Weg) ist das traditionelle japanische Fechten. Ein Kampfsport/ eine Kampfkunst mit jahrhundertealten Wurzeln und zugleich eine moderne Herausforderung an die Ausübenden der heutigen Zeit. Dabei lehrt Kendo, Körper, Geist und Situation in Einklang zu bringen, und führt so über rein sportliche Zielsetzungen hinaus.

Heutiges Kendo ist nicht auf eine Altersgruppe beschränkt und eignet sich gleichermaßen für Männer wie für Frauen. Es geht im Kendo um eine stetige, ganzheitliche Entwicklung, die zwar ein gewisses Maß an Kraft, Ausdauer, Geduld und Entschlossenheit verlangt, dafür aber in vielseitiger Weise Gesundheit und Wohlbefinden anregt. Timing, Reaktionsvermögen, Körperbeherrschung und Wahrnehmung werden besonders gefördert.

Zudem macht es unglaublichen Spaß und es ist immer toll zu erleben, dass man aus dem Training mit einem guten Gefühl kommt, selbst wenn man vorher eigentlich keine große Lust hatte.

Das Motto lautet:

Das Ziel aller Etikette - Du musst Dein Ich so bilden, dass auch der roheste Schurke es nicht wagt Dich anzugreifen, selbst wenn Du ruhig da sitzt. (Inozo Nitobe)



Foto: www.fotolia.com

TANZ REIHE

AUS DER

REIHE

Freitag 23. April 2010

INNENHAFEN DUISBURG

RIESENGROSS
2 Tanzflächen, Videoleinwand, Indoor-, Outdoor- und Louche-Bereiche u.v.m.

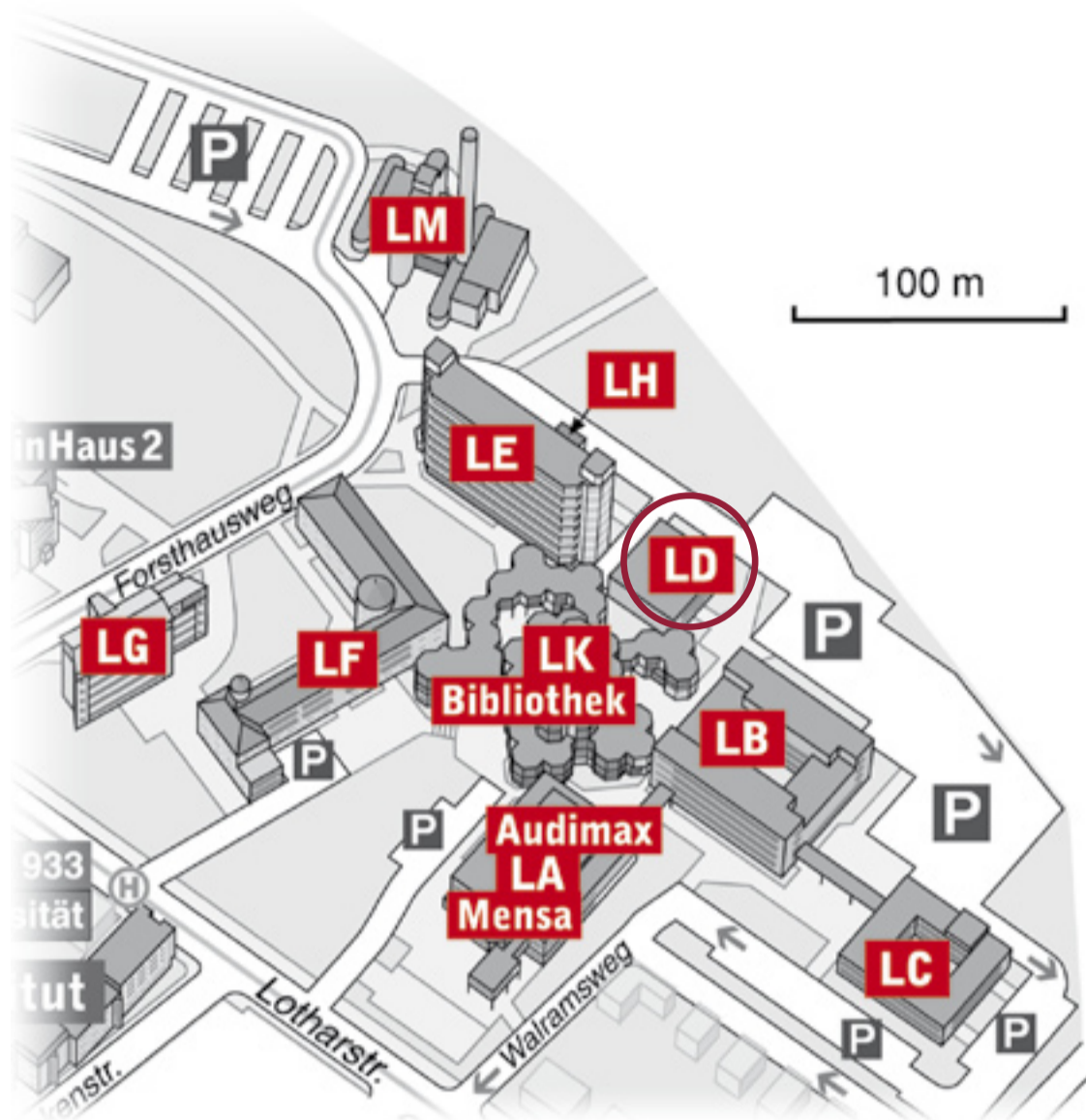
Veranstalter: Gemeinsamer Hochschulsport der Heinrich-Heine Universität,
Fachhochschule Düsseldorf, Robert-Schumann-Hochschule, der Kunstakademie Düsseldorf
in Kooperation mit dem Hochschulsport der Universität Duisburg-Essen

www.tadr.de

Vorankündigung:
TANZ REIHE
Tonhalle Düsseldorf
Samstag, 15. Mai 2010

Beginn 21.00 Uhr
Im Webformular eintragen
und Freikarten gewinnen!

Getränkepreise
so günstig
wie in der Uni!



NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

Nordic Skaten

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 „Nordic Skaten“ 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 Nordic Skaten:

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.

- ◊ Nordic Skaten ist Herz-und Kreislauftraining
- ◊ Nordic Skaten ist Ganzkörpertraining
- ◊ Nordic Skaten stärkt die Muskulatur und stabilisiert den Knochenbau.
- ◊ Nordic Skaten beansprucht viele Muskeln im Körper, ohne dass einzelne Körperpartien überbeansprucht werden.
- ◊ Nordic Skaten ist einfach Spaß!



Die Sportstätten am Campus Duisburg

GR-LD	Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SH-LD	Sporthalle LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
SR	Seminarraum LD 102, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
TP LD	Treffpunkt Haupteingang LD-Geb., Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
USC-LD	USC im LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg

Weitere Sportstätten im Duisburger Stadtgebiet

Aikido im Hof	Grabenstr. 48, 47057 Duisburg
DU-KG	Klettergarten Landschaftspark Nord, Emscherstraße 71, 47137 Duisburg
DU-KH	Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, 47057 Duisburg
Globus	Turnhalle der Gesamtschule Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Str. 3, 47051 Duisburg
Memelbad	Schwimmhalle Neudorf, Memelstraße, 47057 Duisburg
TURA 88	Kammerstraße 223, 47057 Duisburg

Sportstätten außerhalb Duisburgs

E-KP	Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstr. 125, 45326 Essen
MRFV	Mülheimer Reit- und Fahrverein e.V., Broicher Waldweg 183, 45479 Mülheim
TP Wesel	Treffpunkt Brückenbogen Wesel, Flugplatz Wesel-Römerwardt



Mit dem Rad zur Arbeit

1. Juni - 31. August 2010

Nur 30 Minuten Bewegung pro Tag und schon sinkt der Krankenstand und die Mitarbeiter sind motivierter. Das zeigt die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von ADFC und AOK.

Beginnen Sie Ihr Fitnessprogramm gleich nach dem Frühstück.



www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Aero-Kick	001	Mo 19.00 – 20.00 Uhr	GR-LD	Vijoleta Trajkoska	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Aikido vom 23.04. bis 15.07.10	002	Do 19.15 – 20.15 Uhr	Aikido im Hof	Peter Menke	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Allround Body Fitness	003	Mo 20.00 – 21.30 Uhr	SH-LD	Heike Wünnenberg	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Badminton					
AnfängerInnen/fortgeschr. AnfängerInnen	004	Fr 13.30 – 14.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
AnfängerInnen/fortgeschr. AnfängerInnen	005	Fr 14.30 – 15.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
AnfängerInnen/fortgeschr. AnfängerInnen	006	Fr 15.30 – 16.30 Uhr	SH-LD	Marius Mee	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Ballett NEU! für AnfängerInnen	007	Mi 10.00 – 11.00 Uhr	GR-LD	Anika Huhn	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Basketball					
Nur Fortgeschr. (Kreis-/Bezirksliga-Niveau)	008	Mo 12.00 – 14.00 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	009	Mo 14.00 – 16.00 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Nur Fortgeschrittene (Kreisliga-Niveau)	010	Mi 15.00 – 16.30 Uhr	SH-LD	Gunnar Wielers	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Nur AnfängerInnen	011	Do 16.00 – 17.00 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	012	Do 17.00 – 18.30 Uhr	SH-LD	Markus Rieser	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fortgeschrittene AnfängerInnen	013	Fr 19.00 – 20.15 Uhr	SH-LD	Klaus Klein	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Nur Fortgeschrittene	014	Fr 20.15 – 21.30 Uhr	SH-LD	Klaus Klein	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Body Attack	015	Mo 19.00 – 20.00 Uhr	SH-LD	Galia Jordanova-Nowitzki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	016	Di 19.30 – 20.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	017	Mi 19.00 – 20.00 Uhr	SH-LD	Galia Jordanova-Nowitzki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	018	Fr 19.00 – 20.00 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bodystyling	019	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	SH-LD	Vijoleta Trajkoska	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Bodyworkout	020	Mo 17.00 – 18.00 Uhr	SH-LD	Tanja Stoeva	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
BOP	021	Mo 18.00 – 19.00 Uhr	SH-LD	Galia Jordanova-Nowitzki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	022	Di 20.30 – 21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Cheerleading – Cheerdance NEU!	023	Do 20.00 – 21.30 Uhr	SH-LD	Vanessa Neus	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Dance Moves	024	Fr 18.00 – 19.00 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Dance Stylez	025	Di 18.30 – 19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fatburner BOP	026	Do 20.30 – 21.30 Uhr	GR-LD	Maria Vieira	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fechten vom 23.04. bis 09.07.10					
mind. 14 TeilnehmerInnen	027	Fr 20.30 – 21.30 Uhr	Globus	Klaus-Dieter Rose	StUDE: 28 € · Bed+StaU: 32 € · Externe: 47 €
Funkkurs Infoabend 19.04.10, 18.00 Uhr					
Beginn 26.04.10	028	Mo 19.00 Uhr	SR	Bernd Lösken	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 12 € · Externe: 18 €
Fußball auf Kunstrasen	029	Mo 14.30 – 16.00 Uhr	TURA 88	Udo Bölling	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 47 € · Externe: 65 €
Fußball	030	Di 12.00 – 13.30 Uhr	SH-LD	Timo Grube	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	031	Di 17.00 – 18.30 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	032	Mi 12.00 – 13.30 Uhr	SH-LD	Yusuf Saratli	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	033	Do 18.30 – 20.00 Uhr	SH-LD	Andreas Bettendorf	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	034	Fr 17.30 – 19.00 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
	035	Sa 12.00 – 13.30 Uhr	SH-LD	Yusuf Saratli	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fußball für Frauen	036	Di 15.15. – 16.45 Uhr	SH-LD	Udo Bölling	StUDE: 5 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Hip Hop	037	Mi 17.30 – 18.30 Uhr	GR-LD	Tirapong Schier	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Kendo – Weg des Schwertes NEU!	038	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	GR-LD	Charly-Willem Jeursen	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Kick-Boxen					
Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	039	Mo 20.00 – 21.30 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Für Fortgeschrittene	040	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Kick, Punch & More	041	Di 17.30 – 18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	042	Do 17.30 – 18.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Klettern indoor					
7 Termine, Start 22.04.10 – DU-KH	043	Do 19.30 – 22.00 Uhr	DU-KH/E-KP	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 119 € · Bed+StaU: 129 € · Externe: 139 €
Klettern Schnupperkurs	044	Sa 24.04.10, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €
	045	Sa 29.05.10, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €
Kletter-Vorstiegskurs outdoor	046	Sa 12.06.10, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €



	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Klettersteigkurs outdoor	047	Sa 03.07.10, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
Krafttraining für Senioren	048	Di 9.00 – 10.30 Uhr	USC-LD	Manfred Peter	StUDE: – · Bed+StaU: 36 € · Externe: 45 €
Latin Moves	049	Do 18.30 – 19.30 Uhr	GR-LD	Rudolf Grüner	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Lauftreffen	050	Di 10.00 – 11.00 Uhr	TP LD	Holger von Tongelen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Modern Arnis	051	Mo 16.30 – 18.00 Uhr	GR-LD	Peter Pfänder	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
NIA NEU!	052	Do 19.30 – 20.30 Uhr	GR-LD	Katja Kaygin	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Nordic Skaten NEU! Einführung für AnfängerInnen	053	Sa 24.04.2010, 9.00 – 12.00 Uhr	TP LD	Jürgen Schmagold	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Orientalischer Tanz NEU!	054	Fr 17.00 – 18.00 Uhr	GR-LD	Michaela Hartmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Perfect Body	055	Mi 18.00 – 19.00 Uhr	SH-LD	Galia Iordanova-Nowitzki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Pilates	056	Mo 10.00 – 11.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Power Yoga NEU!	057	Mo 9.00 – 10.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Reiten					
vom 22.04. – 10.06.10	058	Do 19.00 – 20.00 Uhr	MRFV	Guido Wäger	StUDE: 91 € · Bed+StaU: 98 € · Keine Externen
vom 17.06. – 22.07.10	059	Do 19.00 – 20.00 Uhr	MRFV	Guido Wäger	StUDE: 91 € · Bed+StaU: 98 € · Keine Externen
Salsa Cubana NEU! für AnfängerInnen	060	Mi 15.00 – 16.30 Uhr	GR-LD	Ekrem Jasarov	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Schwimmen	061	Mo 9.30 – 10.30 Uhr	Memelbad	Anja Gruhlke	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Keine Externen
	062	Mo 10.30 – 11.30 Uhr	Memelbad	Anja Gruhlke	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Keine Externen
Segelfliegen Schnupperkurs	063	Sa 03.07. und 10.07.10, 10.00 – ca. 18.00 Uhr	TP Wesel	Piloten des FND e.V.	StUDE: 105 € · Bed+StaU: 115 € · Externe: 125 €
Spinning® NEU!					
Anfäng./Fortgeschr., Beginn 26.04.10	064	Mo 16.00 – 17.00 Uhr	SH-LD	Jens Eißmann	StUDE: 31 € · Bed+StaU: 41 € · Externe: 56 €
AnfängerInnen, Beginn 30.04.10	065	Fr 16.30 – 17.30 Uhr	SH-LD	Jens Eißmann	StUDE: 31 € · Bed+StaU: 41 € · Externe: 56 €
Sportbootführerschein Binnen für Motor und/oder Segeln Infoabend 19.04.10, 18.00 Uhr					
Beginn 26.04.10	066	Mo 18.00 – 19.00 Uhr	SR	Bernd Lösken	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Amtl. Sportbootführerschein See (SBF-See) Infoabend 19.04.10, 18.30 Uhr					
Beginn 26.04.10	067	Mo 19.00 – 21.00 Uhr	SR	Bernd Lösken	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Step-Aerobic	068	Do 16.30 – 17.30 Uhr	GR-LD	Tanya Stoeva	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Thai-Boxen					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	069	Mi 18.30 – 20.00 Uhr	GR-LD	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Tischtennis					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	070	Mo 12.00 – 13.00 Uhr	GR-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	071	Mo 13.00 – 14.00 Uhr	GR-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschr. AnfängerInnen/Fortgeschr.	072	Fr 10.00 – 11.00 Uhr	GR-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschr. AnfängerInnen/Fortgeschr.	073	Fr 11.00 – 12.00 Uhr	GR-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschr. AnfängerInnen/Fortgeschr.	074	Fr 12.00 – 13.00 Uhr	GR-LD	Udo Bölling	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Trampolin					
AnfängerInnen und Fortgeschrittene	075	Mo 10.00 – 12.00 Uhr	SH-LD	Alina Schnellbacher	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €

Kitesurf Camps in Holland

4 Tage Kitesurf-Camp 2010 319,- € für Studenten

- 4 Tages Kite-Camps sind wie folgt gegliedert:
- 2 Tage Kitesurfkurs à 5 Stunden Unterricht
 - 2 Tage freies Üben mit unserem Materialpool
 - Komplette Ausrüstung alle 4 Tage inklusive
 - VDWS Kite-Licence, Theorie und Praxis
 - Maximal 4 Schüler pro Lehrer
 - Freie Unterkunft in Zelten
 - Frühstück und Abendessen inklusive
 - Beheizter Aufenthaltsraum mit Kamin, u.v.m.

Termine 4 Tage Camps 2010:

02.-	05.04.2010 (Ostern)
13.-	16.05.2010 (Himmelfahrt)
21.-	24.05.2010 (Pfingsten)
03.-	06.06.2010 (Fronleichnam)
24.-	27.06.2010
01.-	04.07.2010
08.-	11.07.2010 (mit WM Finale auf Grossbild)

LEARN KITEBOARDING NOW!

XWORK Boardsports
Tel: +49 (0)2173 - 9939450
www.learnkiteboardingnow.de
info@learnkiteboardingnow.de

5 Tage Kitesurf-Camp 2010 349,- € für Studenten

- 5 Tages Kite-Camps sind wie folgt gegliedert:
- 2 Tage Kitesurfkurs à 5 Stunden Unterricht
 - 3 Tage freies Üben mit unserem Materialpool
 - Komplette Ausrüstung alle 5 Tage inklusive
 - VDWS Kite-Licence, Theorie und Praxis
 - Maximal 4 Schüler pro Lehrer
 - Freie Unterkunft in Zelten
 - Frühstück und Abendessen inklusive
 - Beheizter Aufenthaltsraum mit Kamin, u.v.m.

Termine 5 Tage Camps 2010:

02.08.	- 06.08.2010
05.04.	- 09.04.2010
09.08.	- 13.08.2010
17.05.	- 21.05.2010
16.08.	- 20.08.2010
24.05.	- 28.05.2010
23.08.	- 27.08.2010
31.05.	- 04.06.2010
30.08.	- 03.09.2010
28.06.	- 02.07.2010
06.09.	- 10.09.2010
12.07.	- 16.07.2010
13.09.	- 17.09.2010
19.07.	- 23.07.2010
20.09.	- 24.09.2010
26.07.	- 30.07.2010
27.09.	- 01.10.2010

Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz ist der weiblichste aller Tänze und fasziniert seit Jahrhunderten die Menschen. Die binnenkörperlichen Bewegungen und absolute Körperbeherrschung im Einklang mit der Musik sind wunderbar anzuschauen und nehmen sowohl den Betrachter als auch die Tänzerin mit auf die Reise in eine gänzlich andere Welt.

Bauchtanz ist für jede Frau geeignet, egal ob dick oder dünn, groß oder klein, jung oder alt. Er stärkt das eigene Körperempfinden, die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein. Wir erlernen zunächst die Grundbewegungen Stück für Stück und fassen diese zu einer vollständigen Choreographie zusammen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken oder Turnschlappchen und falls vorhanden, Hüfttuch mitbringen.

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
USC FitnessCard 14	076	Mo – Do 10.00 – 21.30 Uhr			
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr			
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 42 € · Bed+StaU: 56 € · Externe: 70 €
USC Schnupper-Abo	077	Mo – Do 10.00 – 21.30 Uhr			
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr			Beitrag pro Monat
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 19 € · Bed+StaU: 24 € · Externe: 29 €
USC Standard-Abo	078	Mo – Do 10.00 – 21.30 Uhr			
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr			Beitrag pro Monat
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Externe: 27 €
USC VIP-Abo	079	Mo – Do 10.00 – 21.30 Uhr			
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr			Beitrag pro Monat
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr	USC-LD	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 25 €
Video-Clip-Dancing NEU!	080	Mo 18.00 – 19.00 Uhr	GR-LD	Inga Karl	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Validity NEU!	081	Di 16.15 – 17.15 Uhr	GR-LD	Claudia Hendricks	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Volleyball					
Fortgeschr. Anf., HobbyspielerInnen	082	Di 18.30 – 20.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fortgeschr. Anf., VereinsspielerInnen	083	Di 20.00 – 21.30 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
AnfängerInnen	084	Mi 13.30 – 15.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
AnfängerInnen	085	Do 12.00 – 14.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Fortgeschrittene AnfängerInnen	086	Do 14.00 – 16.00 Uhr	SH-LD	Sven Simon	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
Yoga, Entspannung, Meditation					
ab 27.05.10	087	Do 10.15 – 11.45 Uhr	GR-LD	Dagmar Rummel	StUDE: 27 € · Bed+StaU: 35 € · Externe: 46 €
Yoga meets Pilates NEU!	088	Fr 9.00 – 10.00 Uhr	GR-LD	Regina Thoede	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

 Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

Salsa Cubana

Die Salsa Cubana wirkt durch ihre Rhythmik und Lebendigkeit in ihrer Ausübung sehr spielerisch und versprüht sehr viel Energie und Lebensfreude. Die kubanische Salsa oder Timba zeichnet sich durch Rhythmik- und Tempowechsel aus und genau das ist es, was ein guter Tänzer beim Tanzen zum Ausdruck bringen möchte. Salsa Cubana oder Casino ist in der Ausführung sehr frei und kennt eigentlich keine Grenzen. Sie entwickelt sich ständig, wächst an neuen Musik- und Stilrichtungen und vergisst dabei nicht ihre traditionellen Wurzeln. All diese Einflüsse machen die Salsa Cubana zum dem, was sie ist und was sie ausdrückt.

Der Kurs ist für AnfängerInnen. Empfohlen wird die Anmeldung paarweise!



Ballett

Im Sommersemester 2010 bieten wir in Zusammenarbeit mit der Tanzschule La Balance eine Einführung in das klassische Ballett sowie Einblicke in die Grundlagen des klassischen Tanzes.

Der Kurs findet einmal wöchentlich je 60 Minuten statt und orientiert sich an der russischen Methode nach Waganowa. Klassisches Ballett als Bewegungsgrundlage und Körperschulung hilft zum besseren Verständnis von modernen Tanzstilen, wie Jazz oder Modern Dance.

Die Teilnehmer werden erste Exercisen an der Stange, Sprünge im Allegro sowie Kombinationen durch die Diagonale durchführen. Der Kurs fördert Musikalität, Konzentration und Disziplin sowie das Gefühl für Raum und Dynamik. Darüber hinaus soll das Bewegungsrepertoire erweitert, die Koordination trainiert und die Beweglichkeit verbessert werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.



MIT EINEM GUTEN COACH MACHST DU DEIN SPIEL!

DAS GILT AUCH FÜR DEINE VORSORGE.
WIR BIETEN DIE KONZEPTE – UMFASSEND
UND UNABHÄNGIG.

- BERUFSUNFÄHIGKEIT
- KRANKHEIT
- ALTER

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

FAIR

SICHERUNGSLADEN[®]

DIPL.-OEC. SOLLMANN GMBH

VERSICHERUNGSMAKLER

PFERDEMARKT 4 · 45127 ESSEN

TELEFON: 02 01 / 8 10 99 9-0

E-MAIL: INFO@FAIRRAT.DE

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

FAIR[®]e.V.



Kursangebote am Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE
Aerobic			19.30-20.30				SM-GR
Aerobic II		16.30-17.30					SM-GR
Aikido & Ki			19.00-21.15				GL-GR
Badminton		17.00-21.30		18.30-21.30	18.30-21.30		GL-SH c
Ballett	18.30-19.30		17.30-19.00				GL-GR
	20.30-21.30						GL-GR
Basketball	17.00-20.00	20.00-21.30		18.30-20.00			GL-SH b
			17.00-20.00				SM-SH
Basketball für Frauen				17.00-18.30			GL-SH b
Bauchtanz		20.00-21.30					GL-GR
BBP-Workout	18.30-19.30	10.30-11.30	19.30-20.30				SM-GR
				15.00-16.00			
				ab 30.04.			SM-SH
Bewegungskünste / Partnerakrobatik				19.30-21.30			PH-SH
Body Action	17.00-18.00						SM-SH
Body Attack NEU!				10.00-11.00			SM-GR
Bodystyling	9.30-10.30			17.00-18.00			SM-GR
	19.00-20.00	17.30-18.30	11.00-12.00				SM-SH
Bodyworkout NEU!			20.30-21.30				SM-GR
Boxen und Fitness				19.30-21.00	19.30-21.00		SM-SH
				ab 07.05.			
Capoeira		20.00-21.30					GL-SH a
Dance Aerobic		17.30-18.30		16.30-17.30			SM-GR
Drachenboot-Schnupper- training NEU!		18.00-19.00					E-TVK
Dynamic Balance	18.00-19.00						SM-SH
			12.30-13.30	20.30-21.30			SM-GR
Entspannung – mit progr. Muskelrelaxation NEU!		18.00-19.15					PH-GR
Erste Hilfe Lehrgang						Sa/So 29./30.05.	
						10.00-16.00	CE 2
						Sa/So 03./04.07.	
						10.00-16.00	CE 2
Erste Hilfe Training						Sa 29.05.	
						10.00-16.00	CE 2
						Sa 03.07.	
						10.00-16.00	CE 2
Fatburner / Aerobic	10.30-11.30			18.30-19.30			SM-GR
							SM-SH
Fatburner – Aerobic/Step			11.30-12.30				SM-GR
Fatburner / Step				17.30-18.30			SM-SH
Faszination Tango Argentino (Workshop)						Sa 17.04.	
						16.00-19.00	GL-GR
Fit durch den Sommer		18.30-20.00					E-MWS
Flamenco	19.30-20.30						GL-GR
Fußball	19.45-21.00	18.00-21.00			18.30-20.00 Uhr		GL-FP
Fußball für Frauen				17.00-20.00			GL-FP
Futsal			18.00-20.00				GL-SH c
						13.00-15.00	GL-SH
Gerätturnen			18.30-21.30				GL-SH a
Gesellschaftstanz				18.30-21.30			GL-GR
Handball	20.00-21.30						GL-SH
Hip Hop	17.00-18.30						GL-GR
			17.30-19.00				SM-GR
Iaido – Japanische Schwertkampfkunst				20.00-21.30			GL-GR
Indischer Tanz – Bollywood NEU!				20.00-21.30			SM-GR
Irische Tänze (Workshop)						Sa 29.05.	
						10.00-15.00	SM-GR
Jodo – Japanischer Stockkampf				18.30-20.00			GL-GR
Kanufahren			18.00-20.00				
			ab 21.04.				E-UBH
			18.00-20.00				
			ab 16.06.				E-UBH
Karate-Do		18.30-20.00		20.00-21.30			GL-SH a
Kick-Boxen		18.30-20.00					SM-SH
Klettern indoor				19.30-22.00			
				ab 22.04.			DU-KH/E-KP
Klettern – Schnupperkurs						Sa 24.04.	
						10.00-14.30	DU-KH
						Sa 29.05.	
						10.00-14.30	DU-KH
Klettersteig-Kurs outdoor						Sa 03.07.	
						10.00-14.30	DU-KG
Klettern Vorstiegskurs outdoor						Sa 12.06.	
						10.00-14.30	DU-KG
Konditions- und Fitnessstraining		20.00-21.30		20.00-21.30			PH-SH
Lacrosse		20.00-21.30		20.00-21.30			E-ET
Lauftreff			19.00-20.30				E-GP
Leichtathletik					17.00-18.30		GL-LKB
Nordic Skaten						Sa 17.04.	
						9.00-12.00	E-UBH

1. Teilnahmeberechtigung

Der Hochschulsport ist ein Service- und Bildungsangebot für die Studierenden und Bediensteten der Universität Duisburg-Essen. Er hat das Ziel, ein bedarfsorientiertes und qualifiziertes Sport- und Bewegungsangebot bereitzustellen. Zusätzlich können StudentInnen anderer Hochschulen sowie Nicht-Hochschulangehörige (Externe) teilnehmen, wenn entsprechende Kapazitäten vorhanden sind.

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

Status 1:

StUDE Studierende der Universität Duisburg-Essen,
Gasthörer, Schüler ab 16 Jahren

Status 2:

Bed Bedienstete der Universität Duisburg-Essen
StaU Studierende anderer Universitäten/Hochschulen,
Zivildienstleistende und Auszubildende

Status 3:

Ext Nicht-Hochschulangehörige (Externe)

2. Kursgebühren

Ein ‚Basis-Angebot‘ wird für StudentInnen kostenfrei angeboten. Von Bediensteten und Nicht-Hochschulangehörigen (Externen) müssen grundsätzlich Kursgebühren erhoben werden. Für die kostenpflichtigen Kurse zahlen Studierende, Hochschulangehörige und Externe eine unterschiedlich hohe Kursgebühr. **Die Abrechnung der Kursgebühren erfolgt mittels Lastschriftverfahren.**

3. Anmeldung

Die Anmeldung zu den Hochschulsportveranstaltungen im Sommersemester 2010 ist ab dem 06.04.2010 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 noch die Möglichkeit, sich während der Sprechzeiten beim Hochschulsport anzumelden und die Kursgebühr in bar zu entrichten.

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

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.

Die Sportstätten am Campus Essen

SM-SH	Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstraße)
SM-GR	Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstraße)
SM-USC	Universitäts-Sportclub Schützenbahn (Mitteltrakt – Zugang über Waldthausenstraße)
GL-SH a/b/c	Sporthalle Gladbecker Straße 180
GL-GR	Gymnastikraum Gladbecker Straße 180 (linker Eingang, oberes Stockwerk)
GL-FP	Fußballplätze Gladbecker Straße 180
GL-LKB	Leichtathletikkampfbahn Gladbecker Straße
GL-TP	Tennisplätze an der Gladbecker Straße
PH	Gelände der ehemaligen PH, Henri-Dunant-Straße 65
PH-SH	Sporthalle PH, Henri-Dunant-Straße 65
PH-GR	Gymnastikraum PH, Henri-Dunant-Straße 65
PH-LS	Lehrschwimmbekken PH, Henri-Dunant-Straße 65
CE-2	Campus Essen, Raum S05 R01 H18, Universitätsstraße 2
E-MWS	Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77
E-GP	Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstraße 167
E-RT	Regattaturm am Baldeneysee (Radfahren)
E-OM	Omnia, Gudulastraße 5, Innenhof links
E-KP	Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstraße 125
E-ET	ETUF Essen, Freiherr-vom-Stein-Straße 204 a
E-SCE	Snooker Club 147 Essen e. V., Münchener Straße 5
E-TVK	TVK-Vereinsheim, Kampmannbrücke 1
E-UBH	Uni-Bootshaus am Baldeneysee
E-MD1	Segelschule Moby Dick, Bismarckstraße 61 (Theorie)
E-MD2	Segelschule Moby Dick, Steg der Universität Duisburg-Essen am Baldeneysee (nahe Südtiroler Stuben, Freiherr-v.-Stein-Str. 280 a) (Praxis)
E-SNS	Surfschule ‚Surf'n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Straße 384, im Seaside Beach
DU-KG	Klettergarten Landschaftspark Nord, Duisburg
DU-KH	Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg

Hochschulsport am Campus Essen
Tel. 02 01 / 183 - 73 56
E-Mail: hsp.essen@uni-due.de
www.uni-due.de/hochschulsport

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 Umkleieräumen zu lassen.

8. Kursdurchführung

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

Weitere Hinweise

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

Noch ein wichtiger Appell an alle SportlerInnen im Hochschulsport:

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



Kursangebote am Campus Essen

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE	
Nordic Skaten				17.00-19.00			E-UBH	
				ab 29.04.				
Pilates-Wirbelsäulen-gymnastik	18.30-19.30						SM-GR	
	20.30-21.30						SM-GR	
Power-Aerobic			10.00-11.00				SM-SH	
Power-Gym					18.00-19.00		SM-GR	
Power-Step	20.00-21.00				17.00-18.30		GL-GR	
				15.30-16.30			SM-GR	
Power-Workout		16.30-17.30					SM-SH	
Radtreff > Fitness/ Mountainbiking						12.00-14.30	E-RT	
Radtreff > Rennradfahren		17.00-20.00					E-RT	
Rhythmische Sportgymnastik NEU!					16.00-17.00		SM-SH	
					ab 30.04.			
Rock 'n' Roll	17.00-20.00						GL-SH c	
Salsa Cubana NEU!			15.30-17.00				SM-GR	
Salsa & Co.				17.00-18.30			GL-GR	
SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)			19.30-21.45				E-MD1	
SBF See (Theorie)		19.00-21.15					E-MD1	
Segeln am Baldeneysee (Praxis)			17.00-19.00	17.00-19.00			E-MD2	
			ab 21.04.	ab 22.04.				
Slackline NEU!		17.00-18.30		17.00-18.30			PH	
Snooker (Workshop)	18.00-20.00			18.00-20.00			E-SCE	
	ab 19.04.			ab 22.04.				
Spinning®		19.30-21.30		17.30-19.30			SM-GR	
Spinning®-					23.04.			
Marathon NEU!					19.00-23.00		SM-SH	
Step-Aerobic					11.00-12.00		SM-GR	
Step-Workout NEU!					19.00-20.00		SM-GR	
Steptanz – Finde deinen Rhythmus (Workshop)						Sa 24.04.	GL-GR	
Steptanz		18.30-20.00					GL-GR	
Taekwondo					18.30-20.00		GL-SH a	
					18.30-21.30		GL-SH b	
					18.30-20.45		PH-GR	
Tai Chi Chuan								
Tango Argentino (WS)			Siehe „Faszination Tango Argentino“					
Tango Argentino			17.00-18.30				GL-GR	
Tennis-Kurse			Vorbesprechung Mi 14.04., 19.00 Uhr – Schützenbahn 70, Seminarraum 102					
Tennis – freie Nutzungszeiten			Persönliche Anmeldung erforderlich mit Passfoto und Studenten- oder Dienstausweis der Universität Duisburg-Essen während der HSP-Bürozeiten					
Thai-Boxen		20.00-21.30					SM-SH	
Tischtennis	20.00-21.30						PH-SH	
			20.00-21.30				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 b	
Uni-Liga Fußball			17.00-21.00				GL-FP	
USC	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-20.00	10.00-15.00	SM-USC	
Video-Clip-Dancing (Workshop)						Sa 24.04.		
Volleyball		17.00-20.00	18.30-21.30			10.30-14.30	SM-GR	
				17.00-20.00 Uhr			GL-SH a	
Volleyball für Frauen			17.00-18.30				GL-SH b	
Wassergymnastik	18.30-20.00		19.30-21.00				PH-LS	
Windsurfen am Baldeneysee – Schnupperkurs – jeweils 10.00-14.00						Sa 15.05.	E-SNS	
						Sa 29.05.	E-SNS	
						Sa 12.06.	E-SNS	
						Sa 26.06.	E-SNS	
						Sa 03.07.	E-SNS	
						Sa 10.07.	E-SNS	
						Sa 17.07.	E-SNS	
						Sa 24.07.	E-SNS	
Windsurfen am Baldeneysee – Einsteigerkurs – jeweils 10.00-16.00						Sa/So 15./16.05.	E-SNS	
						Sa/So 29./30.05.	E-SNS	
						Sa/So 12./13.06.	E-SNS	
						Sa/So 26./27.06.	E-SNS	
						Sa/So 03./04.07.	E-SNS	
						Sa/So 10./11.07.	E-SNS	
						Sa/So 17./18.07.	E-SNS	
						Sa/So 24./25.07.	E-SNS	
Wing Tsun	18.30-20.00	17.00-18.30					GL-SH a	
	ab 26.04.	ab 27.04.						
Wirbelsäulengymnastik	19.30-20.30	11.00-12.00					SM-GR	
Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar)	16.00-17.30	17.45-19.15	16.30-21.00	17.30-19.00			E-OM	
	19.00-20.30						E-OM	

Der Universitäts-



Was bedeutet das: Universitäts-Sportclub?

Das bereits seit Anfang der 90er Jahre am Campus Duisburg existierende, wunderschöne Fitnessstudio wurde seit 2008 kontinuierlich verschönert und ergänzt. Diese überaus attraktive Einrichtung, im Untergeschoss des Sportgebäudes (LD-Trakt), inmitten des waldreichen Campus am Forsthausweg, ist der zentrale Punkt des USC in Duisburg!

Den USC-Mitgliedern werden folgende „Sahnehäubchen“ angeboten:

- Wer im USC trainiert, erhält grundsätzlich seine Sportgetränke sowie eine Trinkflasche kostenlos dazu.
- Außerdem gibt es ein attraktives Poloshirt zum Nulltarif (bei Nutzung des Standard- oder des VIP-Abos)*
- und die VIP-Abo-Inhaber erhalten zusätzlich ein Handtuch kostenlos*, welches für die Gerätebenutzung obligatorisch ist.

**) diese Gegenstände werden nach Ablauf der Vertrauensgarantie ausgehändigt!*

Wer sich den USC erst einmal ansehen möchte, kann dies durch Buchung des **Schnupper-Abos** innerhalb eines dreimonatigen Probetrainings gern tun.

USC FitnessCard 14 Duisburg

Kursnummer 076

- 14x Training im USC Duisburg
- Gültigkeit 1 Jahr
- Trinkflasche

Beitrag: StudentInnen 42 € • Bedienstete 56 € • Externe 70 €



Abos

Schnupper-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 077

- Berechtigung zum Training im USC Duisburg und USC Essen
- Laufzeit 3 Monate
- Betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- Trinkflasche
- Sportgetränke
- Keine automatische Verlängerung
- Startpaket kostenlos

Beitrag pro Monat: StudentInnen 19 € • Bedienstete 24 € • Externe 29 €

Bei Fragen
zum Thema
Bewerbung
oder
Berufswahl
lassen wir
Dich nicht
alleine!



Fragen zum Thema
**Berufswahl, Studium
und mehr?** „Rund um die
Bewerbung“ kostenlos
unter
Tel. (0203) 393 - 2233
ASS.Duisburg@rh.aok.de

AOK
Die Gesundheitskasse

Sportclub

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 10.00 - 21.30 Uhr

Freitag 10.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr

Telefon (0203) 379-2402

Unter dieser Rufnummer können nur Fragen rund um das Training im USC geklärt werden.



Das Wichtigste in Kürze:

Anmeldung: Die Anmeldung für den USC erfolgt – wie alle anderen Anmeldungen zu Hochschulsportkursen – über das Internet. TeilnehmerInnen, die den USC zunächst in Augenschein nehmen wollen und sich noch nicht angemeldet haben, können sich auch direkt im USC bei einem unserer Mitarbeiter durch Ausfüllen eines Meldebogens anmelden.

Bezahlung: Die Verrechnung der Gebühren erfolgt ebenso wie für die Kurse im Hochschulsport per Bankeinzugsverfahren; der Einzug der Gebühren erfolgt monatlich.

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

Startpaket: ... beinhaltet die Eingangsberatung, die Einführung in das Krafttraining, die Information zur Aufnahme des Cardiotrainings, die Bereitstellung der Getränkeflasche.

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

Vertrauensgarantie: ... bedeutet, dass im jeweiligen Garantiezeitraum ein Rücktritt von der Buchung möglich ist. Für Rücktritte/Kündigungen innerhalb dieser Zeit gilt, dass im Standard-Abo lediglich der Preis für das Startpaket (10 €) sowie der Beitrag für einen Monat erhoben werden, im VIP-Abo werden die Kosten für das Startpaket und für zwei Monate Mitgliedschaft erhoben. Polo-shirt und Handtuch werden in diesem Fall nicht ausgehändigt.



Foto: www.fotolia.com

Standard-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 078

- Berechtigung zum Training im USC Duisburg und USC Essen
- Laufzeit 6 Monate
- Betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- Polo-Shirt + Trinkflasche
- 2 Wochen-Vertrauensgarantie
- Sportgetränke
- Keine automatische Verlängerung
- Startpaket kostenlos
- Mitgliedschaft kann einmalig für bis zu 2 Monate am Stück ausgesetzt werden (Vorab schriftliche Mitteilung per E-Mail an hsp.essen@uni-due.de erforderlich!)

Beitrag pro Monat: StudentInnen 17 € • Bedienstete 22 € • Externe 27 €

VIP-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 079

- Berechtigung zum Training im USC Duisburg und USC Essen
- Laufzeit 12 Monate
- Betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- 4 Wochen-Vertrauensgarantie
- Polo-Shirt + Handtuch + Trinkflasche
- Sportgetränke
- Keine automatische Verlängerung
- Startpaket kostenlos
- Mitgliedschaft kann einmalig für bis zu 3 Monate am Stück ausgesetzt werden (Vorab schriftliche Mitteilung per E-Mail an hsp.essen@uni-due.de erforderlich!)

Beitrag pro Monat: StudentInnen 15 € • Bedienstete 20 € • Externe 25 €

NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

Video-Clip-Dancing

Zu aktuellen Hits mit viel Rhythmus bewegen, das ist Video-Clip-Dancing. Elemente aus Hip-Hop, Show-Dance, Jazz-Dance, Modern-Dance, Aerobic etc. werden zusammengeführt und eine coole Choreographie mit viel Variation entsteht, die für jede/n erlernbar ist.

Spaß und Körperfiness stehen an erster Stelle. Video-Clip-Dancing fördert Koordination, Konzentration und Kondition! Fit werden, zu Lieblingsongs tanzen, Leute kennenlernen und vom Alltagsstress einfach mal abschalten.

Cheerleading – Cheerdance

Cheerleading ist eine der wohl vielseitigsten Sportarten, die in Deutschland ausgeübt werden. Sie setzt sich nicht nur aus Tanzen und Turnen zusammen, sondern beinhaltet auch Bestandteile aus der Akrobatik. Als Wettkampfsportart gibt es beim Cheerleading zahlreiche Unterkategorien. In diesem Kurs werden vor allem die Grundlagen der Kategorie „Cheerdance“ vermittelt. Dies beinhaltet Elemente aus Aerobic, Ballett, Jazz, Hip-Hop, Streetstyle und natürlich dem klassischen Cheerleading. Das Ganze wird mit einfachen Hebungen und kleineren Stunts (Menschenpyramiden) noch vielfältiger gestaltet.

Wer Lust hat eine Sportart auszuprobieren, die in Amerika wohl zu den populärsten zählt, gerne tanzt und Teamwork mag, ist in diesem Kurs genau richtig!

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

HOCHSCHULSPORT

JETZT
ANMELDEN

1. SPINNING[®]
MARATHON

AM 23. APRIL 2010
VON 19.00 BIS 23.00 UHR
SPORTHALLE SCHÜTZENBAHN
INFOS & ANMELDUNG UNTER:
WWW.UNI-DUE.DE/HOCHSCHULSPORT



Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung

sportlich – spaßig – sensationell

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Durch visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zu schaffen.

Geeignet für jedes Alter.

10 Veranstaltungen ab 20.04.2010

dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr

Gymnastikraum LD-Gebäude

Referentin: Ingrun Meier

Gebühr: pro Std. 10,00 €, wird zu Beginn der Veranstaltungen bei der Referentin bar bezahlt.



Foto: www.fotoia.com

Spinning[®]

Spinning[®] (Indoor-Cycling) ist ein Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der TeilnehmerInnen steigert. Hierbei wird auf speziellen feststehenden Fahrrädern (sog. „Spinning[®]-Bikes“) in der Gruppe und mit Musik auf gelenkschonende Weise trainiert. Eine typische Einheit (60 min) besteht aus dem Warm-up (Einfahren), der eigentlichen Trainingseinheit, dem Cool-down (Ausfahren) und einem kleinen Stretching-Programm. Die Kursleitung erfolgt durch ausgebildete Spinning[®]-Instruktoren, trainiert wird auf neuen Spinning[®]-Bikes von Star Trac.

Die Anfängerkurse richten sich an Neulinge im Spinning[®] und Ausdauerbereich. Wer bereits in der Vergangenheit einen Spinning[®]- oder Indoor-Cycling-Kurs belegt hat oder regelmäßig Rad- oder Ausdauersport betreibt, ist im Kurs für Fortgeschrittene besser aufgehoben.

Spinning[®]-Marathon

Termin: Freitag, 23.04.2010

Verfügbare Plätze: 49 Bikes

Zeit: 19.00 bis 23.00 Uhr

D.h. es sind insgesamt 4 Spinning-Einheiten; eine Einheit dauert ca. 45 Minuten. Es findet ein stündlicher Leitungswechsel statt. Zwischen den einzelnen Einheiten gibt es jeweils 5 Minuten Pause, in denen man die Trinkflasche auffüllen und sich am Buffet (Obst und Knabbereien) stärken kann.

Einlass: Ab 18 Uhr könnt ihr euch ein Bike aussuchen. First come first serve.

Anmeldung: Über die Hochschulsport-Homepage ab dem 06.04.2010.

Leistungen:

- 4 Spinning-Einheiten
- Verpflegung während des Events (Knabbereien und Getränke)
- Pastabuffet nach dem Marathon

Preise:

StUDE: 30 € · Bed+StaU: 35 € · Externe: 40 €

Während des Marathons kannst du dich am Buffet mit Getränken (Wasser und Apfelschorle), Obst und Knabbereien bedienen. Im Anschluss gibt es dann noch ein Pastabuffet.

STAR TRAC