

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

Slackline



Foto: www.fotolia.com

Spaß haben beim Kampf ums Gleichgewicht oder trainieren wie Bode Miller – Slackline (Slacken, Slacklines, Slacklining) ist eine relativ neue Trendsportart, bei der man auf einem Schlauchband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist.

Slacken kann sehr gut eingesetzt werden als Zusatztraining für viele Sportarten, bei denen das Gleichgewicht in hohem Maße angesprochen wird, aber man kann es auch einfach aus Spaß an der Sache durchführen.

Wir bieten das Slacken zunächst auf dem Gelände der ehemaligen PH in Rüttenscheid an, bei großer Nachfrage werden zusätzliche Veranstaltungen eingerichtet.

Zeiten: dienstags 17.00 bis 18.30 Uhr, donnerstags 17.00 bis 18.30 Uhr.

„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, Segerothstr. 73, 45141 Essen, (0201) 20 11 - 670, ass.essen@rh.aok.de oder www.aok4you.de/rh

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



Foto: www.fotolia.com

Termine und Öffnungszeiten am Campus Essen

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!!

Öffnungszeiten des Hochschulsportbüros am Campus Essen

Das Hochschulsportbüro befindet sich in der Schützenbahn 70, 45127 Essen · Raum SM 103 a/c

Telefon: (0201) 183 - 73 56

E-Mail: hsp.essen@uni-due.de

www.uni-due.de/hochschulsport

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

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 - 99394 50

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

PARTY, DISCO, LIVE-MUSIK JEDE WOCHE NEU!

Bahnhof-Süd
Café - Kneipe - Restaurant
Rellinghauser Strasse 175
45128 Essen
Telefon: 0201 - 236575
www.bahnhof-sued.de

Öffnungszeiten
So. - Do.: 10.00-01.00 Uhr
Sa.: 10.00-03.00 Uhr
Fr. und vor
Feiertagen: 10.00-02.00 Uhr



Café · Kneipe · Restaurant
seit
1987

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

▷ **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

▷ **Monika Lenzen**
Hochschulsportbüro am Campus Duisburg
Raum LD 113 Telefon: (0203) 379 - 22 56
E-Mail: hsp.duisburg@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: Iris Rüth, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold
Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen



NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

Drachenboot-Schnuppertraining

Faszination Drachenbootsport: Was nach einem Feuer speienden Ungetüm klingt, ist ein 12,49 m langes Drachenboot, in dem ein Team aus 16 bis 20 – paarweise in Fahrtrichtung sitzenden – Paddlern Platz hat. Während die Sportler mit ihren Stechpaddeln für die nötige Geschwindigkeit sorgen und das Drachenboot antreiben, gibt der Trommler im Bug den richtigen Takt an. Den Kurs hält der Steuermann, stehend auf dem Heck des Bootes.

Aus der über 2000 Jahre alten chinesischen Tradition hat sich inzwischen eine moderne, attraktive Sportart entwickelt, die in der ganzen Welt immer mehr Freunde findet und sich auch in Deutschland rasend schnell etabliert hat. Denn Drachenbootsport ist die Verbindung von Tempo und Dynamik mit exotischem Flair, körperlicher Höchstleistung im Team und spannenden Rennen in reich geschmückten Booten. Der Teamgeist, der im Drachenboot geweckt wird, das gemeinsame Erleben von Natur und Spaß sowie der kollektive Siegeswille lassen in jeder Gruppe ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit entstehen. Drachenboot-Sport ist Wettkampfsport – kann jedoch von jedermann ohne Vorerfahrung und umfangreiches Training als Funsport ausgeübt werden.

Der Kurs findet beim TV Essen-Kupferdreh statt. Der Verein liegt zwischen der Kampmannbrücke und der alten Eisenbahnbrücke direkt am Ufer des oberen Baldeneysees. Boote, Paddel, ausgebildete Trainer und erfahrene Steuerleute stehen zur Verfügung. Jede/r TeilnehmerIn sollte sportliche bequeme Kleidung tragen, die auch mal nass werden darf.

Voraussetzung: Alle TeilnehmerInnen sollten in der Bekleidung, die sie während des Trainings im Boot tragen, mindestens 100 Meter schwimmen können und in der gesundheitlichen Verfassung sein, eine sportliche Betätigung dieser Art auszuüben.

Mehr Informationen auch im Internet unter www.tvk-essen.de

SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)

Der Erwerb des Sportbootführerscheines Binnen berechtigt zum Führen von Sportbooten unter Motor oder Segel mit einem Maschinenantrieb von mehr als 3,68 KW (5 PS) in Binnengewässern, wenn diese motorisiert sind. Auf den Binnenwasserstraßen ist dieser Führerschein für Motorboote und Segelboote Pflicht, soweit keine Ausnahmen existieren. Das Befahrensgebiet ist im Inland, daher Binnen genannt.

Der Kurs bereitet die TeilnehmerInnen auf die theoretische Prüfung für Motorboote oder Segelboote vor.

Weitere Kosten: Ärztliches Attest (ca. 30 €), Material (ca. 25 €), Prüfungsgebühr (95 €)

Zur Theorie kommt noch die praktische Ausbildung auf dem Motorboot der Segelschule Moby Dick hinzu (25 €/Fahrstunde) oder die segelpraktische Ausbildung auf Segelbooten am Baldeneysee (siehe „Segeln“ bei den Kursangeboten in diesem Programm).

SBF See (Theorie)

Der Erwerb des Sportbootführerscheines See berechtigt zum Führen von Sportbooten unter Motor oder Segel mit einem Maschinenantrieb von mehr als 3,68 KW (5 PS) in Küstengewässern. Innerhalb der 3 sm Zone ist dieser Führerschein Pflicht. Befahrensgebiete wie Ostsee, Nordsee oder Mittelmeer sind damit abgedeckt.

Der Kurs bereitet die TeilnehmerInnen auf die theoretische Prüfung vor.

Weitere Kosten: Ärztliches Attest (ca. 30 €), Material (ca. 50 €), Prüfungsgebühr (95 €)

Zur Theorie kommt noch die praktische Ausbildung auf dem Motorboot der Segelschule Moby Dick hinzu (25 €/Fahrstunde).

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



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

kick studisport
fair play abtauchen schwitzen fun
hochschulmeister
sportreferate mentoring
gold fitness klettern
herzblut workshops
gewinnen trainingsreiz

Klick rein!
adh.de

Foto: VAUDE/Müller

NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

Body Attack

Body Attack ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training, das eine optimale Mischung aus Ausdauer, Fettverbrennung und Straffung anbietet. Die einfachen, kalorienverbrennenden High-Impact Aerobic Schrittkombinationen garantieren effektive Beanspruchung der Problemzonen zu einer motivierenden Musik.

Der Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet.

Bodyworkout

Ein intensives Training aller Hauptmuskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken). Das Trainingsprogramm bietet eine optimale Mischung aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung zur gezielten Beanspruchung der Problemzonen. Low- und High-Impact Aerobic Schritt- und Sprungbewegungen werden durch verschiedene Geräte (Hanteln, Steps, Tubes, usw.) unterstützt.

Der Kurs ist geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Step-Workout

Step-Workout ist ein Kraftausdauertraining, besonders geeignet für TeilnehmerInnen, die auf ganzkörperliches Fitnesstraining stehen. Durch eine Kombination aus verschiedenen Grundschritten auf dem Step und durch den Einsatz von Hanteln wird der gesamte Oberkörper mit trainiert. Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur werden in erster Linie geformt und gekräftigt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



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!



Foto: www.fotolia.com

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.

NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

Indischer Tanz – Bollywood

Bollywood-Tanz verbindet in mitreißender Lebensfreude indischen Tanz mit Elementen aus orientalischem Tanz, Jazz und Hip Hop. Der Kurs beginnt mit dem reinen Tanz (Nritta), der Rhythmen, Körperhaltung und Fußstechniken umfasst. Darüber hinaus werden mit Augen, Fingern und dem ganzen Körper Geschichten erzählt (Nritya). Der Kurs ist bestens geeignet für alle, die sich von der Lebendigkeit dieser fremden Kultur begeistern lassen möchten.



Foto: www.fotolia.com

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

HOCHSCHULSPORT

**1. SPINNING®
MARATHON**

**JETZT
ANMELDEN**

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



STAR TRAC



Die Sportstätten am Campus Essen

Schützenbahn

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

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

Gladbecker Straße

- 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

Alte PH

- 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

Campus Universitätsstraße

- CE-2** Campus Essen, Raum S05 R01 H18, Universitätsstraße 2

Weitere Sportstätten im Essener Stadtgebiet

- 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, gew. 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 (nähe Südtiroler Stuben, Freiherr-v.-Stein-Str. 280 a) (Praxis)
- E-SNS** Surfschule ‚Surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Straße 384, im Seaside Beach

Sportstätten außerhalb Essens

- DU-KG** Klettergarten Landschaftspark Nord, Duisburg
- DU-KH** Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg

ÖPNV

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

Ab Essen-Hbf, **Ausstieg Viehofer Platz**
Linie 196 Richtung Hafenverwaltung
Linie 106 Richtung Altenessen Bf.
Linie 107 Richtung Gelsenkirchen Hbf.

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

Ab Essen Hbf, **Ausstieg Stadtwiese**
Linie 196 über Rheinischer Platz und Universitätsstraße, Richtung Hafenverwaltung

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

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

Ab Essen-Hbf, **Ausstieg Paulinenstraße**
Linien 145 und 146 Richtung Heisingen/Baldeneysee, Haltestelle Paulinenstraße



Futsal – der neue Trendsport

Futsal ist der neue Trendsport aus Brasilien.

Es ist fair, modern, schnell zu lernen und vor allem:

Futsal macht einfach Spaß!

Wir sind der erste Futsalverein Essens und bieten euch an, diese neue Sportart kennenzulernen.

Schaut auf unserer Homepage vorbei, informiert euch und kommt einfach mal zu unseren Trainingszeiten.

Es ist für jeden was dabei, egal ob Frauen oder Männer, jung oder alt, Breitensport oder leistungsorientiert!

**Mehr über uns findest du unter:
www.futsalicious-essen.de**



	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Aerobic	201	Mi 19.30 – 20.30 Uhr	SM-GR	Tanya Stoeva	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Aerobic II	202	Di 16.30 – 17.30 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Aikido & Ki	203	Mi 19.00 – 20.30 Uhr	GL-GR	Matthias Schild	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene	204	Mi 20.30 – 21.15 Uhr	GL-GR	Matthias Schild	StUDE: 7,50 € · Bed+StaU: 10 € · Externe: 15 €
Badminton					
AnfängerInnen	205	Di 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Fortgeschrittene	206	Di 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Fortgeschrittene	207	Di 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Fortgeschrittene	208	Do 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH c	Eva Schuhmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs fortgeschr. AnfängerInnen	209	Do 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH c	Eva Schuhmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs AnfängerInnen	210	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs fortgeschr. AnfängerInnen	211	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH c	Detlef Heimeshoff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Ballett					
AnfängerInnen	212	Mo 18.30 – 19.30 Uhr	GL-GR	Mojgan Anna Kuhnt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene AnfängerInnen	213	Mo 20.30 – 21.30 Uhr	GL-GR	Mojgan Anna Kuhnt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene AnfängerInnen	214	Mi 17.30 – 19.00 Uhr	GL-GR	Julia Bauer	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Basketball					
Spielkurs AnfängerInnen	215	Mo 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH b	Julian Herrmann	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs fortgeschr. AnfängerInnen	216	Mo 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Julian Herrmann	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Fortgeschrittene	217	Di 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH b	Frank Jochims	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Technik / Spiel AnfängerInnen	218	Mi 17.00 – 18.30 Uhr	SM-SH	André Scheletter	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs AnfängerInnen	219	Mi 18.30 – 20.00 Uhr	SM-SH	André Scheletter	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Technik / Spiel AnfängerInnen	220	Do 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Kai Pisano	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Basketball für Frauen Technik / Spiel	221	Do 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH b	Kai Pisano	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bauchtanz Fortgeschrittene AnfängerInnen					
10 Termine, Start: 20.04.10	222	Di 20.00 – 21.30 Uhr	GL-GR	Anna Gubareva	StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Externe: 33 €
BBP-Workout					
	223	Di 18.30 – 19.30 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	224	Mi 10.30 – 11.30 Uhr	SM-GR	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	225	Do 19.30 – 20.30 Uhr	SM-GR	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Start 30.04.10	226	Fr 15.00 – 16.00 Uhr	SM-SH	Valeria Terehina	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bewegungskünste / Partnerakrobatik	227	Fr 19.30 – 21.30 Uhr	PH-SH	Heike König	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Body Action	228	Mo 17.00 – 18.00 Uhr	SM-SH	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Body Attack NEU!	229	Fr 10.00 – 11.00 Uhr	SM-GR	Tanya Stoeva	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bodystyling	230	Mo 9.30 – 10.30 Uhr	SM-GR	Linda Bockholt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	231	Mo 19.00 – 20.00 Uhr	SM-SH	Lisa Wiercioch	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	232	Di 17.30 – 18.30 Uhr	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	233	Mi 11.00 – 12.00 Uhr	SM-SH	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	234	Fr 17.00 – 18.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Bodyworkout NEU!	235	Mi 20.30 – 21.30 Uhr	SM-GR	Tanya Stoeva	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Boxen und Fitness					
AnfängerInnen	236	Do 19.30 – 21.00 Uhr	SM-SH	Tatdat Pham	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
AnfängerInnen, Start 07.05.10	237	Fr 19.30 – 21.00 Uhr	SM-SH	Tatdat Pham	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Capoeira	238	Di 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH a	Manjado Rodrigo Queiroz da Silva	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Dance Aerobic	239	Di 17.30 – 18.30 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	240	Do 16.30 – 17.30 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Drachenboot-Schnuppertraining NEU!	241	Di 18.00 – 19.00 Uhr	E-TVK	Trainer des TVK	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 35 €
Dynamic Balance	242	Mo 18.00 – 19.00 Uhr	SM-SH	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	243	Mi 12.30 – 13.30 Uhr	SM-GR	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene	244	Do 20.30 – 21.30 Uhr	SM-GR	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Entspannung – mit progressiver Muskelrelaxation NEU! ●					
10 Termine, Ausfall 27.04.10	245 ✘	Di 18.00 – 19.15 Uhr	PH-GR	Birgit J. Held	StUDE: 64 € · Bed+StaU: 73 € · Externe: 90 €
Erste Hilfe					
Lehrgang (Grundausbildung)	246	Sa/So 29./30.05.10, 10.00 – 16.00 Uhr	CE 2	Mitarbeiter der Auxilium-Notfallschulungen	Nur für Kursleiter im Hochschulsport (kostenfrei) + Studenten der Universität Duisburg-Essen (28 €)

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

✘ Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (siehe www.uni-due.de/hochschulsport/teilnahmebedingungen, Punkt 9) bei der Kursleitung ab.



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Erste Hilfe					
Lehrgang (Grundausbildung)	247	Sa/So 03./04.07.10, 10.00 – 16.00 Uhr	CE 2	Mitarbeiter der Auxilium-Notfallschulungen	Nur für Kursleiter im Hochschulsport (kostenfrei) + Studenten der Universität Duisburg-Essen (28 €)
Training	248	Sa 29.05.10, 10.00 – 16.00 Uhr	CE 2	Mitarbeiter der Auxilium-Notfallschulungen	Nur für Kursleiter im Hochschulsport (kostenfrei) + Studenten der Universität Duisburg-Essen (18 €)
Training	249	Sa 03.07.10, 10.00 – 16.00 Uhr	CE 2	Mitarbeiter der Auxilium-Notfallschulungen	Nur für Kursleiter im Hochschulsport (kostenfrei) + Studenten der Universität Duisburg-Essen (18 €)
Fatburner / Aerobic	250	Mo 10.30 – 11.30 Uhr	SM-GR	Linda Bockholt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	251	Do 18.30 – 19.30 Uhr	SM-SH	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fatburner – Aerobic / Step	252	Mi 11.30 – 12.30 Uhr	SM-GR	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fatburner / Step	253	Do 17.30 – 18.30 Uhr	SM-SH	Layla Brown	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Faszination Tango Argentino (Workshop)					
AnfängerInnen	254	Sa 17.04.10, 16.00 – 19.00 Uhr	GL-GR	Alexey Sokolovskiy	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Fechten	Siehe Rubrik „Sportangebote am Campus Duisburg“ unter www.uni-due.de/hochschulsport				
Fit durch den Sommer (Kursende 13.07.10)	255	Di 18.30 – 20.00 Uhr	E-MWS	Michaela Thurau	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Flamenco AnfängerInnen	256	Mo 19.30 – 20.30 Uhr	GL-GR	Mojgan Anna Kuhnt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Funkkurs	Siehe Rubrik „Sportangebote am Campus Duisburg“ unter www.uni-due.de/hochschulsport				
Fußball	257	Mo 19.45 – 21.00 Uhr	GL-FP	Andreas Bettendorf	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	258	Di 18.00 – 19.30 Uhr	GL-FP	Malte Scheske	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	259	Di 19.30 – 21.00 Uhr	GL-FP	Malte Scheske	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielveranstaltung Fortgeschrittene	260	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-FP	Karsten Schulz, Malte Scheske	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fußball für Frauen					
AnfängerInnen	261	Do 17.00 – 18.30 Uhr	GL-FP	Katharina Althoff	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene	262	Do 18.30 – 20.00 Uhr	GL-FP	Katharina Althoff	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Futsal					
AnfängerInnen / Fortgeschrittene	263	Mi 18.00 – 20.00 Uhr	GL-SH c	Michael Reich	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene	264	Sa 13.00 – 15.00 Uhr	GL-SH	Michael Reich, Steffen Bonnekamp	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Gerätturnen	265	Mi 18.30 – 21.30 Uhr	GL-SH a	Nicole Stadtmann	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Gesellschaftstanz					
AnfängerInnen	266	Do 18.30 – 20.00 Uhr	GL-GR	Cornel Müller	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschrittene	267	Do 20.00 – 21.30 Uhr	GL-GR	Cornel Müller	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Handball	268	Mo 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH	Christian Derksen	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Hip Hop					
AnfängerInnen	269	Mo 17.00 – 18.30 Uhr	GL-GR	Tirapong Schier	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
AnfängerInnen	270	Mi 17.30 – 19.00 Uhr	SM-GR	Tatdat Pham	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Iaido – Japanische Schwertkampfkunst					
AnfängerInnen / Fortgeschrittene	271	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	GL-GR	Jan Stottrop, Jan Gräf	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Indischer Tanz – Bollywood NEU!	272	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	SM-GR	Babitha Balakumaran	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Irische Tänze (Workshop)	273	Sa 29.05.10, 10.00 – 15.00 Uhr	SM-GR	Volker Schönknecht, Verena Schinke	StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €
Jodo – Japanischer Stockkampf					
AnfängerInnen / Fortgeschrittene	274	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-GR	Jan Gräf, Jan Stottrop	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Kanufahren					
Kurs 1: 6 Termine, Start 21.04.10	275	Mi 18.00 – 20.00 Uhr	E-UBH	Hubertus Knappmann, Markus Sandkühler, Michael Scholz	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 30 €
Kurs 2: 6 Termine, Start 16.06.10	276	Mi 18.00 – 20.00 Uhr	E-UBH	Hubertus Knappmann, Markus Sandkühler, Michael Scholz	StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 30 €
Karate-Do					
AnfängerInnen / Fortgeschrittene	277	Di 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH a	Karsten Czarra	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschr. AnfängerInnen / Fortgeschr.	278	Do 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH a	Stefan Larisch	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Kick-Boxen AnfängerInnen / Fortgeschrittene	279	Di 18.30 – 20.00 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Klettern indoor					
7 Termine, Start 22.04.10 – DU-KH	280	Do 19.30 – 22.00 Uhr	DU-KH/E-KP	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 119 € · Bed+StaU: 129 € · Externe: 139 €
Klettern – Schnupperkurs	281	Sa 24.04.10, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €
	282	Sa 29.05.10, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KH	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €
Klettersteig-Kurs outdoor	283	Sa 03.07.10, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
Klettern Vorstiegskurs outdoor	284	Sa 12.06.10, 10.00 – 14.30 Uhr	DU-KG	Detlef Heise-Flecken	StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €
Konditions- und Fitnesstraining	285	Di 20.00 – 21.30 Uhr	PH-SH	Thomas Grünwald	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
	286	Do 20.00 – 21.30 Uhr	PH-SH	Markus Sandkühler, Marco Wildemann	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Lacrosse	287	Di 20.00 – 21.30 Uhr	E-ET	Dr. Christian Späth	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	288	Do 20.00 – 21.30 Uhr	E-ET	Dr. Christian Späth	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Laufftreff	289	Mi 19.00 – 20.30 Uhr	E-GP	Sören Drews	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Leichtathletik	290	Fr 17.00 – 18.30 Uhr	GL-LKB	Karsten Schulz	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Nordic Skaten					
Einführung	291	Sa 17.04.10, 9.00 – 12.00 Uhr	E-UBH	Jürgen Schmagold	StUDE: 25 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 40 €
regelmäßiges Training, Start 29.04.10	292	Do 17.00 – 19.00 Uhr	E-UBH	Alexandra Härter	StUDE: 40 € · Bed+StaU: 65 € · Externe: 85 €
Pilates-Wirbelsäulengymnastik ●	293 ✗	Mo 18.30 – 19.30 Uhr	SM-GR	Linda Bockholt	StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €
	294 ✗	Mo 20.30 – 21.30 Uhr	SM-GR	Linda Bockholt	StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €
Power-Aerobic	295	Mi 10.00 – 11.00 Uhr	SM-SH	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	296	Fr 18.00 – 19.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Power-Gym	297	Fr 17.00 – 18.30 Uhr	GL-GR	Stefanie Losereit	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Power-Step	298	Mo 20.00 – 21.00 Uhr	SM-SH	Lisa Wiercioch	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	299	Do 15.30 – 16.30 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Power-Workout	300	Di 16.30 – 17.30 Uhr	SM-SH	Linda Bockholt	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Radtreff > Fitness / Mountainbiking	301	Sa 12.00 – 14.30 Uhr	E-RT	Jan Weber	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Radtreff > Rennradfahren	302	Di 17.00 – 20.00 Uhr	E-RT	Andreas Bettendorf	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Reiten	Siehe Rubrik „Sportangebote am Campus Duisburg“ unter www.uni-due.de/hochschulsport				
Rhythmische Sportgymnastik NEU!					
Start 30.04.10	303	Fr 16.00 – 17.00 Uhr	SM-SH	Valeria Terehina	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Rock 'n' Roll					
AnfängerInnen	304	Mo 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH c	Conny Casaretto	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Fortgeschrittene	305	Mo 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH c	Conny Casaretto	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Salsa Cubana NEU! AnfängerInnen	306	Mi 15.30 – 17.00 Uhr	SM-GR	Torsten Zapka	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Salsa & Co. AnfängerInnen	307	Do 17.00 – 18.30 Uhr	GL-GR	Cornel Müller	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
SBF Binnen unter Motor und Segel (Theorie)	308	Mi 19.30 – 21.45 Uhr	E-MD1	KursleiterInnen Moby Dick	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
SBF See (Theorie)	309	Di 19.00 – 21.15 Uhr	E-MD1	KursleiterInnen Moby Dick	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Segelfliegen Schnupperkurs	Siehe Rubrik „Sportangebote am Campus Duisburg“ unter www.uni-due.de/hochschulsport				
Segeln am Baldeneysee (Praxis)					
5 Termine, Start 21.04.10	310	Mi 17.00 – 19.00 Uhr	E-MD2	KursleiterInnen der	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 80 €
5 Termine, Start 22.04.10	311	Do 17.00 – 19.00 Uhr	E-MD2	Segelschule Moby Dick	StUDE: 60 € · Bed+StaU: 70 € · Externe: 80 €
Slackline NEU!	312	Di 17.00 – 18.30 Uhr	PH	Joel Feld	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
	313	Do 17.00 – 18.30 Uhr	PH	Joel Feld	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Snooker					
Workshop – 6 Termine, Start 19.04.10	314	Mo 18.00 – 20.00 Uhr	E-SCE	Itaro Santos, Andreas Cieslak,	
				Roman Dietzel	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 45 € · Externe: 60 €
Workshop – 6 Termine, Start 22.04.10	315	Do 18.00 – 20.00 Uhr	E-SCE	Itaro Santos, Andreas Cieslak,	
				Roman Dietzel	StUDE: 35 € · Bed+StaU: 45 € · Externe: 60 €
Spinning®					
AnfängerInnen	316	Di 19.30 – 20.30 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Sebastian Seiler	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Fortgeschrittene	317	Di 20.30 – 21.30 Uhr	SM-GR	Jens Eißmann, Sebastian Seiler	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
AnfängerInnen	318	Do 17.30 – 18.30 Uhr	SM-GR	Sebastian Seiler, Jens Eißmann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Fortgeschrittene	319	Do 18.30 – 19.30 Uhr	SM-GR	Sebastian Seiler, Jens Eißmann	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 55 €
Spinning®-Marathon NEU!	320	Fr 23.04.10, 19.00 – 23.00 Uhr	SM-SH	Verschiedene Kursleiter	StUDE: 30 € · Bed+StaU: 35 € · Externe: 40 €
Step-Aerobic	321	Fr 11.00 – 12.00 Uhr	SM-GR	Tanya Stoeva	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Step-Workout NEU!	322	Fr 19.00 – 20.00 Uhr	SM-GR	Fatima Jammal	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Steptanz – Finde deinen Rhythmus (Workshop)					
AnfängerInnen	323	Sa 24.04.10, 16.00 – 18.00 Uhr	GL-GR	Alexey Sokolovskiy	StUDE: 8 € · Bed+StaU: 12 € · Externe: 15 €
Steptanz Fortgeschr. AnfängerInnen	324	Di 18.30 – 20.00 Uhr	GL-GR	Alexey Sokolovskiy	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Taekwondo					
AnfängerInnen	325	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH a	Theo Schrooten	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Fortgeschrittene	326	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Frank Rudloff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Wettkampf-/ freies Training	327	Fr 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH b	Frank Rudloff	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

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

✗ Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (siehe www.uni-due.de/hochschulsport/teilnahmebedingungen, Punkt 9) bei der Kursleitung ab.



Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Tai Chi Chuan ●					
Kurzform AnfängerInnen	328	Fr 18.30 – 19.30 Uhr	PH-GR	Kai Bartos	StUDE: 36 € · Bed+StaU: 46 € · Externe: 64 €
Kurzform Fortgeschrittene	329	Fr 19.30 – 20.45 Uhr	PH-GR	Kai Bartos	StUDE: 46 € · Bed+StaU: 57 € · Externe: 81 €
Tango Argentino (Workshop)	Siehe „Faszination Tango Argentino“				
Tango Argentino Fortgeschr. AnfängerInnen	330	Di 17.00 – 18.30 Uhr	GL-GR	Alexey Sokolovskiy	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Tennis-Kurse	Zentrale Vorbesprechung am Mittwoch, 14. April 2010, 19.00 Uhr – Schützenbahn 70, Eingang Waldthausenstraße, Seminarraum 102				
Tennis – freie Nutzungszeiten	Persönliche Anmeldung erforderlich mit Passfoto und Studenten- oder Dienstausweis der Universität Duisburg-Essen während der HSP-Bürozeiten				
Thai-Boxen AnfängerInnen / Fortgeschrittene	331	Di 20.00 – 21.30 Uhr	SM-SH	Damir Arslanagic	StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €
Tischtennis					
Spielkurs fortgeschr. Anf. / Fortgeschrittene	332	Mo 20.00 – 21.30 Uhr	PH-SH	Claus Dohnalek	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Fortgeschrittene	333	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH c	Michael Bengler	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Trampolin AnfängerInnen	334	Fr 18.00 – 19.30 Uhr	PH-SH	Katharina Plutecki	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Ultimate Frisbee	335	Do 20.00 – 21.30 Uhr	GL-FP	Jörg Eltfeld	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Uni-Hoc	336	Do 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH b	Thomas Hoffmann	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Uni-Liga Fußball	337	Mi 17.00 – 21.00 Uhr	GL-FP	Sabri Ögredici	StUDE: 50 €/Team · Bed: 50 €/Team
USC-Schnupper-Abo	338	Mo – Do 10.00 – 21.30 Uhr			
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr			Beitrag pro Monat
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr	SM-USC	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 19 € · Bed+StaU: 24 € · Externe: 29 €
USC-Standard-Abo	339	Mo – Do 10.00 – 21.30 Uhr			
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr			Beitrag pro Monat
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr	SM-USC	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 17 € · Bed+StaU: 22 € · Externe: 27 €
USC-VIP-Abo	340	Mo – Do 10.00 – 21.30 Uhr			
		Fr 10.00 – 20.00 Uhr			Beitrag pro Monat
		Sa 10.00 – 15.00 Uhr	SM-USC	Verschiedene KursleiterInnen	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 25 €
Video-Clip-Dancing (Workshop)	341	Sa 24.04.10, 10.30 – 14.30 Uhr	SM-GR	Sarah Gibson	StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Externe: 22 €
Volleyball					
Training/Spiel AnfängerInnen	342	Di 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH b	Jens Pilkhahn	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Training/Spiel AnfängerInnen	343	Di 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Jens Pilkhahn	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Fortgeschrittene	344	Mi 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH b	Hamid Ranjbar	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Profis	345	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	GL-SH b	Hamid Ranjbar	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Fortgeschrittene	346	Do 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH a	Guido Rücker / Marc Gries	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Spielkurs Fortgeschrittene	347	Do 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH a	Guido Rücker / Marc Gries	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Volleyball für Frauen					
Training / Spiel Anfäng. / fortgeschr. Anfäng.	348	Mi 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH b	Hamid Ranjbar	StUDE: 0 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Wassergymnastik ●	349 ✗	Mo 18.30 – 19.15 Uhr	PH-LS	Kerstin Weiland	StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €
	350 ✗	Mo 19.15 – 20.00 Uhr	PH-LS	Kerstin Weiland	StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €
	351 ✗	Mi 19.30 – 20.15 Uhr	PH-LS	Kerstin Weiland	StUDE: 78 € · Bed+StaU: 87 € · Externe: 105 €
	352 ✗	Mi 20.15 – 21.00 Uhr	PH-LS	Kerstin Weiland	StUDE: 78 € · Bed+StaU: 87 € · Externe: 105 €
Windsurfen am Baldeneysee – Schnupperkurs (inkl. Eintritt Seaside Beach Baldeney; Externe: Anmeldung nur über Surfschule)					
	353	Sa 15.05.10, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 € · Externe: s. o.
	354	Sa 29.05.10, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 € · Externe: s. o.
	355	Sa 12.06.10, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 € · Externe: s. o.
	356	Sa 26.06.10, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 € · Externe: s. o.
	357	Sa 03.07.10, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 € · Externe: s. o.
	358	Sa 10.07.10, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 € · Externe: s. o.
	359	Sa 17.07.10, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 € · Externe: s. o.
	360	Sa 24.07.10, 10.00 – 14.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 38 € · Bed+StaU: 43 € · Externe: s. o.
Windsurfen am Baldeneysee – Einsteigerkurs (inkl. Eintritt Seaside Beach Baldeney; Externe: Anmeldung nur über Surfschule)					
	361	Sa/So 15./16.05., 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 € · Externe: s. o.
	362	Sa/So 29./30.05., 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 € · Externe: s. o.
	363	Sa/So 12./13.06., 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 € · Externe: s. o.
	364	Sa/So 26./27.06., 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 € · Externe: s. o.
	365	Sa/So 03./04.07., 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 € · Externe: s. o.

	KURSNUMMER	TERMIN	ORT	KURSLEITUNG	KURSGEBÜHREN
Windsurfen am Baldeneysee – Einsteigerkurs (inkl. Eintritt Seaside Beach Baldeney; Externe: Anmeldung nur über Surfschule)					
	366	Sa/So 10./11.07., 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 € · Externe: s. o.
	367	Sa/So 17./18.07., 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 € · Externe: s. o.
	368	Sa/So 24./25.07., 10.00 – 16.00 Uhr	E-SNS	KursleiterInnen der Surfschule	StUDE: 85 € · Bed+StaU: 110 € · Externe: s. o.
Wing Tsun					
Start 26.04.10	369	Mo 18.30 – 20.00 Uhr	GL-SH a	Rusbert Cuxart Fernandez	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Start 27.04.10	370	Di 17.00 – 18.30 Uhr	GL-SH a	Rusbert Cuxart Fernandez	StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €
Wirbelsäulengymnastik ●					
	371 ✘	Mo 19.30 – 20.30 Uhr	SM-GR	Linda Bockholt	StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €
Pilates und Flexibar	372 ✘	Di 11.00 – 12.00 Uhr	SM-GR	Tanja Schmidt	StUDE: 78 € · Bed+StaU: 87 € · Externe: 105 €
Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar) ●					
AnfängerInnen	373	Mo 16.00 – 17.30 Uhr	E-OM	Stefan Paff	StUDE: 47 € · Bed+StaU: 57 € · Externe: 79 €
AnfängerInnen	374	Mo 19.00 – 20.30 Uhr	E-OM	Stefan Paff	StUDE: 47 € · Bed+StaU: 57 € · Externe: 79 €
AnfängerInnen	375	Di 17.45 – 19.15 Uhr	E-OM	Stefan Paff	StUDE: 50 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 85 €
AnfängerInnen	376	Mi 16.30 – 18.00 Uhr	E-OM	Stefan Paff	StUDE: 50 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 85 €
AnfängerInnen	377	Mi 18.00 – 19.30 Uhr	E-OM	Stefan Paff	StUDE: 50 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 85 €
Fortgeschrittene	378	Mi 19.30 – 21.00 Uhr	E-OM	Stefan Paff	StUDE: 50 € · Bed+StaU: 62 € · Externe: 85 €
AnfängerInnen	379	Do 17.30 – 19.00 Uhr	E-OM	Stefan Paff	StUDE: 43 € · Bed+StaU: 53 € · Externe: 73 €

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

✘ Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck (siehe www.uni-due.de/hochschulsport/teilnahmebedingungen, Punkt 9) bei der Kursleitung ab.

▶ Grundsätzlich müssen sich alle KursteilnehmerInnen für jeden Kurs anmelden.

NEU IM SOMMERSEMESTER 2010

Rhythmische Sportgymnastik

Rhythmische Sportgymnastik kennzeichnet sich durch gymnastische und tänzerische Elemente und erfordert Körperbeherrschung sowie Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl. Je Übung wird eines von fünf Handgeräten (Seil, Ball, Reifen, Keule, Band) eingesetzt.

Sportstudierende haben hier die Möglichkeit, sich auf ihre Prüfungen vorzubereiten.



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 Duisburg

SPORTART	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SPORTSTÄTTE
Aero-Kick	19.00-20.00						GR-LD
Aikido				19.15-20.15			Aikido im Hof
Allround-Body-Fitness	20.00-21.30						SH-LD
Badminton					13.30-14.30 14.30-15.30 15.30-16.30		SH-LD SH-LD SH-LD
Ballett NEU!			10.00-11.00				GR-LD
Basketball	12.00-14.00 14.00-16.00		15.00-16.30	16.00-17.00 17.00-18.30	19.00-20.15 20.15-21.30		SH-LD SH-LD
Body Attack	19.00-20.00		19.00-20.00				SH-LD
Bodystyling		19.30-20.30			19.00-20.00		GR-LD
Bodyworkout	17.00-18.00						SH-LD
BOP	18.00-19.00						SH-LD
		20.30-21.30					GR-LD
Cheerleading – Cheerdance NEU!				20.00-21.30			SH-LD
Dance Moves					18.00-19.00		GR-LD
Dance Stylez		18.30-19.30					GR-LD
Fatburner-BOP				20.30-21.30			GR-LD
Fechten					20.30-21.30		Globus
Funkkurs	19.00						SR
Fußball	14.30-16.00						TURA 88
		12.00-13.30 17.00-18.30	12.00-13.30	18.30-20.00	17.30-19.00	12.00-13.30	SH-LD SH-LD
Fußball für Frauen		15.15-16.45					SH-LD
Hip Hop			17.30-18.30				GR-LD
Kendo – Weg des Schwertes NEU!					20.00-21.30		GR-LD
Kick-Boxen	20.00-21.30		20.00-21.30				GR-LD
Kick, Punch & More		17.30-18.30		17.30-18.30			GR-LD
Klettern Indoor				19.30-22.00 ab 22.04.			DU-KH/E-KP
Klettern Schnupperkurs						24.04.	
						10.00-14.30	DU-KH
Klettern Schnupperkurs						29.05.	
						10.00-14.30	DU-KH
Kletter-Vorstiegskurs outdoor						12.06.	
Klettersteigkurs outdoor						10.00-14.30 03.07.	DU-KG DU-KG
Krafttraining für Senioren		9.00-10.30					USC-LD
Latin Moves				18.30-19.30			GR-LD
Lauftreffen		10.00-11.00					TP LD
Modern Arnis	16.30-18.00						GR-LD
NIA NEU!				19.30-20.30			GR-LD
Nordic Skaten NEU!						24.04.	
						9.00-12.00	TP LD
Orientalischer Tanz NEU!					17.00-18.00		GR-LD
Perfect Body			18.00-19.00				SH-LD
Pilates	10.00-11.00						GR-LD
Power Yoga NEU!	9.00-10.00						GR-LD
Reiten				19.00-20.00 22.04.-10.06 19.00-20.00 17.06.-22.07.			MRFV MRFV
Salsa Cubana NEU!			15.00-16.30				GR-LD
Schwimmen	9.30-10.30 10.30-11.30						Memelbad Memelbad
Segelfliegen Schnupperkurs						3.7. und 10.7. 10.00-ca. 18.00	TP Wesel
Spinning® NEU!	16.00-17.00 ab 26.04.				16.30-17.30 ab 30.04.		SH-LD
Sportbootführerschein Binnen							
Segeln u./o. Motor	18.00-19.00			Vorbesprechung: 19.04.10, 18.00 Uhr			SR
Amtl. Sportbootführerschein See (SBF-See)	19.00-21.00			Vorbesprechung: 19.04.10, 18.30 Uhr			SR
Step-Aerobic				16.30-17.30			GR-LD
Thai-Boxen			18.30-20.00				GR-LD
Tischtennis	12.00-13.00 13.00-14.00				10.00-11.00 11.00-12.00 12.00-13.00		GR-LD GR-LD GR-LD
Trampolin	10.00-12.00						SH-LD
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	USC-LD
Video-Clip-Dancing NEU!	18.00-19.00						GR-LD
Vitality NEU!		16.15-17.15					GR-LD
Volleyball		18.30-20.00 20.00-21.30	13.30-15.00	12.00-14.00 14.00-16.00			SH-LD SH-LD
Yoga, Entspannung, Meditation				10.15-11.45 ab 27.05.			GR-LD
Yoga meets Pilates NEU!					9.00-10.00		GR-LD



Die Sportstätten am Campus Duisburg

- 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
- E-KP** Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstr. 125, 45326 Essen
- Globus** Turnhalle der Gesamtschule Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Str. 3, 47051 Duisburg
- GR-LD** Gymnastikraum LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
- Memelbad** Schwimmhalle Neudorf, Memelstraße, 47057 Duisburg
- MRFV** Mülheimer Reit- und Fahrverein e.V., Broicher Waldweg 183, 45479 Mülheim
- SH-LD** Sporthalle LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
- SR** Seminarraum LD 102, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
- TP Wesel** Treffpunkt Brückenbogen Wesel, Flugplatz Wesel-Römerwardt
- TURA 88** Kammerstr. 223, 47057 Duisburg
- TP LD** Treffpunkt LD-Geb., Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
- USC-LD** USC im LD-Gebäude, Forsthausweg 2, 47057 Duisburg

Hochschulsport am Campus Duisburg

Tel. 02 03 / 379 - 22 56
E-Mail: hsp.duisburg@uni-due.de
www.uni-due.de/hochschulsport



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

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 Dienstaussweis, 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.

Anmeldeservice in der AOK-Uni-Geschäftsstelle!!!

Hochschulsportler, die nicht über einen eigenen Internet-Anschluss verfügen, haben die Möglichkeit, sich campusnah in der Uni-Geschäftsstelle der AOK an einem speziell dafür eingerichteten Terminal (= Computer) über das Internet anzumelden.



Anmeldungen ab Montag, 06.04.2010

Der Rechner steht Mo. bis Fr. von 8.00 - 16.00 Uhr bereit.

Eine weitergehende Internet-Nutzung ist hier allerdings nicht möglich, es kann ausschließlich die Anmeldung zu Hochschulsportkursen vorgenommen werden.

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 Umkleieräumen zu lassen.

8. Kursdurchführung

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

9. Gesundheitsfördernde Kurse im Hochschulsport

In Kooperation mit dem VGSU (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.) bietet der Hochschulsport **gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Primärprävention** mit entsprechend qualifizierten Kursleitern an. Diese Kurse entsprechen den in § 20 Absatz 1 SGB V festgelegten gesetzlichen Anforderungen und sind von Krankenkassen als förderungsfähig anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) wird ca. 4 bis 6 Wochen *nach* Kursende automatisch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt und nach deren Vorlage bei der Krankenkasse können 80% der Kosten rückerstattet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

Zur Teilnahme an diesen Kursen geben Sie den ausgefüllten Gesundheitscheck (siehe www.uni-due.de/hochschulsport/teilnahmebedingungen, Punkt 9) in der ersten Kurseinheit beim Kursleiter ab. Innerhalb der Kurse erhalten Sie zu Schwerpunkten der Stunde in Theorie und Praxis viele Übungen und Informationen, die sich im Alltag nützlich anwenden lassen.

- Die Kurse sind im Programm gekennzeichnet mit: **X**

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.

Extras für Studis & Azubis

Einziehen und absahnen.

Neue Wohnung, fette Geschenke.

www.allbau.de
T. 0201.22077

Allbau
Mein Zuhause in Essen

Über 18.000 Wohnungen – Das größte Wohnungsangebot in Essen.

Der Universitäts-



Was bedeutet das: Universitäts-Sportclub?

Der Universitäts-Sportclub (USC) Essen befindet sich im Gebäudetrakt an der Schützenbahn und ist der Mittelpunkt des noch immer neuen Hochschulsportzentrums. Hier gibt es neben dem Fitnessstudio des Hochschulsports auch noch eine sehr schöne Gymnastikhalle sowie eine kleine Sporthalle.

Als erste Hochschulsporteinrichtung im Land können wir hier ein Fitnessstudio anbieten, in dem ein systematisches Training mit dem Activity Concept möglich ist. Was steckt hinter dem „Activity Concept“? Beim „Activity Concept“ handelt es sich um ein computergestütztes Training, welches den TeilnehmerInnen durch speziell geschultes Personal näher gebracht wird. Hierbei ist es möglich, seinen ganz individuellen Trainingsplan nicht nur im Studio, sondern auch zu Hause, in den Sportkursen des Hochschulsports und im Freien zu verwirklichen.

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN



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. (0201) 2011 - 670
ASS.Essen@rh.aok.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

Abo

Schnupper-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 338

- ▷ 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 €

Sportclub



Die USC-„Mitglieder“, die ein Standard- oder VIP-Abo erwerben, können am Activity Concept teilnehmen. Der große Vorteil besteht darin, dass man von Beginn des Trainings an nicht nur die gute Betreuung durch unsere Mitarbeiter erfährt, sondern erst nach einem gründlichen Test (Herz-Kreislauf- und Krafttest) das Training aufnimmt, das dann sehr gezielt und mit besonderen „Motivationsverstärkern“ durchgeführt wird.

Neben dem zentralen Punkt – dem Activity Concept – werden den USC-Mitgliedern aber noch weitere „Sahnehäubchen“ geliefert: Wer im USC trainiert, erhält grundsätzlich seine Sportgetränke sowie eine Trinkflasche kostenlos dazu. Außerdem gibt es beim Standard-Abo ein attraktives Poloshirt zum Nulltarif* 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 – allerdings ohne die Vorzüge des Activity Concepts – gern tun.

Zu Beginn dieses Sommersemesters haben wir eine Verringerung der Preise für das USC vorgenommen; zudem wurden die Gebühren für das USC Essen und das USC Duisburg angeglichen.



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. Poloshirt und Handtuch werden in diesem Fall nicht ausgehändigt.

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 10.00 - 21.30 Uhr

Freitag 10.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr

Telefon (0201) 183-7366

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



Standard-Abo Duisburg und Essen

Kursnummer 339

- 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 340

- 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

Entspannung – mit progressiver Muskelrelaxation

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

Bei hohem Leistungsdruck und komplexer werdenden Ansprüchen ist es für jeden Studierenden von besonderer Bedeutung, die eigenen Ressourcen, Grenzen und Fähigkeiten auf psychischer, physischer und geistiger Ebene klar wahrnehmen und im Alltag handhaben zu können. Selbstverantwortung, Wachheit gegenüber den Signalen des Körpers und das Erlernen von Entspannungspraktiken stärken die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers. Die in diesem Kurs vermittelte progressive Muskelrelaxation eignet sich besonders gut zur Reduktion starker, innerer Spannungszustände, bei Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen sowie der Lösung von Verspannungen der Muskulatur.

Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention gemäß §20 SGB V förderungsfähig. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

Zum 1. Kurstermin geben Sie bitte den ausgefüllten Gesundheitscheck bei der Kursleitung ab (siehe www.uni-due.de/hochschulsport, Teilnahmebedingungen, Punkt 9)



RWE-Sommersemester-Ticket Stadionbesuche zum Studi-Paketpreis

4 Spiele für nur 15 € (bis 9. April) oder 3 Spiele für nur 10 € (bis 23. April)! Gegen Vorlage des aktuellen Semester-Ausweises der Uni Essen/Duisburg im Ticket-Center an der Hafestraße erhältlich. Gültig für die Liga-Heimspiele gegen Leverkusen, Lotte, Mannheim und Mainz.

www.sparkasse-essen.de

 Sparkasse Essen