

AOK
Die Gesundheitskasse.

**Egal, wo du
mal landest.
AOK. Immer da!**

Wenn du wissen willst, was in Sachen Events & Freizeit
alles abgeht, dann klick rein: www.jobfit.de

AOK Studenten-Service

Segerothstr. 73 · 45141 Essen · Tel.: 0201 - 20 11-670 · ASS.Essen@rla.aok.de
Aktuelle Infos im Internet unter: www.aok.de/studiosi

UNIVERSITÄT
**DUISBURG
ESSEN**

10.04.2006 – 15.07.2006
**SOMMERSEMESTER
CAMPUS ESSEN**

HOCHSCHULSPORT



Jetzt online anmelden unter:
www.uni-due.de/hochschulsport

Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie
VGSU
an der Universität Duisburg-Essen e.V.

AOK
Die Gesundheitskasse.



Bewegende Neuigkeiten und neue Beweglichkeit

Die mit dem Sommersemester 2006 in Kraft tretenden *Neuigkeiten* im Hochschulsport sind nur als Metapher wirklich *bewegend* – eigentlich ist eher das Gegenteil der Fall: Bewegung der physischen Art wird den Hochschulsportlern, sofern es um die Kursanmeldung geht, genommen.

Ab sofort setzt der Hochschulsport komplett auf eine elektronische Anmeldung.

Anmeldung zu den Sportkursen im Internet: Innerhalb von zwei Minuten habt Ihr Euch für den gewünschten Kurs eingetragen und braucht Euch um nichts mehr zu kümmern, außer darum, die Sporttasche vollständig zu packen...

Die durch das erleichterte und wirklich rasante Anmeldeverfahren gesparte Zeit können die bewegungsbegeisterten AkademikerInnen nutzen, um durch intensives Bewegen im Rahmen des Hochschulsportangebotes eine *neue Beweglichkeit* zu erwerben und genießen.

Nur eines muss man sich immer klarmachen: Es könnte passieren, dass die Kurse nun noch schneller ausgebucht sind als bisher. Bitte informiert Euch deshalb genau über die Termine und dann:

Sofort die Maus in die Hand nehmen, www.uni-due.de/hochschulsport anklicken, den gewünschten Kurs aussuchen und anmelden!

Auf dieser neuen Hochschulsport Homepage findet Ihr unter der Rubrik „Sportangebote“ alle Kurse des Hochschulsportes, zur leichteren und schnelleren Orientierung nach Campus Essen und Campus Duisburg unterschieden. Dort könnt Ihr den entsprechenden Kurs anklicken, erhaltet dann sekundenschnell eine Information über freie Plätze, Preise und Termine. Wenn das dann alles für Euch zusammenpasst, müsst Ihr nur noch Eure persönlichen Angaben eintragen und schon habt Ihr Euren Platz gesichert – vom Büro aus, von zuhause, vom Internet-Terminal der AOK (siehe Seite 9) oder von überall dort aus, wo es einen Internetzugang gibt.

Wer nun aber gar nicht mit den neuen Techniken vertraut ist, wer vielleicht auch noch eine Beratung haben möchte, kann uns natürlich jederzeit anrufen oder in den Hochschulsport-Büros besuchen und sich dann dort von uns anmelden lassen – das ist natürlich deutlich umständlicher und kostet wesentlich mehr Zeit...

Noch eines ist sehr wichtig: Anmelden müssen sich nun ALLE TeilnehmerInnen aller Sportkurse, auch wenn diese kostenfrei (nur Studierende) sind!!!

Wir wollen damit erreichen, dass wir die Planungen der künftigen Programme noch besser dem Bedarf anpassen können.

Das neue Anmeldeverfahren setzt voraus, dass wir von Euch die Zustimmung zum Bankeinzugsverfahren erhalten. Wir sind uns wohl bewusst, dass dieses Verfahren nicht bei allen Mitmenschen auf Begeisterung stößt, aber wie hinlänglich bekannt ist, kann man das vom eigenen Konto eingezogene Geld noch bis zu 6 Wochen später zurückfordern.



Jetzt -Bildungskredit abschließen – unabhängig von Einkommen und Vermögen!

Damit Ihnen im Studium nicht die Mittel ausgehen.

-Bildungskredit
-Studentenkonto



Ihre persönlichen Ansprechpartner in unserer Geschäftsstelle Innenstadt:
Mirko Liekenbrock, 02 01/103-21 66, mirko.liekenbrock@sparkasse-essen.de
und Timm Reher, 02 01/103-22 09, tim.reher@sparkasse-essen.de

www.sparkasse-essen.de/studenten

Beim Durchblättern des Programms kann man feststellen, dass die meisten der bewährten Kurse im Programm geblieben sind. Bei den neu eingerichteten Kursen war es unser Ziel, den Nachfragen der TeilnehmerInnen Rechnung zu tragen. Wir hoffen, dass uns dies gelungen ist!

Das Titelbild gibt schon einen kleinen Hinweis darauf, dass eines der neuen Angebote ab sofort den KommilitonInnen und KollegInnen die Chance gibt, sich fast „rund um die Uhr“ fit zu machen / halten:

Das Gesundheits- und Fitnessstudio an der Henri-Dunant-Straße steht jetzt allen Interessenten täglich außer sonntags durchgehend von 16.00 bis 21.00 zur Verfügung (samstags von 10.00 bis 17.00 Uhr!!!).

Ab Montag, dem 10.04.2006 bis zum 13.04.2006 gibt es dort die „Tage der offenen Tür“, zu denen man einfach hingehen und die Geräte ausprobieren kann! Es stehen geschulte KursleiterInnen bereit, um Beratung zu leisten und Fragen zu beantworten.

Ab Dienstag, dem 18.04.2006 bis Samstag, dem 22.04.2006 können alle InteressentInnen zusätzlich noch einmal kostenfrei trainieren und eine gezielte Einweisung erhalten.

**Verlosung von Freiplätzen:
Unter allen TeilnehmerInnen, die bis zum 22.04.2006 eine Dreimonatskarte erwerben, werden 3 Freiplätze verlost.**

Vom Montag, 24.04. bis Samstag, 15.07.2006 gelten dann unsere Dreimonatskarten, die für einen unschlagbaren Preis ein tägliches Training innerhalb der genannten Zeiträume ermöglichen.

Wir sind sicher, dass es nur wenige Möglichkeiten in Essen gibt, in einer so schönen und ungewöhnlichen Umgebung seine Fitness und/oder Gesundheit zu verbessern oder einfach nur zu erhalten.

Übrigens besteht dort auch die wirklich schöne Möglichkeit, zunächst ein „Cardio-Training“ in freier Natur (Stadtwald) durchzuführen und anschließend die Muskeln im Studio zu kräftigen – wobei die Reihenfolge beliebig ist!

Nun wünschen wir allen HochschulsportlerInnen ein erfolgreiches, gesundes und bewegtes Semester

Das Hochschulsport-Team

Aerobic + BBP	16	Geräturnen	29
Aerobic Kombi-Kurs	16	Handball	29
Afro-Brasil und Samba	16	Iaido – Japanische Schwertkampfkunst	29
Aikido	16	Internationale Folklore	30
Akrobatik	17	Intervall Training neu!	30
Aqua-Power / Aqua-Jogging (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	17	Jodo – Japanische Stockkampfkunst	30
Autogenes Training (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	18	Joggen für Wiedereinsteiger neu!	30
Badminton	19	Jonglage / Bewegungskünste	32
Ballett für Anfänger neu!	19	Judo	32
Basketball	20	Kanufahren	32
Basketball für Frauen neu!	20	Karate	33
BBP-Workout neu!	20	Kick-Aerobic neu!	34
Beach-Volleyball neu!	21	Klettern	34
Beach-Volleyball für Frauen neu!	21	Kombi-Kurs (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	35
Body Burn neu!	21	Konditions- und Fitnesstraining	36
Bodystyling / Aerobic neu!	22	Kung Fu	37
Boxen neu!	22	Lauftreff für Trainierte neu!	36
Capoeira	23	Let's dance (Workshop)	54
Familienschwimmen	23	Power-Gym	37
Fit durch den Sommer	23	Radfahren neu!	37
Fitness- und Gesundheitstraining (freies Training) neu! neu! neu!	24	Rock 'n' Roll	38
Fit-Mix neu!	26	Rugby neu! (siehe Angebot Duisburg unter www.uni-due.de/hochschulsport)	38
Fußball	26		
Futsal	28		



Salsa und Merengue	38	Volleyball	44
Schwimmen neu!	38	Volleyball für Frauen neu!	44
Segelfliegen neu! (siehe Angebot Duisburg unter www.uni-due.de/hochschulsport)	39	Wassersport	
Segeln (siehe Wassersport)	46	• SBF See, SKS, SBF Binnen, Praxistörn	46
Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen (Workshop)	53	• Wellenreiten	50
Taekwondo	39	Wing Tsun	51
Tai Chi Chuan (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	40	Wirbelsäulengymnastik (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	53
Tauchen neu!	41	Workshops	
Tennis	42	• Klettern outdoor neu!	53
Tischtennis	43	• Selbstbehauptung / Selbstver- teidigung für Frauen	53
Ultra-Fit – Fitness-Ultra	43	• Let's dance neu!	54
Uni-Hoc	44	Yoga (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	44



Leiter Hochschulsport

Jürgen Schmagold

Henri-Dunant-Str. 65 · 45131 Essen · Tel.: 0201 - 183-7370 · Fax: 0201 - 183-7368

E-Mail: juergen.schmagold@uni-due.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

AStA-Sportreferent

Frederik von der Heyden

Sprechzeiten im AStA: nach Vereinbarung

Hochschulsportbüro am Campus Essen

Iris Rüth · Henri-Dunant-Str. 65 · 45131 Essen · Tel.: 0201 - 183-7356

HSP-Sprechzeiten und Anmeldungen Campus Essen

► Termine

Anmeldungen: ab Montag, 27.03.2006
online unter www.uni-due.de/hochschulsport

Veranstaltungsbeginn: Montag, 10.04.2006

Sommerpause: 17.07. - 05.08.2006

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt!

Veranstaltungsende: Samstag, 15.07.2006

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

► Sprechzeiten und Anmeldungen im Hochschulsportbüro am Campus Essen

Das Hochschulsportbüro befindet sich im Sporthallengebäude der ehemaligen PH,

Henri-Dunant-Str. 65 · Raum-Nr.: PH L 8 · Tel.: 0201 - 183-7356

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

Internet:www.uni-due.de/hochschulsport

Das Büro ist geöffnet: Montag bis Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr.

NRW-UNILAUF-CUP 06

Der im Rahmen von „2003 Jahr des Hochschulsports in NRW“ erstmalig ausgetragene NRW-Unilauf-Cup wird in diesem Jahr fortgesetzt. Aus einer Serie von vier Laufveranstaltungen an unterschiedlichen Hochschulstandorten wird der NRW-Unilauf-Cup an das erfolgreichste Hochschulteam verliehen.

Veranstaltungsort	Termin	Streckenlänge	Startbeginn
Köln UniLauf	Mi 17.05.06	10.000 m	18.30 h
Dortmund Campus-Lauf	Mi 31.05.06	10.000 m	19.15 h
Siegen Campuslauf	Mi 28.06.06	8.700 m	18.00 h
Aachen Lousberglauf	Mi 12.07.06	5.555 m	19.00 h

Start-Bedingungen

Ein Hochschulteam besteht aus drei Personen. Aus der Summe der zwei bestplatzierten Männer und der bestplatzierten Frau (nur in Ausnahmefällen können drei Männer gewertet werden, wenn keine Frau gemeldet wird) ergibt sich die Wertung jedes Hochschulteams im jeweiligen Lauf. Den NRW-Unilauf-Cup gewinnt das Hochschulteam mit den besten Plazierungen aus mindestens drei Etappen innerhalb der Lauf-Cup-Serie. Sowohl die jeweiligen Etappensieger als auch die besten drei Teams des NRW-Unilauf-Cups erhalten wertvolle Preise.

Preise

Siegerpokal, Event-Gutscheine im Wert von ca. 1.000 Euro (Finale in Aachen)

Meldungen/Kontakt

Teammeldungen ab dem 03.04.06 bis spätestens 10.05.06. Namentliche Meldungen bis jeweils 7 Tage vor dem jeweiligen Lauf. Weitere Informationen zu den jeweiligen Meldeverfahren, den Veranstaltungen sowie Links zu den jeweiligen Läufen finden Sie im Internet unter: www.nrwunilaufcup.de.



ALLGEMEINE ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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. Kostenbeteiligung der Krankenkassen an gesundheitsorientierten Kursen

Mit der Neufassung des § 20 SGB V durch das GKV-Gesundheitsreformgesetz 2000 haben die Krankenkassen wieder einen erweiterten Handlungsrahmen in der Primärprävention erhalten. D. h. konkret, dass die Kosten für Angebote unseres Sportprogramms, die der Gesundheitsförderung dienen, z. T. von den Krankenkassen übernommen werden. Zu den Maßnahmen, die der Primärprävention dienen, gehören folgende Handlungsfelder aus unserem Sportprogramm:

- ▶ Präventionsprinzip: Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelettsystems (Rückenfitness, Wirbelsäulengymnastik).
- ▶ Präventionsprinzip: Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion.

Bei regelmäßiger Teilnahme werden am Ende des Kurses bei Bedarf Bescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse ausgestellt.

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.

SPORTSTÄTTEN CAMPUS ESSEN

Sp 1 a/b/c	Sporthalle Gladbecker Straße 180
Sp 2	Gymnastikhalle Gladbecker Straße 180 (linker Eingang, oberes Stockwerk)
Sp 3	Leichtathletikkampfbahn Gladbecker Straße
Sp 4	Tennisplätze an der Gladbecker Straße
Sp 5	Fußballplätze Gladbecker Straße 180
Sp 6	Sporthalle PH, Henri-Dunant-Straße 65
Sp 7	Lehrschwimmbecken PH, Henri-Dunant-Straße 65
Sp 8	Beachvolleyballfeld Gladbecker Straße 180
Sp 13	Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77
Sp 15	Gymnastikraum PH, Henri-Dunant-Straße 65
Sp 18	PH Voraula 3, Henri-Dunant-Straße 65
Sp 22	Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg
Sp 23	Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstraße 125, Essen
Sp 26	Uni-Bootshaus am Baldeneysee
SP 33	Fitness- und Gesundheitsstudio in der ehemaligen PH, Henri-Dunant-Straße 65, 45131 Essen
SP 35	Sport- und Gesundheitszentrum „Bad am Südpark“, Steeler Pfad 36, Essen-Kray

ÖPNV

Die **Universitätssportanlagen an der Gladbecker Straße** sind mit folgendem Bus zu erreichen:
Linie 196 von Essen Hbf über Rheinischer Platz und Universitätsstraße in Richtung Stadthafen, Haltestelle Stadtwiese

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

Linien 145 und 146 von Essen Hbf Richtung Heisingen/Baldeneysee, Haltestelle Paulinenstraße

Linien 160 und 161 von Borbeck Richtung Stoppenberg bzw. umgekehrt, Haltestelle Paulinenstraße oder Karolinenstraße

S-Bahn S6 Essen Hbf Richtung Düsseldorf, Haltestelle Essen-Süd

SPORTSTÄTTEN CAMPUS ESSEN



WOCHEN-SPORTPLAN CAMPUS ESSEN

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sport- stätte	
Aerobic + BBP				17.00-18.30			Sp 6	
Aerobic Kombi-Kurs				20.00-21.30			Sp 2	
Afro-Brasil/Samba			18.30-20.00				Sp 2	
Aikido & Ki		18.45-20.15		18.00-19.30			Sp 15	
Aikido-Taigi		20.15-21.00					Sp 15	
Akrobatik					19.00-20.30		Sp 6	
Aqua-Power / Aqua-Jogging			20.00-21.35				Sp 7	
Autogenes Training	17.30-19.00						Sp 18	
Badminton		17.00-21.30		18.30-21.30	17.00-20.00		Sp 1c	
Ballet für Anfänger			20.00-21.30				Sp 2	
Basketball	18.30-20.00	20.00-21.30	17.00-20.00				Sp 1b Sp 1c Sp 1a/b	
Basketball f. Frauen				17.00-18.30			Sp 1b	
BBP-Workout				19.00-20.00			Sp 2	
Beach-Volleyball	17.00-19.00						Sp 8	
Beach-Volleyball für Frauen	19.00-20.00						Sp 8	
Body Burn	17.00-18.00						Sp 2	
Bodystyling/Aerobic		19.00-20.00		17.00-18.00			Sp 2	
Boxen und Fitness				17.00-18.30			Sp 1c	
Capoeira		20.00-21.30					Sp 6	
Familienschwimmen						10.30-12.00	Sp 7	
Fit durch d. Sommer		18.30-20.00					Sp 13	
Fitness- und Gesundheitstraining	16.00-21.00	16.00-21.00	16.00-21.00	16.00-21.00	16.00-21.00	10.00-17.00	Sp 33	
Fit-Mix	19.00-20.00						Sp 2	
Fußball	19.30-21.30	18.30-21.30	18.30-20.00				Sp 5	
Fußball für Frauen				18.00-19.30			Sp 5	
Futsal	17.00-18.30						Sp 1	
Gerätturnen			17.00-20.00				Sp 1a	
Handball	20.00-21.30						Sp 1	
laido	18.30-20.00				18.30-21.30		Sp 1c Sp 2	
Internat. Folklore				19.30-21.30			Sp 15	
Intervall-Training	18.00-19.00						Sp 2	
Judo			20.00-21.30				Sp 1a	
Jogging für Wiedereinsteiger			nach Absprache					
Jonglage					19.30-21.30		Sp 6	
Judo		20.00-21.30					Sp 2	
Kanu			18.00-20.00				Sp 26	
Karate-Do		18.30-21.30		18.30-21.30			Sp 1a Sp 1b	

WOCHEN-SPORTPLAN CAMPUS ESSEN

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sport- stätte	
Kick-Aerobic		17.00-19.00		18.00-19.00			Sp 2	
Klettern				19.30-22.00			Sp 22/ Sp 23	
Kombi-Kurs	20.00-21.30						Sp 15/7	
Konditions- und Fitnessstraining		18.30-20.00		20.00-21.30			Sp 6	
Kung-Fu		17.00-18.30					Sp 1a	
Laufftreff für Fortgeschrittene			16.00-17.30				Treffp. Sp 6	
Power-Gym					17.00-18.30		Sp 2	
Radtreff		17.00-20.00					Regatta- turm	
Rock'n'Roll	20.00-21.30						Sp 2	
Salsa & Merengue			17.00-18.30				Sp 2	
Schwimmen			13.00-14.00	13.00-14.00			Sp 35	
Taekwondo					18.30-21.30 18.30-21.30		Sp 1a Sp 1b	
Tai Chi Chuan					18.00-20.45		Sp 15	
Tauchen für Einsteiger		02.05./ 30.05.06 12.30-14.30					Sp 35	
Tennis			nach Absprache					Sp 4
Tischtennis	20.00-21.30		20.00-21.30				Sp 6 Sp 1c	
Ultra-Fit	17.00-18.45			18.30-20.00			Sp 6	
Uni-Hoc				20.00-21.30			Sp 1a	
Volleyball		17.00-20.00	18.30-21.30		17.00-20.00		Sp 1b Sp 1a	
Volleyball f. Frauen			17.00-18.30				Sp 1b	
Wassersport Segeln (Theorie)	19.00-22.00			19.00-22.00			SE 108	
Wing-Tsun	18.30-20.00						Sp 1a	
Wirbelsäulengymnastik	19.00-20.00						Sp 15	
WS: Klettern outdoor						13.05.06 10.00-15.00		
WS: Let's Dance						22.04. + 10.06.06 10.00-13.00	Sp 6	
WS: Selbstbeh./ Selbstverteidigung für Frauen						13.05. + 14.05.06 10.00-16.00	Sp 6	
Yoga f. Anf.			18.00-19.30				Sp 18	
Yoga f. Fortgeschr.			19.30-21.00				Sp 18	

Stand: 21.03.2006; kurzfristige Änderungen vorbehalten, bitte im Internet unter www.uni-essen.de/hochschulsport nachsehen oder Hochschulsportbüro Campus Essen, 02 01 / 1 83 - 73 56 anrufen.



DAS SPORTANGEBOT ALPHABETISCH

Aerobic + BBP

Ausdauerverbesserung und Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po.

Kurs 201

Do 17.00 - 18.30 Uhr Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65 Heifaa Salhab

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Aerobic Kombi-Kurs

Kombination aus verschiedenen Aerobic-Elementen, Erarbeitung von Bewegungsabläufen. Bitte Isomatte mitbringen.

Kurs 202

Do 20.00 - 21.00 Uhr Sp 2 Gladbecker Str. 180 Julia Krieg

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Afro-Brasil und Samba

Intensive Rhythmus- und Bewegungsschulung sowie das Erlernen verschiedener Schrittkombinationen und Drehungen. Schwerpunkte: Spaß, karibisch-afrikanisches Gefühl durch Schulung des Hüfteinsatzes, Technik von Führen und Folgen; Rhythmusschulung

Kurs 203

Mi 18.30 - 20.00 Uhr Sp 2 Gladbecker Str. 180 Gabriele Stirl

Kursgebühren StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €

Aikido & Ki

Im Aikido gibt es keinen Wettbewerb; der Übungspartner ist kein Gegner; die Techniken werden nicht aggressiv angewandt, sondern lenken die Kraft eines Angriffs so um, dass er unwirksam wird. Die Bewegungen sind geschmeidig, harmonisch, ästhetisch und in Folge der Einheit von Geist und Körper effektiv und dynamisch.

Kurs 204

Di 18.45 - 20.15 Uhr Sp 15 Gymnastikhalle PH Helge Herrmann

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 205

Do 18.00 - 19.30 Uhr Sp 15 Gymnastikhalle PH Helge Herrmann

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €



DAS SPORTANGEBOT ALPHABETISCH

Aikido-Taigi

Nur für fortgeschrittene Aikido-Ka!

Kurs 206

Di 20.15 - 21.00 Uhr Sp 15 Gymnastikhalle PH Helge Herrmann

Kursgebühren StUDE: 8 € · Bed+StaU: 10 € · Externe: 15 €

Akrobatik

In der Akrobatik oder auch Akrobalance beschäftigen wir uns mit dem komfortablen „Aufeinanderherumstehen“ bzw. „Umeinanderherumturnen“. Auf Wunsch auch Arbeit am Trapez u. ä. möglich. Schnuppern lohnt sich! Infos: www.artistik-dance.de

Kurs 207

Fr 19.00 - 20.30 Uhr Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65 Klaus Borkens

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Aqua-Power / Aqua-Jogging

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

Wasser ist nicht nur zum Waschen da, sondern auch zum Joggen ganz hervorragend geeignet. Als „Krafttrainingsgerät“ ist Wasser unübertroffen, da bei fast jeder Bewegung der gesamte Muskelapparat mitarbeiten muss und zudem Gelenke und Wirbelsäule besonders geschont werden.

Kurs 208

Mi 20.00 - 20.45 Uhr Sp 7 Lehrschwimmbecken PH N.N.
14 Termine 12.04. - 12.07.2006

Kursgebühren StUDE: 42 € · Bed+StaU: 49 € · Externe: 56 €

Kurs 209

Mi 20.50 - 21.35 Uhr Sp 7 Lehrschwimmbecken PH N.N.
14 Termine 12.04. - 12.07.2006

Kursgebühren StUDE: 42 € · Bed+StaU: 49 € · Externe: 56 €

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

Autogenes Training (Grundstufe)

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

Autogenes Training ist eine bewährte Methode der konzentrativen Selbstentspannung, durch die – bei regelmäßigem Üben – die eigenen Erholungs- und Gesundungskräfte mobilisiert werden. Der Kurs vermittelt den TeilnehmerInnen theoretisch und praktisch die Kenntnisse, die notwendig sind, AT zu Hause, am Arbeitsplatz usw. selbstständig durchzuführen.

Kurs 210

Mo	17.30 - 19.00 Uhr	Sp 18, Henri-Dunant-Str. 65	Margret Westhoff
	6 Termine	22.05. - 10.07.2006	

Kursgebühren StUDE: 31 € · Bed+StaU: 37 € · Externe: 44 €

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



Badminton

Bitte Schläger und Bälle für die Badmintonkurse selber mitbringen.

Kurs 211 Anfänger-Kurs

Di	17.00 - 18.30 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Detlef Heimeshoff
----	-------------------	---------------------------	-------------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 212 Spielkurs, Fortgeschrittene

Di	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Detlef Heimeshoff
----	-------------------	---------------------------	-------------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 213 Spielkurs, Fortgeschrittene

Di	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Detlef Heimeshoff
----	-------------------	---------------------------	-------------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 214 Spielkurs, Fortgeschrittene

Do	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Frank Helbig
----	-------------------	---------------------------	--------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 215 Spielkurs, fortgeschrittene AnfängerInnen

Do	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Frank Helbig
----	-------------------	---------------------------	--------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 216 fortgeschrittene AnfängerInnen

Fr	17.00 - 18.30 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Detlef Heimeshoff
----	-------------------	---------------------------	-------------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 217 Spielkurs: fortgeschrittene AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Fr	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Detlef Heimeshoff
----	-------------------	---------------------------	-------------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! Ballett für Anfänger

Dieser neue Kurs wurde für Ballett-AnfängerInnen eingerichtet. Mit konzentrierter „Arbeit“ können schnelle Fortschritte erzielt werden. Ballett fördert eine gesunde Körperhaltung durch langsame, fließende Bewegungen. Gleichzeitig findet ein Muskelaufbau, besonders im Bereich der Beine, statt.

Kurs 218

Mi	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 2 Gladbecker Str. 180	Gabriel Stirl
----	-------------------	--------------------------	---------------

Kursgebühren StUDE: 23 € · Bed+StaU: 28 € · Externe: 33 €



Basketball

Kurs 219 Spielkurs

Mo	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1b Gladbecker Str. 180	Roman Wallisch
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 220 Anfänger-Kurs

Mi	17.00 - 18.30 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Ralf Sniehotta
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 221 AnfängerInnen / fortgeschrittene AnfängerInnen

Mi	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Ralf Sniehotta
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 222 Spielkurs, Fortgeschrittene

Di	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 1b Gladbecker Str. 180	Frank Jochims
----	-------------------	---------------------------	---------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 223 Spielkurs, fortgeschrittene AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Fr	17.00 - 18.30 Uhr	Sp 1a/b Gladbecker Str. 180	Frank Jochims
----	-------------------	-----------------------------	---------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! Basketball für Frauen

Hier soll den Spielerinnen, die sich in den Macho... sorry, Männerkursen immer ein wenig fehl auf dem Spielfeld fühlen, die Möglichkeit gegeben werden, die Schönheiten des Spiels ohne störende Einflüsse der Männer zu genießen. Neben dem Erlernen / Festigen der spezifischen Techniken wird dem Spiel ein breiter Raum gegeben.

Kurs 224

Do	17.00 - 18.30 Uhr	Sp 1b Gladbecker Str. 180	N. N.
----	-------------------	---------------------------	-------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! BBP-Workout

Speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Bei den Übungen wird das eigene Körpergewicht eingesetzt. Ziel ist Stärkung und Straffung der Muskulatur, vor allem in den „BBP“-Bereichen. Bitte Isomatte o.ä. mitbringen.

Kurs 225

Do	19.00 - 20.00 Uhr	Sp 2 Gladbecker Str. 180	Julia Krieg
----	-------------------	--------------------------	-------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €



neu! Beach-Volleyball

Die Sommertrendsportart der letzten Jahre wird ab sofort auch beim Hochschulsport angeboten. Auf der Beach-Anlage hinter der Sporthalle an der Gladbecker Straße 180 werden jeden Montag die folgenden Kurse angeboten. Wir werden hauptsächlich spielen, damit Ihr für euren Sommerurlaub gerüstet seid. Natürlich wird es auch den ein oder anderen Tipp zur Verbesserung eurer Technik geben. Wer also Lust hat, seinen Körper in Form zu bringen, und gleichzeitig schon einmal das schöne Gefühl feinen Sandes unter den Füßen spüren möchte, der ist hier genau richtig und gern gesehen!

Kurs 226 AnfängerInnen

Mo	17.00 - 18.00 Uhr	Sp 8 Beachvolleyballfeld Gladbecker Str.	Frederik von der Heyden
----	-------------------	--	-------------------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 227 Fortgeschrittene

Mo	18.00 - 19.00 Uhr	Sp 8 Beachvolleyballfeld Gladbecker Str.	Frederik von der Heyden
----	-------------------	--	-------------------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! Beach-Volleyball für Frauen

Kurs 228 AnfängerInnen / fortgeschrittene AnfängerInnen

Mo	19.00 - 20.00 Uhr	Sp 8 Beachvolleyballfeld Gladbecker Str.	Frederik von der Heyden
----	-------------------	--	-------------------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! Body Burn

Mit einem abwechslungsreichen Aerobictraining soll die Ausdauer gefördert und ausgebaut werden. Ziel ist es, über die „Verbrennung“ von Kalorien auch den Fettstoffwechsel anzuregen. Im zweiten Teil des Kurses werden die Problemzonen (BOP) gekräftigt. Abschließend folgt eine kurze Entspannung! Bitte Isomatte mitbringen!

Kurs 229

Mo	17.00 - 18.00 Uhr	Sp 2 Gladbecker Str. 180	Nadine Bußmann
----	-------------------	--------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

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



neu! **Bodystyling / Aerobic**

Ganzkörperliches Fitnessstraining durch eine Kombination aus verschiedenen Aerobic-Elementen. Erarbeitung von Choreografien und Bewegungsabläufen für Bauch, Beine und Po mit vielen Abwechslungen und kleinen Überraschungen. Bitte Isomatte und Spaß mitbringen!

Kurs 230

Di 19.00 - 20.00 Uhr Sp 2 Gladbecker Str. 180 Ina Kowald

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln zur Körperstraffung insbesondere für Bauch, Beine und Po.

Kurs 231

Do 17.00 - 18.00 Uhr Sp 2 Gladbecker Str. 180 Eva Middelberg

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! **Boxen und Fitness**

Das Boxtraining fördert die motorischen Beanspruchungsformen wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, und Koordination. Das sportliche Boxtraining ohne Sparring ist eine Aktivität, mit der sich nicht nur Männer, sondern auch Frauen hervorragend fit halten können. Vom Abbau der Stresshormone, der Reduzierung des Insulinwertes bis zur Mehrdurchblutung des Gehirnes um bis zu 40% hat das Training viele positive Effekte. Auch aus Sicht der Psychologen macht der Schlag auf den Boxsack Sinn. Frau und Mann werden auf harmlose Weise ihre angestauten Aggressionen los. Unter anderem stärkt man auf natürliche Weise Rücken und Bauch. Auch aus der Sicht der Selbstverteidigung ist Boxen sehr effektiv. Beim Boxtraining lernt man innerhalb einer kurzen Zeit harte und präzise Treffer zu landen. Auch Frauen können so nach einer gewissen Grundschule „ihren Mann“ stehen. Hier stehen die Schnelligkeit und Technik im Vordergrund. Nicht der mit Muskeln bepackte, sondern der schnellere und gut ausgebildete Boxer hat meistens die Nase vorn.

Das Boxtraining ist vielseitig, herausfordernd, anspruchsvoll, nachvollziehbar, partnertauglich, motivierend und **macht Spaß**. Es ist äußerst spannend zu beobachten, wie man von Trainingseinheit zu Trainingseinheit besser wird.

Kurs 232

Do 17.00 - 18.30 Uhr Sp 1c Gladbecker Str. 180 Baris Ucak

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €



Capoeira

Der Schwerpunkt in diesem Kurs ist der Capoeira Regional (kontemporäres / modernes Capoeira). Hier stehen die Akrobatik- und die Selbstverteidigungs-Aspekte des Capoeira im Vordergrund. Trotzdem wird auch hier das Tänzerisch-Musikalische nicht ausgelassen, was für die „Roda“ (der Kreis, in dem Capoeira „gespielt“ wird) unerlässlich ist. Bringt deshalb weite, lockere Kleidung mit und am besten zwei Handtücher: eines fürs Training und eines zum Duschen, weil Capoeira wirklich schweißtreibend ist!! Max. 35 TeilnehmerInnen.

Kurs 233

Di 20.00 - 21.30 Uhr Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65 Manjado Rodrigo Queroz

Kursgebühren StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €

Familienschwimmen für Kinder mit Eltern

Es handelt sich nicht um einen Kurs zur Verbesserung der Schwimmtechnik, sondern hier sollen (kleinere) Kinder die Möglichkeit erhalten, sich mit ihren Eltern gemeinsam freudvoll und vor allem angstfrei im Wasser zu bewegen.

An dieser Veranstaltung können max. 10 Familien teilnehmen.
Kein Versicherungsschutz!

Kurs 234

Sa 10.30 - 12.00 Uhr Sp 7 Henri-Dunant-Str. 65 Angelika Voit

Kursgebühren 32 € je Familie

Fit durch den Sommer

Laufen, Gymnastik, Stretching, Krafttraining mit und ohne PartnerIn, gelegentliches Circuittraining etc.

Keine Veranstaltung an folgenden Terminen (in den Schulferien): 18.04., 27.06., 04.07., 11.07.06

Kurs 235

Di 18.30 - 20.00 Uhr Sp 13 Isenbergstr. 77 Reinhard Steih

Kursgebühren StUDE: 10 € · Bed+StaU: 15 € · Externe: 20 €

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

neu! Fitness- und Gesundheitstraining an Trainingsgeräten im Fitness- und Gesundheitsstudio (FGS)

Nach einer Erprobungs- und Eingewöhnungsphase im Wintersemester steht das neu errichtete Gesundheits- und Fitnessstudio an der Henri-Dunant-Straße jetzt allen Interessenten **täglich außer sonntags durchgehend von 16.00 bis 21.00 Uhr zur Verfügung** (samstags von 10.00 bis 17.00 Uhr!!!).

Hier gibt es sowohl Trainingsgeräte für das Herz-Kreislauftraining als auch pneumatische Krafttrainingsgeräte. Darüber hinaus stehen die so genannten **Dr. Wolf-Geräte** bereit, die es ermöglichen, gezielt mit dem eigenen Körpergewicht die großen Muskelgruppen zu trainieren.

Kurs 236

Montag bis Freitag, 16.00 - 21.00 Uhr	Sp 33 Henri-Dunant-Str. 65	Verschiedene Kursleiter
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr		

Kursgebühren StUDE: 36 € · Bed+StaU: 40 € · Externe: 45 € (3-Monatskarte)

Tage der offenen Tür

Ab Montag, dem 10.04.2006 bis zum 13.04.2006 gibt es dort die „Tage der offenen Tür“, zu denen man einfach hingehen und die Geräte ausprobieren kann! Es stehen geschulte KursleiterInnen bereit, um Beratung zu leisten und Fragen zu beantworten.



Kostenfreies Einweisungstraining

Ab Dienstag, dem 18.04.2006 bis Samstag, dem 22.04.2006 können alle InteressentInnen zusätzlich noch einmal kostenfrei trainieren und eine gezielte Einweisung erhalten.

Verlosung von Freiplätzen:

Unter allen TeilnehmerInnen, die bis zum 22.04. eine Dreimonatskarte erwerben, werden 3 Freiplätze verlost.

Dreimonatskarte

Vom Montag, 24.04. bis Samstag, 15.07.06 gelten dann unsere Dreimonatskarten, die für einen unschlagbaren Preis ein tägliches Training innerhalb der genannten Zeiträume ermöglichen.





DAS SPORTANGEBOT ALPHABETISCH

Fit-Mix

Ein Kurs, in dem Elemente von Callanetics, T-Bo und Aerobic ebenso enthalten sind wie Intervall-Training und Bauch-Beine-Po Kräftigung. Besonders AnfängerInnen für diesen Bereich sind eingeladen! Bitte Isomatte mitbringen!

Kurs 237

Mo 19.00 - 20.00 Uhr Sp 2 Gladbecker Str. 180 Nadine Bußmann

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Fußball

Unsere Fußball-Kurse werden im 14-tägigen Wechsel auf dem Aschen- bzw. Rasenplatz durchgeführt. Falls der Rasenplatz witterungsbedingt gesperrt werden muss, finden die Veranstaltungen auch außerhalb dieses Rhythmus auf dem Aschenplatz statt. Schuhe mit Schraubstollen sind nicht zugelassen! Maximal 22 SpielerInnen/Kurs.

Kurs 238 Max. 16 SpielerInnen

Mo 19.30 - 21.30 Uhr Sp 5 Gladbecker Str. 180 Andreas Bettendorf

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 239

Di 18.30 - 20.00 Uhr Sp 5 Gladbecker Str. 180 Lukas Sewillo

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 240

Di 20.00 - 21.30 Uhr Sp 5 Gladbecker Str. 180 Lukas Sewillo

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 241 Spielveranstaltung Fortgeschrittene

Mi 18.30 - 20.00 Uhr Sp 5 Gladbecker Str. 180 Steffen Gött

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Fußball für Frauen

Spielveranstaltung Frauen: In diesem Kurs ist Frauenpower angesagt.

Kurs 242

Do 18.00 - 19.30 Uhr Sp 5 Gladbecker Str. 180 Janina Kroiher

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

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

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



fédération allemande du sport universitaire
german university sports federation



! Mitmachen !

Du startest bei nationalen und internationalen Wettkämpfen im Namen deiner Hochschule und tauschst dich mit anderen Studierenden aus. Meisterschaften, Fortbildungen, Workshops, Kontakte... Bei uns ist garantiert für alle etwas dabei!



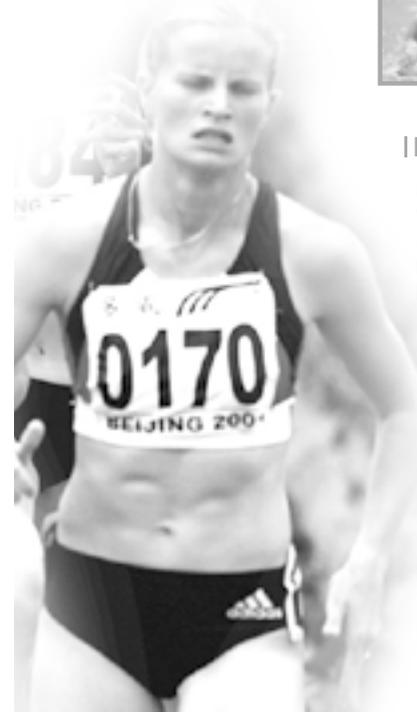
! Hochschulsport mal anders !

Zugegeben, der adh ist nicht ganz normal! Zumindest unter den Sportverbänden ist der adh „bewegend anders“: 50 % unseres Vorstandes sind Studierende. Wir bieten abwechslungsreichen (Wettkampf)Sport und Seminare, in denen Gesundheit, Organisation und Management groß geschrieben werden.

! Richtungweisend !

Wenn es um deinen Sport geht, mischen wir mit! Wir fördern neue Trends, verbinden sportliche Spitzenleistungen mit Spaß und qualifizieren dich auf höchstem Niveau.

! Neugierig? Anklicken – reinschauen !!



www.adh.de |



DAS SPORTANGEBOT ALPHABETISCH

Internationale Folklore

In diesem Kurs werden leichte und auch anspruchsvolle internationale Tänze gründlich erlernt. Grundelemente der Folklore und Choreografien werden erarbeitet; an gelegentlichen Auftritten kann mitgewirkt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar erwünscht, der Einstieg in die Veranstaltung ist aber auch während des Semesters jederzeit möglich.

Kurs 249 AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Do 19.30 - 21.30 Uhr Sp 15 Henri-Dunant-Str. 65 Beate Bastian

Kursgebühren StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €

neu! Intervall-Training

Für alle, die gerne schwitzen! Intensives Ausdauertraining, mit leichter Choreografie, anschließend Kräftigungsübungen. Isomatte mitbringen!

Kurs 250

Mo 18.00 - 19.00 Uhr Sp 2 Gladbecker Str. 180 Nadine Bußmann

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Jodo – Japanischer Stockkampf

Jodo, der Weg des Stockes, ist eine japanische Kampfkunst, in der man sich mit einem Jo gegen einen Schwertkämpfer verteidigt. Da die Inhalte des Kurses aufeinander aufbauen, ist eine Teilnahme nur bei regelmäßigem Besuch wirklich sinnvoll!

Kurs 251

Mi 20.00 - 21.30 Uhr Sp 1a Gladbecker Str. 180 Ramtin Rezanezhad

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! Joggen für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon mal gejoggt haben und wieder anfangen möchten oder die eine gute Ausdauer haben und diese mit dem Joggen verbessern möchten (auch für die TN aus dem Anfängerkurs des WS 05/06).

Wichtig: Erstes Treffen ist am Montag, 10. April um 20 Uhr in der Sporthalle an der Gladbecker Straße vor Halle 1a (rechter Hallenteil). Dort werden dann der Treffpunkt und der erste Lauftermin (Tag und Uhrzeit) mit den TeilnehmerInnen festgelegt und alle weiteren Fragen geklärt!

Kurs 252

Festlegung der Termine und Orte bei der Vorbesprechung Nadine Bußmann

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €



6. UNI-CUP

Entscheidung der Ruhr-Universitäten im Rudervierer

RUHR

Ruder-Vierer

Die Entscheidung der Ruhr-Universitäten

Achter-Challenge

Die beiden Top-Teams der Ruhr-Universitäten vs. University of Oxford oder Cambridge

Sonntag, 14. Mai 2006 ab 16.00 Uhr
Regattabahn Duisburg-Wedau

Kostenloser Busshuttle und Freibier
für Studierende

Anmeldung ab 1. April 2006
unter www.i-r.de



INITIATIVKREIS RUHRGEBIET

Accenture, Aldi, AXA, Roland Berger, The Boston Consulting Group, Brenntag, CEMEX Deutschland, Corpus Immobiliengruppe, Deutsche Annington, Deutsche Bank, Deutsche BP, Deutsche Steinkohle, Deutsche Telekom, Duisburger Hafen, Emschergenossenschaft und Lippeverband, E.ON, E.ON Ruhrgas, Ernst & Young, Fahrzeug-Werke Lueg, Flughafen Düsseldorf, GEA Group, Gelsenwasser, Grey Global Group, Heitkamp, HOCHTIEF, Hypothekenbank in Essen, IKB Deutsche Industriebank, ista, A.T. Kearney, Klöckner & Co, MAN Ferrostaal, MATERNA Information & Communications, MC-Bauchemie, NATIONAL-BANK, NRW.Bank, Opel, Sal. Oppenheim, Pilkington, PricewaterhouseCoopers, RAG, Rhein-Ruhr Collin, Ruhrverband, RWE, RWTVÜ, Siemens, SIGNAL IDUNA, SMS, STEAG, Talanx, Tengelmann, ThyssenKrupp, TÜV Rheinland, Veltins, Verlagsgruppe Handelsblatt, WAZ-Mediengruppe, West-falenbank, WestLB, WGZ Bank. (Stand 02/2006)

Initiativkreis Ruhrgebiet Verwaltungs-GmbH · Schinkelstraße 30–32 · 45138 Essen · Info-Telefon 02 01 / 89 66 -60

Jonglage / Bewegungskünste

Ihr habt hier die Möglichkeit, Jonglagen mit jeglichen Requisiten (Bällen, Keulen, Ringen, Tüchern) als auch das Devilstick oder das Diabolospiel auszuprobieren. Der Kurs ist geeignet sowohl für Anfänger als auch für „Profis“. Auch Einradfahren, Rola Rola etc. können nach Wunsch angeboten und geübt werden. Akrobatik findet parallel in der selben Halle statt. Der Einstieg in die Veranstaltung ist auch im Semester jederzeit möglich, hineinschnuppern sehr erwünscht.

Kurs 253

Fr	19.30 - 21.30 Uhr	Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65	Arne Tilgen
----	-------------------	---------------------------	-------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Judo

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger interessant, die ein Ganzkörperworkout mit grundlegenden Judo-Techniken und Koordinationsübungen verbinden wollen, als auch für kampferfahrene Judoka, die ihre Techniken in Trainingskämpfen ausbauen möchten. Männliche und weibliche Judoka sind in gleicher Weise willkommen, in einer sportlich fairen Gruppe diese alte japanische Kampfkunst zu erlernen.

Kurs 254

Di	20.00 - 21.30	Sp 2 Gladbecker Str. 180	Lorenz Kitzinger
----	---------------	--------------------------	------------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kanufahren

Die Kurse vermitteln eine Einführung in das Kanufahren. Dafür stehen ca. 6-7 Kajaks zur Verfügung. Kursinhalte: Ein- und Aussteigen, Körperhaltung, Paddeltechnik, Steuern und Fortbewegung. Die grundsätzliche Schwimmfähigkeit im Sinne eines Schwimmbadzeichens in Bronze sollte gegeben sein. Trotzdem bitte eine Schwimmweste mitbringen und tragen (wenn vorhanden). Max. 8 TeilnehmerInnen/Kurs.

Kurs 255

Mi	18.00 - 20.00 Uhr	Sp 26 Uni-Bootshaus am Baldeneysee	Markus Sandkühler
	6 Termine	05.04. - 10.05.06	Hubertus Knappmann

Kursgebühren StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 30 €

Kurs 256

Mi	18.00 - 20.00 Uhr	Sp 26 Uni-Bootshaus am Baldeneysee	Markus Sandkühler
	6 Termine	17.05. - 05.07.06 (nicht am 24.05. u. 14.06.06)	Hubertus Knappmann

Kursgebühren StUDE: 20 € · Bed+StaU: 25 € · Externe: 30 €

Karate-Do

Im Karate-Do-Training erlernt jeder Anfänger zunächst einzelne Hand- und Fußstechniken, bevor sie in Kombinationen und Partnerübungen angewendet werden. Darauf aufbauend können die Techniken nach mehrjähriger Trainingspraxis immer sauberer und präziser ausgeführt werden, so dass dann realistische Situationen von Angriff und Abwehr ohne Verletzungen durchgeführt werden können. Das Karate-Do-Training ist der Gesundheit förderlich und kann bis ins hohe Alter betrieben werden, weil der Kreislauf maßvoll und die ganze Körpermuskulatur beansprucht werden und sich die persönlichen Grenzen der Beweglichkeit und Gelenkigkeit durch ständiges Training erweitern. Ein gut trainierter Körper ist eine solide Grundlage für eine lange Gesundheit. Weitere Infos auch unter: www.Karate-Uni-Essen.de



Kurs 257

Fortgeschrittene

Di	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1a Gladbecker Str. 180	Karsten Czarra
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 258

Fortgeschrittene / fortgeschrittene AnfängerInnen

Di	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 1a Gladbecker Str. 180	Karsten Czarra
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 8 € · Bed+StaU: 10 € · Externe: 15 €

Kurs 259

AnfängerInnen

Do	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1b Gladbecker Str. 180	Stefan Larisch
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 260

Fortgeschrittene / fortgeschrittene AnfängerInnen

Do	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 1b Gladbecker Str. 180	Stefan Larisch
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 8 € · Bed+StaU: 10 € · Externe: 15 €

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

neu! Kick-Aerobic

Kombination aus Kampfsport und Aerobicelementen – Erarbeitung von Bewegungsabläufen und kleinen Choreografien. Schulung und Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Kraft. Bitte Isomatte und ganz viel Spaß mitbringen.

Kurs 261	AnfängerInnen
Di 17.00 - 18.00 Uhr	Sp 2 Gladbecker Str. 180 Ina Kowald

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 262	Fortgeschrittene
Di 18.00 - 19.00 Uhr	Sp 2 Gladbecker Str. 180 Ina Kowald

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Ein Workout, in dem durch Elemente aus Boxen und Kickboxen in Verbindung mit einfachen Elementen aus dem Aerobic das Herz-Kreislauf-System hervorragend trainiert wird. Koordinativ einfach, aber sehr intensiv.

Kurs 263	
Do 18.00 - 19.00 Uhr	Sp 2 Gladbecker Str. 180 Eva Middelberg

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Klettern

Inhalte: Knotenkunde, Anseilen, Sichern und Ablassen, Toprope-Klettern und grundlegende Klettertechniken, Sturztraining, Vorstieg und Vorstiegtaktik, Zwischensicherungen und Sicherungsschulung, Abseilen mit Selbstsicherung.

Die Ausrüstung wird komplett gestellt, einschließlich der Kletterschuhe.

Alle TeilnehmerInnen erhalten eine ausführliche Theoriemappe.

Der erste Klettertermin ist am 27.04.2006 im Kletterpütt Zeche Helene (7 Termine, Gebühren inkl. Material und Eintritt in die Kletterhallen)

Kurs 264	
Do 19.30 - 22.00 Uhr	Detlef Heise-Flecken
Sp 23 Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstr. 125, Essen	
Sp 22 Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg	

Kursgebühren StUDE: 119 € · Bed+StaU: 129 € · Externe: 139 €

neu! Klettern outdoor

Siehe unter Workshops

Kombi-Kurs (Wirbelsäulen- & Wassergymnastik)

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

Kombination aus Wirbelsäulengymnastik (trocken) und Wassergymnastik
Maximal 15 TeilnehmerInnen!

Kurs 265		
Mo 20.00 - 21.30 Uhr	Sp 15/7 Gymnastikhalle PH / Lehrschwimmbecken 11 Termine 10.04. - 10.07.2006	Tanja Schmidt

Kursgebühren StUDE: 42 € · Bed+StaU: 50 € · Externe: 58 €

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



Klettern Bergsteigen und -wandern

- Kletterkurse in der Provence, am Mittelmeer, an der Ardèche
- Schnupperkurse im Ruhrgebiet „in- und outdoor“
- Eltern- und Kind-Kletterkurse
- Hohe Gipfel und leichte Klettersteige in den Dolomiten
- Wanderwochen auf Höhenwegen von Hütte zu Hütte durch die Zillertaler und Sarntaler Alpen

Ausführliche Informationen und Katalog über:

traveller bergsport

traveller-bergsport
Detlef Heise-Flecken
Käthe-Kollwitz-Str. 28 · 45481 Mülheim/Ruhr
Tel: 02 08 / 466 88 76 · Fax: 02 08 / 466 88 78
e-mail: info@traveller-bergsport.de
www.traveller-bergsport.de



DAS SPORTANGEBOT ALPHABETISCH

Konditions- und Fitnessstraining

In diesen Traditionskursen werden Flexibilität, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination angesprochen. Meist hilft dabei eine gute Musik und die aufmunternden Blicke der anderen TeilnehmerInnen. Neben den sportlichen Effekten werden hier auch viele soziale Kontakte geknüpft und erhalten. Max. 100 TeilnehmerInnen/Kurs.

Kurs 266

Di 18.30 - 20.00 Uhr Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65 Thomas Grünewald

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 267

Do 20.00 - 21.30 Uhr Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65 Markus Sandkühler

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kung-Fu

Im Ti-Yong Kung-Fu werden dynamische Techniken zur angewandten Selbstverteidigung vorgestellt. Ein erfahrenes Lehr-Team trainiert mit euch eine Auswahl an effektiven Techniken. Normale Sportkleidung mit langer Hose. Keine Schuhe, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Kurs 268 AnfängerInnen / fortgeschrittene AnfängerInnen

Di 17.00 - 18.30 Uhr Sp 1a Gladbecker Str. 180 Andreas Nitz

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! Lauftreff für Trainierte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen erhalten oder verbessern wollen. Der Treff ist für Läufer eingerichtet, die 10.000 m in etwa 50 min. laufen können und diese Zeit allmählich verringern möchten. Ziel könnte es sein, die 10-km-Zeit immer weiter der 40-min.-Grenze anzunähern.

Für alle die, die ein etwas langsames Tempo bevorzugen, sei der Kurs Nr. 252: „Joggen für Wiedereinsteiger“ empfohlen.

Laufstrecke: Von der Sporthalle PH zur Frankenstraße und zurück / Variationen

Kurs 269

Mi 16.00 - 17.30 Uhr Treffpunkt: Sp 6 Sporthalle PH Jürgen Schmagold

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! Let's dance

Siehe unter Workshops



DAS SPORTANGEBOT ALPHABETISCH

Power-Gym

Ein abwechslungsreiches Fitness-Allroundprogramm mit Elementen aus der Funktionsgymnastik, Stretching und vielen die Kondition verbessernden Anteilen.

Kurs 270

Fr 17.00 - 18.30 Uhr Sp 2 Gladbecker Str. 180 Stefanie Losereit

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

neu! Radtreff

Erstmalig bieten wir im Sommersemester 2006 einen Radtreff an. Ziel der Veranstaltung ist, Anfängern den Einstieg zu erleichtern sowie gemeinsam Spaß beim sportlichen Radfahren zu haben. Wer also Lust auf Sport an der frischen Luft hat, für den ist der Radtreff vielleicht das Richtige. Wer mitmachen möchte, sollte nicht gänzlich untrainiert sein und ein Rad haben, mit dem sportliches Radfahren möglich ist. Während der Veranstaltung besteht **Helmpflicht!**

Versicherung: Von Seiten des Hochschulsports besteht kein Versicherungsschutz.

Hinweis: TeilnehmerInnen an dieser Veranstaltung treffen sich regelmäßig an Wochenenden zu so genannten RTF's, d.h. Rad-Touristik-Fahrten. Diese werden von Radsportvereinen ausgerichtet. Näheres dazu unter: <http://nrw-rtf-2006.gmxhome.de/daten/2006/02.shtml>

Kurs 271

Di 17.00 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Regattaturm am Baldeneysee Andreas Bettendorf

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €





Rock 'n' Roll

Für tanzbegeisterte Menschen, die Spaß daran haben, Tanzfiguren und Akrobatik mit Rock 'n' Roll Musik zu verbinden. Für AnfängerInnen und fortgeschrittene TänzerInnen. Sportschuhe unbedingt erforderlich. Die Kurse sind nicht nur für Paare geeignet. Wir freuen uns auch über „Singles“, männlich wie weiblich.

Kurs 272

Mo	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 2 Gladbecker Str. 180	Ralph Knüttel, Petra Scholten
----	-------------------	--------------------------	-------------------------------

Kursgebühren StUDE: 30 € · Bed+StaU: 35 € · Externe: 45 €

neu! Rugby

Siehe Angebot Duisburg unter www.uni-due.de/hochschulsport

Salsa und Merengue

Ein Partnertanz, der sowohl ruhig, aber auch sehr „sportlich“ ausgeführt werden kann. Einführen in die Musik und die Bewegungen des Partners / der Partnerin stehen im Mittelpunkt.

Kurs 273

Mi	17.00 - 18.30 Uhr	Sp 2 Gladbecker Str. 180	Gabriele Stirl
----	-------------------	--------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 23 € · Bed+StaU: 30 € · Externe: 45 €

neu! Schwimmen

Freies Schwimmen, das von den Teilnehmern individuell gestaltet werden kann. **Von Seiten des Hochschulsports besteht kein Versicherungsschutz. Keine Nichtschwimmer!!**

Kurs 274

Mi	13.00 - 14.00 Uhr	Sp 35 Sport-und Gesundheitszentrum „Bad am Südpark“, Steeler Pfad 36, Essen-Kray	
----	-------------------	--	--

Kursgebühren StUDE: 30 € · Bed+StaU: 35 € · keine Externen

Kurs 275

Do	13.00 - 14.00 Uhr	Sp 35 Sport-und Gesundheitszentrum „Bad am Südpark“, Steeler Pfad 36, Essen-Kray	
----	-------------------	--	--

Kursgebühren StUDE: 30 € · Bed+StaU: 35 € · keine Externen



neu! Segelfliegen

Siehe Angebot Duisburg unter www.uni-due.de/hochschulsport

Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen

Siehe unter Workshops

Taekwondo

Kampfsport und zugleich eine harte und wirkungsvolle Selbstverteidigung
Inhalte der Stunden: Gymnastik, Konditionstraining, Partnerübungen, Selbstverteidigung, Vorbereitung auf Gürtelprüfungen (Grundtechniken, Poomse, Bruchtest, theoretische Grundlagen zur Philosophie des Kampfsportes, zu Trainingsinhalten, zur ersten Hilfe etc.)
Da die Trainingsinhalte aufeinander aufbauen, wird eine regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt!

Kurs 276 AnfängerInnen

Fr	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1a Gladbecker Str. 180	Theo Schrooten
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 277 Fortgeschrittene

Fr	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 1b Gladbecker Str. 180	Frank Rudloff
----	-------------------	---------------------------	---------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Taekwondo-SportlerInnen, die den Bereich Taekwondo-Wettkampf / Turnierkampf vertiefen wollen.
Teilnahme nur nach Absprache mit den Kursleitern!!

Kurs 278 Wettkampftraining

Fr	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 1a Gladbecker Str. 180	Frank Rudloff
----	-------------------	---------------------------	---------------

Kursgebühren StUDE: 8 € · Bed+StaU: 10 € · Externe: 15 €

Kurs 279 Freies Training unter Anleitung

Fr	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 1b Gladbecker Str. 180	Theo Schrooten
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 8 € · Bed+StaU: 10 € · Externe: 15 €

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

Tai Chi Chuan

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

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Heilung von Krankheiten, der Selbstverteidigung und der körperlichen und geistigen Erholung dient. Wir hoffen, Euch die gesamte Kurzform in zwei Semestern, inklusive der „Vorlesungsfreien Zeit“, vermitteln zu können!

Kurs 280		Kurzform Anfänger	
Fr	18.00 - 19.15 Uhr 13 Termine	Sp 15 Henri-Dunant-Str. 65 21.04. - 14.07.2006	Franz Stein

Kursgebühren StUDE: 39 € · Bed+StaU: 44 € · Externe: 50 €

Kurs 281		Kurzform Fortgeschrittene	
Fr	19.15 - 20.45 Uhr 13 Termine	Sp 15 Henri-Dunant-Str. 65 21.04. - 14.07.2006	Kai Bartos

Kursgebühren StUDE: 46 € · Bed+StaU: 53 € · Externe: 60 €

uni-event.de

DER SOMMER WIRD HEISS !

	<p>UniBeach Surfbase Lacanau/Frankreich 02.09.-09.09.2006 Das größte deutsche Studenten-Sommerreise-Event 8 Tage/7 Übernachtungen im ***App. Sportprogramm Eventticket</p>	ab 99,- €*
	<p>UniBeach Island Adria/Kroatien 09.09.-16.09.2006 Die Party- und Chillout-Insel in traumhafter Umgebung 8 Tage/7 Übernachtungen in Komfortzelten Vollpension Eventticket</p>	ab 149,- €*
	<p>UniBeach Ibiza Partyhotel Playa d'em Bossa z.B. 29.04.-28.05.2006 8 Tage/7 Übernachtungen im ***App. buchbar 29.04.-31.10.2006 (Preise je nach Saison)</p>	ab 84,- €
	<p>UniBeach Mallorca Sportsclub*** Cala Mandia z.B. 30.04.-31.05.2006 8 Tage/7 Übernachtungen im ***App. buchbar 30.04.-31.10.2006 (Preise je nach Saison)</p>	ab 133,- €
	<p>UniCruise AIDAbU Kanaren z.B. 28.10.-04.11.2006 7 Tage/7 Übernachtungen Innenkabine mit 4 Personen Vollpension ab/bis Teneriffa zu 5 weiteren Kanarischen Inseln</p>	ab 359,- €**
	<p>UniCruise AIDAbU Skandinavien z.B. 18.04.-22.04.2006 4 Tage/4 Übernachtungen Innenkabine mit 4 Personen Vollpension ab/bis Hamburg o. Kiel nach Oslo u. Kopenhagen</p>	ab 209,- €**
	<p>UniSail Individual Balearen z.B. 13.05.-25.05.2006 Der individuelle Segeltörn 7 Tage/7 Übernachtungen buchbar 13.5.-31.10.2006 (Preise je nach Saison)</p>	ab 299,- €

Weitere Sommerangebote auf Ibiza, Sardinien, Lanzarote, Mallorca und jede Woche UniCruise-Angebote

alle Preise pro Person
* Frühbucherpreis mit limit. Kontingent
** Teilnehmer max. 24 Jahre, ab 25 Jahre Zuschlag

www.uni-event.de 06131-570777

neu! Tauchen für Einsteiger

Der Hochschulsport der Universität Duisburg-Essen am Campus Essen bietet in Zusammenarbeit mit dem Essener Sportbund (ESPO) ein Schnupperangebot für Tauchsportinteressierte an. Das Angebot ermöglicht erste Taucherfahrungen unter professioneller Führung und Begleitung. Hier kann man die ersten Atemzüge unter Wasser machen, die Bewegung in der Schwerelosigkeit erfahren – und das alles mit dem sicheren Gefühl, einen erfahrenen Tauchlehrer an seiner Seite zu haben.

Voraussetzung: Schwimmfähigkeit!

Die komplette Tauchausrüstung wird gestellt.

Eine Gesundheitserklärung muss von jedem Teilnehmer ausgefüllt werden!

Kurs 282			
Di	02.05.2006 12.30 - 14.30 Uhr	Sp 35 Sport-und Gesundheitszentrum „Bad am Südpark“, Steeler Pfad 36, Essen-Kray	Andreas Bettendorf, Wolfgang Schuh u. a.

Kursgebühren StUDE: 35 € · Bed+StaU: 40 € · keine Externen

Kurs 283			
Di	30.05.2006 12.30 - 14.30 Uhr	Sp 35 Sport-und Gesundheitszentrum „Bad am Südpark“, Steeler Pfad 36, Essen-Kray	Andreas Bettendorf, Wolfgang Schuh u. a.

Kursgebühren StUDE: 35 € · Bed+StaU: 40 € · keine Externen





Tennis

Als ‚life-time-Sport‘ bietet Tennis ideale Bedingungen, praktisch jederzeit mit dem Erlernen dieses immer noch faszinierenden Sports zu beginnen. Auch bereits gemachte Erfahrungen können neu aufgegriffen bzw. vertieft werden.

Qualifizierte TrainerInnen, eine Ballmaschine und die Möglichkeit der Videoanalyse bringen Euch mit Sicherheit nach vorn.

Die Kurse finden auf unserer hochschuleigenen Tennisanlage an der Gladbecker Straße auf Aschen- bzw. Kunstrasenplätzen statt. Sie bestehen je nach Wunsch aus **4er, 3er und 2er Gruppen**. Bei besonderer Nachfrage kann auch im Einzeltraining gespielt werden. Ein Kurs besteht aus **wöchentlich 1,5 Std.** und läuft **über 8 Wochen**.

Kursgebühr pro Kurs und pro Person:

4er Gruppe:	75 €
3er Gruppe:	93 €
2er Gruppe:	128 €
Einzeltraining:	249 €

Tennisschläger und spezielle Tennisschuhe (Fischgrätenprofil) für Aschenplätze müssen selbst mitgebracht werden. Ein Anspruch, witterungsbedingte Ausfälle erstattet zu bekommen, besteht nicht. Wir sind jedoch bemüht, Fehlstunden nachzuholen.

Anmeldeverfahren:

Die verbindliche Anmeldung erfolgt persönlich bei einer zentralen **Vorbesprechung!**
Termin: Mittwoch, 3. Mai um 19.00 Uhr, Alte PH, Henri-Dunant-Str. 65, Seminarraum HDS 215, Es erfolgt von Seiten des Hochschulsports **keine Anmeldebestätigung**. Lediglich bei eventuellem Ausfall oder Änderungen werdet Ihr vor Beginn der Tenniskurse informiert.
Bitte habt Verständnis dafür, dass wir keine telefonischen Voranmeldungen annehmen.

Voraussichtlicher Beginn der Kurse: In der Woche ab Montag, 8. Mai 2006.

Tennis – Freie Nutzungszeiten

Die Anmeldung ist ab Montag, dem 24. April 2006 möglich.
Persönliches Erscheinen ist unbedingt erforderlich.

Voraussichtlich ab Anfang Mai 2006 (je nach Witterungslage) haben Studierende und Bedienstete der Universität Duisburg-Essen in der Sommersaison 2006 die Möglichkeit, die hochschuleigenen Tennisplätze an der Gladbecker Straße zu nutzen. Dafür ist eine Berechtigungskarte mit Lichtbild erforderlich.

Ab dem 24. April werden diese Berechtigungsausweise bei Vorlage des Studenten- oder Dienstausweises und eines Passfotos während der Sprechzeiten im HSP-Büro ausgestellt. Die Kosten dafür betragen 30 €. TennisspielerInnen, die in diesem Sommersemester auch einen Tenniskurs belegen, bezahlen lediglich eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 15 €.



Voraussichtliche Spielzeiten:

Montag:	8.00 - 16.00 Uhr
Dienstag:	8.00 - 10.00 Uhr und 12.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	8.00 - 10.00 Uhr und 12.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	12.00 - 16.00 Uhr
Samstag:	8.00 - 12.00 Uhr

Änderungen sind noch möglich!!

Tischtennis

Für die Tischtennisveranstaltungen gilt:

Sämtliche Geräte (Tische, Netze etc.) dürfen nur aufgebaut werden, wenn der Kursleiter anwesend ist. Die Geräte müssen äußerst pfleglich behandelt werden, da Ersatz einfach schweine-teuer ist.

Kurs 284 Spielkurs, Tipps und Training auf Nachfrage

Mo	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65	Claus Dohnalek
----	-------------------	---------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 285 Spielkurs

Mi	20.00 - 21.30 Uhr	Sp 1c Gladbecker Str. 180	Michael Bengler
----	-------------------	---------------------------	-----------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Ultra-Fit – Fitness-Ultra

Laufen, Stretchen und ein sehr spezieller Circuit, ca. 30 Stationen, zur individuellen Belastungsgestaltung. Bitte Hallen- und Laufschuhe mitbringen!

Kurs 286

Mo	17.00 - 18.45 Uhr	Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65	Detlef Heimeshoff
----	-------------------	---------------------------	-------------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Kurs 287

Do	18.30 - 20.00 Uhr	Sp 6 Henri-Dunant-Str. 65	Detlef Heimeshoff
----	-------------------	---------------------------	-------------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

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

**Beiträge unten,
Service hoch.**
Die günstige Gesundheitskasse.

AOK Studenten-Service

Der AOK Studenten-Service bietet mehr, als Sie denken. Und das für weit weniger, als Sie denken. So sind Sie nicht nur rundum versichert, sondern auch rundum versorgt. Mit Gesundheits-Infos, Fitness-Infos und Karriere-Infos. Noch mehr Infos: www.aok.de/unilife oder direkt in Uni-Nähe.



DAS SPORTANGEBOT ALPHABETISCH

Wirbelsäulengymnastik

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

Ziel der Veranstaltung ist die Vorbeugung und der Ausgleich von Haltungsschäden und -schwächen, das Lösen von Verspannungen, die Verbesserung der Beweglichkeit und das Bewusstmachen einer gesunden Haltung. Maximal 20 TeilnehmerInnen!

Kurs 303

Mo	19.00 - 20.00 Uhr	Sp 15 Henri-Dunant-Str. 65	Tanja Schmidt
	11 Termine	10.04. - 10.07.2006	

Kursgebühren StUDE: 30 € · Bed+StaU: 36 € · Externe: 42 €

neu! Workshop Klettern outdoor

Raus aus der Kletterhalle – ran an den Fels! In diesem Workshop werden alle Grundlagen vermittelt, die zum selbstständigen Klettern „outdoor“ notwendig sind (Vorstieg, Zwischensicherungen, Standplatzbau, Abseilen u.v.m.).

Kosten inkl. Ausrüstung und Eintritt in den Klettergarten!

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

Kurs 304

Sa	13.05.06	10.00 - 15.00 Uhr	Detlef Heise
----	----------	-------------------	--------------

Kursgebühren StUDE: 45 € · Bed+StaU: 50 € · Externe: 55 €

Workshop Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Workshop werden in Selbstbehauptungsübungen Strategien erarbeitet und erprobt, mit denen alltägliche Gefahrensituationen frühzeitig erkannt und somit auch vermieden werden können. Im zweiten Schritt werden einige einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken vorgestellt und durchgeführt.

Kurs 305

Sa 13.05. + So 14.05.2006	Sp 6 Turnhalle Henri-Dunant-Str. 65	Susanne Timmers
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr		

Kursgebühren StUDE: 25 € · alle anderen: 33 €

Anmeldung bis spätestens 05.05.2006 erforderlich

DAS SPORTANGEBOT ALPHABETISCH

neu! Workshop Let's dance

Dies ist ein Workshop für absolute AnfängerInnen, die schon immer einmal davon geträumt haben, zu tanzen wie ein Star in einem Videoclip, aber nie die Möglichkeit hatten. Hier werden leichte Choreografien zu aktuellen Songs mit viel Spaß gelernt.

Mitbringen sollte man normale Hallensportausrüstung, eine Isomatte und vielleicht etwas zu trinken (aber in einer Plastikflasche...)

Kurs 306

Sa	22.04.06 10.00 - 13.00 Uhr	Sp 6 Turnhalle Henri-Dunant-Str. 65	Ina Kowald
----	-------------------------------	-------------------------------------	------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Anmeldung bis spätestens 18.04.2006 erforderlich

Kurs 307

Sa	10.06.06 10.00 - 13.00 Uhr	Sp 6 Turnhalle Henri-Dunant-Str. 65	Ina Kowald
----	-------------------------------	-------------------------------------	------------

Kursgebühren StUDE: 15 € · Bed+StaU: 20 € · Externe: 30 €

Anmeldung bis spätestens 02.06.2006 erforderlich

Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar)

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

Hatha-Yoga nach Iyengar ist eine sehr effektive Methode zur Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung, der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit.

Maximal 15 TeilnehmerInnen/Kurs!

Kurs 308 für AnfängerInnen

Mi	18.00 - 19.30 Uhr 14 Termine	PH Voraula 3, Henri-Dunant-Str. 65 12.04. - 12.07.2006	Stefan Paff
----	---------------------------------	---	-------------

Kursgebühren StUDE: 53 € · Bed+StaU: 64 € · Externe: 75 €

Kurs 309 für Fortgeschrittene

Mi	19.30 - 21.00 Uhr 14 Termine	PH Voraula 3, Henri-Dunant-Str. 65 12.04. - 12.07.2006	Stefan Paff
----	---------------------------------	---	-------------

Kursgebühren StUDE: 53 € · Bed+StaU: 64 € · Externe: 75 €



DIE SPORTLERPARTY

mitten im Uni-Gelände: In den Hallen der Tennisanlage zwischen „Keks-Dosen“ und Audimax, Lotharstr. Ecke Forsthausweg zwei große Hallen und schöne tanzbare Musik auf beiden Tanzflächen mit Live-Musik und großer Videoleinwand sowie vielen Gratisproben







Veranstaltungsort: Uni-DUISBURG

zusätzlich: offizielle "Ritmo de Bacardi" -Party in Halle 2

Weitere Fotos und Infos: www.tadr.de

WOCHEN-SPORTPLAN CAMPUS DUISBURG

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sport- stätte
Aerobic-Mix	19.00-20.00						SPH
Aero-Kick	17.00-18.00	16.30-17.30		17.30-18.30	15.00-16.00		GR
Autogenes Training	9.00-10.30						FGS
Badminton		14.00-15.00 15.00-16.00	15.30-16.45 16.45-18.00		14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00		SPH
Basketball	12.00-14.00			16.00-17.00 17.00-18.30	19.30-21.30		SPH
Body Attack	17.00-18.00						SPH GR
Bodyfeeling		19.30-20.30	16.00-17.00				GR
Bodyshaping			18.00-19.00				SPH
Body Style	18.00-19.00						GR
BOP	18.00-19.00 20.00-21.00						SPH SPH GR
Bujinkan Budo Taijutsu / Ninjutsu	14.00-16.00						GR
Capoeira			20.00-21.45				SPH
Cardio Workout				10.15-11.15			GR
Fatburner					16.00-17.00		GR
Feldenkrais					18.15-19.15		FGS
Fitness- und Gesundheits- training	12.00-13.30 13.30-15.00 16.15-17.45 18.00-19.30 19.30-21.00	8.30-10.00 16.30-18.00 18.00-19.30 19.30-21.00	8.30-10.00 10.15-11.45 13.00-14.30 16.30-18.00 18.00-19.30 19.30-21.00	8.30-10.00 12.00-13.30 17.00-18.30 18.30-20.00 20.00-21.30	12.00-13.30 16.00-17.30		FGS
Fußball	10.30-12.00	12.00-14.00		18.30-20.00	10.00-12.00		SPH
Futsal					17.00-19.00		SPH
Hip Hop			18.00-19.00	19.30-20.30			GR
Indoor Klettern			18.00-21.00				Kletterh.
Judo		14.30-16.30					GR
Karate		17.30-19.30			18.00-20.00		GR
Kickboxen	20.00-21.30		20.00-21.30		20.00-21.30		GR
Lauftreffen		10.00-11.00					Treffpkt. LD-Geb.
Mixed-Aerobics			19.00-20.00				GR
Nordic Walking					16.00-17.00		Regatta- bahn
Perfect Body			17.00-18.00				GR
Pilates		10.15-11.15		11.15-12.15			GR
Power Body Styling	19.00-20.00						SPH
Power Wellness Mix	16.00-17.00						SPH
Reiten					18.00-19.00		Reitver- ein MH

WOCHEN-SPORTPLAN CAMPUS DUISBURG

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO	Sport- stätte
Rowing: Rudern	18.30-20.30		18.30-20.30				Regatta- bahn
Rugby		19.30-21.30					TVW Altenrade
Schwimmen	9.30-10.30 10.30-11.30						Memel- bad
Segelfliegen						13.05. + 20.05.06 10.00-18.00	Flugplatz Wesel Römerw.
Segeln			26.04.06 18.00-20.00				SR
Step-Aerobic f. AnfängerInnen			10.00-11.00				GR
Tai Chi für AnfängerInnen	16.00-17.00						GR
Tauchen für Einsteiger	9.30-11.00						Memel- bad
Tischtennis					10.00-11.00 11.00-12.00 12.00-13.00		GR
Top Fit – break your limits			19.00-20.00				SPH
Volleyball	14.00-16.00	17.30-19.30 19.30-21.30		12.00-14.00 14.00-16.00 20.00-21.30			SPH
Wirbelsäulen- u. Funktionsgymn.		16.15-17.15					SPH
WS Let's dance Streetdance A (ohne Vorkenntn.) Latin Moves (ohne Vorkenntn.) Streetdance Amv/M						06.05.06 10.30-12.00 12.15-13.45 14.15-15.45	GR
Yi Quan Dao				16.00-17.30			GR

FGS Fitness- und Gesundheitsstudio LD-Gebäude, Lotharstraße 65, 47057 Duisburg
GR Gymnastikraum LD-Gebäude, Lotharstraße 65, 47057 Duisburg
Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, 47057 Duisburg
Memelbad Schwimmhalle Neudorf, Memelstraße, 47057 Duisburg
Regattabahn Duisburger Ruderverein, Kruppstr., 47055 Duisburg
Reitverein Mülheimer Reit- u. Fahrverein am Uhlenhorst e.V., Broicher Waldweg 183, 45479 Mülheim
SPH Sporthalle LD-Gebäude, Lotharstraße 65, 47057 Duisburg
SR Seminarraum LD 0102, Lotharstraße 65, 47057 Duisburg
Treffpkt. LD-Geb. Lotharstraße 65, 47057 Duisburg

HSP Campus Duisburg · Tel. 02 03 / 379 - 22 56
www.uni-due.de/hochschulsport · E-Mail: duisburg@uni-due.de



Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen
 Redaktion: Iris RÜth, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold
 Gestaltung: DesignBüro Schönfelder, Essen
 Druck: Laupenmühlen Druck, Bochum
 Auflage: 3000 Exemplare

GET WET

www.wellenreiter.com

Jetzt mit großem **GEWINN SPIEL!**

SURFCAMPS
 Für Anfänger und Fortgeschrittene
 an der französischen Atlantikküste,
 Mai bis September 2006
 1 Woche ab 189,- EURO
 2 Wochen ab 330,- EURO

OUTSIDE SURF TRAVEL
 Weyertal 13 | D-50937 Köln
 surfcamps@wellenreiter.com
 Tel.: 0221 - 94 15 988
 Fax.: 0221 - 94 15 989

FIRSTDESIGN.COM