

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

SOMMERSEMESTER
HOCHSCHULSPORT
20.04. - 25.07.2009

CAMPUS ESSEN



brünel

Partner des
Hochschulsports

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

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

DAS EIS SCHMILZT. FRAGE:

SINKT DAS WASSER?
STEIGT DAS WASSER?
 BLEIBT ES GLEICH?

**Bewerben Sie sich bei uns.**

Sie schätzen Herausforderungen und lösen gerne Probleme? Sehr gut! Wir suchen Ingenieure, Techniker und Entwickler wie Sie: mit Ideen, Kompetenz und Engagement. Bundesweit für vielfältige technische Aufgaben oder für den Vertrieb. www.brunel.de/karriere

specialists | projects | management

Gravierend Neues am Campus Essen

Dort, wo vorher riesige Kräne tonnenschwere Maschinen bewegt haben, wo genaueste Berechnungen an Großcomputern unglaublicher Dimension abliefen, wo Wissenschaftler an ihren Schreibtischen forschten und wo ChemielaborantInnen ihre Versuche durchführten – dort werden nun nicht nur die Geschicke des Hochschulsports gelenkt, nein, dort findet er auch statt: Der Hochschulsport am Campus Essen! *(Um allerdings frühzeitig alle Irritationen zu vermeiden: Die Sportstätte an der Gladbecker Straße und – bis auf weiteres in einigen Fällen auch die Sportstätte an der ehemaligen PH – bleiben natürlich ebenfalls weiterhin für den Hochschulsport erhalten. Das alles kann auf den folgenden Seiten genauer studiert werden).*



Da das Baudezernat der Universität zusammen mit dem Bau- und Liegenschaftsbetrieb NRW einen wirklich sehr gelungenen Umbau für den Sport geplant und durchgeführt hat, dürfen wir ab sofort einladen in eine (kleinere) Sporthalle, einen Gymnastikraum und ein Fitness- und Gesundheitsstudio – den **Universitäts-Sportclub**. Da haben am 15.04.2009, am Tag der offenen Tür, alle Hochschulangehörigen die Gelegenheit, sich von dem gelungenen Umbau und der Leistungsfähigkeit des neuen Clubs zu überzeugen! Hier wird ein völlig neues, das Activity-Concept angeboten, welches es in dieser Größe in weitem Umkreis unserer Hochschule – auch auf dem freien Fitnessmarkt – nicht gibt. In edlen Räumen kann in wirklich stilvollem Ambiente trainiert werden, nach dem Verlassen der nun schon etwas angestaubten Sportstätten in der Henri-Dunant-Straße ein großer Schritt nach vorn!

Neben dieser großartigen Verbesserung für den Hochschulsport muss allerdings auch eine weniger schöne Entwicklung berichtet werden. Es wird nur wenigen aktiven Hochschulsportlern entgangen sein, dass nun schon der Weg zu den Sportstätten an der Gladbecker Straße mit „Freuden“ ganz besonderer Qualität verbunden ist. Wer in letzter Zeit dort unterwegs war, konnte vielleicht die eine oder andere Gestalt bemerken, die um die Gladbecker Straße strich...

Trotz aller Anstrengung konnten wir nicht verhindern, dass diese „Belebung“ an diese Stelle gelangte, und wir hoffen sehr, dass alle Hochschulsportlerinnen der Entwicklung ohne lästige, unangenehme oder gar weiter reichende, negative Erfahrungen überstehen. Falls sich derartige Unannehmlichkeiten einstellen sollten, bitten wir darum, uns in Kenntnis zu setzen, damit wir ggf. Gegenmaßnahmen bei der Stadt beantragen können.

Und noch weiteres Hoch(schul)sportliches gibt es zu berichten:

Schon was vor vom 22.–28. Juni 2009... in der **Woche des Hochschulsports?**

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

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

Alle Hochschulen im Lande beteiligen sich auf die eine oder andere Art und Weise an dieser Woche. Das Besondere dabei ist, dass die Mega-Abschlussveranstaltung, zu der etwa 1500 bis 2000 Studierende nicht nur aus NRW, sondern aus der gesamten Republik kommen werden, in Duisburg, also direkt vor unserer Haustür, besser sogar: im eigenen Wohnzimmer stattfindet.

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

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

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

In diesem Sinne wünsche ich ein bewegungs- und spaßreiches Sommersemester

Jürgen Schmagold



Aerobic Neu!	20	Fit & Fun Neu!	33
Aikido	20	Fit durch den Sommer	33
Autogenes Training (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	21	Fitness- und Gesundheitstraining siehe USC	62
Badminton	22	Flamenco	34
Ballett	23	Fußball	34
Basketball	24	Fußball für Frauen	36
Basketball für Frauen	24	Futsal	36
BBP-Workout	25	Geräturnen	36
Bewegungskünste / Partnerakrobatik und Jonglage	25	Gesellschaftstanz	37
Body-Action	26	Handball	37
Bodystyling	26	Hip Hop	38
Bollywood – Indischer Tanz	26	Hockey in der Halle	39
Boxen und Fitness	26	Iaido – Japanische Schwertkampfkunst	39
Boxen – Kondition – BBP	27	Jodo – Japanischer Stockkampf	40
Capoeira	27	Kanufahren	40
Dance-Aerobic Neu!	29	Karate-Do	41
Dynamic Balance	29	Klettern	43
Erste-Hilfe-Lehrgang und Erste-Hilfe-Training	30	Konditions- und Fitnesstraining	44
Familienschwimmen	31	Lacrosse Neu!	45
Faszination Tango Argentino (Workshop) Neu!	32	Lauftreff	45
Fatburner / Aerobic	32	Leichtathletik	46
Fatburner-Step Neu!	32	Musical-Dance (Workshop)	46

27./28. JUNI 2009

DUISBURG SPORTPARK WEDAU

Turniere, Workshops, Spaß und Party

Budo
Dance
Drachenboot
Fußball
Spinning

Skike
Volleyball
Streetbasketball
Ultimate Frisbee



Pilates-Wirbelsäulengymnastik (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	47	Tennis	57
Power-Gym	47	Tischtennis	58
Power-Step	48	Trampolin	60
		Turniere Neu!	60
Radtreff	48	Ultimate Frisbee	61
Rock 'n' Roll	49	Uni-Hoc	61
		UNI-LIGA Fußball	61
Salsa & Co.	50	USC – Universitäts-Sportclub	62
Segeln (Praxis)	50	Video-Clip-Dancing	65
Selbstverteidigung Neu!	51	Volleyball	65
Skiken	52	Volleyball für Frauen	66
Spinning® / Indoor-Cycling	53	Wassergymnastik (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	66
Step-Aerobic	53	Windsurfen	67
Stepptanz Neu!	54	Wing Tsun / Escrima	68
Street Dance for 2 (Workshop) Neu!	54	Wirbelsäulengymnastik (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	69
Street Jazz (Workshop)	55	Workout Neu!	69
Street Surfing Neu!	55	Yoga (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	71
Tae Bo und BBP	56		
Taekwondo	56		
Tai Chi Chuan (Gesundheitsförderung im HSP in Zusammenarbeit mit dem VGSU)	57		
Tango Argentino Neu!	57		

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Universität Duisburg-Essen
 Redaktion: Iris Rüth, Andreas Bettendorf, Jürgen Schmagold
 Gestaltung: Designbüro Schönfelder, Essen
 Fotos: Titel, S. 4, 9, 16, 19, 34, 41: www.fotolia.com

Infos und Anmeldung unter 0202.4392959 oder
www.nrwunitrophy.de

Das Hochschulsport-Team

► Dipl.-Sportlehrer Jürgen Schmagold (Leiter des Hochschulsports)

Campus Essen - SB M 103 - (0201) 183-7370
 Campus Duisburg - LD 111 - (0203) 379-2271
 E-Mail: juergen.schmagold@uni-due.de
 Sprechzeiten nach Vereinbarung

► Dipl.-Sportlehrer Karl-Heinz Pieper

Campus Duisburg - LD 103 - (0203) 379-2294
 E-Mail: kh.pieper@uni-due.de
 Sprechzeiten nach Vereinbarung

► Sportpädagoge Andreas Bettendorf

Campus Essen - SB M 103 b - (0201) 183-7354
 Campus Duisburg - LD 111 - (0203) 379-2263
 E-Mail: andreas.bettendorf@uni-due.de
 Sprechzeiten nach Vereinbarung

► Marion Handke

Sekretariat Campus Duisburg
 Raum LD 113 - (0203) 379-2256
 E-Mail: hsp.duisburg@uni-due.de

► Monika Lenzen

Sekretariat Campus Duisburg
 Raum LD 113 - (0203) 379-2256
 E-Mail: hsp.duisburg@uni-due.de

► Iris Rüth

Sekretariat Campus Essen
 Raum SB M 103 a - (0201) 183-7356
 E-Mail: hsp.essen@uni-due.de

► AStA-Sportreferat

Jens Eißmann, Sebastian Seiler
 Sprechzeiten im AStA:
 - Campus Duisburg Mo 16.00 - 18.00 Uhr, Raum: LD U 105
 - Campus Essen Mo 9.00 - 11.00 Uhr, Raum: T02 R00
 und nach Vereinbarung
 - Tel. Duisburg: (0203) 379-2291
 - Tel. Essen: (0201) 183-2246
 E-Mail: asta.hochschulsport@uni-due.de

HSP-Sprechzeiten und Anmeldungen am Campus Essen

► Termine

Anmeldungen: ab Montag, 06.04.2009
 online unter www.uni-due.de/hochschulsport

Veranstaltungsbeginn: Montag, 20.04.2009

Sommerpause: 27.07. – 15.08.2009

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt!

Veranstaltungsende: Samstag, 25.07.2009

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-Straße 65 · Raum PH L 8 · Tel.: (0201) 183-7356
 E-Mail: hsp.essen@uni-due.de

Internet: www.uni-due.de/hochschulsport

Das Büro ist geöffnet: Montags bis freitags von 10.00 - 12.00 Uhr.

Im Laufe des Sommersemesters (voraussichtlich Anfang Mai 09) wird das Hochschulsportbüro umziehen in die Schützenbahn 70, 45127 Essen, Raum SB M 103 a.



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 2009 ist ab dem 06.04.2009 möglich. **Die Anmeldung erfolgt über die Homepage**

www.uni-due.de/hochschulsport

unter der Rubrik „Sportangebote“.

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

Am **Campus Duisburg** besteht 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, 06.04.2009

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 Rück-erstattung 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.

Mitmachen!

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

Hochschulsport bewegen!

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

Pulsieren!

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

Neugierig?

Anklicken!

Reinschauen!

www.adh.de

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 VGSSU (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.

Schützenbahn

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

- SB-SH Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)
- SB-GR Gymnastikraum Schützenbahn (Mitteltrakt)
- SB-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-LKB Leichtathletikkampfbahn Gladbecker Straße
- GL-TP Tennisplätze an der Gladbecker Straße
- GL-FP Fußballplätze Gladbecker Straße 180

Alte PH

- PH-SH Sporthalle PH, Henri-Dunant-Straße 65
- PH-GR Gymnastikraum PH, Henri-Dunant-Straße 65
- PH-LS Lehrschwimmbecken PH, Henri-Dunant-Straße 65
- PH-TP Treffpunkt ehemalige PH, Henri-Dunant-Straße 65

Campus Universitätsstraße

- CE-1 Campus Essen, Raum S05T05B02, Universitätsstraße 2

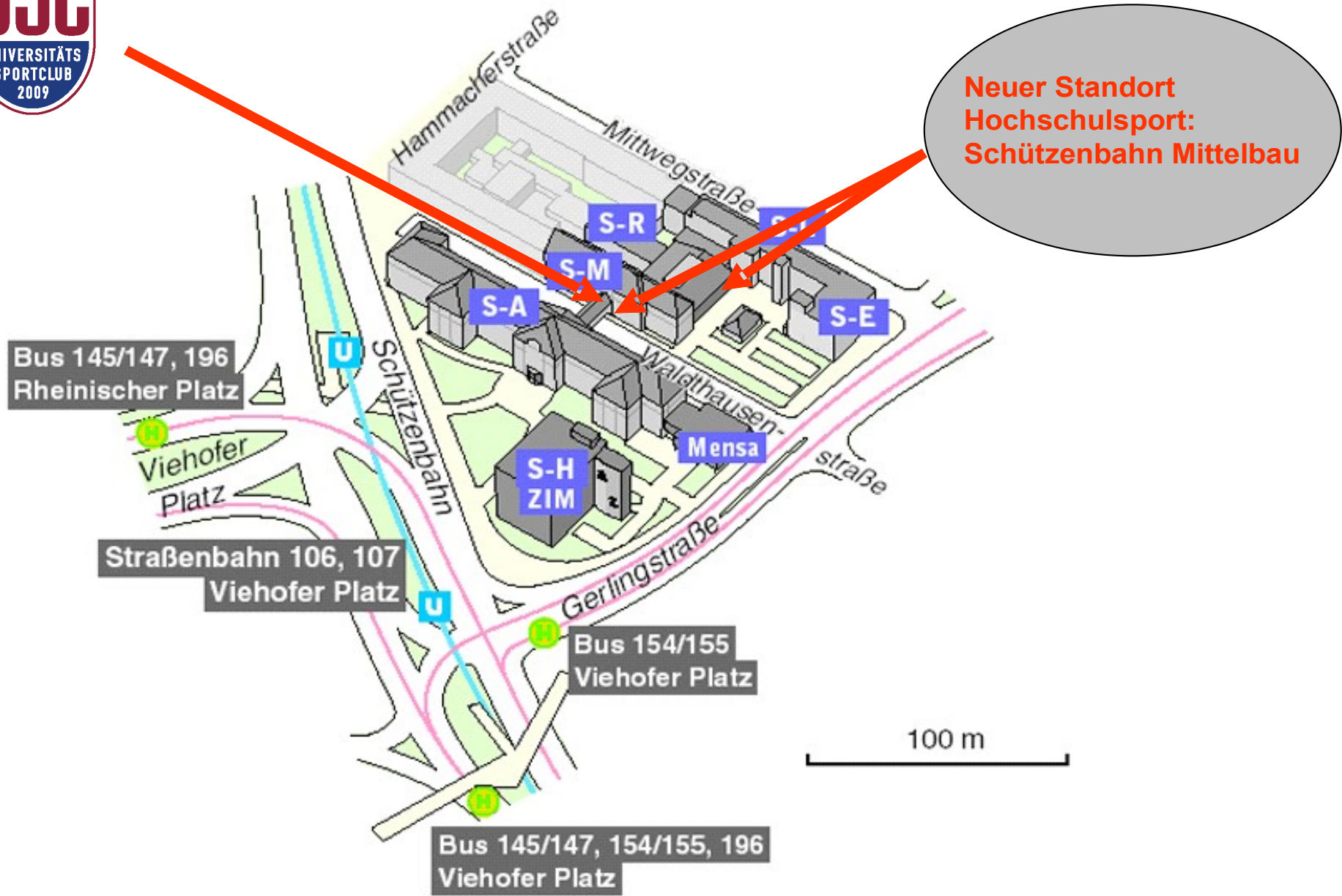
Weitere Sportstätten im Essener Stadtgebiet

- E-MWS Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstraße 77
- E-GP Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstraße 167
- E-RT Regattaturm am Baldeneysee (Radfahren)
- E-RH Regattahaus am Baldeneysee (Skiken)
- E-UBH Uni-Bootshaus am Baldeneysee
- E-PF Punch Fitness, Leimkugelstraße 9
- E-OM Omnia, Gudulastraße 5, gew. Innenhof links
- E-SNS Surfschule ‚surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Straße 384, im Seaside Beach
- E-MD Segelschule Moby Dick, Steg der Universität Duisburg-Essen am Baldeneysee (nahe Südtiroler Stuben, Freiherr-v.-Stein-Straße 280 a)
- E-KP Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstraße 125
- E-HB Sportanlage an der Hubertusburg, Dinnendahlstraße 27

Sportstätten außerhalb Essens

- DU-KG Klettergarten Nordpark, Duisburg
- DU-KH Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg
- DU-CR Club Raffelberg, Kalkweg 123-125, Duisburg





ÖPNV

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

Ab Essen-Hbf, **Ausstieg Rheinischer Platz**

Linie 196 Richtung Hafenverwaltung

Linie 101 Richtung Germaniaplatz

Linie 105 Richtung Unterstraße

- 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



Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sport- stätte
Aerobic I + II		18.00-19.00	20.00-21.00				SB-GR
Aikido & Ki		19.00-21.15					GL-GR
Autogenes Training	18.30-20.00						PH-GR
Badminton		17.00-21.30		19.00-21.30	17.00-20.00		GL-SH c
Ballett	17.45-18.45		16.30-18.00				GL-GR SB-GR
Basketball	18.30-20.00	20.00-21.30	17.00-18.30	18.00-19.00			GL-SH a GL-SH b GL-SH c SB-SH
Basketball für Frauen		10.00-11.30	17.00-20.00	17.00-18.00			GL-SH c
BBP-Workout		19.00-20.00	10.30-11.30	12.00-13.00 19.30-20.30			SB-GR
Bewegungskünste/Partnerakrobatik u. Jonglage					19.30-21.30		PH-SH
Body Action	17.00-18.00						SB-GR
Bodystyling	9.30-10.30		19.00-20.00		19.00-20.00		SB-SH SB-GR
Bollywood – Ind. Tanz				17.00-18.30			GL-SH b
Boxen und Fitness					19.00-20.30		SB-SH
Boxen – Kondition – BBP		17.30-19.00		17.00-18.30			SB-SH
Capoeira		20.00-21.30					GL-SH a
Dance-Aerobic					18.00-19.00		SB-GR
Dynamic Balance	18.00-19.00		12.30-13.30	20.30-21.30			SB-GR
Erste-Hilfe-Lehrgang						09.+10.05.09 10.00-16.00 06.+07.06.09 10.00-16.00 27.+28.06.09 10.00-16.00	CE-1 CE-1 CE-1
Erste-Hilfe-Training						09.05.09 10.00-16.00 06.06.09 10.00-16.00 27.06.09 10.00-16.00	CE-1 CE-1 CE-1
Familienschwimmen						10.30-13.30	PH-LS
Faszination Tango Argentino (Workshop)						18.04.09 15.00-18.00	GL-GR
Fatburner / Aerobic	10.30-11.30			18.30-19.30			SB-SH SB-GR
Fatburner-Step			18.00-19.00				SB-GR
Fit & Fun			11.30-12.30	17.30-18.30			SB-GR
Fit durch den Sommer		18.30-20.00					E-MWS
Fitness- und Gesundheitstraining	siehe USC – Universitäts-Sportclub						SB-USC
Flamenco	19.00-21.00						GL-GR
Fußball	19.45-21.15	18.30-21.30				19.00-20.30	GL-FP
Fußball für Frauen				17.00-20.00			GL-FP
Futsal	17.00-18.30					13.00-15.00	GL-SH
Gerätturnen			18.30-21.30				GL-SH a
Gesellschaftstanz		18.30-21.30		17.00-18.30			GL-GR
Handball	20.00-21.30						GL-SH
Hip Hop		16.30-18.00					SB-GR
Iaido					20.00-21.30		GL-GR

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sport- stätte
Judo					18.30-20.00		GL-GR
Kanufahren			18.00-20.00				E-UBH
Karate-Do		18.30-20.00		18.30-21.30			GL-SH a GL-SH b
Klettern (indoor)				19.30-22.00			DU-KH/ E-KP
Klettern Vorstiegskurs (outdoor)						20.06.09 10.00-14.30	DU-KG
Klettern (Schnupperkurs)						16.05.09 10.00-14.00	DU-KH
Klettersteig-Kurs						04.07.09 10.00-14.30	DU-KG
Konditions- und Fitnessstraining		19.30-21.00		20.00-21.30			PH-SH
Lacrosse	20.00-21.30						E-HB
Lauftreff			19.00-20.30				E-GP
Leichtathletik					17.30-19.00		GL-LKB
Musical-Dance (Workshop)						16.05.09 10.00-12.30 13.06.09 10.00-12.30	GL-GR GL-GR
Pilates-Wirbelsäulen- gymnastik	17.00-19.00				17.00-19.00		SB-SH
Power-Gym					17.00-18.30		GL-GR
Power-Step	20.00-21.00			10.00-11.00			SB-GR
Radtreff		17.00-20.00		17.00-19.30			E-RT
Rock 'n' Roll			17.15-18.45				GL-GR
Salsa & Co.				18.30-21.30			GL-GR
Segeln am Baldeneysee (Praxis)			16.45-18.45	16.45-18.45			E-MD
Selbstverteidigung		17.00-18.30					GL-SH a
Skiken (Schnupperkurs)						25.04.09 9.00-12.00 09.05.09 9.00-12.00	PH-TP PH-TP
Skiken (regelm. Training)				17.00-19.00			E-RH
Spinning®/Indoor-Cycling			19.30-20.30				E-PF
Step-Aerobic	19.00-20.00		20.00-21.00	11.00-12.00			SB-GR
Stepptanz					20.00-21.30		SB-GR
Street Dance for 2 (Workshop)						27.06.09 10.00-13.00	GL-GR
Street Jazz (Workshop)						16.05.09 13.00-15.30 13.06.09 13.00-15.30	GL-GR GL-GR
Street Surfing						23.05.09 10.00-13.00	GL-SH
Tae Bo + BBP		19.00-20.00		18.30-20.00			SB-SH
Taekwondo					18.30-20.00 18.30-21.30		GL-SH a GL-SH b
Tai Chi Chuan					18.15-20.45		PH-GR
Tango Argentino		17.00-18.30					GL-GR
Tennis	Vorbesprechung am 22.04.09, 19.00 Uhr, Henri-Dunant-Str. 65, HDS 215						
Tischtennis	20.00-21.30		20.00-21.30				PH-SH GL-SH c

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sport- stätte
Trampolin					18.00-19.30		PH-SH
Ultimate Frisbee				20.00-21.30			GL-FP
Uni-Hoc				20.00-21.30			GL-SH a
UNI-LIGA Fußball			17.00-21.00				GL-FP
USC – Universitäts- Sportclub	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-21.30	10.00-20.00	10.00-15.00	SB-USC
Video-Clip-Dancing	18.30-20.00						GL-SH a
Volleyball		17.00-20.00	18.30-21.30	17.00-20.00			GL-SH a GL-SH b
Volleyball für Frauen			17.00-18.30				GL-SH b
Wassergymnastik	18.30-20.00		20.00-21.35				PH-LS
Windsurfen am Balde- neysee (Schnupperkurs)						09.05.09 10.00-14.00 30.05.09 10.00-14.00 27.06.09 10.00-14.00	E-SNS E-SNS E-SNS
Windsurfen am Balde- neysee (Einsteigerkurs)						09./10.05.09 10.00-16.00 30./31.05.09 10.00-16.00 27./28.06.09 10.00-16.00	E-SNS E-SNS E-SNS
Wing Tsun / Escrima	18.30-20.00						GL-SH b
Wirbelsäulengymnastik	19.00-21.00						SB-SH
Workout						17.00-18.00	SB-SH
Yoga		17.45-19.15	16.30-21.00	17.30-19.00			E-OM SB-SH

Stand: 27.03.2009; kurzfristige Änderungen vorbehalten, bitte im Internet unter www.uni-due.de/hochschulsport nachsehen oder Hochschulsportbüro Campus Essen 02 01 / 1 83 - 73 56 anrufen. Sportstätten siehe Seite 12-13



Aerobic I NEU!!!

In diesem Kurs wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Der Kurs ist eher für Einsteiger geeignet. Hier erlernt man sämtliche Grundschritte des Aerobic mit einfachem Aufbau einer Choreografie. Zum Schluss Cool Down. Mit motivierender Anleitung und dazu passender Musik hat man Spaß an Bewegung. Bitte Isomatte o. ä. mitbringen.

Kurs 201

Di	18.00 - 19.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Fatima Jammal
----	-------------------	------------------------------------	---------------

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

Aerobic II NEU!!!

Siehe Aerobic I (Herz-Kreislauf-Training), jedoch ist dieser Kurs eher für Fortgeschrittene. Hier steht der Aufbau einer mittelschweren Choreografie im Vordergrund. Zum Schluss ein Finale ... und danach Cool Down. Bitte Isomatte o. ä. mitbringen.

Kurs 202

Di	20.00 - 21.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Fatima Jammal
----	-------------------	------------------------------------	---------------

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

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 203

Mi	19.00 - 20.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Matthias Schild
----	-------------------	---	-----------------

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

Kurs 204 Fortgeschrittene

Mi	20.30 - 21.15 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Matthias Schild
----	-------------------	---	-----------------

Kursgebühren StUDE: 7,50 € • Bed+StaU: 10 € • Externe: 15 €

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

Autogenes Training (Grundstufe) (X)

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

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

Kurs 205 (X)

Mo	18.30 - 20.00 Uhr	PH-GR > Gymnastikraum Henri-Dunant-Str. 65	Margret Westhoff
	Start: 20.04.09	7 Termine, keine Veranstaltung am 27.04.09	

Kursgebühren StUDE: 40 € • Bed+StaU: 44 € • Externe: 53 €

► Dieser Kurs ist als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention 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.

dein Körper hat Bock drauf!

Sondertarife für Studenten, ob Fitness oder Squash, ob Sauna oder IndoorCycling,... Schlagt zu!

Bis zu 35% Preisnachlass!

Leimkugelstrasse 9- direkt neben der Uni // www.punch-fitness.de // 0201-832070



Badminton

Bitte Schläger und Bälle für die Badmintonkurse selber mitbringen.

Kurs 206	AnfängerInnen
Di 17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Detlef Heimeshoff

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

Kurs 207	Spielkurs – Fortgeschrittene
Di 18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Detlef Heimeshoff

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

Kurs 208	Spielkurs – Fortgeschrittene
Di 20.00 - 21.30 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Detlef Heimeshoff

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

Kurs 209	Spielkurs – Fortgeschrittene
Do 19.00 - 20.15 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Eva Schuhmann

Kursgebühren StUDE: 12 € • Bed+StaU: 16 € • Externe: 23 €

Kurs 210	Spielkurs – Fortgeschrittene AnfängerInnen
Do 20.15 - 21.30 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Eva Schuhmann

Kursgebühren StUDE: 12 € • Bed+StaU: 16 € • Externe: 23 €

Kurs 211	Spielkurs – Fortgeschrittene AnfängerInnen
Fr 17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Detlef Heimeshoff

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

Kurs 212	Spielkurs – AnfängerInnen / Fortgeschrittene AnfängerInnen
Fr 18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Detlef Heimeshoff

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

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

Ballett

Der 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 213	AnfängerInnen
Mo 17.45 - 18.45 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180 Mojgan Anna Kuhnt

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

Dieser Kurs baut auf Grundkenntnisse im klassischen Ballett auf, vertieft diese und fügt neue Figuren dem schon vorhandenen Repertoire hinzu. Körperhaltung, Dehnung und Muskelaufbau werden durch Übungen an der Stange und in der Mitte erfolgen. Die erworbenen Kenntnisse sollen in einer kleinen Choreografie angewendet und künstlerisch dargestellt werden.

Kurs 214	Fortgeschrittene AnfängerInnen
Mi 16.30 - 18.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn Julia Bauer

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

Olympia Partner Deutschland

Sparkasse Essen
Gut für Essen.

www.sparkasse-essen.de

Basketball

Kurs 215	Spielkurs	
Mo	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Julian Herrmann

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

Kurs 216	Technik / Spiel AnfängerInnen	
Di	10.00 - 11.30 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn Caroline Reinelt

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

Kurs 217	Spielkurs – Fortgeschrittene	
Di	20.00 - 21.30 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Frank Jochims

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

Kurs 218	Technik / Spiel Fortgeschrittene	
Mi	10.00 - 11.30 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn Caroline Reinelt

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

Kurs 219	Spielkurs	
Mi	17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Julian Herrmann, Kai Pisano

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

Kurs 220	AnfängerInnen	
Mi	17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Ralf Sniehotta

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

Kurs 221	Spielkurs – Fortgeschrittene AnfängerInnen	
Mi	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Ralf Sniehotta

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

Kurs 222	AnfängerInnen	
Do	18.00 - 19.00 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Kai Pisano

Kursgebühren StUDE: kostenfrei • Bed+StaU: 14 € • Externe: 19 €

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 223		
Do	17.00 - 18.00 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Kai Pisano

Kursgebühren StUDE: kostenfrei • Bed+StaU: 14 € • Externe: 19 €

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 224		
Di	19.00 - 20.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn Fatima Jammal

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

Kurs 225		
Mi	10.30 - 11.30 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn Layla Brown

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

Kurs 226		
Do	12.00 - 13.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn Lisa Wiercioch

Kursgebühren StUDE: 14 € • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €

Kurs 227		
Do	19.30 - 20.30 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn Layla Brown

Kursgebühren StUDE: 14 € • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €

Bewegungskünste / Partnerakrobatik und Jonglage

Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns bei diesem Treffen mit (Partner-)Akrobatik (mit dem komfortablen „Aufeinanderherumstehen“ auf Händen, Füßen oder Schultern) und dem Jonglieren (Objektmanipulation von drei und mehr Bällen, Diabolo, Devil-Stick, Keulen(passing) etc.). Bewegungskünste umfasst aber auch andere zirkensische Geräte / Techniken wie Trapez, Vertikaltuch, Einradfahren u. v. a., für die das Betreuungsteam bei Bedarf mit Rat und Tat zur Verfügung steht. Der Einstieg in diese Veranstaltung / Gruppe ist auch während des Semesters jederzeit möglich und Schnuppern kostet nix!

Kurs 228		
Fr	19.30 - 21.30 Uhr	PH-SH > Sporthalle Henri-Dunant-Straße 65 Heike König

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

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

Body-Action

Der optimale Stresskiller! Verbrennt viele Kalorien und sorgt für einen schlanken Körper. Intensives Workout für alle, keine Vorkenntnisse erforderlich, keine komplizierten Choreografien. Ein Kurs voller Dynamik, Power und Fun. Das Training wird mit einem effektiven Bodyshaping-Programm für Bauch, Beine und Po kombiniert. Schweiß und Spaß garantiert.

Kurs 229

Mo	17.00 - 18.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Layla Brown
----	-------------------	------------------------------------	-------------

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

Bodystyling

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 mitbringen!

Kurs 230

Mo	9.30 - 10.30 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Linda Bockholt
----	------------------	---------------------------------	----------------

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

Kurs 231

Mi	19.00 - 20.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Nadine Jonen
----	-------------------	------------------------------------	--------------

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

Kurs 232

Fr	19.00 - 20.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Fatima Jammal
----	-------------------	------------------------------------	---------------

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

Bollywood – Indischer Tanz

In dieser Veranstaltung lernt man anhand einer Choreografie indische Filmtanzbewegungen, die durch Folklore, klassisch indischen Tanz und westliche Stile inspiriert sind. Auch der Ausdruck des Liedtextes wird dabei beleuchtet.

Kurs 233

Do	17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Sujatha Murugathan
----	-------------------	--	--------------------

Kursgebühren StUDE: 21,50 € • Bed+StaU: 28 € • Externe: 42 €

Boxen und Fitness

Das Boxtraining fördert die motorischen Beanspruchungsformen wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Das sportliche Boxtraining ist eine Aktivität, mit der sich nicht nur Männer, sondern **auch Frauen** hervorragend fit halten können. Vom Abbau der Stress-

hormone, 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.

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 bepäckte, sondern der schnellere und gut ausgebildete Boxer hat meistens die Nase vorn. Das Boxtraining ist vielseitig, herausfordernd, anspruchsvoll, nachvollziehbar, partner-tauglich, motivierend und **macht Spaß**. Es ist äußerst spannend zu beobachten, wie man von Trainingseinheit zu Trainingseinheit besser wird.

Kurs 234

AnfängerInnen

Fr	19.00 - 20.30 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Tatdat Pham
----	-------------------	---------------------------------	-------------

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

Boxen – Kondition – BBP

Kurs 235

AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Di	17.30 - 19.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Siegfried Großnickel
----	-------------------	---------------------------------	----------------------

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

Kurs 236

AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Do	17.00 - 18.30 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Siegfried Großnickel
----	-------------------	---------------------------------	----------------------

Kursgebühren StUDE: 21,50 € • Bed+StaU: 28 € • Externe: 42 €

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!!

Kurs 237

Di	20.00 - 21.30 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Manjado Rodrigo Queiroz da Silva
----	-------------------	--	----------------------------------

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

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

**Egal, wo du dich
einmal siehst.
AOK. Immer da!**

**Fragen zum Thema Berufswahl,
Studium und mehr?**

„Rund um die Bewerbung“ kostenlos unter
Tel. (0201)2011-670 - Email: ASS.Essen@rh.aok.de

Dance-Aerobic **NEU!!!**

Der Kurs ist ein Herz-Kreislauf-Training, aber die koordinative Fähigkeit wird hier zum Ausdruck gebracht. Hier handelt es sich um den Aufbau einer Aerobic-Choreografie mit lateinamerikanischen Tanzelementen. Anders als beim Aerobic ist der Körper hier gelassener und schwunghafter.

Kurs 238

Fr	18.00 - 19.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Fatima Jammal
----	-------------------	------------------------------------	---------------

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

Dynamic Balance

Das ultimative Yoga- und Pilates-Workout, in dem du dich stark, zentriert und ruhig fühlst. „Dynamic Balance“ reduziert deinen Stress-Level, verbrennt Kalorien und stärkt dein Bewusstsein. Kraftvolle Posen formen und straffen deinen Körper. Dehnübungen geben dir einen geschmeidigen Körper und mehr Flexibilität. Du bekommst eine perfekte Haltung und die abschließende Meditation und Tiefenentspannung verstärkt all diese positiven Effekte. Schnell wirst du Fortschritte in den Bereichen Kraft, Flexibilität und Körperhaltung sehen. Die Übungen sind einfach, aber herausfordernd. Für jede Übung werden verschiedene Optionen angeboten, jeder trainiert in seinem persönlichen Fitnesslevel. Bitte Isomatte mitbringen.

Kurs 239

Mo	18.00 - 19.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Layla Brown
----	-------------------	------------------------------------	-------------

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

Kurs 240

Mi	12.30 - 13.30 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Layla Brown
----	-------------------	------------------------------------	-------------

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

Kurs 241

Do	20.30 - 21.30 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Layla Brown
----	-------------------	------------------------------------	-------------

Kursgebühren StUDE: 14 € • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €

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

Erste-Hilfe-Lehrgang (Grundausbildung) und Erste-Hilfe-Training

Herzlich eingeladen sind Studierende aller Studiengänge (insbesondere Sportwissenschaft) und KursleiterInnen des Hochschulsports der Uni Duisburg-Essen. Die Schulungen werden von unserem Partner Auxilium Notfallschulungen durchgeführt (www.auxilium-schulungen.de).

1. Erste-Hilfe-Lehrgang (Grundausbildung)

Wenn ihr euch zum ersten Mal ausbilden lasst oder die letzte Ausbildung länger als zwei Jahre zurückliegt, meldet euch für den Erste-Hilfe-Lehrgang an (2 Schulungstage).

StudentInnen Uni Duisburg-Essen: ermäßigt 28 Euro, Bezahlung in bar vor Ort.

KursleiterInnen des Hochschulsports: Die Abrechnung erfolgt über die Unfallkasse NRW. Bitte nur anmelden, Gutscheinarbeitwicklung übernehmen wir.

Kurs 242

Sa+So	09.+10.05.09 10.00 - 16.00 Uhr	CE-1 > Campus Essen, Raum S05T05B02, Universitätsstr. 2	MitarbeiterInnen der Auxilium-Notfallschulungen
-------	-----------------------------------	--	--

Kursgebühren StUDE: 28 € · HSP-KursleiterInnen: kostenfrei

Kurs 243

Sa+So	06.+07.06.09 10.00 - 16.00 Uhr	CE-1 > Campus Essen, Raum S05T05B02, Universitätsstr. 2	MitarbeiterInnen der Auxilium-Notfallschulungen
-------	-----------------------------------	--	--

Kursgebühren StUDE: 28 € · HSP-KursleiterInnen: kostenfrei

Kurs 244

Sa+So	27.+28.06.09 10.00 - 16.00 Uhr	CE-1 > Campus Essen, Raum S05T05B02, Universitätsstr. 2	MitarbeiterInnen der Auxilium-Notfallschulungen
-------	-----------------------------------	--	--

Kursgebühren StUDE: 28 € · HSP-KursleiterInnen: kostenfrei

Wichtiger Hinweis: Systembedingt erscheint das Seminar bei der Buchung als kostenfrei.

Für Selbstzahler gelten jedoch die hier beschriebenen Gebühren, Barzahlung vor Ort.

2. Erste-Hilfe-Training

Falls die letzte Ausbildung vor maximal zwei Jahren erfolgt ist, meldet euch für das Erste-Hilfe-Training an (1 Schulungstag, freiwillige und kostenlose Teilnahme am zweiten Tag möglich).

Bringt auf jeden Fall euer gültiges Zertifikat mit!

StudentInnen Uni Duisburg-Essen: ermäßigt 18 Euro, Bezahlung in bar vor Ort.

KursleiterInnen des Hochschulsports: Die Abrechnung erfolgt über die Unfallkasse NRW. Bitte nur anmelden, Gutscheinarbeitwicklung übernehmen wir.

Kurs 245

Sa	09.05.09 10.00 - 16.00 Uhr	CE-1 > Campus Essen, Raum S05T05B02, Universitätsstr. 2	MitarbeiterInnen der Auxilium-Notfallschulungen
----	-------------------------------	--	--

Kursgebühren StUDE: 18 € · HSP-KursleiterInnen: kostenfrei

Kurs 246

Sa	06.06.09 10.00 - 16.00 Uhr	CE-1 > Campus Essen, Raum S05T05B02, Universitätsstr. 2	MitarbeiterInnen der Auxilium-Notfallschulungen
----	-------------------------------	--	--

Kursgebühren StUDE: 18 € · HSP-KursleiterInnen: kostenfrei

Kurs 247

Sa	27.06.09 10.00 - 16.00 Uhr	CE-1 > Campus Essen, Raum S05T05B02, Universitätsstr. 2	MitarbeiterInnen der Auxilium-Notfallschulungen
----	-------------------------------	--	--

Kursgebühren StUDE: 18 € · HSP-KursleiterInnen: kostenfrei

Wichtiger Hinweis: Systembedingt erscheint das Seminar bei der Buchung als kostenfrei.

Für Selbstzahler gelten jedoch die hier beschriebenen Gebühren, Barzahlung vor Ort.

Zertifizierung

Das Zertifikat wird von allen Prüfungsämtern und Institutionen (DLRG, Arbeitgeber, Schulen, Vereine etc.) als Erste-Hilfe-Nachweis anerkannt. Die Gültigkeit des Zertifikats beträgt 2 Jahre.

Wichtiges zum Schluss

Der 2. Wochenend-Termin im Semester ist i. d. R. sehr stark frequentiert. Beachtet auch den 1. Wochenend-Termin!

Bitte bringt einen gültigen Personalausweis mit und gebt bei der Seminaranmeldung eure Mobiltelefonnummer an.

Info für KursleiterInnen des Hochschulsports: Es fallen keine Gebühren für euch an, weil die Abrechnung über die Unfallkasse NRW erfolgt. Bitte meldet euch entsprechend an. Die Abwicklung der Gutscheine übernehmen wir.

Familienschwimmen für Kinder mit ihren 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. **Kein Versicherungsschutz!**

Kurs 248

Sa	10.30 - 12.00 Uhr	PH-LS > Lehrschwimmbecken, Henri-Dunant-Str. 65	N. N.
----	-------------------	--	-------

Kursgebühren StUDE: 23 € · Bed+StaU: 32 € · Externe: 45 €

Kurs 249

Sa	12.00 - 13.30 Uhr	PH-LS > Lehrschwimmbecken, Henri-Dunant-Str. 65	N. N.
----	-------------------	--	-------

Kursgebühren StUDE: 23 € · Bed+StaU: 32 € · Externe: 45 €

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

Faszination Tango Argentino (Workshop) NEU!!!

Tango entstand im Schmelztiegel von Buenos Aires beim Zusammentreffen europäischer und afro-amerikanischer Elemente. Und schon seit über 100 Jahren fasziniert dieser elegante und erotische Tanz Menschen auf der ganzen Welt. Die Tangomusik umschließt zwei Menschen, die das Miteinander erleben, vereint in gemeinsamer Bewegung. Durch die Vielfalt an Schrittvariationen wird die Seele in freier Musik-Interpretation zum Ausdruck gebracht.

Alle, die Tango kennenlernen wollen, Tango erleben möchten, sind herzlich eingeladen. Eine Teilnahme ist nur mit festen und vor allem sauberen Turn-/Lederschuh mit heller Sohle möglich.

Die paarweise Anmeldung ist erwünscht, aber auch einzelne Personen sind willkommen.

Kurs 250

Sa	18.04.09 15.00 - 18.00 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Alexey Sokolovskiy
----	-------------------------------	---	--------------------

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

Fatburner / Aerobic

Bei diesem Ausdauertraining stehen die Aerobic-Grundschrte im Vordergrund und werden zu leichten Choreografien zusammengestellt. Durch den Wechsel zwischen hohen und niedrigen Intensitäten entsteht ein abwechslungsreiches Training. Damit fördert dieser Kurs die Fettverbrennung.

Kurs 251

Mo	10.30 - 11.30 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Linda Bockholt
----	-------------------	---------------------------------	----------------

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

Kurs 252

Do	18.30 - 19.30 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Layla Brown
----	-------------------	------------------------------------	-------------

Kursgebühren StUDE: 14 € • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €

Fatburner-Step NEU!!!

Bei diesem Ausdauertraining stehen die Step-Grundschrte im Vordergrund und werden zu leichten Choreografien zusammengestellt. Durch den Wechsel zwischen hohen und niedrigen Intensitäten entsteht ein abwechslungsreiches Training. Damit fördert dieser Kurs die Fettverbrennung.

Kurs 253

Mi	18.00 - 19.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Nadine Jonen
----	-------------------	------------------------------------	--------------

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

Fechten

siehe Rubrik „Sportangebote am Campus Duisburg“ unter www.uni-due.de/hochschulsport

Fit & Fun NEU!!!

Lasst euch von intensiven und motivierenden Bewegungen mitreißen. Die Aerobic-Choreografien trainieren die Ausdauer und fördern die Koordination. Im Anschluss folgt ein sehr effektives Training für Bauch, Beine und Po. Die ultimative Mischung aus Spaß, Rhythmus und Körperstraffung. Für alle Trainingsstufen geeignet. Bitte Isomatte mitbringen.

Kurs 254

Mi	11.30 - 12.30 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Layla Brown
----	-------------------	------------------------------------	-------------

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

Kurs 255

Do	17.30 - 18.30 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Layla Brown
----	-------------------	------------------------------------	-------------

Kursgebühren StUDE: 14 € • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €

Fit durch den Sommer

Laufen, Gymnastik, Stretching, Krafttraining mit und ohne PartnerIn und – zur Freude aller – gelegentlich ein Circuit-Training.

Dieser Kurs endet wegen Schließung der Halle in den Sommerferien bereits am 30.06.09!

Kurs 256

Di	18.30 - 20.00 Uhr	E-MWS > Turnhalle Maria-Wächtler-Schule, Abzweig Isenbergstr. 77	Michaela Thureau
----	-------------------	--	------------------

Kursgebühren StUDE: 11 € • Bed+StaU: 15 € • Externe: 22 €

Fitness- und Gesundheitstraining an Trainingsgeräten

Siehe „Universitäts-Sportclub“



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

Flamenco

Unsere ersten Gedanken beim Flamenco gehen zwangsläufig nach Spanien. Aber der Flamenco vereint nicht allein iberische, sondern auch jüdische, maurische, indische und persische Musikelemente, die beim Tanz in stolze Bewegungsformen umgesetzt werden. Flamenco ist stolz, eigenartig und undefinierbar. Wer ihn fühlt, kann dies nicht erklären – er trifft das Herz. Flamenco ist keine Folklore, er ist Kunst.

Der Unterricht beinhaltet Fußtechnik, Klatschen, Haltung und Armführung. Diese Techniken führen schnell zu kleinen Kombinationen in verschiedene Flamenco-Grundrhythmen. Um mitzumachen, bedarf es nicht viel: Frauen bringen einen längeren, weiten Rock mit sowie nicht färbende Schuhe mit (echter) Ledersohle und einem nicht zu hohen, breiten Absatz. Für die Männer (traut euch!) gilt hinsichtlich der Schuhe das Gleiche, auf den Rock können sie allerdings verzichten und stattdessen eine Stretchhose tragen.

Achtung: Um den Hallenboden zu schützen, müssen die Schuhvorschriften streng eingehalten werden! Eine Teilnahme ist nur mit wirklich sauberen Lederschuh, die nicht abfärben dürfen, möglich!



Kurs 257 AnfängerInnen

Mo	19.00 - 20.00 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Mojgan Anna Kuhnt
----	-------------------	---	-------------------

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

Kurs 258 Fortgeschrittene AnfängerInnen (Forts. Kurs „AnfängerInnen“ vFZ I 09)

Mo	20.00 - 21.00 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Mojgan Anna Kuhnt
----	-------------------	---	-------------------

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

Fußball

Die Fußballkurse sind für alle, die in einer lustigen Runde locker zocken wollen (Spielkurs). Nach einer kurzen und individuellen Aufwärmphase werden wir dann mit zwei Mannschaften ein lockeres und faires Spiel bestreiten. Natürlich versuchen wir durch nützliche Tipps und Tricks die Fähigkeiten eines jeden zu verbessern. An den Kursen kann jeder teilnehmen, egal wie gut man spielen kann. Hauptsache, man bringt gute Laune mit. Wir werden, so oft es geht, auf dem Rasenplatz an der Gladbecker Straße spielen. Bei schlechtem Wetter oder Platzzustand müssen wir dann auf den Ascheplatz ausweichen. Schuhe mit Schraubstollen sind nicht zugelassen!

Kurs 259

Mo	19.45 - 21.15 Uhr	GL-FP > Fußballplätze Gladbecker Straße 180	Andreas Bettendorf
----	-------------------	---	--------------------

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

Kurs 260

Di	18.30 - 20.00 Uhr	GL-FP > Fußballplätze Gladbecker Straße 180	Sebastian Seiler, Malte Scheske
----	-------------------	---	---------------------------------

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

Kurs 261

Di	20.00 - 21.30 Uhr	GL-FP > Fußballplätze Gladbecker Straße 180	Sebastian Seiler, Malte Scheske
----	-------------------	---	---------------------------------

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

Das u. a. Kursangebot richtet sich an Fußballspieler mit einschlägigen Erfahrungen in Vereins- und/oder Auswahlmannschaften. Torhüter sind besonders willkommen.

Kurs 262 Spielveranstaltung Fortgeschrittene

Fr	19.00 - 20.30 Uhr	GL-FP > Fußballplätze Gladbecker Straße 180	Karsten Schulz, Malte Scheske
----	-------------------	---	-------------------------------

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

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

Kitesurfkurse in Süd-Holland



6 Tage Kitesurf-Camp

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

349 €

Termine:

6.4. - 11.04.2009	6.7. - 11.7.2009
13.4. - 18.4.2009	13.7. - 18.7.2009
4.5. - 9.5.2009	20.7. - 25.7.2009
11.5. - 16.5.2009	27.7. - 1.8.2009
1.8. - 6.8.2009	3.8. - 8.8.2009
15.6. - 20.6.2009	10.8. - 15.8.2009
17.8. - 22.8.2009	

4 Tage Kitesurf-Camp

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

299 €

Termine:

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

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



Fußball für Frauen

Hier sind alle richtig, die noch nicht so häufig gegen das runde Leder getreten haben. Grundlegende Techniken und Taktiken sollen überwiegend in spielerischer Form vermittelt werden.

Kurs 263 AnfängerInnen

Do	17.00 - 18.30 Uhr	GL-FP > Fußballplätze Gladbecker Straße 180	Katharina Althoff
----	-------------------	---	-------------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 19 € · Externe: 28 €

In u. a. Kurs sind alle, die sich nach kurzer Aufwärmphase im Spiel austoben wollen, herzlich willkommen. Damit das Spiel laufen kann, sollten die Grundtechniken beherrscht werden und ein gewisses Spielverständnis vorhanden sein.

Kurs 264 Fortgeschrittene

Do	18.30 - 20.00 Uhr	GL-FP > Fußballplätze Gladbecker Straße 180	Katharina Althoff
----	-------------------	---	-------------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 19 € · Externe: 28 €

Futsal

Futsal ist ein Sport, der in seiner Art sehr dem uns bekannten Hallenfußball ähnelt. Gravierende Unterschiede bestehen jedoch in den Regeln, in der Beschaffenheit und der Größe des Balles sowie in der Intensität des Spiels. In seiner Vollendung ist Futsal ein körperloses, sehr schnelles und technisch hochwertiges Spiel.

Kurs 265 AnfängerInnen

Mo	17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Matthias Terhorst
----	-------------------	--	-------------------

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

In diesem Kurs werden futsalspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten vertieft, wobei Vorerfahrung und Spaß am Mannschaftssport von Vorteil sind. Die Zusammenstellung des Teams obliegt der Kursleitung, denn dieses Team nimmt an regelmäßigen Wettkämpfen teil.

Kurs 266 Fortgeschrittene

Sa	13.00 - 15.00 Uhr	GL-SH > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Michael Reich, Steffen Gött
----	-------------------	--	-----------------------------

Kursgebühren StUDE: 20 € · Bed+StaU: 27 € · Externe: 40 €

Gerätturnen

In diesem Kurs sollen Grundlagen des Gerätturnens vermittelt werden. Sportstudierende haben hier die Möglichkeit, sich auf ihre Prüfungen vorzubereiten!

Kurs 267

Mi	18.30 - 21.30 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Nicole Brechfeld
----	-------------------	--	------------------

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

Gesellschaftstanz

Nach diesem Kurs wird man bei Schützenfesten, Hochzeiten, Betriebsfeiern und Ähnlichem nicht mehr nur daneben stehen müssen. Wir werden insbesondere in den gängigen Tänzen wie Discofox und Foxtrott, aber auch in Rumba, Tango, Wiener Walzer oder Cha-Cha-Cha Grundkenntnisse erwerben und diese weiter ausbauen. Selbstverständlich stehen auch Themen wie Haltung und Führung auf dem Programm und natürlich jede Menge Spaß ...

Kurs 268 AnfängerInnen

Do	17.00 - 18.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Anika Meinköhn, Cornel Müller
----	-------------------	---	----------------------------------

Kursgebühren StUDE: 21,50 € · Bed+StaU: 28 € · Externe: 42 €

Willkommen bei diesem Spaß ist uns jeder, der schon einmal ein wenig getanzt hat, ein paar Grundschritte beherrscht und diese nun ausbauen oder seine verschütteten Erinnerungen wieder beleben möchte. Sinnvoll ist eine Anmeldung mit Partner!

Kurs 269 Fortgeschrittene AnfängerInnen (Forts. Kurs „AnfängerInnen“ vfZ I 09)

Di	18.30 - 20.00 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Anika Meinköhn, Cornel Müller
----	-------------------	---	----------------------------------

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

Hier ist jeder richtig, der schon über ein gutes Figurenrepertoire verfügt und nun nicht mehr nur neue Figuren, sondern auch die Technik, die dahinter steht, erlernen will. Wir werden in diesem Kurs also hauptsächlich auf Haltung, Führung, Fußarbeit und Weiteres eingehen, was jedoch nicht ausschließt, auch neuen Figuren zu behandeln. Wir freuen uns auf euch ... Sinnvoll ist eine Anmeldung mit Partner!

Kurs 270 Fortgeschrittene

Di	20.00 - 21.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Anika Meinköhn, Cornel Müller
----	-------------------	---	----------------------------------

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

Handball

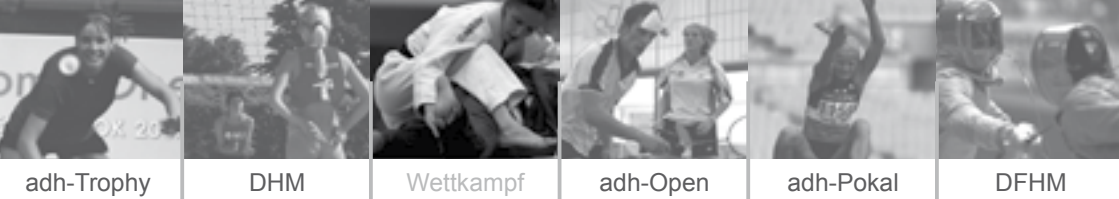
Dieser Kurs ist für Spielerinnen und Spieler gemeinsam offen! Gelegentlich nimmt diese Gruppe auch an Mixed-Turnieren anderer Hochschulen/Veranstalter teil.

Kurs 271

Mo	20.00 - 21.30 Uhr	GL-SH > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Christian Derksen
----	-------------------	--	-------------------

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

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



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



adh-Veranstaltungen

im Sommersemester 2009

⇒ Nationales Wettkampfprogramm

April 2009

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

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

Mai 2009

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

DHM **Marathon**
Uni Kassel, 10.05.2009

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Juni 2009

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Juli 2009

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

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

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

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

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

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

*Dieser Termin muss noch bestätigt werden.

weitere geplante Veranstaltungen:

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

Hip Hop

Egal ob männlich oder weiblich, wer Tanzen als seine Leidenschaft bezeichnet, für den ist dieser Kurs genau richtig. Hip Hop ist kein Sport, sondern die Kunst, durch Tanz Gefühle auszudrücken, mal dynamisch und hart, mal eher sanft. Der Kurs soll vor allem helfen seinen eigenen Tanzstil zu finden und jeden zum Tanzen und Trainieren zu motivieren. Technisch fließen Elemente aus Hip Hop Newstyle, Poppin, Lockin & Lyrical Soul in die Choreografien mit ein. Lebt eure Liebe zum Tanzen aus, Dance with Passion.

Kurs 272 AnfängerInnen

Di	16.30 - 18.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Tatdat Pham
----	-------------------	------------------------------------	-------------

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

Hockey in der Halle

Hierbei handelt es sich um einen Hockeykurs für alle diejenigen, die noch keine großen Erfahrungen mit dem kleinen Holzball und -schläger gemacht haben. Auch (und besonders) Sportstudierende sind eingeladen, z. B. um sich für das Grundfach fit zu machen. Der Kursleiter ist selbst erfahrener Hockeyspieler und -trainer.

Anmeldung über „Sportangebote am Campus Duisburg“ unter www.uni-due.de/hochschulsport

Mo	18.00 - 19.30 Uhr	DU-CR > Club Raffelberg, Kalkweg 123-125, Duisburg	Steven Dühr
----	-------------------	--	-------------

Kursgebühren StUDE: 20 € • Bed+StaU: 30 € • Externe: 40 €

Iaido – Japanische Schwertkampfkunst

Iaido ist die Kunst, das Schwert zu handhaben und auf bestimmte, stilisierte Angriffe zu reagieren, die auf reale Kampfsituationen (Katas) zurückgehen. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen geschult, um miteinander in Einklang zu gelangen.

Aufgabe des Iaido ist das Erlernen, wie man das Schwert in allen möglichen Situationen gezielt und sicher bewegen kann. Dies alleine reicht aber nicht aus. Denn dann würde man bei der Schwertkampftechnik *iaijutsu* stehen bleiben. Darüber hinaus geht es beim Iaido nicht nur um die Methode, andere mit dem Schwert zu besiegen, sondern um die Überwindung des eigenen Egos. Das eigene Selbst soll durch das Schwert getroffen und besiegt werden.

Da die Inhalte der Kurse aufeinander aufbauen, ist eine Teilnahme nur bei regelmäßigem Besuch wirklich sinnvoll.

Kurs 273 AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Fr	20.00 - 21.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Ramtin Rezanezhad
----	-------------------	---	-------------------

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

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

Jodo – Japanischer Stockkampf

Jodo, der Weg des Stockes, ist eine japanische Kampfkunst, in der man sich mit einem Holzstab, dem Jo, gegen einen Schwertkämpfer verteidigt. Anders als beim Schwert, können beim Stock beide Enden eingesetzt werden. Es können Stöße, Schläge und Schwünge ausgeführt werden. Ein Schlag mit dem Jo kann selbst eine gute Schwertklinge biegen oder brechen. Jodo wird hauptsächlich zu zweit geübt, wobei ein Partner die Rolle des Schwertkämpfers und der andere die des Stockkämpfers einnimmt. Das Ziel des Trainings ist nicht nur auf die Perfektion wirksamer Techniken ausgerichtet. Ein mindestens ebenso wichtiges Trainingsziel ist die Charakter- und Persönlichkeitsschulung. Genauigkeit, Timing und Reaktionsvermögen sind hierbei von großer Bedeutung und tragen somit zur Schulung des Geistes und der Reaktionsfähigkeit des Jodoka (Jodo-Übenden) bei.

Da die Inhalte der Kurse aufeinander aufbauen, ist eine Teilnahme nur bei regelmäßigem Besuch wirklich sinnvoll.

Kurs 274	AnfängerInnen / Fortgeschrittene	
Fr	18.30 - 20.00 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180 Ramtin Rezanezhad
Kursgebühren StUDE: 15 € • Bed+StaU: 20 € • Externe: 30 €		

Kanufahren

Der Kurs vermittelt 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 Schwimmabzeichens in Bronze sollte gegeben sein. Trotzdem bitte eine Schwimmweste mitbringen und tragen (wenn vorhanden).

Wegbeschreibung:

Leirchenstraße Richtung Werden, Parkplatz Regattaturm. Man folge der kleinen Straße am östlichen Ende des Parkplatzes (Beschilderung: Südtiroler Stuben). Nach ca. 400 Metern befindet sich auf der rechten Straßenseite ein abgezauntes Gelände mit einem Holzhaus, auf dessen Rückseite sich ein Regal mit acht Kajaks befindet. Wir treffen uns vor dem Tor!

Kurs 275	E-UBH > Uni-Bootshaus am Baldeneysee	
Mi	18.00 - 20.00 Uhr	Hubertus Knappmann, Markus Sandkühler, Michael Scholz 6 Termine: 22.04. - 03.06.09, nicht am 20.05.09

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

Kurs 276	E-UBH > Uni-Bootshaus am Baldeneysee	
Mi	18.00 - 20.00 Uhr	Hubertus Knappmann, Markus Sandkühler, Michael Scholz 6 Termine: 17.06. - 22.07.09

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

Karate-Do

Im Karate-Do-Training erlernt jeder Anfänger zunächst einzelne Hand- und Fußtechniken, 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.

Kurs 277	Fortgeschrittene AnfängerInnen / Fortgeschrittene	
Di	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Karsten Czarra
Kursgebühren StUDE: 15 € • Bed+StaU: 20 € • Externe: 30 €		

Kurs 278	AnfängerInnen	
Do	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Stefan Larisch
Kursgebühren StUDE: 14 € • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €		

Kurs 279	Fortgeschrittene AnfängerInnen / Fortgeschrittene	
Do	20.00 - 21.30 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Stefan Larisch
Kursgebühren StUDE: 14 € • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €		

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



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

4 Tage Kitesurf-Camp 2009

349 Euro / 299 Euro für Studenten

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

Die Leistungen

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

Die Termine

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

6 Tage Kitesurf-Camp 2009

399 Euro / 349 Euro für Studenten

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

Die Leistungen

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

Die Termine

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

Die Inhalte

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

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

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

Klettern (indoor)

Dieser umfangreiche Kletter-Grundkurs macht euch in 7 Terminen absolut fit für den (Kunst-)Fels. Inhalte: Knotenkunde, Anseilen, Sichern und Ablassen, Topropeklettern und grundlegende Klettertechniken, Sturztraining mit entsprechender Sicherungsschulung, Abseilen mit Selbstsicherung. Die Ausrüstung wird komplett gestellt, einschließlich der Kletterschuhe.

Alle Teilnehmer erhalten eine ausführliche Theoriemappe.

Die Schulungen finden an 3 Terminen im Kletterpütt Zeche Helene in Essen und an 4 Terminen in der Kletterhalle Fit 4 Life in Duisburg statt.

Der erste Termin ist am 23.04.2009 um 19.30 Uhr im Fit 4 Life!

7 Termine, Gebühren inkl. komplettem Klettermaterial und Kletterhalleneintritte – in Duisburg inkl. Sauna!

Kurs 280

Do	19.30 - 22.00 Uhr DU-KH > Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg E-KP > Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstraße 125, Essen	Detlef Heise-Flecken
----	--	----------------------

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

Klettern Vorstiegskurs (outdoor)

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

Kosten inkl. Ausrüstung und zum selbstständigen Vorstieg und Eintritt in den Klettergarten!

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

Klettererfahrung notwendig! Nicht für AnfängerInnen geeignet!

Kurs 281

Sa	20.06.09 10.00 - 14.30 Uhr	DU-KG > Klettergarten Nordpark, Duisburg	Detlef Heise-Flecken
----	-------------------------------	--	----------------------

Kursgebühren StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €

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

Klettern-Schnupperkurs

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

Im Preis ist die komplette Ausrüstung einschließlich der Kletterschuhe und der Eintritt in die Kletterhalle enthalten.

Dieser Kurs kann auf Wunsch mit der Prüfung zum DAV-Kletterschein „TopRope“ abgeschlossen werden (zzgl. 5,00 € Prüfungsgebühr).

Kurs 282

Sa	16.05.09 10.00 - 14.00 Uhr	DU-KH > Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg	Detlef Heise-Flecken
----	-------------------------------	---	----------------------

Kursgebühren StUDE: 28,50 € · Bed+StaU: 33,50 € · Externe: 38,50 €

Klettersteig-Kurs

In diesem Schnupperkurs werden alle grundlegenden Inhalte für das selbstständige Begehen von Klettersteigen vermittelt.

Im Preis ist die komplette Klettersteigausrüstung wie Gurte, Klettersteigbremse und Kletterhelm enthalten. Bitte feste Berg-/Wanderschuhe mitbringen. Nach der Anmeldung erhaltet ihr ein Infoblatt mit Wegbeschreibung und Ausrüstungshinweisen.

Kurs 283

Sa	04.07.09 10.00 - 14.30 Uhr	DU-KG > Klettergarten Nordpark, Duisburg	Detlef Heise-Flecken
----	-------------------------------	--	----------------------

Kursgebühren StUDE: 39,50 € · Bed+StaU: 44,50 € · Externe: 49,50 €

Konditions- und Fitnesstraining

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.

Kurs 284

Di	19.30 - 21.00 Uhr	PH-SH > Sporthalle Henri-Dunant-Straße 65	Thomas Grünewald
----	-------------------	---	------------------

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

Kurs 285

Do	20.00 - 21.30 Uhr	PH-SH > Sporthalle Henri-Dunant-Straße 65	Markus Sandkühler
----	-------------------	---	-------------------

Kursgebühren StUDE: 21,50 € · Bed+StaU: 28 € · Externe: 42 €

Lacrosse **NEU!!!**

Lacrosse ist ein alter indianischer Sport, der von den französischen Siedlern entdeckt und benannt wurde. Lacrosse wird auf einem etwa fußballfeldgroßen Feld gespielt, mit eingerückten Toren, welche 1,83 m x 1,83 m groß sind. Jeder Spieler hat einen etwa 1 m langen Schläger, an dem ein Kopf mit eingespanntem Netz befestigt ist. Mit diesem kann er Bälle fangen und werfen und Bälle vom Boden aufheben. Allgemein kann man Lacrosse als Mischung aus Eishockey, Handball und Basketball beschreiben, es vereint Härte, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit aller drei Sportarten in sich und wird auch oft als die schnellste Sportart auf zwei Füßen bezeichnet. Falls ihr (egal ob Frau oder Mann) Lust habt, diesen faszinierenden Sport zu spielen, dann meldet euch doch an. Die Ausrüstung wird für diesen Kurs gestellt.



Kurs 286

Mo	20.00 - 21.30 Uhr	E-HB > Sportanlage an der Hubertusburg, Dinnendahlstraße 27	Dr. Christian Späth
----	-------------------	--	---------------------

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

Lauftreff

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen erhalten oder verbessern wollen.

Kurs 287

Mi	19.00 - 20.30 Uhr	E-GP > Treffpunkt Grugapark, Restaurant Orangerie, Virchowstr. 167	Martin Harges
----	-------------------	---	---------------

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

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

Leichtathletik

Dies ist ein Kurs für Sportstudenten, die sich unter anderem auf ihre praktischen Prüfungen vorbereiten können. Das Leichtathletik-Training ist sehr vielseitig und kann den individuellen Stärken des einzelnen Athleten angepasst werden. Zu den Inhalten des Kurses gehören Elemente wie Laufschulung, Koordination, allgemeines und spezifisches Krafttraining, Techniks Schulung sowie Ausdauer- und Schnelligkeitstraining. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Technik sind für alle Disziplinen wichtig, jedoch in unterschiedlichen Anteilen und Umfängen. Trainingsmethodisch sollten sich die jeweiligen Trainingsanteile in erster Linie nach dem Alter und der individuellen leichtathletischen Erfahrung des Athleten richten.

Kurs 288

Fr	17.30 - 19.00 Uhr	GL-LKB > Leichtathletikkampfbahn Gladbecker Str. 180	Karsten Schulz
----	-------------------	--	----------------

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

Musical-Dance (Workshop)

Du willst tanzen wie die Stars auf den bekanntesten Musical-Bühnen? Hier kannst du es lernen! Musical-Dance ist eine Mischung aus Jazzdance und Showtanz-Elementen. Einfache Schrittkombinationen verbunden mit Energie und Ausdruck ergeben den unvergleichlichen Stil des Musical-Dance. Wichtig ist vor allem der Spaß am Tanz und der Bewegung! Vermittelt werden Basiselemente und eine Choreografie. Dieser Workshop ist für Anfänger geeignet.

Kurs 289

Sa	16.05.09 10.00 - 12.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Sarah van Ravenstein
----	-------------------------------	---	----------------------

Kursgebühren StUDE: 8,50 € · Bed+StaU: 12,50 € · Externe: 17 €

Kurs 290

Sa	13.06.09 10.00 - 12.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Sarah van Ravenstein
----	-------------------------------	---	----------------------

Kursgebühren StUDE: 8,50 € · Bed+StaU: 12,50 € · Externe: 17 €

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

Pilates-Wirbelsäulengymnastik (X)

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

Diese Kurse, in denen klassische Pilates- sowie pilatesbasierende Übungen vermittelt werden, richten sich an diejenigen, die ihren Körper auf möglichst sanfte Weise effektiv trainieren wollen. Zentrierung, Wirbelsäulenlänge sowie Koordination sind dabei wesentliche Prinzipien. Durch die Einbeziehung der Atmung entsteht ein entspannender Effekt. Der gesamte Körper wird dabei effizient trainiert, so dass Kraft, Flexibilität und eine gute Körperhaltung erzielt werden können. Auch für all diejenigen geeignet, die Rückenprobleme haben! Mitzubringen ist bequeme, möglichst eng anliegende Kleidung.

Kurs 291 (X) AnfängerInnen

Mo	17.00 - 18.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Linda Bockholt
----	-------------------	---------------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €

Kurs 292 (X) AnfängerInnen

Mo	18.00 - 19.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Linda Bockholt
----	-------------------	---------------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €

▶ Die Kurse sind als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention 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.

Kurs 293 AnfängerInnen

Fr	17.00 - 18.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Nadine Jonen
----	-------------------	---------------------------------	--------------

Kursgebühren StUDE: 39 € · Bed+StaU: 50 € · Externe: 72 €

Kurs 294 AnfängerInnen

Fr	18.00 - 19.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Nadine Jonen
----	-------------------	---------------------------------	--------------

Kursgebühren StUDE: 39 € · Bed+StaU: 50 € · Externe: 72 €

Power-Gym

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

Kurs 295

Fr	17.00 - 18.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Stefanie Loserei
----	-------------------	---	------------------

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

Power-Step

In der ersten Hälfte wird in kleinen Choreografien auf dem Step vor allem das Herz-Kreislauf-System trainiert. Danach folgt in einem zweiten Teil eine vielseitige Kräftigung der Muskulatur. Für alle, die Spaß an Choreografien haben und etwas für ihren Körper tun wollen. Bitte Hanteln und Isomatte mitbringen.

Kurs 296	AnfängerInnen / Fortgeschrittene	
Mo	20.00 - 21.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn Lisa Wiercioch

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

Kurs 297	AnfängerInnen / Fortgeschrittene	
Do	10.00 - 11.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn Lisa Wiercioch

Kursgebühren StUDE: 14 € · Bed+StaU: 19 € · Externe: 28 €

Radtreff > Mountainbiking

Das Angebot richtet sich an alle interessierten RadfahrerInnen, die auch mal gerne abseits der befestigten Wege in den Wäldern rund um den Baldeneysee fahren. Es sind FahrerInnen aller Leistungsklassen willkommen, vorausgesetzt ihr habt ein geländegängiges MTB. Schwerpunktmäßig werden lockere Touren gefahren; vereinzelt sollen auch fahrtechnische Grundlagen in schwerem Gelände trainiert werden. – **Helmpflicht!**

Kurs 298	AnfängerInnen / Fortgeschrittene	
Do	17.00 - 19.30 Uhr	Treffpunkt E-RT > Regattaturm am Baldeneysee (großer Parkplatz am Baldeneysee, Zufahrt über Lerchenstraße) Joschka Krude

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 19 € · Externe: 28 €

Radtreff > Rennradfahren

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!**

Hinweis: TeilnehmerInnen an dieser Veranstaltung treffen sich regelmäßig an Wochenenden zu sogenannten RTF's, d. h. Rad-Touristik-Fahrten. Diese werden von Radsportvereinen ausgerichtet.

Kurs 299	AnfängerInnen / Fortgeschrittene	
Di	17.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt E-RT > Regattaturm am Baldeneysee (großer Parkplatz am Baldeneysee, Zufahrt über Lerchenstraße) Andreas Bettendorf

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

Rock 'n' Roll

Dieser Kurs ist für alle, die sich gerne auf Musik bewegen oder es lernen wollen. Vorkenntnisse im Tanzen werden nicht vorausgesetzt.

Du hast Rhythmus im Blut oder willst dein Rhythmusgefühl verbessern, hast Interesse daran, durch den sehr bewegungsintensiven Rock 'n' Roll deine Kondition und Fitness zu steigern, oder willst einfach nur in netter Gesellschaft eine Tanzsportart erlernen? Dann bist du auf jeden Fall hier richtig und herzlich willkommen. Mitzubringen wären Sportbekleidung und Sportschuhe.

Kurs 300	AnfängerInnen	
Mi	17.15 - 18.45 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180 Cornelia Casaretto

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

Rudern

siehe Rubrik „Sportangebote am Campus Duisburg“ unter www.uni-due.de/hochschulsport

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



dein Körper hat Bock drauf!

Sondertarife für Studenten, ob Fitness oder Squash, ob Sauna oder IndoorCycling,... Schlagt zu!

Bis zu 35% Preisnachlass!

Leimkugelstrasse 9- direkt neben der Uni // www.punch-fitness.de // 0201-832070



Salsa & Co.

Lasst euch von der rhythmischen Musik in die Welt von Salsa & Co. entführen. Unterrichtet werden die Tänze Salsa, Bacchata und Merengue. Der Kurs ist für AnfängerInnen gedacht. Anmeldung paarweise empfohlen!

Kurs 301 AnfängerInnen

Do	18.30 - 20.00 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Cornel Müller
----	-------------------	---	---------------

Kursgebühren StUDE: 21,50 € • Bed+StaU: 28 € • Externe: 42 €

Kurs 302 ist die Fortführung des AnfängerInnen-Kurses aus dem Wintersemester 08/09. Seiteneinsteiger sind ebenfalls herzlich willkommen.

Kurs 302 Fortgeschrittene

Do	20.00 - 21.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Cornel Müller
----	-------------------	---	---------------

Kursgebühren StUDE: 21,50 € • Bed+StaU: 28 € • Externe: 42 €

Segelfliegen (Schnupperkurs)

siehe Rubrik „Sportangebote am Campus Duisburg“ unter www.uni-due.de/hochschulsport

Segeln am Baldeneysee (Praxis)

Dieser Segelkurs dient der Prüfungsvorbereitung für einen Segelschein. Gesegelt wird einmal in der Woche auf Kieljollen. In diesem Kurs lernt ihr die Kurse zum Wind, Segelstellungen, Wende, Halsen als auch das richtige Anlegen mit einem Segelboot.

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen konzipiert, Fortgeschrittene erhalten weitergehende Übungen wie MOB-Manöver. Wer nur das Segeln erlernen möchte ohne Prüfungsambitionen, der ist auch in diesem Kurs richtig. Eine Erweiterung für den Motorbootschein ist möglich.

Bei entsprechender fachlicher Eignung nach der Kürze der Zeit ist die Prüfung für den Segelschein SBF Binnen unter Segel möglich.

Folgende Unterlagen sind für die segelpraktische Prüfung nötig: Hör-, Seh- und ein Farbunterscheidungsattest, Kopie Autoführerschein oder ein Führungszeugnis und ein Foto.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Kein Versicherungsschutz!!!

Kurs 303

Mi	16.45 - 18.45 Uhr	E-MD > Segelschule Moby Dick, Steg der Uni Duisburg-Essen am Baldeneysee (direkt neben den Südtiroler Stuben)	KursleiterInnen der Segelschule Moby Dick
----	-------------------	---	---

Kursgebühren StUDE: 60 € • Bed+StaU: 70 € • Externe: 80 €

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

Kurs 304

Do	16.45 - 18.45 Uhr	E-MD > Segelschule Moby Dick, Steg der Uni Duisburg-Essen am Baldeneysee (direkt neben den Südtiroler Stuben)	KursleiterInnen der Segelschule Moby Dick
----	-------------------	---	---

Kursgebühren StUDE: 60 € • Bed+StaU: 70 € • Externe: 80 €

Kurs 305

Mi	16.45 - 18.45 Uhr	E-MD > Segelschule Moby Dick, Steg der Uni Duisburg-Essen am Baldeneysee (direkt neben den Südtiroler Stuben)	KursleiterInnen der Segelschule Moby Dick
----	-------------------	---	---

Kursgebühren StUDE: 60 € • Bed+StaU: 70 € • Externe: 80 €

Kurs 306

Do	16.45 - 18.45 Uhr	E-MD > Segelschule Moby Dick, Steg der Uni Duisburg-Essen am Baldeneysee (direkt neben den Südtiroler Stuben)	KursleiterInnen der Segelschule Moby Dick
----	-------------------	---	---

Kursgebühren StUDE: 60 € • Bed+StaU: 70 € • Externe: 80 €


Selbstverteidigung **NEU!!!**

Der Kurs ist an Frauen wie Männer gerichtet, die daran interessiert sind, sich effektiv im Alltag verteidigen zu können. Im Mittelpunkt des Trainings steht die mentale und körperliche Schulung, um auf Gefahrensituationen wie in einer engen Bahn oder auf der Straße angemessen zu reagieren. Aufgrund der begrenzten Zeit ist dieser Kurs als eine Einführung zu sehen, aber auch als eine Gelegenheit, seinen Horizont und seine Möglichkeiten zu erweitern.

Kurs 307

Di	17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Mustafa Saddat
----	-------------------	--	----------------

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



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

Henri-Dunant-Str. 65, 45131 Essen
 Telefon: 0201/183-73 73
 Telefax: 0201/183-73 71
 e-mail: vg-su@uni-due.de
 Internet: www.vgsu.de

Öffnungs- und Sprechzeiten:
 Mo – Do: 09.00 - 12.00 Uhr
 14.00 - 15.00 Uhr
 Freitag: 09.00 - 12.00 Uhr

Ihr Partner für Sport und Gesundheit

Präventionsangebote für Kinder und Erwachsene

Rehabilitationssport für Kinder und Erwachsene

- bei Erkrankungen der Inneren Organe
- bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- bei neurologischen Erkrankungen
- bei psychischen Erkrankungen

Skiken

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

Es sind durchaus nicht immer „Sportskanonen“, die diese Sportart für sich entdeckt haben, sondern ganz normale Menschen jeden Alters, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, sogar total Ungeübte, für die es der Einstieg in eine neue sportliche Betätigung ist oder ganz einfach ein neuer „lifestyle“. Die Lauftechnik von „Skiken“ gleicht dem Skilanglauf Skating-Stil mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig und bei jedem Wetter durchführen kann. Diese neue Sportart ist sehr einfach und in jedem Alter zu erlernen. Sie unterstützt den Skating-Bewegungsablauf durch den bewussten Stockeinsatz. Durch einen kräftigen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Tempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

Und die wichtige Besonderheit beim Skiken: Mit ein wenig Übung kann kein abschüssiges Gelände, keine Abfahrt mehr schocken:

Die Bremse ist eingebaut! Wem es zu schnell wird, der kann ganz einfach bremsen oder ganz anhalten.



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

Skike Block 1:

Einführung für Anfänger (Ungeübte ohne Inlineskating- oder Ski-Vorerfahrung)

Kurs 308

Sa	25.04.09 9.00 - 12.00 Uhr	PH-TP > Treffpunkt ehemalige PH, Henri-Dunant-Str. 65	Alexandra Härter, Jens Eißmann, Jürgen Schmagold
----	------------------------------	--	---

Kursgebühren inkl. Ausrüstung StUDE: 25 € • Bed+StaU: 30 € • Externe: 40 €

Skike Block 2:

Einführung für Anfänger (Ungeübte ohne Inlineskating- oder Ski-Vorerfahrung)

Kurs 309

Sa	09.05.09 9.00 - 12.00 Uhr	PH-TP > Treffpunkt ehemalige PH, Henri-Dunant-Str. 65	Alexandra Härter, Jens Eißmann, Jürgen Schmagold
----	------------------------------	--	---

Kursgebühren inkl. Ausrüstung StUDE: 25 € • Bed+StaU: 30 € • Externe: 40 €

Skike Kurs (regelmäßiges Training):

Keine Veranstaltung in der Woche des Hochschulsports vom 22. - 27.06.09

Kurs 310

Do	17.00 - 19.00 Uhr	E-RH > Regattahaus am Baldeneysee	Alexandra Härter, Jens Eißmann, Jürgen Schmagold
----	-------------------	-----------------------------------	---

Kursgebühren inkl. Ausrüstung StUDE: 40 € • Bed+StaU: 65 € • Externe: 85 €

Spinning® / Indoor-Cycling

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

Kurs 311

Mi	19.30 - 20.30 Uhr	E-PF > Punch Fitness, Leimkugelstraße 9	Heike Schmidt
----	-------------------	---	---------------

Kursgebühren StUDE: 40 € • Bed+StaU: 47 € • Externe: 70 €

Step-Aerobic

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

Kurs 312

AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Mo	19.00 - 20.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Lisa Wiercioch
----	-------------------	------------------------------------	----------------

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

Kurs 313

AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Mi	20.00 - 21.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Nadine Jonen
----	-------------------	------------------------------------	--------------

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

Kurs 314

AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Do	11.00 - 12.00 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Lisa Wiercioch
----	-------------------	------------------------------------	----------------

Kursgebühren StUDE: 14 € • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €

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

Stepptanz NEU!!!

Der Stepptanz wurde im 19. Jahrhundert in den USA entwickelt und ist heute überall auf der Welt bekannt. Mit je zwei Metallplatten, vorne und hinten an den Schuhen angebracht, werden beim Tanzen rhythmische Klänge erzeugt, die zum optischen Eindruck und zur Musik passen. In diesem Kurs bekommt ihr spielerisch das Gefühl für den Rhythmus und für den eigenen Körper. Ihr erlernt Grundschrirte und Schrittkombinationen und könnt eure Improvisationslust erproben. Für den Anfang sind spezielle Schuhe mit Metallplatten nicht erforderlich, Schuhe mit fester (heller) Sohle eignen sich gut.

Kurs 315

Fr	20.00 - 21.30 Uhr	SB-GR > Gymnastikraum Schützenbahn	Alexey Sokolovskiy
----	-------------------	------------------------------------	--------------------

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

Street Dance for 2 (Workshop) NEU!!!

Tanzen zu zweit, das ist nicht nur was für den klassischen Standardtanz. Auch im Street Dance finden sich Formen des Paartanzes. Hier gibt es ein harmonisches Miteinander, aber auch das aggressivere entgegengerichtete „Battlen“. Jeder kennt die intensiven und explosiven Tanzszenen aus Filmen wie „Step up“ oder „Save the last dance“! Dieser Workshop richtet sich an alle Interessenten, die dies gerne ausprobieren möchten. Hier lernen wir eine Choreografie, die sich aus den oben genannten Teilen zusammensetzt. Bringt gute Laune, viel Energie und viel zu Trinken mit!!! Bitte meldet euch direkt zu zweit an – egal ob als Frau/Frau, Mann/Frau oder Mann/Mann. Vorkenntnisse im Tanzbereich sind von Vorteil.

Kurs 316

Sa	27.06.09 10.00 - 13.00 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180 (Anmeldung erforderlich bis 20.06.09!)	Sarah Gibson, Sarah van Ravenstein
----	-------------------------------	---	---------------------------------------

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

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

Street Jazz (Workshop)

Street Jazz ist momentan der Tanzstil, der die Bühnenshows und Musikvideos der Stars dominiert. Kraftvolle, impulsive Bewegungen wechseln sich mit weichen, fließenden Bewegungen ab. Rhythmus, Energie und Tempo bestimmen den Stil des Street Jazz. Durch die mitreißende Musik vergisst man die Anstrengung und man erlebt ein ganz besonderes Bewegungsgefühl. Nach einer Aufwärmphase und einem kurzem Techniktraining steht das Einstudieren einer Choreografie im Vordergrund. Dieser Workshop ist für AnfängerInnen geeignet.

Kurs 317

Sa	16.05.09 13.00 - 15.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Sarah van Ravenstein
----	-------------------------------	---	----------------------

Kursgebühren StUDE: 8,50 € · Bed+StaU: 12,50 € · Externe: 17 €

Kurs 318

Sa	13.06.09 13.00 - 15.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Sarah van Ravenstein
----	-------------------------------	---	----------------------

Kursgebühren StUDE: 8,50 € · Bed+StaU: 12,50 € · Externe: 17 €

Street Surfing NEU!!!

Wave up your life! The Wave – Das Waveboard.

Mehr als nur boarden ... Streetsurfing. Eine begeisternde Kombination aus Snowboarden, Skateboarden und Surfen. Geboren im Skater- und Surfer-Mekka Laguna Beach in Kalifornien verschmelzen die Bewegungen von Snowboarden, Skateboarden und Surfen zu – Streetsurfing. Ein Sport, der in den USA bereits sehr viele Anhänger gefunden hat. Streetsurfing Germany stellt das erste Board seiner Art vor, das Waveboard.

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

Die Boards werden für diesen Kurs gestellt.

Kurs 319

Sa	23.05.09 10.00 - 13.00 Uhr	GL-SH > Sporthalle Gladbecker Str. 180 (Anmeldung erforderlich bis 16.05.09!)	Andreas Heerbrand
----	-------------------------------	--	-------------------

Kursgebühren StUDE: 12 € · Bed+StaU: 17 € · Externe: 22 €

Tae Bo (Original Billy Blanks Tae Bo aus den USA) und BBP

Du willst Fitness und Konditionstraining? Du hast Ziele und Ehrgeiz?

Du willst schwitzen und gezielt deine Problemzonen angreifen?

Du willst richtig action bei toller mitreißender Musik erleben?

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

Wer mehr wissen bzw. sehen möchte: www.uni-duisburg-essen.de/hochschulsport/galerie.shtml

Kurs 320 AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Di	19.00 - 20.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Siegfried Großnickel
----	-------------------	---------------------------------	----------------------

Kursgebühren StUDE: 19 € • Bed+StaU: 24 € • Externe: 34 €

Kurs 321 AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Do	18.30 - 20.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Siegfried Großnickel
----	-------------------	---------------------------------	----------------------

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

Taekwondo

Die olympische Sportart Taekwondo gehört zu den vielseitigsten asiatischen Kampfsportarten.

Es werden verschiedene Bereiche der Kampfkunst in teilweise gesonderten Trainingseinheiten unterrichtet, wie z. B. Selbstverteidigung, Vollkontaktkampf, Formenlauf, Waffenkampf usw.

Des Weiteren beinhaltet das Training aufgrund der verschiedenen Inhalte eine funktionelle Ganzkörpergymnastik. Es werden Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit in Einzel-, Partner- oder Gruppentraining ausgebildet.

Kurs 322 AnfängerInnen

Fr	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Theo Schrooten
----	-------------------	--	----------------

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

Kurs 323 Fortgeschrittene

Fr	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Frank Rudloff
----	-------------------	--	---------------

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

Kurs 324 richtet sich an fortgeschrittene Taekwondo-SportlerInnen, die den Bereich Taekwondo-Wettkampf/Turnierkampf vertiefen wollen.

Teilnahme nur nach Absprache mit den Kursleitern!!

Kurs 324 Wettkampftraining

Fr	20.00 - 21.30 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Frank Rudloff
----	-------------------	--	---------------

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

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

Tai Chi Chuan

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

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 325 Kurzform AnfängerInnen

Fr	18.15 - 19.30 Uhr	PH-GR > Gymnastikraum Henri-Dunant-Str. 65	Denis Bhattacharya
----	-------------------	--	--------------------

Kursgebühren StUDE: 43 € • Bed+StaU: 54 € • Externe: 76 €

Kurs 326 Kurzform Fortgeschrittene

Fr	19.30 - 20.45 Uhr	PH-GR > Gymnastikraum Henri-Dunant-Str. 65	Kai Bartos
----	-------------------	--	------------

Kursgebühren StUDE: 43 € • Bed+StaU: 54 € • Externe: 76 €

Tango Argentino (Workshop) **NEU!!!**

Siehe „Faszination Tango Argentino“

Tango Argentino **NEU!!!**

Tango Argentino ist die ursprüngliche Form des europäischen Tangos. Der argentinische Tango lebt von der Kreativität der Tänzer, die Tangomusik frei interpretieren, ohne eine feste Schrittfolge einzuhalten. Die Vielfalt an Variationsmöglichkeiten verleiht dem Tanz die Ausdruckskraft.

In diesem Kurs bekommt ihr das Gefühl für Tango, ihr erlernt den Grundschrift, die Haltung und die Führung sowie verschiedene Figuren und Schrittkombinationen. Sehr schnell werdet ihr euch sicher auf dem Parkett fühlen und das Tanzen von Anfang an genießen.

AnfängerInnen ohne oder auch mit Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen.

Eine Teilnahme ist nur mit festen und vor allem sauberen Turn-/Lederschuh mit heller Sohle möglich.

Die paarweise Anmeldung ist erwünscht, aber auch einzelne Personen sind willkommen.

Kurs 327

Di	17.00 - 18.30 Uhr	GL-GR > Gymnastikraum Gladbecker Str. 180	Alexey Sokolovskiy
----	-------------------	---	--------------------

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

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: 100 €
- 2er Gruppe: 135 €
- Einzeltraining: 260 €

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! **(Anmeldeformular unter „Sportangebote“)**
Termin: Mittwoch, 22.04.09, Alte PH, Henri-Dunant-Str. 65, Seminarraum HDS 215, 19.00 Uhr
 Bitte habt Verständnis dafür, dass wir keine telefonischen Voranmeldungen annehmen.

Beginn der Kurse: Voraussichtlich in der Woche ab Montag, 04.05.09

Tennis – Freie Nutzungszeiten

Die Anmeldung ist ab Montag, 27. April 2009 möglich.
Persönliches Erscheinen ist unbedingt erforderlich. Anmeldeformular unter „Sportangebote“

Voraussichtlich ab 4. Mai 2009 (je nach Witterungslage) haben Studierende und Bedienstete der Universität Duisburg-Essen in der Sommersaison 2009 die Möglichkeit, die hochschuleigenen Tennisplätze an der Gladbecker Straße zu nutzen. Dafür ist eine Berechtigungskarte mit Lichtbild erforderlich. Ab dem 27. April werden diese Berechtigungsausweise bei Vorlage des Studenten- oder Dienstausweises und eines Passfotos während der Sprechzeiten im HSP-Büro ausgestellt. Die Kosten dafür betragen 45 €. TennisspielerInnen, die in diesem Sommersemester auch einen Tenniskurs belegen, bezahlen lediglich eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 25 €.

Voraussichtliche Spielzeiten:

- Montag: 08.00 - 16.00 Uhr
- Dienstag: 08.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 20.00 Uhr
- Mittwoch: 08.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.00 Uhr
- Donnerstag: 08.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 20.00 Uhr
- Freitag: 08.00 - 16.00 Uhr
- Samstag: 08.00 - 12.00 Uhr

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 schweinetuer ist.

Kurs 328 Spielkurs, Tipps und Training auf Nachfrage
 für fortgeschrittene AnfängerInnen / Fortgeschrittene

Mo	20.00 - 21.30 Uhr	PH-SH > Sporthalle Henri-Dunant-Straße 65	Claus Dohnalek
----	-------------------	---	----------------

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

Kurs 329 Spielkurs

Mi	20.00 - 21.30 Uhr	GL-SH c > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Michael Bengler
----	-------------------	--	-----------------

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

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



Trampolin

Mit dem Trampolinspringen zur absoluten Schwerelosigkeit!!!
 Euch erwartet neben viel Spaß eine Einführung in die verschiedenen Fußsprünge, Schrauben, Landungsarten sowie Kombinationssprünge. Mit dem Ziel, einen Salto rückwärts zu springen, soll der Kurs dann zum Ende gebracht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt, damit auch alle auf ihre Kosten kommen ... also nix wie anmelden ... !!!

Kurs 330 AnfängerInnen

Fr 18.00 - 19.30 Uhr PH-SH > Sporthalle Henri-Dunant-Straße 65 Katharina Plutecki

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

Turniere **NEU!!!**

Du/ihr wollt/dein/euer Können gegen andere Mannschaften von unserer Uni in deiner/eurer Lieblingssportart zeigen. Dann meldet euch doch einfach für ein oder mehrere Turniere an! Neben Ruhm und Ehre gibt es auch immer wieder tolle Preise zu gewinnen. Der gesellige Charakter des Turniers lädt dazu ein, neben dem Wettkampf neue Bekanntschaften zu knüpfen und Freundschaften zu vertiefen.

Wenn vor dem Meldeschluss die Kapazitätsgrenze erreicht ist, wird die Meldeliste geschlossen. Während des Turniers können Speisen und Getränke zu studentenfrendlichen Preisen erworben werden.

Die Spielpläne erhaltet ihr mit den Startunterlagen.

Termine:

Datum	Sportart	Ort
16.05.09	Hallenfußball	Duisburg LD
04.07.-05.07.09	Futsal	Essen Gladbecker Straße
18.07.09	Beachvolleyball	Essen Gladbecker Straße
15.08.09	Badminton	Duisburg
12.09.09	Hallenfußball	Duisburg
10.10.-11.10.09	Futsal	Essen Gladbecker Straße

Weitere Informationen zu den Turnieren erhaltet ihr unter www.uni-due.de/hochschulsport unter der Rubrik Turniere. Dort findet ihr auch das Anmeldeformular und eine Kontaktadresse.

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

Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist eine Teamsportart, bei welcher zwei Mannschaften, mit je 7 Spielern, mit einer Wurfscheibe gegeneinander spielen. Gespielt wird auf einer Fläche von 100 m x 37 m, mit zwei Endzonen. Obwohl es oft sehr athletisch und schnell zugeht, wird selbst bei Weltmeisterschaften kein Schiedsrichter benötigt. Die Spieler regeln alles selber. Somit ist ein extrem hoher Grad an Fairness vorhanden. Ziel des Spiels ist es, die Frisbee in der gegnerischen Endzone zu fangen und so Punkte zu erzielen. Der Spieler, welcher im Besitz der Scheibe ist, darf nicht laufen, die anderen Spieler müssen sich freilaufen, um zur Endzone zu gelangen.

Welche Voraussetzungen sollten Interessierte mitbringen? Zuerst ist Spaß an Bewegung wichtig. Im Spiel sind schnelles Laufen, Kondition, Wurftechnik und auch taktisches Denken von Vorteil.

Kurs 331

Do 20.00 - 21.30 Uhr GL-FP > Fußballplätze Gladbecker Straße 180 Florian Teske

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 19 € · Externe: 28 €

Uni-Hoc

Jede/r, die/der schon mal einen Hockeyschläger in der Hand hatte, ist hier richtig. Nach dem Aufwärmen und Stretching wird auf dem Kleinfeld (Hallendrittel) mit verminderter SpielerInnenzahl gespielt. Kondition und Technik werden also besonders gefördert.

Kurs 332

Do 20.00 - 21.30 Uhr GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180 Thomas Hoffmann

Kursgebühren StUDE: kostenfrei · Bed+StaU: 19 € · Externe: 28 €

UNI-LIGA Fußball

Seit dem Sommersemester 2008 wird auch an unserer Hochschule eine UNI-LIGA angeboten. Hier können FußballerInnen ihre Leistungsstärke messen und die jeweiligen „Uni-DUE-Hochschulmeister“ ausspielen. Spielberechtigt sind nur Hochschulmitglieder, d. h. Studierende und Mitarbeiter der Universität Duisburg-Essen. Die Anzahl der Teams ist begrenzt. Spielort ist in der Regel der Rasenplatz an der Gladbecker Straße. Neben den Spielern sind auch Zuschauer herzlich eingeladen, die zu günstigen Preisen auch die zum Fußball passende Bratwurst und das Bier erwerben können. Alle nötigen Informationen erhaltet ihr unter der Internetadresse www.uni-liga.de.

Die Anmeldung ist nur über die oben genannte Adresse möglich.

Kurs 333

Mi 17.00 - 21.00 Uhr GL-FP > Fußballplätze Gladbecker Straße 180 Sebastian Seiler, Jens Eißmann

Kursgebühren pro Mannschaft: 50 €

USC – Universitäts-Sportclub

Was bedeutet das: Universitäts-Sportclub?

Durch den Umbau der ehemaligen Maschinenbauschule zu einem kleinen Sportzentrum wurde es möglich, dem Hochschulsport drei unmittelbar benachbarte Sportstätten unterschiedlicher Widmung zur Verfügung zu stellen. Dabei ist die Fläche mit den neuen Fitnessgeräten zentraler Punkt, während die Kursangebote in der Sport- und der Gymnastikhalle künftig ebenfalls von den SportlerInnen, die sich für das „Fitnessstraining an Geräten“ angemeldet haben, benutzt werden können. Durch diese Integration entstand der Universitäts-Sportclub, dessen „Mitglieder“ sowohl am Gerätetraining als auch an den Kursen in den Räumen der Schützenbahn teilnehmen können – nähere Angaben und Bedingungen siehe im folgenden Text.

Als erste Hochschulsporteinrichtung im Land können wir unseren Studierenden und MitarbeiterInnen ein Fitnessstudio anbieten, in dem ein systematisches Training mit dem Activity Concept möglich ist. Selbst auf dem freien Fitnessmarkt gibt es bis weit über die Grenzen NRW's hinaus keine vergleichbare Einrichtung dieser Größenordnung, die mit diesem Konzept arbeitet.

Was steckt hinter dem „Activity Concept“?

Dabei handelt es sich um ein neues, 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.

Die USC-„Mitglieder“, die eines der USC-Abos (siehe Seite 63) 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, welches dann sehr gezielt und mit besonderen „Motivationsverstärkern“ durchgeführt wird. Neben dem zentralen Punkt – dem Activity Concept – werden den USC-Abonnenten aber noch weitere „Sahnehäubchen“ geliefert: Wer im USC trainiert, erhält grundsätzlich seine Sportgetränke, die aus einer von uns zur Verfügung gestellten **Trinkflasche** genossen werden können, kostenlos dazu. Außerdem gibt es ein attraktives **Sportshirt** zum Nulltarif* und die VIP-Abo Inhaber erhalten zusätzlich das **Handtuch** kostenlos*, welches für die Gerätebenutzung obligatorisch ist. Als besonderer Clou werden die VIP's auch noch mit einem **Pulsgurt*** ausgestattet, der das gezielte Cardiotraining im individuellen Belastungsbereich auf unseren Geräten ermöglicht.

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

Wer sich allerdings das Studio – den USC – erst einmal ansehen möchte, kann dies durch Buchung des Schnupper-Tickets innerhalb eines unverbindlichen, dreimonatigen Probetrainings ohne weitere Verbindlichkeiten – aber auch ohne die Vorzüge des Activity Concepts – gern tun.



Schnupper-Ticket

Kurs 334

- ▷ Laufzeit 3 Monate
- ▷ betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- ▷ Schnupper-Ticket-Inhaber können einen Kurs am Standort Schützenbahn mit 50% Preisnachlass buchen (Ausnahme: „§ 20-Kurse“ – Primärprävention, s. S. 11)
- ▷ Sportgetränke
- ▷ keine automatische Verlängerung

Startpaket: StudentInnen 10,00 € • Bedienstete 15,00 € • Externe 20,00 €

Beitrag pro Monat: StudentInnen 24,90 € • MitarbeiterInnen 29,90 € • Externe 49,90 €

Standard-Abo

Kurs 335

- ▷ Laufzeit 6 Monate
- ▷ betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- ▷ Standard-Abo-Inhaber können einen Kurs pro Veranstaltungszeitraum am Standort Schützenbahn mit 50% Preisnachlass buchen (Ausnahme: „§ 20-Kurse“ – Primärprävention, s. S. 11)
- ▷ Teilnahme am Activity Concept
- ▷ Sport-Shirt
- ▷ 2 Wochen-Vertrauensgarantie
- ▷ Sportgetränke
- ▷ Kündigung erforderlich, sonst jeweils automatische Verlängerung um 3 Monate

Startpaket: StudentInnen 10,00 € • Bedienstete 15,00 € • Externe 20,00 €

Beitrag pro Monat: StudentInnen 24,90 € • MitarbeiterInnen 29,90 € • Externe 49,90 €

VIP-Abo

Kurs 336

- ▷ Laufzeit 12 Monate
- ▷ betreute Nutzung von Fitnessgeräten
- ▷ VIP-Abo-Inhaber können sich für einen Kurs pro Veranstaltungszeitraum am Standort Schützenbahn kostenfrei anmelden (Ausnahme: „§ 20-Kurse“ – Primärprävention, s. S. 11)
- ▷ Teilnahme am Activity Concept
- ▷ 4 Wochen-Vertrauensgarantie
- ▷ jährlich neues Sport-Shirt und Handtuch
- ▷ Pulsgurt
- ▷ Sportgetränke
- ▷ Kündigung erforderlich, sonst jeweils automatische Verlängerung um 6 Monate

Startpaket: 0,00 €

Beitrag pro Monat: StudentInnen 24,90 € • MitarbeiterInnen 29,90 € • Externe 49,90 €

Dass dieses herausragende Angebot für die Hochschulmitglieder derart preisgünstig zu erwerben ist, liegt an der Subventionierung durch die Hochschule, die sich damit als besonders sportfreundliche und gesundheitsorientierte Universität präsentiert.



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 durch einen unserer Mitarbeiter via Internet anmelden.

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

Kündigung: Das Schnupper-Ticket bedarf keiner besonderen Kündigung, es ist nach drei Monaten beendet. Das Standard- und das VIP-Abo verlängern sich jeweils automatisch um die halbe Laufzeit.

Kursbuchung 50% ermäßigt bzw. „frei“: Die Sportkurse, die für eine ermäßigte/kostenfreie Buchung für USC-„Mitglieder“ in Frage kommen, sind beim Buchen im Internet mit einer besonderen Rubrik „USC-Mitglied“ versehen, die verwendet werden muss, um die entsprechende Ermäßigung zu erhalten (Schnupper-Ticket und Standard-Abo 1 Kurs à 50% Ermäßigung, VIP-Abo ein Kurs frei!).

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 Rechte oder Pflichten 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 sowie der Beitrag für einen Monat erhoben werden, im VIP-Abo werden die Kosten für das Startpaket und für zwei Monate Mitgliedschaft erhoben. Sport-Shirt, Handtuch sowie Pulsgurt werden in diesem Fall nicht ausgehändigt.

Öffnungszeiten:

Mo - Do	10.00 - 21.30 Uhr
Fr	10.00 - 20.00 Uhr
Sa	10.00 - 15.00 Uhr

Video-Clip-Dancing

Video-Clip-Dancing vereint alle Stilrichtungen der modernen Tänze und beinhaltet Anteile des Hip-Hops, Show-Dance, Street Dance, Breakdance und Aerobic.

Verschiedene Moves aus Video-Clip-Dance kombiniert mit Charts-Musik werden zu einer kleinen Choreografie zusammengeführt. Die Zielsetzungen sind hierbei in erster Linie der Spaß am Tanzen, die Erhaltung der allgemeinen Fitness und die Förderung eines guten Körpergefühls.

Kurs 337

Mo	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Sarah Gibson
----	-------------------	--	--------------

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

Volleyball

Kurs 338 Trainings- und Spielkurs für AnfängerInnen

Di	17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Jens Pilkahn
----	-------------------	--	--------------

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

Kurs 339 Trainings- und Spielkurs für AnfängerInnen

Di	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Jens Pilkahn
----	-------------------	--	--------------

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

Kurs 340 Technik- und Spielkurs für Fortgeschrittene

Mi	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Hamid Ranjbar
----	-------------------	--	---------------

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

Kurs 341 Spielkurs für Profis

Mi	20.00 - 21.30 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Hamid Ranjbar
----	-------------------	--	---------------

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

Kurs 342 Technik- und Spielkurs für Fortgeschrittene

Do	17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Guido Rücker
----	-------------------	--	--------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €

Kurs 343 Spielkurs für Fortgeschrittene

Do	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH a > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Guido Rücker
----	-------------------	--	--------------

Kursgebühren StUDE: kostenfrei • Bed+StaU: 19 € • Externe: 28 €

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

Volleyball für Frauen

Trainings- und Spielkurs für Anfängerinnen / fortgeschrittene Anfängerinnen

Kurs 344

Mi	17.00 - 18.30 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Hamid Ranjbar
----	-------------------	--	---------------

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

Wassergymnastik (X)

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

Im Wasser kann man schwimmen, ganz klar?! Aber Wasser eignet sich auch zum „Joggen“ ganz hervorragend und ist als „Krafttrainingsgerät“ unübertroffen. Das Aqua-Gymnastik-Programm kräftigt die Muskulatur, schont die Gelenke und verbessert die allgemeine Ausdauerfähigkeit. Somit optimiert dieses vielseitige Training im Wasser Ihre individuelle Leistungsfähigkeit.

Kurs 345 (X)

Mo	18.30 - 19.15 Uhr	PH-LS > Lehrschwimmbecken, Henri-Dunant-Str. 65	Katharina Rump
----	-------------------	---	----------------

Kursgebühren StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €

Kurs 346 (X)

Mo	19.15 - 20.00 Uhr	PH-LS > Lehrschwimmbecken, Henri-Dunant-Str. 65	Katharina Rump
----	-------------------	---	----------------

Kursgebühren StUDE: 73 € · Bed+StaU: 81 € · Externe: 98 €

► Die Kurse 345 und 346 sind als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention 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.

Kurs 347

Mi	20.00 - 20.45 Uhr	PH-LS > Lehrschwimmbecken, Henri-Dunant-Str. 65	Marco Tricomi
----	-------------------	---	---------------

Kursgebühren StUDE: 42 € · Bed+StaU: 54 € · Externe: 77 €

Kurs 348

Mi	20.50 - 21.35 Uhr	PH-LS > Lehrschwimmbecken, Henri-Dunant-Str. 65	Marco Tricomi
----	-------------------	---	---------------

Kursgebühren StUDE: 42 € · Bed+StaU: 54 € · Externe: 77 €

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

Windsurfen am Baldeneysee

Der Hochschulsport bietet in Zusammenarbeit mit der Surfschule ‚surf’n smile‘ Windsurfen am Baldeneysee an. Voraussetzungen für alle Kurse: mindestens 30 Minuten frei im offenen Gewässer schwimmen können.

Lehrmaterial, Surfanzüge, Surfbretter, Segel usw. werden im Kurs gestellt. Badesachen, Turnschuhe (oder Surfschuhe) sind mitzubringen!

Schnupperkurs

Im Schnupperkurs lernt ihr das Segel (Rigg), Brett und die ersten Schritte des Windsurfens in der Praxis kennen. **Kein Versicherungsschutz!!!**

Externe können sich nur direkt über die Surfschule anmelden

Kurs 349

Sa	09.05.09 10.00 - 14.00 Uhr	E-SNS > Surfschule ‚surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Str. 384, im Seaside Beach (Anmeldung erforderlich bis 27.04.09)	KursleiterInnen der Surfschule
----	-------------------------------	---	--------------------------------

Kursgebühren StUDE: 35 € · Bed+StaU: 40 €
(zzgl. geringfügiger Eintritt für das Seaside Beach)

Kurs 350

Sa	30.05.09 10.00 - 14.00 Uhr	E-SNS > Surfschule ‚surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Str. 384, im Seaside Beach (Anmeldung erforderlich bis 15.05.09)	KursleiterInnen der Surfschule
----	-------------------------------	---	--------------------------------

Kursgebühren StUDE: 35 € · Bed+StaU: 40 €
(zzgl. geringfügiger Eintritt für das Seaside Beach)

Kurs 351

Sa	27.06.09 10.00 - 14.00 Uhr	E-SNS > Surfschule ‚surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Str. 384, im Seaside Beach (Anmeldung erforderlich bis 12.06.09)	KursleiterInnen der Surfschule
----	-------------------------------	---	--------------------------------

Kursgebühren StUDE: 35 € · Bed+StaU: 40 €
(zzgl. geringfügiger Eintritt für das Seaside Beach)

Einsteigerkurs

In unserem Einsteigerkurs bieten wir die Möglichkeit, das Windsurfen zu erlernen. Die Praxis auf dem Wasser steht im Vordergrund. Wissenswertes über Vorfahrtsregeln, Naturschutz und Sicherheit ist ebenso Bestandteil.

Der VDWS (Windsurf-Grundschein) kann in Absprache innerhalb eines Einsteigerkurses gegen eine Prüfungsgebühr von 30 € erworben werden. Dieser ist international anerkannt und berechtigt zum Ausleihen von Surfmateriale in nahezu jeder Surfschule.

Kein Versicherungsschutz!!!

Externe können sich nur direkt über die Surfschule anmelden

Kurs 352

Sa+So	09./10.05.09 10.00 - 16.00 Uhr	E-SNS > Surfschule ‚surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Str. 384, im Seaside Beach (Anmeldung erforderlich bis 27.04.09)	KursleiterInnen der Surfschule
-------	-----------------------------------	---	-----------------------------------

Kursgebühren StUDE: 80 € • Bed+StaU: 105 €
(zzgl. geringfügiger Eintritt für das Seaside Beach)

Kurs 353

Sa+So	30./31.05.09 10.00 - 16.00 Uhr	E-SNS > Surfschule ‚surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Str. 384, im Seaside Beach (Anmeldung erforderlich bis 15.05.09)	KursleiterInnen der Surfschule
-------	-----------------------------------	---	-----------------------------------

Kursgebühren StUDE: 80 € • Bed+StaU: 105 €
(zzgl. geringfügiger Eintritt für das Seaside Beach)

Kurs 354

Sa+So	27./28.06.09 10.00 - 16.00 Uhr	E-SNS > Surfschule ‚surf’n smile‘, Freiherr-v.-Stein-Str. 384, im Seaside Beach (Anmeldung erforderlich bis 12.06.09)	KursleiterInnen der Surfschule
-------	-----------------------------------	---	-----------------------------------

Kursgebühren StUDE: 80 € • Bed+StaU: 105 €
(zzgl. geringfügiger Eintritt für das Seaside Beach)

Wing Tsun / Escrima

Was ist Wing Tsun / Escrima?

Wing Tsun ist ein weitgehend waffenloser, auf die praktische Selbstverteidigung ausgerichteter Kung-Fu Stil, bei dem Tritte, Faustschläge, Knie- und Ellenbogentechniken, Würfe und Hebel eingesetzt werden. Wing Tsun gehört damit zu den wenigen Kampfkünsten, die alle Phasen des waffenlosen Kampfes umfassen.

Escrima ist ein philippinischer Waffenkampf, bei dem sowohl die Verteidigung gegen als auch der Angriff mit unterschiedlichen Hieb-, Stich- und Schnittwaffen geübt wird.

Trainiert wird mit ca. 60 cm langen Rattanstöcken. Fortgeschrittene Schüler arbeiten im Training auch mit „scharfen Waffen“.

Wing Tsun und Escrima ergänzen sich in idealer Weise, gemeinsam decken sie alle Bereiche der Selbstverteidigung mit und ohne Waffen ab.

Kurs 355

Mo	18.30 - 20.00 Uhr	GL-SH b > Sporthalle Gladbecker Str. 180	Rusbert Cuxart Fernandez
----	-------------------	--	--------------------------

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

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

Wirbelsäulengymnastik (X)

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

Mit dieser Veranstaltung sind all diejenigen angesprochen, die die Signale des Körpers wie steife Gelenke und schmerzenden Rücken ernst nehmen und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen. Ziele unseres Angebotes im Bereich der Wirbelsäulengymnastik sind die Vorbeugung und der Ausgleich von Haltungsschäden und -schwächen, das Lösen von Verspannungen, die Verbesserung der Beweglichkeit und das Bewusstmachen einer gesunden Haltung. Die Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und gezielte Bewegungsformen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule gehören ebenso zu den Inhalten des Kurses wie Entspannungsübungen und das Kennenlernen spezifischer Verhaltensweisen, welche die Wirbelsäule im Alltag entlasten.

Kurs 356 (X)

Mo	19.00 - 20.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Linda Bockholt (Gymnastiklehrerin)
----	-------------------	---------------------------------	---------------------------------------

Kursgebühren StUDE: 73 € • Bed+StaU: 81 € • Externe: 98 €

Kurs 357 (X)

Mo	20.00 - 21.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Linda Bockholt (Gymnastiklehrerin)
----	-------------------	---------------------------------	---------------------------------------

Kursgebühren StUDE: 73 € • Bed+StaU: 81 € • Externe: 98 €

► Diese Kurse sind als gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der Primärprävention 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.

Workout NEU!!!

Dieser Kurs ist ein Kraftausdauertraining. Er ist für Frauen und Männer geeignet. Hier werden die großen Muskelgruppen trainiert unter Verwendung von Hilfsmitteln wie z. B. Hanteln, Tubes, Step etc. ...

Der Kurs beginnt mit einem Warm-Up, dann geht es los mit Kräftigung verschiedener Muskelgruppen (Brust, Oberarme, Schulter, Bizeps und Trizeps – auch Beine, Bauch und Po werden mit trainiert). Zum Schluss erfolgt eine Dehn- und Entspannungsphase.

Kurs 358

Fr	17.00 - 18.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn	Fatima Jammal
----	-------------------	---------------------------------	---------------

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

27./28. JUNI 2009

DUISBURG SPORTPARK WEDAU

Turniere – Workshops – Spaß und Party

Helfer/in gesucht!

Anpacken – Feiern – Spaß haben



Infos und Anmeldung unter 0202.4392959 oder
www.nrwunitrophy.de

Yoga (Hatha-Yoga nach Iyengar)

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

Hatha-Yoga nach BKS Iyengar ist eine sehr effektive Methode zur Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung, der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit. Diese Yogaform wirkt wie ein Allroundtraining, das alle Muskeln bearbeitet, den Kreislauf stärkt, den Stoffwechsel anregt und über die Vereinigung von Körper, Geist und Atmung in einen Zustand führt mit einem inneren Erleben von Ruhe und Gelassenheit. Im Kurs werden die Grundprinzipien des Yoga – Atmung, Entspannung, Asana-Praxis – vermittelt.

Kurs 359	AnfängerInnen
Di 17.45 - 19.15 Uhr	E-OM > Omnia, Gudulastraße 5
Stefan Paff (Yogalehrer BKS Iyengar)	

Kursgebühren StUDE: 47 € • Bed+StaU: 58 € • Externe: 80 €

Kurs 360	AnfängerInnen
Mi 16.30 - 18.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn
Stefan Paff (Yogalehrer BKS Iyengar)	

Kursgebühren StUDE: 51 € • Bed+StaU: 62 € • Externe: 86 €

Kurs 361	AnfängerInnen
Mi 18.00 - 19.30 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn
Stefan Paff (Yogalehrer BKS Iyengar)	

Kursgebühren StUDE: 51 € • Bed+StaU: 62 € • Externe: 86 €

Kurs 362	Fortgeschrittene
Mi 19.30 - 21.00 Uhr	SB-SH > Sporthalle Schützenbahn
Stefan Paff (Yogalehrer BKS Iyengar)	

Kursgebühren StUDE: 51 € • Bed+StaU: 62 € • Externe: 86 €

Kurs 363	AnfängerInnen
Do 17.30 - 19.00 Uhr	E-OM > Omnia, Gudulastraße 5
Stefan Paff (Yogalehrer BKS Iyengar)	

Kursgebühren StUDE: 44 € • Bed+StaU: 53 € • Externe: 74 €

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

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sport- stätte
Aerobic					20.30-21.30		GR
Aikido				19.15-20.15 23.04.-16.07.			Aikido im Hof
Allround-Body-Fitness	20.00-21.30						SPH
Badminton		13.00-14.00 14.00-15.00			14.30-15.30 15.30-16.30 16.30-17.30		SPH
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		SPH
Body Attack	19.00-20.00	19.30-20.30			18.00-19.00		SPH GR
Body Styling			20.00-21.30				SPH
BOP	18.00-19.00	20.30-21.30	18.00-19.00	20.30-21.30			SPH GR
Capoeira						12.00-13.30 nicht am 02.05.09	GR
Dance Moves					17.00-18.00		GR
Dance Stylez		18.30-19.30					GR
Fatburner				19.30-20.30			GR
Fatburner-Step			19.00-20.00				GR
Fechten					20.00-21.30		Turnhalle GS Globus
Fitness- und Gesund- heitstraining	12.00-13.30 16.30-21.00	9.00-10.30 12.00-13.30 16.30-21.00	12.00-13.30 16.30-21.00	12.00-13.30 16.30-21.30	12.00-13.30 16.30-21.00	10.00-14.00	FGS
Funkkurs SRC/UBI	19.00 ab 27.04.09						LD-Sem.- raum 102
Fußball	14.30-16.00	11.30-13.00 17.00-18.30	11.30-13.00	18.30-20.00	17.30-19.00	12.00-13.30 nicht am 02.05.09	TuRa SPH
Fußball für Frauen		15.15-16.45					SPH
Gesellschaftstanz/ Paartanz – Grundkurs				16.00-17.30			GR
Gesellschaftstanz/ Paartanz – Fortgeschr.			15.30-17.00				GR
Hockey in der Halle	18.00-19.30				19.00-20.30		Club Raff.
Kickboxen	20.00-21.30				19.00-20.30		GR
Kick, Punch & More		17.30-18.30		17.30-18.30			GR
Klettern Indoor				19.30-22.00			Kletterh. Fit 4 Life/ Kletterp. Zeche Hel.
Klettern Vorstiegskurs Outdoor						Sa 20.06.09 10.00-14.30	Kletterg. Nordpark
Klettersteig-Kurs						Sa 04.07.09 10.00-14.30	Kletterg. Nordpark
Klettern Schnupperkurs						Sa 16.05.09 10.00-14.00	Kletterh. Fit 4 Life
Krafttraining für Senioren		9.00-10.30					FGS
Latin Moves				18.30-19.30			GR
Lauftreffen		10.00-11.00					Treffpkt. LD-Geb. Regattabahn
Modern Arnis	18.00-19.00		16.15-17.15		6.30-7.30		GR
Perfect Body			18.00-19.00				SPH

Sportart	MO	DI	MI	DO	FR	SA	Sport- stätte
Pilates	17.00-18.00 nicht am 18./25.05.	12.15-13.15 21.04.-30.06.09					GR
Power Fit Mix				20.00-21.30			SPH
Power Yoga					15.30-17.00 nicht am 22.05.09		GR
Rudern	18.00-20.00	10.00-12.00		18.00-20.00 13.04.-04.06.09 18.00-20.00 18.06.-23.07.09			Duisburger Ruder- verein
Schwimmen	9.30-10.30 10.30-11.30						Memel- bad
Segelfliegen						Sa. 06. und 13.06.09 10.00- ca.18.00	Treffpkt. Brücken- bogen Wesel
Skiken (Grundkurs)						Sa. 16.05.09 9.00-12.00	Treffpkt. LD-Geb.
Skiken (regelmäßiges Training)					16.00-18.00 nicht am 25.06.09		Treffpkt. LD-Geb.
Sportbootführerschein Binnen	18.00-19.00 Vorbesprechung 20.04.09						SR
Sportbootführerschein See (SBF-See)	19.00-21.00 Vorbesprechung 20.04.09						SR
Step-Aerobic	16.00-17.00 nicht am 18./25.05.						GR
Tae Bo	19.00-20.00		19.00-20.00				GR
Thai-Boxen			20.00-21.30				GR
Tischtennis	12.00-13.00 13.00-14.00				10.00-11.00 11.00-12.00 12.00-13.00		GR
Volleyball		18.30-20.00 20.00-21.30	13.00-15.00	12.00-14.00 14.00-16.00			SPH
Volleyball für Frauen	16.00-18.00						SPH
Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik		16.15-17.15					GR
Workshop Streetsurfing						Sa. 11.07.09 10.00-14.00	SPH

Aikido im Hof, Grabenstr. 48, 47057 Duisburg
Club Raffelberg, Kalkweg 123-125, 47055 Duisburg
Duisburger Ruderverein, Kruppstr. 28a, 47055 Duisburg
FGS, Fitness- und Gesundheitsstudio LD-Gebäude, Lotharstraße 65, 47057 Duisburg
GR, Gymnastikraum LD-Gebäude, Lotharstraße 65, 47057 Duisburg
Kletterhalle Fit 4 Life, Sternbuschweg 360, Duisburg und Kletterpütt Zeche Helene, Twentmannstr. 125, Essen
Klettergarten Nordpark, Duisburg
Memelbad, Schwimmhalle Neudorf, Memelstraße, 47057 Duisburg
Regattabahn, Dreieckswiese, Bertaallee, 47055 Duisburg
SPH, Sporthalle LD-Gebäude, Lotharstraße 65, 47057 Duisburg
SR, Seminarraum LD 0102, Lotharstraße 65, 47057 Duisburg
Treffpkt. LD-Geb., Forsthausweg 2, 47057 Duisburg
TuRa 88, Kammerstr. 223, 47057 Duisburg
Turnhalle der Gesamtschule Globus am Dellplatz, Gottfried-Könzgen-Str. 3, 47051 Duisburg

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



Fitness

Gesundheit

Bildung

Trendsport

Organisation

Management

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



adh-Veranstaltungen

im Sommersemester 2009

⇒ Nationales Bildungsprogramm

April 2009

IRON System™ – HOT IRON™

Instructor-Ausbildung
18. / 19. April und 13. / 14. Juni 2009 in Esslingen

Klettern – aber sicher!

Fortbildung für Übungsleitende und Interessierte
25. / 26. April 2009 in Cottbus

Ultimate Frisbee

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

Mai 2009

Spinning®

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

XCO-TRAINER® und FLEXI-BAR®

Grundlizenzerwerb für Fitnessstools
16. / 17. Mai in 2009 Augsburg

Hip-Hop Dance

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

Steuerrecht im Hochschulsport

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

Dynamic Warm Up Methode

Grundlagen der optimalen Trainingsvorbereitung
23. / 24. Mai 2009 in Göttingen

Juni 2009

Abenteuer Hochschulsport: Deine Praxiserfahrung neben dem Studium!

Sportreferateseminar für Studierende
12. - 14. Juni 2009 in Greifswald

21st Century Core Concepts

Leitfaden für ein effektives Rumpfkrafttraining
13. / 14. Juni 2009 in Göttingen

Dance global-local

Neue Bewegungserfahrungen
für Tanz und Fitness
20. / 21. Juni 2009 in Münster

Fair Play im Service

Kommunikationstraining für HSP-Mitarbeitende
und Übungsleitende
20. / 21. Juni 2009 in Kaiserslautern

Doping im Hochschulsport – (k)ein Problem?

Fortbildung für Übungsleitende und
Verantwortliche
25. / 26. Juni 2009 in Münster

Infos und Anmeldung unter:

www.adh.de



Bis zu 30% Rabatt für Studenten!

Weitere Informationen unter:
www.msv-duisburg.de



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

Premiumpartner des adh und Förderer des Spitzensportprojektes



*“Mit einer leistungsstarken
Gesundheitskasse hat man einfach
mehr Biss im Studium.”*

Wenn es um konkrete Leistungen geht, bietet die Gesundheitskasse AOK einfach mehr: z. B. Campus-Geschäftsstellen und Beratungszentren. Einen Service, der schnell und unkompliziert Formalitäten für Sie regelt. Und außerdem warten auf Sie 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.unilife.de/rh