

# Hochschulsport

 KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Sommersemester 2025

Heft 52



**AOK** 

## Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Hochschulleitung.....	4
Vorwort.....	5
Grußwort des Studentischen Konvents.....	6/7
Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.....	9
Rückblick Sportabzeichenverleihung.....	10
Rückblick Feuerwerk der Turnkunst / Rückblick Semesterschlusskonzert.....	11
Rückblick Sportpreis.....	12/13
Rückblick Wintersportwoche.....	14/15
Rückblick Tanzexamen.....	16/17
Rückblick Ferienprogramm / AOK Campus Aktion.....	18
Rückblick Volleyball Stadtmeisterschaft.....	19
Rückblick Nikolausturnier.....	20
Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Volleyball.....	21
Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Basketball.....	22
Rückblick Deutsche Hochschulmeisterschaften Schwimmen .....	22
Rückblick Einblicke in den Schwimmunterricht.....	23
Rückblick Hallenmasters.....	24/25
Termine und Sonderveranstaltungen.....	26/27
Fitnessraum Eichstätt.....	28/29
Programmübersicht Eichstätt.....	28
Allgemeine Informationen.....	29
Hochschulsport in Eichstätt.....	30-49
Programmübersicht Ingolstadt.....	50
Hochschulsport in Ingolstadt.....	51-58
Impressum.....	59

### Abkürzungsverzeichnis

<b>MW</b>	ehemalige Maria-Ward-Turnhalle (Residenzplatz 20, 85072 Eichstätt / hinter der FFW Eichstätt)
<b>KB</b>	Kellerbühne im Kapuzinerkloster (Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt)
<b>USZ</b>	Universitätssportzentrum
<b>SK</b>	Sportzentrum Seidlkreuz (Dr.-Hans-Hutter-Straße 36)
<b>Reb</b>	Dreifachsporthalle Rebdorf (Diözesanes Schulzentrum Rebdorf)

## Kursverzeichnis

### Hochschulsportprogramm in Eichstätt

Akrobatik		40
Arnold for everyone*		34
Atem & Körperfluss*	NEU	34
Badminton		32
Balanced Movement*		35
Ballett		38
Balltänze des Rokoko		39
Basketball		32
Beachvolleyball		42
Boule		42
Brazilian Jiu Jitsu / Grappling		42
Choreographie on Heels	NEU	38
Contemporary Floorwork		38
Erste-Hilfe-Kurs		43
Fit in den Tag für MA*		41
Fitness*	NEU	35
Fitness Workout*		35
Floorball		32
Fußball / Fußball für MA		32/41
Handball	NEU	33/43
HIIT*		35
Jane Austen & Bridgerton Dances		39
Jonglage	NEU	40
Kanu		41
Klettern		41
Klettertreff		39

Kraft-Ausdauer-Zirkel*		36
Korse*	NEU	36
Langhantelworkout*	NEU	36
Meditation und Achtsamkeit		43
Mindful Pilates*		36
Orientalischer Tanz		46
Pawlows Glöckchen		46
Quadball		46
Power Step*	NEU	37
Pranayama*	NEU	41
Roundnet		33
Schwimmen		40
Standard und Latein		39
Stretch & Strength*		37
Sportabzeichen		40/41
Sunset Workout*		37
Taekwondo / Selbstverteidigung		37
Tennis		47
Tischtennis		33
Tischfußball		47
Volleyball		33
Völkerball		34
Volkstänze	NEU	38

### Hochschulsportprogramm in Ingolstadt

American Football		56
Badminton		51
Basketball		51
Boxen		52
Cheerleading	NEU	53
Contemporary Dance	NEU	53
Feldhockey		56
Female Hip Hop	NEU	53
Fit dank Baby*		56
Forró		52
Fußball		51
Fußball für Frauen		57
Handball		57

PoleDance / Aerial Hoop		57
Rennradgruppe		57
Rugby		58
Schwimmen		54
Selbstverteidigung		52
Softball		58
Standard und Latein		53
Taekwondo		58
Tennis		58
Video Dance	NEU	54
Volleyball		51
Zumba® Fitness*		52

Alle mit \* gekennzeichneten Kurse gehören der Kategorie Gesundheit und Fitness an.

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

herzlich willkommen zu einem neuen Semester voller sportlicher Herausforderungen und Gemeinschaftserlebnisse!

Sport ist weit mehr als Bewegung – er stärkt Körper und Geist, fördert den Teamgeist und bringt uns in Balance. Gerade in einem anspruchsvollen Studien- und Arbeitsalltag bietet der Hochschulsport an der KU eine wunderbare Möglichkeit, aktiv zu bleiben, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Unser vielfältiges Sportangebot lädt alle ein, sich auszuprobieren, neue Sportarten zu entdecken oder gemeinsam in der Gruppe aktiv zu sein. Ob Teamsport, Fitness, Entspannung oder Outdoor-Aktivitäten – insbesondere im Sommer bietet unsere barocke Stadt im Altmühltal ideale Bedingungen, um sportlich aktiv zu werden. Für jede und jeden ist etwas dabei! Ich ermutige Sie, dieses Angebot zu nutzen, um nicht nur Ihre körperliche Gesundheit, sondern auch Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Ganz herzlich möchte ich mich an dieser Stelle bei allen beteiligten Mitarbeitenden des Hochschulsports, insbesondere bei der Leitung Frau Gscheidl, bedanken, die es ermöglichen, dass wir ein so breites und vielfältiges Angebot an Sportmöglichkeiten haben.

Ich wünsche Ihnen allen eine erfolgreiche und gesunde sportliche Saison, geprägt von Fairplay, Teamgeist und persönlichen Erfolgen. Möge der Hochschulsport auch weiterhin ein Ort sein, an dem sich Studierende und Mitarbeitende gleichermaßen wohlfühlen und gemeinsam ihre sportlichen Ziele verfolgen können.

Sportliche Grüße



**Prof. Dr. Gabriele Gien**  
**Präsidentin der KU**



**„Der Weg zum Erfolg ist das Team. Du kannst der beste Spieler der Welt sein, aber wenn du nicht im Team spielst, wirst du nichts erreichen.“**

(Cristiano Ronaldo, Fußballspieler)

Ob im Sport oder im Berufsleben – Erfolg entsteht nicht im Alleingang. Er ist das Ergebnis der Zusammenarbeit vieler Menschen, die gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten. Nur wenn jeder seine individuellen Stärken in das Team einbringt und zusammenarbeitet, können wir Herausforderungen meistern und außergewöhnliche Ergebnisse erzielen.

Ein eindrucksvolles Beispiel für diese Teamleistung war die erste Sportpreisverleihung am Ende des Wintersemesters. Dank der zahlreichen Beiträge der Studierenden und der wertvollen Unterstützung durch unseren Kanzler war dieser Abend ein voller Erfolg. Auch das Sommersemester hält wieder viele spannende Sportmomente an der KU bereit. Ein besonderes Highlight wird sicherlich der Prä-sicup sein. Dabei ergeht ein herzliches Dankeschön an unser engagiertes Orga-Team, das sich Jahr für Jahr mit vollem Einsatz für dieses Turnier stark macht! Erstmals beteiligt sich das Universitätssportzentrum auch am Uni-Musical „Die Reise der Gefährten“, das im Mai im Stadttheater in Neuburg aufgeführt wird.

Neben diesen besonderen Projekten möchten wir auch den unermüdlichen Einsatz unserer Übungsleitenden hervorheben, ohne den ein abwechslungsreiches und vielfältiges Hochschulsportprogramm nicht möglich wäre. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen im Sommersemester begrüßen zu dürfen und Sie auf Ihrem Weg zu sportlichen Erfolgen zu begleiten.

Auf ein erfolgreiches Sommersemester 2025,

Ihre



**Christina Gscheidl**

**Leiterin des Universitätssportzentrums**



## Grußwort des Studentischen Konvents

Liebe Kommilitoninnen und Kommilitonen,  
liebe Sportinteressierte,

in der hektischen Studienzeit ist es besonders wichtig, auf sich selbst und sein Wohlbefinden zu achten. Der Hochschulsport bietet dafür eine hervorragende Gelegenheit, den Kopf freizubekommen und einen Ausgleich zum stressigen Studienalltag zu finden. Wir hoffen, dass viele von euch das vielseitige Angebot nutzen und nicht nur körperlich fit bleiben, sondern auch als Teil einer aktiven, solidarischen Studiengemeinschaft wachsen.

Der Hochschulsport ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Studierendenlebens - er verbindet uns, fördert den Austausch und bietet zahlreiche Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen. Im Sommersemester erwarten euch wieder viele spannende Möglichkeiten, an der frischen Luft aktiv zu werden. Sei es beim beliebten Fußballturnier des AK Unifußball in Kooperation mit dem Universitätssportzentrum oder bei einer der vielen anderen tollen Sportarten - unser abwechslungsreiches Angebot hat für jeden etwas zu bieten. Werft einfach einen Blick in diese Broschüre, entdeckt, was euch anspricht und probiert Neues aus!

Wir möchten euch außerdem ermutigen, nicht nur die klassischen Sportarten auszuprobieren, sondern auch alternative Angebote zu entdecken, die euren Horizont erweitern. Yoga zur Entspannung, Tanzkurse für mehr Kreativität oder gemeinsames Klettern und Wandern in der Natur - Sport kann so viel mehr sein, als nur körperliche Betätigung.

Aktuell entstehen durch den Umbau unserer Sportanlagen neue, moderne und hochqualitative Möglichkeiten für uns alle. Schon bald könnt ihr diese erstklassigen Einrichtungen nutzen, die eure sportlichen Aktivitäten noch besser unterstützen werden. Bis dahin und darüber hinaus steht der Studentische Konvent gerne bei Fragen, Anregungen oder Ideen zur Verfügung. Ihr könnt euch jederzeit an uns oder direkt an Frau Gscheidl wenden - wir sind immer für euch da!

Nutze die Chance, das Beste aus deinem Studierendenleben zu machen - egal, ob an der Donau oder an der Altmühl. Bleibt aktiv, engagiert euch und genießt die Zeit an unserer Universität.

## Grußwort des Studentischen Konvents

Gemeinsam können wir Großes  
bewegen!

Sportliche Grüße

**Euer Studentischer Konvent**



Wir machen Euch  für Studium und Freizeit!

Dom-Apotheke  
Domplatz 16  
85072 Eichstätt  
Telefon 084 21-1520  
Fax 084 21-80124



## Welcome

A warm welcome to all of our foreign students. We hope you enjoy your stay here in Eichstätt and Ingolstadt. To make your time here in Germany as pleasant as possible, we want to offer you the possibility to join the sports programme at our university. Everybody is allowed to go to the courses listed in the following programme. It's not obligatory and you won't get any confirmation or credits. We hope you have a wonderful time here in Germany and would be pleased if you also enjoy the sports programme here at our university!

**Your sport team**

---



## Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

<b>Universitätssportzentrum (USZ):</b>	<a href="http://www.ku.de/ppf/sport/hochschulsport">www.ku.de/ppf/sport/hochschulsport</a>	
<b>Leiterin des Universitäts-sportzentrums:</b>		<p style="text-align: center;">Akad. Rätin  <b>Christina Gscheidl</b>                  KAP-003                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-21757 / 21280                  christina.gscheidl@ku.de</p>
<b>Mitarbeiter:</b>		<p style="text-align: center;">Sportlehrkraft  <b>Lars Heuer</b>                  KAP-005                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-23316                  lars.heuer@ku.de</p>
<b>Sekretärin:</b>		<p style="text-align: center;"><b>Liane Sonnenburg</b>                  KAP-004                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421-93-21756                  liane.sonnenburg@ku.de</p>
<b>Sekretärin:</b>		<p style="text-align: center;"><b>Christine Geyer</b>                  KAP-004                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421-93-21756                  christine.geyer@ku.de</p>
<b>Sportwart:</b>		<p style="text-align: center;"><b>Martin Schneider</b></p>
<b>Studentische Hilfskraft:</b>		<p style="text-align: center;"><b>Hanna Rottler</b>                  KAP-004                  Tel.: 08421-93-21756                  sekretariat-sport@ku.de</p>

## Rückblick Sportabzeichenverleihung

Dieses Jahr fand die Sportabzeichenverleihung im Holzsaal statt. Insgesamt 109 Studierende, Schülerinnen und Schüler sowie Eichstätter Bürgerinnen und Bürger bekamen das Sportabzeichen verliehen. Unser Kanzler, Herr Eckhard Ulmer, überreichte zusammen mit unserem Oberbürgermeister, Herrn Josef Grienberger, die Urkunden an die Studierenden. Umrahmt wurde die Veranstaltung von Tänzerinnen des Universitätssportzentrums, die zusammen mit Schülerinnen der 5. Klasse des Gabrieli-Gymnasiums einen Tanz einstudiert hatten, sowie Florian Müller am Klavier. Vielen herzlichen Dank an alle Beteiligten für diesen gelungenen Abend!



## Rückblick Feuerwerk der Turnkunst

Spektakuläre Show. Ästhetische Bewegungskunst. Weltklasse Akrobatik.

Das hat das Feuerwerk der Turnkunst auch dieses Jahr wieder mit der Show „GAIA“ erfüllt. Die Studierenden, welche das Spektakel bewundern konnten, waren restlos begeistert. Nachdem selbst die Lokalgruppe schon überaus beeindruckend war, steigerte jede Darbietung das Niveau noch weiter: ob Handstandkunst, Duo - Akrobatik, Strapatzen, Trapez, Synchron -Trampolin, Schleuderbrett oder akrobatische Tanzchoreografien - jede bezauberte auf eine neue Art. Vervollständigt wurde das Ganze durch eine exzellente Livemusik und ein talentiertes Showteam, das zwischen den Darbietungen überleitete. Wir können die nächste Show in einem anderen Jahr kaum erwarten!



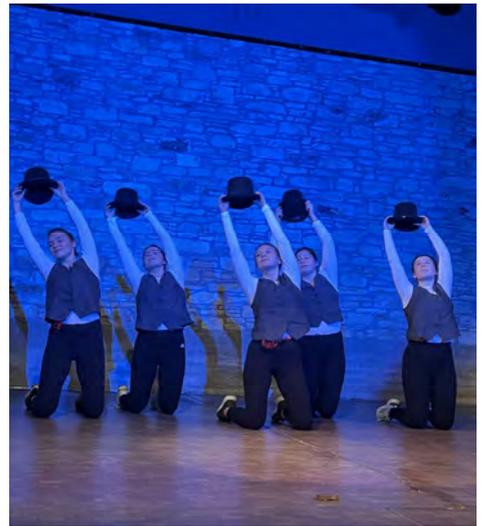
## Rückblick Semesterschlusskonzert

Auch hier war das Sportzentrum vertreten. Die Tanzgruppe Fusion trat mit einer ganz neuen Choreografie auf und begeisterte das Publikum. Einen weiteren, nicht nur musikalischen, sondern auch tänzerischen Vorgeschmack auf das Musical „Die Reise der Gefährten“ von Andreas Kehr bekamen die Gäste bei der Mondnacht. Vielen Dank an den Fachbereich Musik für die tolle Kooperation. Wir freuen uns schon auf die Aufführungen im Stadttheater Neuburg im Mai. Infos finden Sie unter: [www.ku.de/musical](http://www.ku.de/musical)



## Rückblick Sportpreis

Am 06. Februar 2025 fand in der Aula der KU Eichstätt-Ingolstadt die 1. Sportpreisverleihung 2025 statt. Auch wenn der Sportpreis im Mittelpunkt stand, spielte auch der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles!“ eine zentrale Rolle. Nur durch die Mitwirkung aller Gruppen war ein kreatives und abwechslungsreiches Programm möglich, das zu einem gelungenen Abend beitrug. Besonders gratulieren wir unseren Preisträgern Diversity Dance, HipHop Girls und The Greatest Showman.





## Rückblick Wintersportwoche

Am 17.02.2025 nahmen 35 Lehramtsstudierende der Grund- und Mittelschule an der diesjährigen Wintersportwoche teil. Die Exkursion begann mit dem Ausleihen der Skier. Den ersten Tag verbrachten wir auf der Piste. Einige sammelten ihre ersten Skierfahrten, während andere an der Verbesserung ihrer Technik arbeiteten. Nach einem gemeinsamen Mittagessen auf der Hütte fuhren wir zur Unterkunft der AWO in Zwiesel. Am Abend stand eine Fitnessseinheit in der Sporthalle des Gymnasiums Zwiesel auf dem Programm. Der Dienstag startete mit einem Biathlon-Training in der Sporthalle der Grund- und Mittelschule Bodenmais. In zwei Gruppen wechselten wir zwischen Armbrust- und Gewehrschießen sowie Laufwettkämpfen. Dabei erarbeiteten wir spielerische Möglichkeiten, Biathlon in einer Sporthalle umzusetzen, etwa durch Laufparcours mit Zielwerfen. Nach dem Mittagessen folgte eine Einführung ins Eisstockschießen, bei der wir verschiedene Techniken ausprobierten. Den Abend ließen wir entspannt im Erlebnisbad ausklingen – mit Dampfbad, Sauna und Schwimmen. Am Mittwoch stand Skilanglauf auf dem Programm, welches für viele zunächst eine Herausforderung darstellte, am Ende jedoch mit Stolz gemeistert wurde. Am Donnerstag ging es in die Eislaufhalle Regen, in welcher wir verschiedene Spiele erprobten, darunter Eishockey, Cornhole-Staffeln und Kleine Spiele auf Schlittschuhen. Den Abschluss der Wintersportwoche bildete am Freitag eine Schneewanderung, bei der wir die winterliche Landschaft genossen und die Woche gemeinsam ausklingen ließen. Neben den sportlichen Aktivitäten lag der Fokus darauf, wie Wintersportarten methodisch und kindgerecht in den Schulunterricht integriert werden können. Die Wintersportwoche war eine wertvolle Erfahrung, die viele praxisnahe Impulse für angehende Lehrkräfte bereithielt.



# Rückblick Wintersportwoche



## Rückblick Tanzexamen

Ein unvergesslicher Moment jedes Sportstudierenden ist die Tanzprüfung. Neben der Einzelkür mit Handgerät und einem Kleingruppentanz müssen die Studierenden einen Großgruppentanz präsentieren. Nach wochenlanger Übung, etlichen Geräteverlusten und Schweißperlen bewiesen sie Stärke und sorgten mit ihren Darbietungen für einen sportlichen Abend!



## Rückblick Tanzexamen



# ENERGIE UND MEHR.

SW@EICHSTÄTT



STADTWERKE EICHSTÄTT – Ihr Partner  
für STROM, GAS, WASSER, ABWASSER,  
WÄRME, STADTVERKEHR, INSELBAD  
und TIEFGARAGE.

[www.stadtwerke-eichstaett.de](http://www.stadtwerke-eichstaett.de)

## Rückblick Ferienprogramm

Am Buß- und Betttag, dem 20. November, erwartete Schülerinnen und Schüler in der Sporthalle des Universitätsportzentrums ein ganz besonderes Ferienprogramm. Unter der Leitung von Lars Heuer hatten Studierende mit viel Engagement und Kreativität eine vielfältige Bewegungslandschaft entworfen, die sowohl sportliche Herausforderungen als auch spaßige Erlebnisse bot. Über verschiedene Stationen hinweg konnten die Schülerinnen und Schüler ihre Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer testen. Vom Klettern über Balancieren bis hin zum Schwingen, Springen und Hangeln war für jedes Kind etwas dabei. Die Studierenden, standen den Kindern dabei als Betreuer zur Seite und gaben ihnen auch die Möglichkeit, ihre eigenen Ideen in die Stationen einzubringen. Die strahlenden Gesichter zeigten die Freude, welche die Kinder an den Stationen hatten. Das Ferienprogramm war erneut eine Bereicherung für alle Beteiligten und wir freuen uns, wenn es im kommenden Jahr zu einer Wiederholung mit zahlreichen Schülerinnen und Schülern kommt.



## Rückblick AOK Campus Aktion

Auch im Wintersemester 2024/25 war die Studierendenbetreuung der AOK Bayern wieder mit einer Campusaktion vor Ort. Diesmal auf Grund der Bauarbeiten im Mensagebäude. Die Studierenden erhielten neben Informationen über eine gesunde Ernährung die Möglichkeit an einem Gewinnspiel teilzunehmen und bekamen vom Studierendenservice der AOK Bayern leckere Couscous und Nudel Cups für den kleinen Hunger zwischendurch.



## Rückblick Volleyball Stadtmeisterschaft

Am 28.11.2024 trafen sich wieder neun Mannschaften in den bestens geeigneten Sporthallen der Bereitschaftspolizei, um den Stadtmeister 2024 im Volleyball zu ermitteln. Dieses Turnier wird seit Jahren vom Sportarbeitskreis der Stadt Eichstätt in Kooperation mit der Bereitschaftspolizei und der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt veranstaltet. Nach einer Begrüßung durch Michael Kürzinger von der Bereitschaftspolizei und einem Grußwort von KU-Seite durch Christina Gscheidl, Leiterin des Universitätssportzentrums, wurden die Spielpartien der Vorrunde bekannt gegeben. Im Anschluss fanden die Endrunden statt. Um Platz 1 kämpften die Gradausfahrer, VfB and Friends und das Team der KU Eichstätt-Ingolstadt. Dabei setzte sich das Team der KU Eichstätt-Ingolstadt durch.



## Rückblick Nikolausturnier

Auch in diesem Jahr fand das traditionelle Nikolausturnier im Volleyball in der ehemaligen Maria-Ward-Halle statt. In festlicher Atmosphäre mit Glühwein und Lebkuchen traten sechs Mannschaften gegeneinander an und lieferten sich spannende Spiele. Den Pokal sicherte sich dieses Mal das Team „Hanna mit ohne h“, gefolgt von den „5 Freunden“ aus Ingolstadt. Den dritten Platz belegte die „Volleybärenbande“. Dank der engagierten Helferinnen und Helfer lief das Turnier reibungslos ab und sorgte für eine rundum gelungene Veranstaltung. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden und Zuschauern und freuen uns auf das nächste Jahr!



## Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Volleyball

Am 30. Oktober durfte das Volleyball Team der KU in Rosenheim beim bayerischen Hochschulpokal teilnehmen. Der Tag begann früh für uns, da wir eine zweistündige Fahrt bis zum Austragungsort vor uns hatten. Gleich um neun Uhr stand direkt das erste Spiel gegen Deggendorf an, das wir erfolgreich für uns entscheiden konnten. Nach einer Pause und einer Runde als Schiedsgericht trat unser Team im nächsten Spiel schließlich gegen Ingolstadt an - ein mit Spannung erwartetes Derby, das wir mit vollem Einsatz spielten. Das letzte Spiel der Gruppenphase bestritten wir gegen das Team aus Freising. Es war ein intensives Match über drei Sätze, bei dem wir alles geben mussten. Die Platzierungsrunde führte uns im abschließenden Spiel schließlich gegen das Gastgeber - Team aus Rosenheim. Es entwickelte sich ein spannender und langer Satz, in dem beide Teams ihr Können zeigten. Insgesamt war es ein intensiver aber erfolgreicher Tag voller sportlicher Herausforderungen und schöner Begegnungen mit den Teams anderer Universitäten. Am Abend ging der Tag mit einer stimmungsvollen Siegerzeremonie zu Ende - eine rundum gelungene Teilnahme am Bayrischen Hochschulpokal, bei welchem der Sport und der Austausch mit anderen Sportlern im Vordergrund standen. Vielen Dank an den Ausrichter aus Rosenheim. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!



## Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Basketball

Am 20. November reisten neun Basketballer der KU zum Bayrischen Hochschulpokal Basketball nach Rosenheim. Trotz einer frühen und winterlichen Anreise war das Eichstätter Team, welches aus fünf Männern und vier Frauen bestand, hoch motiviert und voller Vorfreude. Die acht teilnehmenden Mannschaften wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Gespielt wurden zwei Halbzeiten jeweils 10 Minuten. In der anfänglichen Gruppenphase trafen die Eichstätter auf sehr starke Gegner wie die TH Rosenheim 1, die Universität Freising und die Universität der Bundeswehr Neubiberg. Trotz früher Niederlagen zeigten die KU Baskets einen unermüdlichen Einsatz auf dem Spielfeld und einen großen Teamgeist. Der positive Höhepunkt des Tages war das spannende Spiel um den siebten Platz. In einem intensiven Duell gelang es, Rosenheim zu bezwingen und sich so Platz 7 im Turnier zu sichern. Insgesamt war das Turnier trotz einiger Rückschläge eine wertvolle Erfahrung. Es war ein Tag voller sportlicher Herausforderungen, spannender Spiele und Mannschaftsgeist. Die Basketballer der KU bedanken sich herzlich für die Einladung und die gute Organisation.



## Rückblick Deutsche Hochschulmeisterschaften Schwimmen

Die Münchner Olympiahalle wurde vom 22. bis zum 24. November Schauplatz der Deutschen Hochschulmeisterschaften im Schwimmen 2024. Drei Tage lang nahmen insgesamt 1500 Studierende aus ganz Deutschland an den Meisterschaften teil; darunter auch Anna Zacherl, Studentin der KU. Sie war die erste Schwimmerin der KU, die sich dem Wettbewerb mit den großen Universitäten stellte und sie belegte bei den 100 Metern im Brustschwimmen den 25. Platz von insgesamt 46 Teilnehmern. Ein großer Dank geht an den Zentralen Hochschulsport München für die Ausrichtung der Meisterschaft.



## Praktische Einblicke in den Schwimmunterricht

Als Studierende der Sportdidaktik hatten wir im Wintersemester 2024/25 die besondere Chance, an Schwimmstunden der Grund- und Mittelschule Hohenwart teilzunehmen und die Lehrkräfte aktiv zu unterstützen. Dieser Einblick ermöglichte uns, die Organisation und Durchführung von Schwimmstunden aus nächster Nähe kennenzulernen. Die Schülerinnen und Schüler wurden von den Lehrkräften nach ihren Schwimmfähigkeiten in drei Gruppen aufgeteilt: eine Gruppe von Nichtschwimmern, eine Gruppe mit mittleren Schwimmfähigkeiten und eine Gruppe mit fortgeschrittenen Schwimmern. Unsere Aufgaben wurden von den Lehrkräften individuell abgestimmt. Sie reichten von der Unterstützung bei der Wassergewöhnung und den ersten Schwimmbewegungen bis hin zur Anleitung von technischen Übungen für die fortgeschrittenen Kinder. Diese praxisnahen Tätigkeiten eröffneten uns wertvolle Einsichten in die Herausforderungen und Möglichkeiten der Schwimmbildung an Grund- und Mittelschulen. Insgesamt war die Teilnahme an den Schwimmstunden eine äußerst bereichernde Erfahrung. Sie bot uns die Gelegenheit, unser theoretisches Wissen praktisch anzuwenden und wertvolle Erkenntnisse für unsere zukünftige Tätigkeit als Lehrkräfte mitzunehmen.



## Rückblick Hallenmasters

Es war wieder so weit: die Hallenmasters des Sportzentrums und des AK Unifußballs standen an. In diesmal drei, nicht ganz gleich großen Gruppen kämpften die 14 Teams um das Weiterkommen und noch viel mehr mit den Komplexitäten des Turnierbaums. Mit den wilden Coqs trat ein neues Team an. Neben einer Wagenladung lautstarker Fans auf den Rängen verzückten sie die Zuschauerschaft mit schönem Spiel, schnellen Kontern und einem grausamen Ohrwurm bei jedem geschossenen Tor. So war es kein Wunder, dass sie gemeinsam mit Sozpäd United, Skul United, Inter Viel Spaß, den Porno Journos und Stiftung Wadentest direkt in die Finalrunde einzogen. Bangen ums heißersehnte Weiterkommen mussten hingegen die drei Teams, die in der Playoff-Runde die letzten beiden Finaltickets ausspielten. Hier konnten sich Pawlows Hunde und die Geos vor der Legendentruppe der Porno Journos durchsetzen. Diese Legendentruppe musste deshalb in der, an die Vorrunde angeschlossenen, Hörnchenrunde die legendärsten Waden der Hochschule unter Beweis stellen. Sie absolvierten die mit Abstand meisten Spiele an einem Turniertag. Die Hörnchenrunde sicherten sich hingegen die CORleones, herausgefordert von Even Skuler. Nach einer langen Pause bis zur Finalrunde, war es dann endlich so weit: Eine Woche vor Weihnachten hatte der Fußballgott einige Präsente parat. Die wilden Hähne verpassen knapp gegen Sozpäd United den Abschluss ihres ersten Turniers auf dem Treppchen. In vielen engen, aber souverän gewonnenen Begegnungen, setzten sich schlussendlich Skul United und die Porno Journos durch und zogen in das Finale ein. Und endlich konnte sich die selbsternannte Lügenpresse für viele überzeugende Auftritte in der Vergangenheit belohnen. Mit 0:3 ließen sie Skul United an diesem Abend keine Chance und sind die Hallenmasters 2024. Der AK Unifußball sagt vielen Dank an den Sportbau, die Teams und alle Fans und freut sich auf den, demnächst

### Endklassament:

1. Porno Journos
2. Skul United
3. Sozpäd United
4. Die wilden Coqs
5. Pawlows Hunde
6. Stiftung Wadentest
7. Geos
8. Inter Viel Spaß
9. Die CORleones
10. Even Skuler
11. Gladiators
12. Porno Journos Legenden
13. Roter Stern Eichstätt
14. Legio Olympia



## Rückblick Hallenmasters

anstehenden, Wiesenpokal und den Präsicup. "Du-kannst-gut-Tore-schießen"-Award, sowie der "Paul-Hies"- Award (Bester Spieler) gingen an Luis Woppmann (Porno Journos). Der "Alicia-Pfeffer"- Award (Beste Flinta\*Person) ging an Lina Wittmann (Inter Viel Spaß). Der "David-Schneider"- Award (Beste Torperson) ging an Felix Siegmann (Sozpäd United).



**BMC**  
SWITZERLAND

Die Authentizität der Schweizer Präzisionstechnik von BMC setzt das Unternehmen klar von Mitbewerbern ab. In seiner Position als innovativste und hochwertigste Marke auf dem Markt konzentriert sich BMC darauf, Mehrwert zu bringen und der beste Anbieter seiner Klasse zu sein – mit eindeutiger Wettbewerbsposition. BMC ist einer der leistungsstärksten Anbieter im Radsportsektor für Road, Triathlon, Cyclocross, Track und Mountainbike.

**SERVICE RUND  
UM IHR FAHRRAD!**

**WINORA  
HAIBIHE** *since*

Seit über 95 Jahren baut die Winora-Group Fahrräder für die ganze Familie. In Sachen Technik und Design hat sich in knapp einem Jahrhundert viel verändert: Höchste Ansprüche an Qualität, Funktion und Sicherheit sind geblieben. Der perfekte Wegbegleiter für kurze Ausflüge oder lange Reisen. Von sportiven Trekking-Bikes für versierte Sportler bis hin zum intelligenten E-Bike.

**LASSEN SIE  
SICH BEI UNS  
BERATEN!**

bikes  
**Xterno**

**AM ANGER 16 · EICHSTÄTT · SPITALSTADT  
TEL. 08421 5892 · BIKES@XTERNO.DE  
MO-FR 9-18 UHR · SA 9-16 UHR**

## Termine und Sonderveranstaltungen

*Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge*

Es kann während des Semesters zu Sperrungen kommen - bitte aktuelle Aushänge beachten!	
<b>BEGINN</b> Übungsbetrieb:	<b>23. April 2025</b>
<b>Keine Veranstaltungen:</b>	Do, 01. Mai - Tag der Arbeit Do, 29. Mai – Christi Himmelfahrt Mo, Di, 09./10. Juni – Pfingsten Do, 19. Juni – Fronleichnam
<b>ENDE</b> Übungsbetrieb:	<b>25. Juli 2025</b>

„Musical „Die Reise der Gefährten“ <i>Stadttheater Neuburg</i>	<b>16. - 18. Mai 2025</b> <b>23. - 25. Mai 2025</b>
In Kooperation mit dem AK Sport und der Stadt Eichstätt „Sportabzeichen-Treff“ <i>Sportanlage Seidlkreuz</i> „Sportabzeichen-Verleihung“ <i>Holzersaal</i>	Beginn: <b>25. Juni 2025</b>  jeweils mittwochs ab 18.00 Uhr  <b>18. November 2025 (17.30 Uhr)</b>
Hochschulmeisterschaft der KU (Fußball Großfeld Turnier) „Präsi Cup“ <i>Sportanlage Seidlkreuz</i>	Donnerstag <b>10. Juli 2025</b>
Fußball Kleinfeldturnier „Wies'n Cup“ Keine Veranstaltung des USZ. Es besteht kein Versicherungsschutz!	Donnerstag <b>07. Mai 2025</b>
AOK - Die Gesundheitskasse Direktion Ingolstadt „Campusaktion“ <i>Mensa Foyer</i>	Dienstag <b>25. Juni 2025</b>

## Termine und Sonderveranstaltungen

*Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge*

Fußballturnier der bayerischen Hochschulen <b>„Bayerischer Hochschulpokal“</b> <i>Deggendorf</i>	Donnerstag <b>08. Mai 2025</b>
In Kooperation mit dem AKS <b>„Bayerische Hochschulmeisterschaften im Straßenlauf“</b> <i>Bamberg</i>	Sonntag <b>29. Juni 2025</b>

## Präsi Cup

Anmeldung an	praesicup@gmail.com <b>von 16.04.25 bis 29.04.2025 (12 Uhr)</b>	
Teilnahme	Eine nachträgliche Anmeldung ist nicht möglich!	
Vorbereitung Endspiel	29.04.2025, 17.30 Uhr, Theke 10. Juli 2025	

Der Präsi Cup ist ein Turnier des AK Unifußball in Kooperation mit dem Universitätssportzentrum im Sommersemester, bei dem Teams verschiedener Fachgruppen um den Einzug ins Finale beim Hofgartenfest kämpfen. Teamgeist und sportlicher Ehrgeiz stehen hier im Mittelpunkt.

Der Veranstaltende, die durchführende Institution und deren Mitarbeitende haften lediglich für den verkehrssicheren Zustand der Anlagen und nur insoweit, als sie Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit zu vertreten haben. Jede weitere Haftung ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind Studierende und unmittelbare Hochschulangehörige der KU. Studierende ohne Team dürfen sich auch gerne melden. Das Orgateam wird versuchen diese dann an die Teams zu vermitteln.

Weitere Infos auf der Website: <http://www.s414195801.online.de/wordpress/> (+ Instagram /Facebook)

## Wies`n Cup

Termin	07. Mai 2025 auf der Seminarwiese
Anmeldung an	praesicup@gmail.com <b>von 01.04.25 bis 16.04.2025</b>
weitere Informationen	auf Instagram-Kanal „akunifussball“

Der Wiesenpokal ist das erste Fußballturnier des AK Unifußball im Sommersemester, das an einem Tag stattfindet und Spaß sowie Gemeinschaft fördert. Jeder, ob Anfänger oder erfahrener Spieler, kann teilnehmen und seine Leidenschaft für den Sport ausleben!

## Fitnessraum Eichstätt

### Verantwortliche



C. Gscheidl

### Aufsicht und Kontrolle



A. Utz



L. Sonnenburg



L. Heuer

### Einführungskurse



A. Utz

### Verbindliche Einführung in den Fitnessraum für Erstnutzer

Wie bisher setzt die Nutzung des Fitnessraums die Teilnahme an einer, von einem unserer Übungsleitenden durchgeführten, ca. einstündigen Einführungsveranstaltung voraus.

Diese Einführungsveranstaltungen werden in den ersten beiden Semesterwochen zu folgenden Zeiten und **nach Voranmeldung** stattfinden:

Donnerstag 24.04.25 von 19.00 - 20.00 Uhr

Montag 28.04.25, Dienstag 29.04.25 jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr

Montag 05.05.25, Dienstag 06.05.25, Donnerstag 08.05.25 jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr

Danach besteht die Möglichkeit, dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr einen Einführungskurs zu besuchen.

Die Anmeldung zu den Einführungskursen erfolgt über das **Anmeldesystem auf der Homepage**.

### Anmeldung / Nutzungszeiten

Der Fitnessraum ist im Sommersemester 2025 (23.04.2025-25.07.2025) wie folgt geöffnet:

**09.00 – 22.00 Uhr (Montag – Samstag)**

Eine Anmeldung über die Homepage ist nicht notwendig. Eine Anzahl von mehr als 15 gleichzeitig Trainierenden sollte nicht überschritten werden. Während Veranstaltungen (wie z.B. Ausbildungsstunden) findet kein allgemeiner Übungsbetrieb statt. Daher bitte immer **aktuelle Aushänge beachten**.

### Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich unmittelbare Hochschulangehörige der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (Studierende, Mitarbeitende und Dozierende). Ruheständler, Familienangehörige und Externe sind nicht teilnahmeberechtigt.

### Nutzungsentgelt pro Semester (inkl. vorlesungsfreie Zeit)

Studierende:	40,00 €
Übungsleitende:	35,00 €
Sportdidaktikstudierende:	35,00 €
Mitarbeitende:	50,00 €



### Berechtigungsausweis (Fitnessraumausweis)

Für die Nutzung des Fitnessraums ist ein Berechtigungsausweis (Fitnessraumausweis) aus sicherheitsrelevanten Gründen erforderlich.

Diesen können Sie im Sportsekretariat zu den folgenden Öffnungszeiten erwerben – vorausgesetzt,

Sie haben bereits an einer Einführungsveranstaltung teilgenommen:



Montag - Freitag	09:15 - 10:00 Uhr
Dienstag - Mittwoch	14:15 - 15:00 Uhr

- Bitte bringen Sie beim Beantragen oder Verlängern Folgendes mit:
- das **Nutzungsentgelt** (mit EC-Karte, keine Kreditkarte oder in bar)
  - ein ausgedrucktes kleines **Bild** von Ihnen
  - Ihren **gültigen Studierendenausweis**

Der Ausweis berechtigt zum selbstständigen Training innerhalb der Öffnungszeiten und ist während des Trainings **immer** in den entsprechend vorgesehenen Kasten zu stecken. Der Ausweis ist bis 11. Oktober 2025 gültig, d.h. auch in der vorlesungsfreien Zeit.

**Es werden regelmäßig am Eingangsbereich Ausweiskontrollen durchgeführt!**

## Programmübersicht Eichstätt

Ehem. Maria Ward Turnhalle				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:15 – 17:00	Tischtennis	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>
17:15 – 18:00	Fußball für MA	Handball	Völkerball	Badminton
18:15 – 19:00	Volleyball	Floorball	Kraft-Ausdauer-Zirkel	Badminton
19:15 – 20:00				Badminton
20:15 – 22:00	Roundnet	Akrobatik	<i>belegt</i>	Basketball

Kellerbühne				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:30 – 17:15	<i>belegt</i>	Jonglage	Atem & Körperfluss	<i>belegt</i>
17:15 – 18:00	Contemporary Floorwork	Mindful Pilates	Langhantelworkout	HIIT-Fitness-Workout zur Musik
18:15 – 19:00	Ballett	Fitness Workout	Korce	Balanced Movement
19:15 – 20:00	PowerStep	Sunset Workout	Taekwondo / Selbstverteidigung	Arnold for everyone
20:15 – 21:00	Standard und Latein (Anf.)	Standard und Latein (Bronze)	Stretch & Strength	Volkstänze
21:15 – 22:00	Standard und Latein (Fortg.)	Standard und Latein (Special)	Fitness	Choreographie on Heels

Andere Sportstätten			
Uhrzeit	Montag	Mittwoch	Donnerstag
08:00 – 08:10		Fit in den Tag	
16:00 – 17:00		Schwimmen (Bepo-Bad)	Schwimmen (Bepo-Bad)
17:00 - 18:00	Pranayama (Seidlkreuz)		
19:00 – 21:00	Fußball (Seidlkreuz)		

<b>Hybrid-Kurse</b>	Die blau hinterlegten Kurse werden zusätzlich live über ZOOM übertragen. Wenn Sie den Kurs NUR via ZOOM nutzen möchten, müssen Sie sich nicht für den Kurs anmelden, sondern einfach nur dem ZOOM-Meeting beitreten. Sie finden den entsprechenden ZOOM-Link auf unserer Homepage.
<b>ZOOM-Kurse</b>	Die pink hinterlegten Kurse werden ausschließlich live über ZOOM übertragen. Sie finden den entsprechenden ZOOM-Link auf unserer Homepage. Eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig.
<b>Präsenz-Kurse</b>	Die orange hinterlegten Kurse finden nur vor Ort statt. Eine vorherige Anmeldung ist über die Homepage ab ca. 24 Stunden im Voraus möglich (Ausnahme Akrobatik / Standard und Latein / Jane Austen & Balltänze / Pranayama).



### **Teilnahmeberechtigung und Kursentgelte**

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich unmittelbare Hochschulangehörige der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (Studierende, Mitarbeitende und Dozierende) sowie mit gewissen Einschränkungen – Studierende anderer Hochschulen.

Ruheständler, Familienangehörige und Externe sind derzeit nicht teilnahmeberechtigt.

Es werden – mit Ausnahme der Nutzung des Fitnessraums – keine Entgelte verlangt und somit auch keine Berechtigungskarten benötigt.

### **Unfallversicherung**

Vollmatrikulierte Studierende der KU sind bei allen Veranstaltungen, bei denen ein vom Universitätssportzentrum (USZ) gestellter Übungsleitender anwesend ist, gegen Unfall versichert (rechtzeitige Unfallmeldung erforderlich, einen Link zur Unfallanzeige finden Sie auf der Homepage des Sportzentrums unter „Nutzungsordnung“). Bei freier Sportausübung (z.B. bei externen Sportanbietenden oder im freien Training im Fitnessraum) besteht kein gesetzlicher Versicherungsschutz. Ebenfalls kein gesetzlicher Versicherungsschutz besteht bei allen Veranstaltungen des Hochschulsports für nicht studentische Teilnehmende (Mitarbeitende, Dozierende).

### **Haftungsfrage**

Die Stiftung Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, die Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt sowie deren Bedienstete haften für sämtliche Ansprüche nur insoweit, als sie einen Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht haben. Diese Haftungsbeschränkung gilt nicht für die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten sowie für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit und bei Ansprüchen nach dem Produkthaftungsgesetz oder wegen arglistigen Verhaltens eines Vertragspartners.

Kein gesetzlicher Versicherungsschutz besteht, wenn bei Sportausübung Dritten ein Personen- oder Sachschaden zugefügt wird. Es wird empfohlen, eine Privathaftpflichtversicherung abzuschließen. Hinsichtlich der Unfallversicherung gelten die üblichen Bestimmungen für den Hochschulsport.

**Personen, die einer Risikogruppe angehören, wird eine vorherige ärztliche Untersuchung und Beratung empfohlen.**

### **Benutzerordnung**

Für die Nutzung der universitären Sportstätten ist die Nutzungsordnung vom 22.03.2018 zu beachten. Zusätzlich sind die von der Universität und dem Universitätssportzentrum verordneten Hygieneregeln zu befolgen.

### HINWEISE:

Bei Fragen können Sie sich per Mail direkt an die Übungsleitenden wenden.  
Bitte haben Sie immer Ihr gültiges Teilnahmeticket parat!  
**Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung WOCHENWEISE**  
dh. jeweils ab ca. 24 Stunden vor Kursbeginn erfolgt.



### Badminton

**Do 17.15 - 18.00, MW** Freies Spiel

**Do 18.15 - 19.00, MW** Freies Spiel

**Do 19.15 - 20.00, MW** Freies Spiel

Übungsleiter: Franz Eckstein

E-Mail: [franz.eckstein@ku.de](mailto:franz.eckstein@ku.de)



### Basketball

Ihr habt Lust auf ein bisschen Bewegung und Zusammenspiel im Team? Keine Lust mehr auf Fußball? Dann seid ihr hier genau richtig! Wir gestalten unser Basketballtraining so, dass wirklich jede/jeder mitspielen kann und was du noch nicht kannst, wird dir beigebracht. Es gibt keine Unterscheidungen mehr zwischen Training für Anfänger und Fortgeschrittene, da ersteres meistens sehr gut besucht war, aber sich bei letzterem viele nicht getraut haben zu kommen. Deshalb sind ab jetzt die Trainingstermine für alle, die Lust haben. Wir freuen uns auf euch!



**Do 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiter: Marek Luksch

Übungsleiter: Leo Krogmann

E-Mail: [marek.luksch@stud.ku.de](mailto:marek.luksch@stud.ku.de)

E-Mail: [leo.krogmann@stud.ku.de](mailto:leo.krogmann@stud.ku.de)



### Floorball

Die schnellste Teamsportart der Welt – so wird Floorball oft beschrieben. Floorball ist eine Ballsportart, die als eine Art Mischung aus Feld- und Eishockey bezeichnet werden kann. Ziel dieser Mannschaftsportart ist es, mit einem Kunststoffschläger den Ball ins gegnerische Tor zu schießen. Hast Du Lust auf clevere Spielzüge und traumhaft schöne Tore? Dann komm vorbei und spiel mit! Auch Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen, denn der Spaß am Spiel steht im Vordergrund!

Freies Spiel

**Di 18.15 - 20.00, MW**

Übungsleiter: Florian Eben

E-Mail: [florian.eben@stud.ku.de](mailto:florian.eben@stud.ku.de)



### Fußball

Freies Spiel

**Mo 19.00 - 21.00, SK**

Übungsleiter: Frank Sticht

Übungsleiter: Moritz Rumpler

E-Mail: [frank.sticht@stud.ku.de](mailto:frank.sticht@stud.ku.de)

E-Mail: [morumpler@gmail.com](mailto:morumpler@gmail.com)

### Handball

Freies Spiel

**Di 17.15 - 18.00, MW**

**NEU!**



Übungsleiterin: Nadine Heß  
Übungsleiter: Frederik Pflanz

E-Mail: nadine.hess@stud.ku.de  
E-Mail: frederik.pflanz@googlemail.com

### Roundnet

Roundnet ist eine Teamsportart, bei der zwei Teams mit je zwei Spielenden um ein rundes Netz spielen. Ziel ist es den Ball so auf das Netz zuschlagen, dass er aus diesem wieder herauspringt. Das andere Team muss dann durch maximal drei Ballberührungen versuchen, sich den Ball gegenseitig zuzuspielen und wieder ins Netz zu schlagen. Es ist schnell zu lernen und macht richtig Laune!

**Mo 20.15 - 22.00, MW** Anf. + Fortg.

Übungsleiter: Johannes Kling  
Übungsleiter: Lorenz Liebel

E-Mail: johannes.kling@stud.ku.de  
E-Mail: lorenz.liebel@stud.ku.de



### Tischtennis

Freies Spiel

**Mo 16.15 - 17.00, MW**

Übungsleiter: Franz Eckstein

E-Mail: franz.eckstein@ku.de



### Volleyball

Wir bieten auch dieses Sommersemester einen Volleyballkurs an. Grundlegende Regeln und Techniken von einem 6 versus 6 Spiel sind vorausgesetzt. Dies bedeutet, dass es kein Anfängerkurs ist.

Wir freuen uns auf euch!

Freies Spiel

**Mo 18.15 - 20.00, MW**

Übungsleiterin: Rosalie Müller  
Übungsleiterin: Swantje Pregler

E-Mail: rosalie.mueller@stud.ku.de  
E-Mail: swantje.pregler@stud.ku.de





### Völkerball

Das klassische Spiel aus unserer Schulzeit: Wenn ihr Lust habt euch einfach mal wieder mit Bällen zu bewerfen und kurz Dampf ablassen wollt, dann seid ihr genau richtig. Egal ob ihr erfahren oder neu im Völkerball-Game seid, alle dürfen gerne mitmachen.

**Mi 17.15 - 18.00, MW**

Übungsleiterin: Katrin Lehle

E-Mail: [katrin.lehle@stud.ku.de](mailto:katrin.lehle@stud.ku.de)



### Arnold for everyone

Dieser Kurs besteht aus einem Krafttraining mit dem Ziel Muskeln am ganzen Körper aufzubauen und zu definieren. Aber keine Sorge, ihr werdet nicht wie Arnold Schwarzenegger aussehen. Das Training beginnt mit einer kurzen Cardio-Einheit, die euren Puls hochtreibt und anschließend wird mit verschiedenen Geräten und auch dem eigenen Körpergewicht gezielt an eurer Muskulatur gearbeitet.

**Do 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Katharina Goßmann  
Übungsleiterin: Bianca Schreyer

E-Mail: [katharina.gossmann@ku.de](mailto:katharina.gossmann@ku.de)  
E-Mail: [bianca.schreyer@ku.de](mailto:bianca.schreyer@ku.de)



### Atem & Körperfluss

Hast du Lust, deinem Körper und Geist etwas Ruhe zu gönnen? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei dieser Übung geht es nicht um ein Fitnessworkout, sondern darum, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken und zur inneren Balance zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jeder ist willkommen. Falls du eine Yogamatte hast, bring sie gerne mit! Wir freuen uns, dich zu sehen.



**Mi 16.30 - 17.15, KB**

Übungsleiter: Yeshe Mazumdar  
Übungsleiter: Altun Muhammed  
Übungsleiter: Noah Ruf

E-Mail: [yeshe.mazumdar@stud.ku.de](mailto:yeshe.mazumdar@stud.ku.de)  
E-Mail: [muhammed.altun82@icloud.com](mailto:muhammed.altun82@icloud.com)  
E-Mail: [noah.ruf@stud.ku.de](mailto:noah.ruf@stud.ku.de)

### Balanced Movement

In diesem Kurs trainieren wir unseren gesamten Core-Bereich durch fließende Bewegungen und Übungen aus dem Yoga und Pilates. Damit bringen wir sowohl unseren Körper als auch unseren Geist in eine neue Balance. Freu Dich auf eine Stunde, in der wir unsere Körpermitte kräftigen, unsere Fitness steigern und uns mit Stretching-Elementen entspannen!



**Do 18.15 - 19.00, KB + ZOOM**

Übungsleiterin: Katja Mack

E-Mail: [kat.mack@web.de](mailto:kat.mack@web.de)

### Fitness

In dem Kurs wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mithilfe von Hanteln trainiert. Der Fokus liegt dabei auf einem ausgewogenen Training und wird überwiegend als Zirkeltraining stattfinden. Bitte aus hygienischen Gründen ein Handtuch selbst mitbringen.



**Mi 21.15 - 22.00, KB**

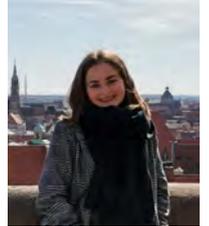
Übungsleiter: Michael Bräuherr

E-Mail: [michael.braeuherr@stud.ku.de](mailto:michael.braeuherr@stud.ku.de)



### Fitness Workout

Mit einem bunten Mix aus Cardio, Krafttraining und Stretching trainieren wir anhand von abwechslungsreichen Übungen den gesamten Körper. Wir arbeiten dabei hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht und steigern so Woche für Woche unsere Ausdauer und Kraft. Egal, ob Anfängerin oder Anfänger, Fortgeschrittene oder Fortgeschrittener – du bist herzlich willkommen



**Di 18.15 - 19.00, KB + ZOOM**

Übungsleiterin: Annika Barth

E-Mail: [annika-barth@gmx.net](mailto:annika-barth@gmx.net)

### HIIT - Fitness - Workout zur Musik

Wir machen ein 25- bis 30-minütiges Fitness-Workout ohne Geräte mit vornehmlich einfachen Kombinationsübungen wie Mountain Climbers, Squats oder Jumping Jacks. Wie bei einem HIIT üblich, wechseln sich Pausen- und Trainingsintervalle ab - in diesem Kurs allerdings passend zur Musik: Wenn sie ruhiger ist, machen wir Pause, wenn sie anzieht, trainieren wir. Die Workouts konstruiere ich jede Woche neu. Jedes Fitnesslevel ist willkommen.



**Do 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiter: Demian Kutzmutz

E-Mail: [demian.kutzmutz@stud.ku.de](mailto:demian.kutzmutz@stud.ku.de)



### Korce®

Das Training mit KORCE® setzt Dein Beweglichkeits-Potential frei und stärkt funktional Deine Körpermitte. Die einzigartigen Bewegungskombinationen fördern darüber hinaus Deine Bewegungs-Koordination und Fein-Motorik. Die unverwechselbare Kombination aus Mobility-Flows und Core-Moves erzeugt ein Training mit fast magischen Wirkungen auf Haltung, Bewegung und Selbstbewusstsein.

**Mi 18.15 - 19.00, KB + ZOOM**

Übungsleiterin: Carolina Schneider

E-Mail: [lina.lechner@yahoo.de](mailto:lina.lechner@yahoo.de)



### Kraft-Ausdauer-Zirkel

In einem ca. 90-minütigen Zirkel inklusive Warm-Up und Cool-down trainieren wir den ganzen Körper mit einer guten Mischung aus Kraft und Cardio. Das Ganze ist für Anfängerinnen und Anfänger und Sportskanononen gleichermaßen geeignet; alle trainieren im eigenen Tempo und der Spaß ist natürlich die Hauptsache.

**Mi 18.15 - 20.00, MW**

Übungsleiterin: Katrin Lehle

E-Mail: [katrin.lehle@stud.ku.de](mailto:katrin.lehle@stud.ku.de)



### Langhantelworkout

Dieses Workout ist für jeden geeignet, der seinen Körper formen, straffen und schützen möchte. Es formt deine Muskeln an den richtigen Stellen.

**Mi 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiterin: Carolina Schneider

E-Mail: [lina.lechner@yahoo.de](mailto:lina.lechner@yahoo.de)



### Mindful Pilates

In diesem Kurs verbessern wir achtsam Flexibilität, Balance und Körperhaltung. Durch fließende Bewegungen bauen wir Muskeln auf und lösen Verspannungen. Egal, ob du deine Fitness steigern, Stress abbauen oder eine bessere Verbindung zu deinem Körper aufbauen möchtest – du bist herzlich willkommen!

**Di 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiterin: Annika Barth

E-Mail: [annika-barth@gmx.net.de](mailto:annika-barth@gmx.net.de)

### Übungsleitende gesucht!

Liebe Freunde des Hochschulsports, einige unserer Übungsleitenden beenden bald ihr Studium und können uns nicht mehr als Kursleitende zur Verfügung stehen. Deshalb suchen wir in zahlreichen Sportarten (Fitness, Kampfsport, Ballsport u. a.) immer wieder neue Übungsleitende, die Kurse in Eichstätt oder Ingolstadt anbieten möchten. Interesse? Dann melden Sie sich bei Lars Heuer ([lars.heuer@ku.de](mailto:lars.heuer@ku.de))

### PowerStep

Lust auf Bewegung, die Spaß macht? Bei PowerStep erwarten dich einfache, aber effektive Choreos, die deine Ausdauer, Koordination und Kraft verbessern - ganz ohne Vorerfahrung! In entspannter und ausgelassener Atmosphäre powern wir uns step by step aus und bauen dabei gemeinsam Stress ab. Wir freuen uns über bewegungsbegeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer und gerne auch Liederwünsche!

**Mo 19.15 - 20.00, KB + ZOOM**

Übungsleiterin: Nina Arbter  
Übungsleiterin: Stella Ströbele

E-Mail: [nina.arbter@stud.ku.de](mailto:nina.arbter@stud.ku.de)  
E-Mail: [stella.stroebele@stud.ku.de](mailto:stella.stroebele@stud.ku.de)



### Stretch & Strength

Beweglichkeit und Stärke – darum soll es bei diesem Kurs gehen! Aus einer Kombination von Dehnelementen, Tanz und Faszienkunde und gleichzeitig integrierten Haltepositionen für die Tiefenmuskulatur, wollen wir in diesem Kurs unsere Körper rundum umsorgen. Ich freue mich auf dich!

**Mi 20.15 - 21.00, KB + ZOOM**

Übungsleiterin: Katharina Goßmann  
Übungsleiterin: Bianca Schreyer

E-Mail: [katharina.gossmann@ku.de](mailto:katharina.gossmann@ku.de)  
E-Mail: [bianca.schreyer@ku.de](mailto:bianca.schreyer@ku.de)



### Sunset Workout

Du möchtest deine Ausdauer und Kraft verbessern? Du hast an Gruppentraining Spaß? Du bist dir beim Training alleine nicht sicher, welche Übungen du wählen sollst? Dann komme zu meinem Kurs! Du kannst das Training an dein individuelles Kraft- und Fitnesslevel anpassen. Dich erwarten viele abwechslungsreiche Übungen, gute Musik und eine motivierte Trainingsleiterin, die sich auf Dich freut.

**Di 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Julia Regn

E-Mail: [juliaregn00@gmail.com](mailto:juliaregn00@gmail.com)



## Kampfsport

### Taekwondo / Selbstverteidigung

Du hast Lust dich richtig auszupowern und nützliche Techniken zur Selbstverteidigung zu lernen? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten dir eine Porteinheit im Bereich Taekwondo, in welcher du verschiedene Bewegungen aus dem Kampfsport, sowie einfache Techniken zu deiner eigenen Verteidigung lernen kannst. Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!

**Mi 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Selina Zwick  
Übungsleiterin: Sophia Brugger

E-Mail: [selina.zwick@stud.ku.de](mailto:selina.zwick@stud.ku.de)  
E-Mail: [sophia.brugger@stud.ku.de](mailto:sophia.brugger@stud.ku.de)





### Ballett

In dieser klassischen Ballettstunde trainieren wir gemeinsam unsere Kraft, Ausdauer und Balance. Zu Beginn gibt es ein Aufwärmen an der Stange, gefolgt von Drehungen und Sprüngen im und durch den Raum, sowie einer kleinen gemeinsamen Choreografie zum Schluss. Wenn du noch keinerlei Tanz- oder Balletterfahrung hast, bist du in diesem Kurs ebenso herzlich willkommen wie diejenigen, die bereits getanzt haben! Ich freue mich auf viele tanzbegeisterte Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

**Mo 18.15 - 19.00, KB**

Übungsleiterin: Deborah Gebhardt

E-Mail: [deborah.gebhardt@stud.ku.de](mailto:deborah.gebhardt@stud.ku.de)



### Choreographie on Heels

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den High-Heels-Tanzstil, der Eleganz und Körperbewusstsein fördert. Die Teilnehmenden lernen fließende Bewegungen, Technik und Choreografien, die Selbstbewusstsein stärken. Der Fokus liegt auf Musikalität, Balance und Dynamik.

**Do 21.15 - 22.00, KB**



Übungsleiterin: Anastasiia Paramonova

E-Mail: [anastasiia.paramonova@stud.ku.de](mailto:anastasiia.paramonova@stud.ku.de)



### Contemporary Floorwork

In diesem Kurs ist jeder willkommen, der noch nie getanzt hat, der die Basics zu Contemp kennenlernen will oder der sich in seinem tänzerischen Können ästhetisch mehr ausdrücken & weiterentwickeln möchte. Wir werden über Stretching und Technikeinheiten zu kleineren Choreografien übergehen. Ich freue mich sehr diesen zeitgenössischen und freien Tanzstil mit euch zu teilen!

**Mo 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiterin: Anna Denicolo

E-Mail: [anna.denicolo@stud.ku.de](mailto:anna.denicolo@stud.ku.de)

**glas**  
kanuvermietung

[boote-glas.de](http://boote-glas.de)  
#urlaubdahoam

85072 eichstätt | industriestraße 18a | e-mail: [info@boote-glas.de](mailto:info@boote-glas.de) | tel. 08421-3055

### Jane Austen & Bridgerton Dances (einmalige Anmeldung ab dem 23.04.2025) Balltänze des Rokoko

Jane Austen: Die Zeit nach der Revolution und der Aufstieg Napoleons prägen die Romane von Jane Austen und die Serie „Bridgerton“. Erleben Sie rauschende Feste, elegante Bewegungen und historische Tänze. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Etikette und leidenschaftlicher Musik.

Balltänze: Erfreuen Sie sich an einem kleinen Einblick in die leichten Gesellschaftstänze der europäischen Höfe des 17. und 18. Jahrhunderts. Dies beinhaltet eine spielerische Einführung in das Schrittmaterial des Barock und die abwechslungsreichen Formen und Figuren der Contré Dances sowie eine Einführung in die „Königin der Tänze“: das Menuett.

Ein fester Tanzpartner ist nicht nötig. Bitte bringen Sie leichte Tanzbekleidung und -schuhe (keine Straßenschuhe) mit. Mindestteilnehmerzahl: 15.

**Termine: Sa 24.05.2025 10.00 - 15.00, KB** Jane Austen und Bridgerton Dances  
**Sa 12.07.2025 10.00 - 15.00, MW** Balltänze des Rokoko

Übungsleiter: Peter Hoffmann

E-Mail: [info@barocktanz.com](mailto:info@barocktanz.com)



### Standard und Latein (einmalige Anmeldung ab dem 23.04.2025)

Im Anfängerinnen- bzw. Anfängerkurs lernt ihr die Grundschrirte und einfache Figurenkombinationen für die Tänze Discofox, Chachacha, Rumba, Jive, Samba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Tango, die wir im Fortgeschrittenenkurs verfeinern und erwidern. Die Kurse sind für Neueinsteigende oder zur Auffrischung geeignet und für jeden, der Spaß am Tanzen hat. Im Special Move Tanzkurs wollen wir gemeinsam mit euch etwas forderndere Tanzschritte, Kombinationen und ein paar einfache Fallfiguren lernen und dabei den Spass nicht außer Acht lassen. Gerne gehen wir in diesem Kurs auch auf eure persönlichen Tanzwünsche ein und versuchen diesen gerecht zu werden.

**Mo 20.15 - 21.00, KB** Anf.  
**Mo 21.15 - 22.00, KB** Fortg.  
**Di 20.15 - 21.00, KB** Bronze  
**Di 21.15 - 22.00, KB** Special Dancing Moves

Übungsleiterin: Anna Duden  
Übungsleiter: Benedikt Köger

E-Mail: [anna-maria.duden@stud.ku.de](mailto:anna-maria.duden@stud.ku.de)  
E-Mail: [benedikt.koeger@stud.ku.de](mailto:benedikt.koeger@stud.ku.de)



### Volkstänze

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die vielfältige Welt des slawischen Folkloretanzes. Teilnehmende lernen traditionelle Bewegungsmuster. Neben praktischen Tanzübungen werden kulturelle Hintergründe, Musik und typische Kostüme thematisiert. Der Kurs ist offen für alle-unabhängig von Vorerfahrungen, Geschlecht oder tänzerischem Niveau.

**Do 20.15 - 21.00, KB**

Übungsleiterin: Anastasiia Paramonova

E-Mail: [anastasiia.paramonova@stud.ku.de](mailto:anastasiia.paramonova@stud.ku.de)





### Akrobatik

**(einmalige Anmeldung ab dem 23.04.25)**

Freies Akrobatiktraining für alle, die Lust haben (mit und ohne Vorkenntnissen). Wir leiten ein freies Training an, bei dem alle das machen können, was sie möchten. Vor allem Anfängerinnen und Anfänger geben wir Ideen und Impulse, um sich schnell verbessern zu können. Jedes Training beginnt mit einem kurzen Aufwärmen und Dehnen, dann machen wir Akrobatik und enden mit einem kleinen Eigengewichts-Krafttraining. Wir freuen uns auf euch!



**Di 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiterin: Madita Bach  
Übungsleiterin: Lioba Schweiger

E-Mail: madita.bach@stud.ku.de  
E-Mail: lioba.schweiger@stud.ku.de



### Freies Schwimmen

**Kein Anfängerkurs! / Not for beginners!**

An diesem Kurs dürfen ausschließlich Personen teilnehmen, die bereits sicher schwimmen können (mindestens 100 Meter am Stück im Schwimmerbecken)

**Mi + Do 16.00 - 17.00, BePo-Bad**

Übungsleiter: Michael Matusch

E-Mail: michael.matusch@ku.de



### Jonglage

Was dich erwartet: Ich zeige dir, dass Jonglieren kein Hexenwerk ist. Ob mit den Füßen oder Händen, für jeden ist etwas dabei. Egal ob du beginnen willst, oder schon länger dabei bist, Objekte in Bewegung zu setzen: Die Kunst des Jonglierens bietet immer einen neuen Anreiz und Erfolgserlebnisse. In der Gruppe kannst du Parterjonglage kennen lernen. Erlebe, wie du nach kurzer Zeit nicht nur 3 Bälle, sondern auch deine Laune steigerst.



**Di 16.30 - 17.15, KB**

Übungsleiter: Lukas Metzger

E-Mail: lukas.metzger@stud.ku.de



### Kanu

Reservierung im Sportsekretariat: Bitte vorab anrufen (08421/9321204) oder per E-Mail (sekretariat-sport@ku.de). Es besteht kein Versicherungsschutz, da es sich nicht um einen offiziellen Hochschulsportkurs handelt. Der Transport liegt in der Verantwortung der ausleihenden Person. Die KU und das Sportzentrum übernehmen keine Haftung. Eine Haftungsausschlusserklärung muss vor der Bootsübernahme schriftlich bestätigt werden. Eine private Haftpflichtversicherung wird empfohlen.

Bootsart	Kaution	Pro Tag	Wochenende
Einsitziges Kajak (2 vorhanden)	Ausweis oder 50,00 €	10,00 €	15,00 €
Zwei- dreisitziger Kanadier (2 vorhanden)		15,00 €	25,00 €

## Sportabzeichen

Ablegen des Deutschen Sportabzeichens in Kooperation mit dem Arbeitskreis Sport der Stadt Eichstätt und dem BLSV. Anmeldung erforderlich über das Campus-System unter der Anlassnummer:

**Mi 18.00 - 19.30 Uhr, SK** (S25-PPF-SPORT-26068.20251.001)

<b>Die Sportabzeichentermine 2025:</b>	
<b>25.06.2025</b>	<b>Eröffnung SAZ im Unistadion Seidlkreuz</b>
<b>02.07.2025</b>	<b>Leichtathletik Seidlkreuz</b>
<b>09.07.2025</b>	<b>Leichtathletik Seidlkreuz</b>
<b>16.07.2025</b>	<b>Leichtathletik Seidlkreuz</b>
<b>23.07.2025</b>	<b>Schwimmen Freibad</b>
<b>30.07.2025</b>	<b>Radfahren und Ersatztermin Leichtathletik Seidlkreuz</b>
<b>18.11.2025 (17.30Uhr)</b>	<b>Sportabzeichenverleihung Holzsaal</b>



## Sportabzeichen für Mitarbeitende

An diesem Tag werden speziell unsere Mitarbeitenden aufgefordert das Sportabzeichen abzulegen. Geben Sie sich einen Ruck und schauen Sie am Seidlkreuz vorbei!

**Mi 02.07.2025 18.00 - 19.30, SK**

Übungsleiterin: Christina Gscheidl

E-Mail: [christina.gscheidl@ku.de](mailto:christina.gscheidl@ku.de)

## Kurse für Mitarbeitende

### Fit in den Tag

Für einen guten Start in den Tag bieten wir für alle Mitarbeitenden der KU ein 10-minütiges Fitnessprogramm, an dem jeder ganz bequem von seinem eigenen Arbeitsplatz aus via ZOOM teilnehmen kann. Sportkleidung ist nicht notwendig. Dieses Angebot ist außerhalb der Arbeitszeit wahrzunehmen und findet nur während des Semesters statt.



**Mi 08.00 - 08.10, ZOOM**

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: [katharina.gossmann@ku.de](mailto:katharina.gossmann@ku.de)

### Fußball für Mitarbeitende

**Mo 17.15 - 18.00, MW**

Übungsleiter: Franz Eckstein

E-Mail: [franz.eckstein@ku.de](mailto:franz.eckstein@ku.de)



### Hinweis für externe Sportangebote:

Neben den Kursen im allgemeinen Hochschulsport bestehen externe Sportangebote.

Wir weisen darauf hin, dass bei diesen Veranstaltungen kein Versicherungsschutz besteht, da es sich nicht um offizielle Kurse des Hochschulsports handelt.



### Beachvolleyball

Freies Spiel (bis Ende Juli).

**Mo 14.00 - 18.00, VfB, Beachvolleyballfeld**

**Di 15.00 - 18.00, VfB, Beachvolleyballfeld**

**Mi 15.30 - 18.00, VfB, Beachvolleyballfeld**

**Do 11.30 - 13.00, 17.00 - 19.00, VfB, Beachvolleyballfeld**

**Fr 13.00 - 17.00, VfB, Beachvolleyballfeld**

Auf Grund von Sanierungsarbeiten kann es zu zeitweiligen Sperrungen kommen.



### Boule

Du hast Lust eine neue Sportart zu erlernen und brauchst eine spielerische Ablenkung vom stressigen Alltag? Dann bist du im Boule genau richtig. Wir werden das Legen und Schießen der Kugeln üben und ein paar lockere Spiele spielen. Wenn du Interesse hast, dann melde dich bei mir unter [melanie.dengel@stud.ku.de](mailto:dengel@stud.ku.de) damit wir einen Termin finden können, an dem alle Zeit haben. Da wir im Hofgarten spielen werden, sind wir zeitlich sehr flexibel. Mitbringen brauchst du nichts, da wir Boule-Kugeln haben, außer du hast noch ein paar alte Kugeln bei dir im Keller herum liegen;)

Ansprechpartnerin: Melanie Dengel

E-Mail: [melanie.dengel@stud.ku.de](mailto:melanie.dengel@stud.ku.de)



### Brazilian Jiu Jitsu/Grapping

Brazilian Jiu-Jitsu ist ein hochtechnischer Kampfsport, der auch speziell kleineren und schwächeren Menschen ermöglicht, körperlich überlegene Gegner zu kontrollieren und zur Aufgabe zu zwingen. Man kann auf Wettkampfebene trainieren oder um im Selbstverteidigungsfall einen Plan B zu haben. Natürlich kann man auch einfach nur trainieren, weil es viel Spaß macht, man fitter wird und man etwas für seine Gesundheit und sein Körpergefühl tut. Wir laden Euch ganz herzlich ein, es selbst auszuprobieren. Unser Training gliedert sich in Erwärmung, Fitness, Techniktraining und Sparring (Trainingskämpfe). Spaß, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein sind garantiert!

**Mo 17.00 - 18.00, Kindertraining, DJK-Halle**

**Mo 18.30 - 20.00, DJK-Halle**

**Mi 18.00 - 19.30, DJK-Halle**

**Do 17.00 - 18.00, Kindertraining, DJK-Halle**

**So 10.30 - 12.00, DJK-Halle**

Ansprechpartner: Daniel Romic

E-Mail: [daniel.romic@ku.de](mailto:daniel.romic@ku.de)

### Erste-Hilfe-Kurs

Das Bayerische Rote Kreuz bietet Sportdidaktikstudierenden im Rahmen Ihrer Ausbildung bzw. allen interessierten Studierenden die Möglichkeit, einen Erste-Hilfe-Kurs (9 Unterrichtsstunden / Blockveranstaltung) zu absolvieren.



Teilnahmegebühr für Studierende liegt pro Kurs bei 65,00€  
Termine und Anmeldemodalitäten finden Sie auf der Homepage des BRK.

Ansprechpartnerin: Monika Schmidt      E-Mail: [bildung@kveichstaett.brk.de](mailto:bildung@kveichstaett.brk.de)

### Handball (Kooperation mit der DJK Eichstätt)

Du hast Interesse am Handball? Suchst nach einer Trainingsmöglichkeit? Oder hast eine Handballprüfung an der Uni vor dir? Die Handballabteilung der DJK Eichstätt sucht ständig nach Neueinsteigenden, Wiedereinsteigenden, Gastspielenden oder Studierenden, die die Sportart einfach mal ausprobieren wollen. Auch für das Kinder- und Jugendtraining wird laufend Unterstützung gesucht. Das Trainerteam erhält eine kleine finanzielle Gegenleistung. Ein paar Studies sind bei unserem Kindertraining schon dabei und haben dort richtig viel Spaß (und ein kleines Taschengeld)



<b>Herren</b>	<b>Mo + Do</b>	<b>20.00 - 22.00</b> , DJK Halle (Schottenau 24, Eichstätt)
<b>Damen</b>	<b>Mo</b>	<b>20.00 - 22.00</b> , Schottenauhalle
	<b>Mi</b>	<b>20.00 - 22.00</b> , DJK Halle (Schottenau 24, Eichstätt)

Weitere Informationen findest du auf der Homepage [www.handball-eichstaett.de](http://www.handball-eichstaett.de) oder auf Instagram/Facebook. Fragen oder Anmeldungen bitte an [handball@djk-eichstaett.de](mailto:handball@djk-eichstaett.de). Danke!

Ansprechpartner: DJK Eichstätt      E-Mail: [handball@djk-eichstaett.de](mailto:handball@djk-eichstaett.de)

### Klettertreff

(kein Versicherungsschutz)

Du kannst bereits im Toprope oder Vorstieg sichern und willst andere kletterbegeisterte Studierende kennenlernen? Dann ist dieser Klettertreff perfekt für dich. Hier könnt ihr einfach ohne Kletterpartnerin oder Kletterpartner in die Halle kommen, auf neue Leute treffen und klettern gehen. Hierbei handelt es sich um einen offenen Klettertreff. Gefordert wird eigenverantwortliches und selbstständiges Klettern. Zum Bouldern können gerne auch Neulinge kommen. Ein Kletterbetreuender steht euch als Ansprechperson und Seilpartnerin oder Seilpartner zur Verfügung. Für Anfängerinnen und Anfänger wird ein extra Kletterkurs für Studierende angeboten. Weitere Infos findet ihr unter [jurabloc.de/studentenkurse/](http://jurabloc.de/studentenkurse/).



**Mi 19.00 - 21.00**, JURABLOC, Jurastraße 6, 85132 Schernfeld

Ansprechpartnerin: Benita Graßl      E-Mail: [benita.grassl@gmx.de](mailto:benita.grassl@gmx.de)

### Meditation und Achtsamkeit für Einsteiger

Du interessierst dich für das Thema Achtsamkeit und Meditation? Du möchtest nicht nur im stillen Kämmerlein sitzen, sondern gemeinsam mit anderen meditieren und dich austauschen? Dann bist du hier genau richtig, wir treffen uns wöchentlich für eine Stunde über der Theke, um gemeinsam zu meditieren und uns auszutauschen. Komm einfach vorbei, du brauchst keine Vorerfahrungen und nichts weiter mitzubringen. Bei Interesse melde dich einfach bei mir per Mail.



Ansprechpartner: Noah Ruf      E-Mail: [noah.ruf@tutanota.com](mailto:noah.ruf@tutanota.com)



BRILLENTRÄGER HABEN WENIGER **SEX** www.mpgg.de

VORTEIL KONTAKTLINSEN

KOSTENLOS AUSPROBIEREN

TAGESLINSEN  
MONATSLINSEN  
HARTLINSEN



**OPTIK KOLLER**

SPEZIALGESCHÄFT FÜR BRILLEN und KONTAKTLINSEN

Eichstätt im KOLLERHAUS am Domplatz



**METZGEREI**  
MICHAEL  
**SCHNEIDER**

GmbH & Co.

Feine Fleisch- & Wurstwaren, Imbiss,  
- für festliche Anlässe Wurstplatten –  
Kalte Büfets

Hauptgeschäft und Großhandel

**Eichstätt – Sollnau 6 Industriegebiet**  
mit allen Filialen

**Telefon 08421/9098-0**  
Telefax 08421/9098-20

# Kletterkurse für Studierende



**Studierende-Kletterkurse:** Jeweils zum Semesterbeginn und bei Bedarf während dem Semester bieten wir Einsteiger-Kurse für Studierende an. Die Kurszeiten werden auf die Erreichbarkeit der Halle mit öffentlichen Verkehrsmitteln abgestimmt. Die Kletterhalle ist über den Rufbus und Flexi Bus mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Für Studierende werden die **Kletterkurse** zu speziellen Tarifen angeboten. Aktuelle Informationen gibt es jeweils zu Semesterbeginn unter: <https://www.jurabloc.de/studentenkurse> oder dem nebenstehenden QR-Code.

**Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter** für die Kasse des JURABLOC sowie als Jugend- und Kursleiter.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!



**Kletterzentrum  
Eichstätt**

**JURABLOC - Kletterzentrum Eichstätt**

Jurastraße 6  
85132 Schernfeld  
Tel.: 08421 9358220  
[www.jurabloc.de](http://www.jurabloc.de)  
[info@jurabloc.de](mailto:info@jurabloc.de)



**Kassenöffnungszeiten**

Mo, Mi, Fr: 9 - 12.00 Uhr und 18 - 20.00 Uhr  
Di, Do: 15 - 18.00 Uhr  
Sa: 18 - 20.00 Uhr  
So, Feiertage: 14.30 - 16.30 Uhr

**Automatischer Einlass**

Täglich von 8.00 bis 23.00 Uhr.  
Kletterende ist 24.00 Uhr.



### Orientalischer Tanz (Orientalische Tanzschule Mia Luna)

„Bauchtanz“ ist mehr als ein Tanz mit dem Bauch. Die Tanztechnik ist unglaublich vielseitig und interessant. Das Wort Tanz selbst kommt vom altindischen Sanskrit-Wort TANHA und bedeutet Lebensfreude. Der Orientalische Tanz fördert die Kondition und Koordination, schult das Körpergefühl, löst Verspannungen, kräftigt die Tiefenmuskulatur, macht Spaß und hält Dich fit. Darüber hinaus ist der Orientalische Tanz immer Ausdruck für Lebenskraft, Power und Kreativität. Ein Ideales Training für alle die das Tanzen lieben oder mal etwas Neues ausprobieren wollen.

**Die Kurse für Anfängerinnen** und Anfänger starten mit dem Aufbau von Grundkenntnissen. Dabei achten wir auf eine gesunde Körperhaltung, stärken unsere Muskulatur und gewinnen Sicherheit in der Einübung kleiner Tanzkombinationen. Alle Bewegungsabläufe werden in ihre Bestandteile zerlegt und genau erklärt, so dass sie leicht verständlich eingeübt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme, sportliche Kleidung mitbringen. **Im Fortgeschrittenenkurs** trainieren wir nach einer Aufwärmphase komplexere Tanztechnik und ganze Choreografien. Natürlich haben wir auch Studententtarife.

Anfänger\*innen:

**Mo 20.00 - 21.00**, Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofplatz 3, 85072 Eichstätt

Fortgeschrittene:

**Mo 18.45 - 19.45**, Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofplatz 3, 85072 Eichstätt

**Mi 18.45 - 19.45**, Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofplatz 3, 85072 Eichstätt

**Aktuelle Informationen, weitere Kurse: [www.mialunatanzt.de](http://www.mialunatanzt.de)**

Ansprechpartnerin: Sabine Bittlmayer

E-Mail: [mia@mialunatanzt.de](mailto:mia@mialunatanzt.de)



### Pawlows Glöckchen Voraussetzung: Teilnahme an den Trainings, Engagement & Einsatz

Du liebst Tanz, Stunts und Teamspirit? Dann bist du bei uns genau richtig! Als Cheerleading-Team feiern wir die Pawlows Hunde bei ihren Spielen an - mit unseren Auftritten in den Pausen, genauso wie während des Spiels von der Seitenlinie. Auch neben dem Platz unternehmen wir viel als Glöckchen oder gemeinsam mit den Hunden - bei uns wird Teamgeist großgeschrieben. Leider ist die nächste Aufnahmemöglichkeit erst im Januar, da wir jetzt schon intensiv für die Hallenmasters trainieren. In den try-outs hast du dann die Möglichkeit uns kennenzulernen und daraufhin in ein engagiertes Team einzusteigen. Bei Interesse melde dich gerne bei mir!

**Mi 20.15 - 22.00, MW**

Ansprechpartnerin: Melina Wappes

E-Mail: [melina.wappes@stud.ku.de](mailto:melina.wappes@stud.ku.de)



### Quadball

Oft als Mischung aus Handball, Völkerball und Rugby bezeichnet, ist Quadball vor allem eins: ein spaßiger Teamsport, wo Zusammenhalt großgeschrieben wird. Wenn du Lust hast, mal eine etwas andere Sportart auszuprobieren, komm gerne vorbei! Egal ob Couchpotato oder Sportskanone, bei uns findet jede Person ihren Platz. Zurzeit spielen wir in der Bayernliga und begrüßen auch ab und an andere Teams aus ganz Deutschland zu Freundschaftsspielen.

Um auf dem Laufenden zu bleiben, folge uns auch gern auf Instagram (@eichstaett\_blizzards) und Facebook.

**Mo 18.15 - 19.45, Seminarwiese**

Ansprechpartner: Kevin Kauper

E-Mail: [kauperkevin@gmx.de](mailto:kauperkevin@gmx.de)

### Tennis

Unterricht für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene.  
Kosten: ca. 90 € bis 100 € (für 10 Trainerstunden inkl. Bälle, Platz und Schläger)  
(Der Preis richtet sich nach Uhrzeit der Tennisstunde und Größe der Gruppe)



#### Vorbesprechungstermine:

**Mittwoch 23.04.2025 um 18 Uhr in KAP- 017**

**Donnerstag 24.04.2025 um 18 Uhr in KAP- 006**

Ansprechpartner: Tobias Glauner

E-Mail: tobias.glauner@web.de

### Tennisplätze

Dank der Kooperationsbereitschaft des TC Rot-Weiß Eichstätt ist es möglich, die Tennisplätze des Vereins zu nutzen.  
Es gelten folgende Bedingungen:

- Studierende müssen sich im Hallenportal der TCRW-Tennishalle registrieren um buchen zu können. Dies gilt für die Hallenplätze im Winter UND die Außenplätze im Sommer: [tennishalle-tcrw@t-online.de](mailto:tennishalle-tcrw@t-online.de)
- Nur wer sich registriert hat, erhält
  - a) in der Hallensaison beim Buchen einen PIN, mit dem man in die Halle gelangt.
  - b) im Sommer im Sportsekretariat der Universität Eichstätt-Ingolstadt einen Schlüssel gegen Kautions für die Freianlage des TC Rot-Weiß.
- Preise können auf der Homepage eingesehen werden:  
Per Lastschriftverfahren werden die Gebühren für gebuchte Stunden zu Beginn des folgenden Monats eingezogen. Studierende erhalten 15% Ermäßigung.
- Die Hallenordnung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des TCRW-Eichstätt sind zu befolgen: siehe Datenschutz/Nutzungsvereinbarung auf der Homepage der TCRW-Halle

Wir bitten im Interesse einer längerfristigen Kooperation um genaue Beachtung der oben genannten Benutzungshinweise und möchten uns im Namen der Nutzer beim TC Rot-Weiß für dessen Entgegenkommen sehr herzlich bedanken.

Tischfußball in Eichstätt (Kooperation mit dem ESV Kick IN)

Training Montags 19:00 bis 23:00

Anmeldung unter WhatsApp



# Schnellers Backstub`n

bietet Ihnen ein vielfältiges Brotsortiment ausschließlich  
mit hauseigenem Natursauerteig gebacken,  
eine große Auswahl an Kleingebäck  
und feine Kuchen und Torten

## Filiale Spitalstadt

Cafe mit Sommerterrasse

## Filiale Marktplatz

Cafe im Herzen Eichstätts

## Filiale Weißenburger Straße

Cafe mit Sommerterrasse

## Filiale Sollnau

Cafe im OBI Baumarkt

Weissenburger Straße 25

Tel.08421/2608

[www.schnellers-backstubn.de](http://www.schnellers-backstubn.de)



# Friseur RUDLOFF

## Gabrielstr.2 - Eichstätt



☎ 08421-4797

jeder Tag Studententag = 10 %!

Neukunden Gutschein auf Homepage

Nagelverlängerung 55,-- €

Wimpern färben 6,50 €

[www.friseur-rudloff.de](http://www.friseur-rudloff.de)

# [lifepark]

design.crema.de



**Besonders GÜNSTIG!**  
Fragen Sie nach unseren  
**Studenten-Tarifen!**

2 Studios - ein Preis  
5.000 m<sup>2</sup> Trainingsfläche  
900+ Kurse/Monat  
Wellness/Sauna/Massage  
Top Gerätepark  
Outdoor-Aktionen  
Laftreff/NordicWalking  
Ernährungsberatung  
KidsPark  
Events

**Über 900 Kurse  
pro Monat  
sind kein Fremdwort!**



**Zwei Mal in Ingolstadt.**

Im WestPark Shoppingcenter  
Am Westpark 6 · 85057 Ingolstadt  
Telefon 0841-81333

Im Donau City Center  
Frühlingstraße 35 · 85055 Ingolstadt  
Telefon 0841-379490  
[www.lifepark.de](http://www.lifepark.de)

## Programmübersicht Ingolstadt

### Prof. Fleischmannhalle

Uhrzeit	Montag			Mittwoch		
18:30 – 20:00	Volleyball	Badminton	Basketball	Volleyball	Basketball	Badminton
20:00 – 21:30	Volleyball	Badminton	Badminton	Volleyball	Zumba	Badminton

### Christoph Scheiner Halle

Uhrzeit	Montag	Dienstag		Donnerstag
17:15 – 18:00		Selbstverteidigung		
18:15 – 19:00	Standard und Latein	Boxen/Fitness		Fußball
19:15 – 20:00		Boxen		Fußball
20:00 – 20:45		Zumba		Fußball
20:45 – 21:30		Video Dance		Female Hip Hop
		Contemporary		Cheerleading

### Neue Pestalozzi Turnhalle

Uhrzeit	Dienstag
19:30 – 21:30	Forrò (Fort.)

### Sportbad

Uhrzeit	Dienstag
15:30 – 17:00	Schwimmen

### MTV Beachvolleyballanlage

Uhrzeit	Dienstag
18:00 – 19:00	Beachvolleyball
19:00 – 20:00	Beachvolleyball



## HINWEISE:

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung für die Kurse der KU  
WOCHENWEISE dh. jeweils ab ca. 24 Stunden vor Kursbeginn erfolgt.



## Ballsport und Spiele

### Badminton, Freies Spiel

**Mo 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle, Anf.+Fortg.**  
**Mo 20.00 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle, Anf.+Fortg.**  
**Mi 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle, Anf.+Fortg.**  
**Mi 20.00 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle, Anf.+Fortg.**



Übungsleiter: Simon Dressler  
Übungsleiter: Lars Heuer  
Übungsleiter: Esteban Rios

E-Mail: [simon.dressler1999@gmail.com](mailto:simon.dressler1999@gmail.com)  
E-Mail: [lars.heuer@ku.de](mailto:lars.heuer@ku.de)  
E-Mail: [estebanrios1103@gmail.com](mailto:estebanrios1103@gmail.com)

### Basketball

**Mo + Mi 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle, Freies Spiel**

Übungsleiter: Manthan Batavia

E-Mail: [mab6800@thi.de](mailto:mab6800@thi.de)



### Beachvolleyball

Zwei Felder (Spielfelder 11+12) stehen zur Verfügung. Auf Feld 12 wird es stets ein freies Spiel geben. Auf Feld 11 werden 2 vs. 2 Spiele durchgeführt. Sollten sehr viele Studierende anwesend sein, werden die Spielenden und Teams durchgetauscht, so dass jeder zum Zug kommt.

**Di 18.00 - 19.00, MTV Beachvolleyball-Anlage Block I**  
**Di 19.00 - 20.00, MTV Beachvolleyball-Anlage Block II**

Oberschüttweg, 85049 Ingolstadt

Übungsleiterin: Svenja Griebler

E-Mail: [svenja.griebler@stud.ku.de](mailto:svenja.griebler@stud.ku.de)



### Fußball

**Do 18.15 - 20.00, Ch. Scheiner-Halle, Freies Spiel**

Übungsleiter: Robin Schott  
Übungsleiter: Robin Fetterer

E-Mail: [robin.schott@stud.ku.de](mailto:robin.schott@stud.ku.de)  
E-Mail: [robin.fetterer@stud.ku.de](mailto:robin.fetterer@stud.ku.de)



### Volleyball

**Mo 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle, Freies Spiel**  
**Mo 20.00 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle, Freies Spiel**  
**Mi 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle, Freies Spiel**  
**Mi 20.00 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle, Freies Spiel**



Übungsleiter: Benjamin Böhm  
Übungsleiter: Maximilian Rublik

E-Mail: [boehmbenjamin10@gmail.com](mailto:boehmbenjamin10@gmail.com)  
E-Mail: [rublikmaximilian@gmail.com](mailto:rublikmaximilian@gmail.com)



### Zumba® Fitness

Zumba ist ein Fitness-Workout mit ganz viel Lebensfreude, das Aerobic und Latino-Musik verbindet. Die heißen latein-amerikanischen Rhythmen werden ergänzt durch internationale Songs und sind gemeinsam die Formel für ein intensives Workout mit leicht erlernbaren Schrittfolgen, das richtig Spaß macht! Für mich persönlich ist Zumba auch eine positive Lebenseinstellung, die ich mit dir teilen möchte. Also lass dich mitreißen, habe Spaß und power dich so richtig aus!



**Di 19.15 - 20.00, Ch. Scheiner-Halle**  
**Mi 20.00 - 21.00, Prof. Fleischmannhalle**

Übungsleiterin: Jule Niehaus

E-Mail: [julesusanna18@gmail.com](mailto:julesusanna18@gmail.com)

## Kampfsport



### Boxen

In diesem Kurs werden grundlegende Techniken des Boxens wie Stellung, Schlag- und Wehrtechniken vermittelt. Außerdem finden Partnerübungen statt, in denen die vermittelten Techniken in der Praxis Einsatz finden. Auf Wunsch der Teilnehmer finden parallel zu den Partnerübungen auch leichte Sparringeinheiten statt.

**Di 18.15 - 19.00, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiter: Mustafa Solmaz

E-Mail: [mustafa.solmazccc@gmail.com](mailto:mustafa.solmazccc@gmail.com)



### Selbstverteidigung

Erlernen von grundsätzlichen Selbstverteidigungstechniken mit mittelmäßig bis hoher sportlicher Belastung.

**Di 17.15 - 18.00, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiter: Mustafa Solmaz

E-Mail: [mustafa.solmazccc@gmail.com](mailto:mustafa.solmazccc@gmail.com)

## Tanz



### Cheerleading

Bist du bereit, Energie und Teamgeist an die Universität zu bringen? Mach mit bei unserem neuen Cheer-Dance-Kurs! Dieser dynamische und energiegeladene Tanzstil kombiniert kraftvolle Dance-Moves mit Pompons. Egal ob Anfängerin und Anfänger oder mit Erfahrung – alle sind willkommen! Unser Ziel ist es, ein Uni-Cheer-Team zu gründen, das bei Sportevents auftritt und für Stimmung in die Uni sorgt. Sei dabei und let's cheer!

**Do 20.45 - 21.30, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Alessia Gravili

E-Mail: [alessia.gravili@stud.ku.de](mailto:alessia.gravili@stud.ku.de)



### Contemporary Dance

Ein vielseitiger und expressiver Tanzstil, der Elemente von Ballett, moderner Tanzkunst und Improvisation vereint. Der Fokus liegt auf emotionalem Ausdruck, fließenden Übergängen und dynamischen Bewegungen, um kraftvolle Geschichten durch den Körper zu erzählen.



**Di 20.45 - 21.30, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Apolline Soler

E-Mail: [apollinesoler@gmail.com](mailto:apollinesoler@gmail.com)



### Female Hip Hop

Lust auf coole Choreografien auf aktuelle Musik mit stilvollen weiblichen Moves? Dann bist du beim Lady Hip Hop genau richtig. Der Kurs ist speziell für die Girls geeignet (Open Level und auch Beginner Friendly), die Hip Hop, R'n'B oder Commercial Pop Musik mögen und ihre Weiblichkeit und Selbstbewusstsein durch Tanz weiterentwickeln möchten.



**Do 20.00 - 20.45, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Alessia Gravili

E-Mail: [alessia.gravili@stud.ku.de](mailto:alessia.gravili@stud.ku.de)



### Forró

**(einmalige Anmeldung ab dem 23.04.25)**

Forró ist ein leicht zu erlernender Paartanz geeignet für alle, die Freude an Gesellschaft haben und nebenbei ein paar Kalorien verbrennen möchten. Der einfache Grundschrift ermöglicht einen schnellen Einstieg in den Tanz und die schönen Drehfiguren verzieren das Ganze und sorgen für Abwechslung und Spaß! Tanzerfahrung und feste Tanzpartner\*innen sind nicht erforderlich. Interesse geweckt? Dann komm einfach vorbei und lass uns zusammen forrozearen!



**Di 19.30 - 21.30, neue Pestalozzi Turnhalle**

Übungsleiter: Patrick Dowling

E-Mail: [patrick1996dowling@hotmail.com](mailto:patrick1996dowling@hotmail.com)

### Standard und Latein

**(einmalige Anmeldung ab dem 23.04.25)**

In diesem Kurs lernen wir die Grundschrift sowie fortgeschrittene Figuren von 3 Tänzen. Diese werden am Anfang des Semesters gemeinsam ausgesucht. Zur Auswahl stehen: Disco Fox, West Coast Swing, Salsa und langsamer Walzer. Der Kurs ist wöchentlich aufeinander aufbauend, eine regelmäßige Teilnahme wird empfohlen.



**Mo 18.15 - 20.00, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiter: Julian Haas

E-Mail: [julian.haas@stud.ku.de](mailto:julian.haas@stud.ku.de)

## Tanz



### Video Dance

Inspiziert von den ikonischen Choreografien aus Musikvideos, geht es bei diesem Stil darum, Routinen zu erlernen. Er kombiniert Elemente verschiedener Genres wie Pop, Hip-Hop, Jazz, Girly und Ragga. Wir tanzen zu trendiger Musik.

**Di 20.00 - 20.45, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Apolline Soler

E-Mail: [apolline.soler@gmail.com](mailto:apolline.soler@gmail.com)



## Individualsport



### Freies Schwimmen

**Kein Anfängerkurs!/Not for beginners!**

An diesem Kurs dürfen ausschließlich Personen teilnehmen, die bereits sicher schwimmen können (mindestens 100 Meter am Stück im Schwimmerbecken)

**Di 15.30 - 17.00, Sportbad Ingolstadt**

Übungsleiter: Paul Middelmann

E-Mail: [paul.middelmann@gmail.com](mailto:paul.middelmann@gmail.com)

### Übungsleitende gesucht!

Liebe Freunde des Hochschulsports, einige unserer Übungsleitenden beenden bald ihr Studium und können uns nicht mehr als Kursleitende zur Verfügung stehen. Deshalb suchen wir in zahlreichen Sportarten (Fitness, Kampfsport, Ballsport u. a.) immer wieder neue Übungsleitende, die Kurse in Eichstätt oder Ingolstadt anbieten möchten. Interesse? Dann melden Sie sich bei Lars Heuer ([lars.heuer@ku.de](mailto:lars.heuer@ku.de))

## ZOOM-KURSE

### ZOOM-Kurse

Es gibt von Montag bis Donnerstag jeweils die Möglichkeit am Hochschulsport ganz bequem von Zuhause aus via ZOOM teilzunehmen. Die Teilnahme ist kostenlos.



#### **Mo 18.15 - 19.00, Power Step**

mit Nina & Stella

Übungsleiterin: Nina Arbter  
Übungsleiterin: Stella Ströbele

E-Mail: [nina.arbter@stud.ku.de](mailto:nina.arbter@stud.ku.de)  
E-Mail: [stella.stroebele@stud.ku.de](mailto:stella.stroebele@stud.ku.de)

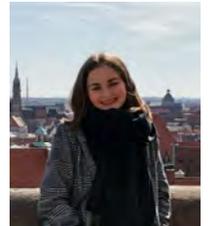


#### **Mi 18.15 - 19.00, Fitness-Workout**

mit Annika

Übungsleiterin: Annika Barth

E-Mail: [annika-barth@gmx.net](mailto:annika-barth@gmx.net)



#### **Mi 20.15 - 21.00, Stretch & Strength**

mit Katharina & Bianca

Übungsleiterin: Katharina Goßmann  
Übungsleiterin: Bianca Schreyer

E-Mail: [katharina.gossmann@ku.de](mailto:katharina.gossmann@ku.de)  
E-Mail: [bianca.schreyer@ku.de](mailto:bianca.schreyer@ku.de)



#### **Do 18.15 - 19.00, Balanced Movement**

mit Katja

Übungsleiterin: Katja Mack

E-Mail: [kat.mack@web.de](mailto:kat.mack@web.de)



Hierbei handelt es sich um keine offiziellen Hochschulsportkurse, sondern um externe Sportangebote von Vereinen, die in der Regel für Studierende eine vergünstigte Teilnahmegebühr anbieten.  
Seitens der KU besteht kein Versicherungsschutz!



### American Football

Beim American Football geht es nicht nur um Kraft und Ausdauer. Es geht um Zusammenarbeit, Taktik und Teamgeist. American Football ist der Teamsport, bei dem jeder sich beweisen kann. Egal wie groß, klein, dick oder dünn man ist. Egal wie schnell oder langsam. Jeder ist bei uns herzlich willkommen. Trau dich und probiere diesen faszinierenden Sport aus. Schreib uns an oder komme einfach bei einem Training vorbei. Normale Sportsachen, Rasen - oder Hallenschuhe und etwas zum Trinken-mehr brauchst du für den Anfang nicht. Wir, die Ingolstadt Duker, sind ein Team in Ingolstadt und Umgebung.

#### Trainingszeiten:

**Winter: Sonntag 14.00 - 17.00 Uhr (Halle)**

**Sommer: Mi und Fr 19.30 - 21.30 Uhr (Rasenplatz)**

Mehr Informationen findest du auf unserer Homepage [www.dukesingolstadt.de](http://www.dukesingolstadt.de)  
oder auf Instagram [@in\\_dukes](https://www.instagram.com/in_dukes)

Ansprechpartner: Andre Nuske

E-Mail: [info@in-dukes.de](mailto:info@in-dukes.de)



### Feldhockey (Kooperation mit SV Hainwöhr)

Kostenloses Schnuppertraining jederzeit möglich. Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Keine spezielle Ausrüstung erforderlich. Weitere Infos unter: [www.hockey-ingolstadt.de](http://www.hockey-ingolstadt.de)

**Herren + Damen Di 20.00 - 21.30,** Kunstrasenplatz TSV Nord,  
Wirrfelstraße 25, Ingolstadt

Ansprechpartnerin: Sophia Carl

E-Mail: [sophia.carl@hockey-ingolstadt.de](mailto:sophia.carl@hockey-ingolstadt.de)



### Fit dank Baby

Solltest du schwanger sein oder frischgebackene Mama, dann bist du bei Fitdankbaby Ingolstadt genau richtig. Bei Fitdankbaby PRE machen wir ein Fitnesstraining speziell für Schwangere. Fitdankbaby RÜCKBILDUNG ist die Basis für einen gesunden Beckenboden und eine stabile Körpermitte ca. 6-8 Wochen nach der Geburt. Bei Fitdankbaby MINI, MAXI, OUTDOOR, AQUA und KIDS ist dein Baby/ Kleinkind bis 3 Jahre beim Sport dabei und wird entwicklungspezifisch gefördert. So brauchst du nicht extra einen Babysitter und kannst trotzdem sportlich aktiv sein. Möchtest du meetime ohne Kind, dann bist du beim Kurs FÜR DICH genau richtig. Dahinter verbirgt sich ein tolles Hula Hoop Workout. Hier kannst du die begehrten Kurse buchen: <https://www.fitdankbaby.de/natalie-wecker.de> Für Studierende (gültiger Studentenausweis notwendig) sparst du 20% auf alle Kurse. Bitte bei Buchung den Code STUDENT20 eingeben.

Ansprechpartnerin: Natalie Wecker

E-Mail: [natalie.wecker@fitdankbaby.de](mailto:natalie.wecker@fitdankbaby.de)

### Fußball für Frauen (Kooperation mit FC Ingolstadt 04)

Anmeldung per E-Mail

**Mo 19.30 - 21.00, Sportpark Ingolstadt**, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt

**Mi 19.30 - 21.00, Sportpark Ingolstadt**, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt

**Do 19.30 - 21.00, Sportpark Ingolstadt**, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt

Ansprechpartnerin: Simone Wagner

E-Mail: [siwa@fcingolstadt.de](mailto:siwa@fcingolstadt.de)



### Handball (Kooperation mit HC Donau/Paar)

**Damen Di 18.30 - 20.00**, Richard-Wagner-Str. 65, 85057 Ingolstadt (I/II)

**I + II Do 18.30 - 20.00**, Stieglitzstr. 2, 85077 Manching (I)

**Fr 17.00 - 19.00**, Martin-Hemm-Straße 2, 85053 Ingolstadt (II)

**Herren Di 20.00 - 21.30**, Stieglitzstr. 2, 85077 Manching (I)

**I + II** bzw. Richard-Wagner-Str. 65, 85057 Ingolstadt (II)

**Do 20.00 - 21.30**, Richard-Wagner-Str. 65, 85057 Ingolstadt (I)

bzw. Feselenstraße 42, 85053 Ingolstadt (II)

Für weitere Trainingszeiten melden Sie sich bei unserem Ansprechpartner oder besuchen Sie unsere Website unter [www.hcdonaupaar.de](http://www.hcdonaupaar.de).

Ansprechpartner: Michael Rothemund

E-Mail: [michael.rothemund@hcdonaupaar.de](mailto:michael.rothemund@hcdonaupaar.de)



### Poledance / Aerial Hoop

Du suchst eine neue Herausforderung? Einen Sport, der so richtig Spaß macht? Probier Poledance und/oder Aerial Hoop! Poledance und Aerial Hoop sind die perfekte Mischung aus Tanz, Akrobatik, Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining. Sportarten, die sich nicht wie Sport anfühlen! Die immer neu auftretenden Herausforderungen lassen das Training nie langweilig werden und zeigen zudem, was du alles schaffen kannst. Jede neue Figur und Choreo motivieren und machen stolz, wenn du sie gemeistert hast. Außerdem macht es einfach unglaublich viel Spaß, verkehrt herum von der Stange/dem Reifen zu baumeln! Informationen zu Preisen und Anmeldung findest du auf <https://www.pole-dream.de/>



**Pole Dream – Poledance Ingolstadt+Neuburg**, Proviantstr. 5a, 85049 Ingolstadt

Ansprechpartnerin: Verena Peer

E-Mail: [office@pole-dream.de](mailto:office@pole-dream.de)

### Rennradgruppe *Anf. & Fortg.*

Unsere Rennradgruppe heißt sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen. Wir bieten eine freundliche Umgebung, in der Neulinge die Grundlagen erlernen und Fortgeschrittene ihre Ausdauer verbessern können. Unsere regelmäßigen Ausfahrten sind ideal, um Ausdauer und Technik zu fördern. Dabei stehen der Spaß und das gemeinschaftliche Erlebnis im Vordergrund. Egal, ob du deine Fitness steigern, neue Freunde finden oder einfach die Freude am Rennradfahren entdecken möchtest – bei uns bist du richtig!



**Di 17.30**, Auf der Schanz 49, 85049 Ingolstadt (April-Oktober)

Anmeldung und weitere Informationen unter: <https://chat.whatsapp.com/FDyPUf7zmLL1rmcCY1xC8A>

Ansprechpartner: Jannes Marquardt

E-Mail: [jannes.marquardt@ku.de](mailto:jannes.marquardt@ku.de)

## Externe Sportangebote



### Rugby: Teamgeist – Respekt – Charakter

Rugby hat durch seine Einzigartigkeit einen Anreiz wie kein anderer Sport. Teamgeist, Respekt und Fairness haben oberste Priorität, ob neben oder auf dem Spielfeld. Dabei ist diese Sportart für jeden geeignet: Groß oder klein, schnell oder langsam, Schwer- oder Fliegengewicht, es gibt eine Position die genau deiner Anforderung entspricht! Gespielt wird mit einem ovalen Ball, welcher in das sogenannte Malfeld oder Tryzone abgelegt werden muss. Dies gelingt durch geschickte Spielzüge des gesamten Teams! Dabei spielen nicht nur Männer diesen Sport, denn immer mehr Frauen finden ebenfalls Freude daran. Wir haben dein Interesse geweckt? Dann schau doch bei uns im Training vorbei.

**Di + Do 19.00 - 21.00, Sportgelände TV 1861 Ingolstadt**

**Treffpunkt:** 18:45 Uhr vor dem Haupteingang TV 1861 Ingolstadt

**Info:** [www.rugby-ingolstadt.de](http://www.rugby-ingolstadt.de)

**Facebook:** [www.facebook.de/rugbyingolstadtbaboons](https://www.facebook.de/rugbyingolstadtbaboons)

**Instagram:** [@rugbyingolstadt](https://www.instagram.com/rugbyingolstadt)

**Kontakt:** [info@rugby-ingolstadt.de](mailto:info@rugby-ingolstadt.de)

Ansprechpartner: Christoph Weber

E-Mail: [info@rugby-ingolstadt.de](mailto:info@rugby-ingolstadt.de)



### Softball

**Alle Mädels aufgepasst!**

Egal ob du schon einmal gespielt hast oder gerade keinen blassen Schimmer hast, was Softball überhaupt ist. Bei uns sind neue Gesichter immer herzlich willkommen. Softball ist ein amerikanischer Teamsport, der dem Baseball ähnelt. Kein Problem, wenn du noch nie einen Schläger in der Hand hattest. Das bringen wir dir bei! Wir Mädels vom Ingolstadt Schanzer Softballteam, freuen uns auf dich!

**Wenn du Lust hast, komm uns gerne einfach mal beim Training besuchen.**

**Informationen bzgl. Trainingszeiten etc. erhältst du unter [www.ingolstadtschanzer.de](http://www.ingolstadtschanzer.de)**

**Anfragen zum Probetraining bitte per Mail an [info@ingolstadtschanzer.de](mailto:info@ingolstadtschanzer.de)**

Ansprechpartner: Matthias Rucker

E-Mail: [info@ingolstadtschanzer.de](mailto:info@ingolstadtschanzer.de)



### Faszination Taekwondo - Kunst für Körper und Geist

Das Black Belt Center Ingolstadt ist seit 1985 die Lehrstätte für traditionelles Taekwondo in Ingolstadt. Interessierte können zu allen Unterrichtseinheiten jederzeit einsteigen, für Schüler\*innen und Studierende gibt es einen Rabatt auf den Monatsbeitrag. Unverbindlicher Probeunterricht ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich. <http://www.taekwondo-ingolstadt.de/>

**Mo-Fr 17.00 - 18.00, 18.15 - 19.15**

**Di, Do & Sa 10.30 - 11.30, Black Belt Center Ingolstadt, Münchenerstr. 97a**

Ansprechpartner: Fritz Flatnitzer

E-Mail: [info@taekwondo-ingolstadt.de](mailto:info@taekwondo-ingolstadt.de)



### Tennis: Treffpunkt "Student's Tennis Club" & Freies Spiel

Komm zu unserem wöchentlichen Event "Student's Tennis Club" auf die Anlage des Segel- und Tenniscubs Rot-Weiß Ingolstadt! Hier bietet sich dir die perfekte Gelegenheit, sportlich aktiv zu sein, deine Tennisfähigkeiten zu verbessern und neue Leute kennenzulernen. Sehr schön am Baggersee gelegen bieten wir außerdem mit unserem gastronomischem Angebot ein tolles Gesamtpaket, wie ihr auch die Zeit nach eurem anstrengenden Match ausklingen lassen könnt. Selbstverständlich könnt ihr euch auch mit anderen Studierenden flexibel verabreden, die sich für den „Student's Tennis Club“ angemeldet haben. Ran an den Ball, wir freuen uns auf euch!

Kosten: 100 Euro für die Spielberechtigung im kompletten Jahr 2025.

**Do 19.00**, Anmeldung: Bei Interesse per E-Mail an Philipp Brenner ([sportwart@stcrwin.de](mailto:sportwart@stcrwin.de))

Ansprechpartner: Philipp Brenner

E-Mail: [sportwart@stcrwin.de](mailto:sportwart@stcrwin.de)

## Impressum

**Inhaltliche Verantwortung:** Christina Gscheidl  
**Redaktion:** Liane Sonnenburg, Lars Heuer  
**Fotos u. a. von:** Dr. Christian Klenk, Hanna Rottler, Lucio Jünemann, Kerstin Kleinhaus, Liane Sonnenburg, Mirja Walther, Lena Presche  
**Titelbilder:** DKV / Brigitte Kraußner  
**Druck:** Gemeindebrief Druckerei  
**1. Auflage:** 300 Stück

Allen Förderern ein herzliches Dankeschön



Wir danken unserem Sponsor, der:  
**AOK - Die Gesundheitskasse**  
Direktion Ingolstadt  
„Partner des Hochschulsports“

**Studentischer Konvent**  
der KU Eichstätt-Ingolstadt

sowie unseren Inserenten für die finanzielle Unterstützung:

Dom-Apotheke Eichstätt

Lifepark Ingolstadt

Schnellers Backstub`n

Optik Koller

Boote Glas

Stadtwerke Eichstätt

Friseur Rudloff

Metzgerei Schneider Eichstätt

Xterno Bikes

**Weil auch starke Familien Rückhalt verdienen.**  
Der Johanniter-Hausnotruf.  
Egal was passiert oder wie sich unser Alltag gestaltet: Unsere Liebsten möchten wir immer in Sicherheit wissen. Mit dem Johanniter-Hausnotruf leben Familien Sorgenfrei und unbeschwert an 365 Tagen im Jahr. Denn im Notfall ist schnelle Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt.  
Jetzt bestellen!  
0900 009224 (gebührenfrei)  
johanniter.de/hausnotruf  
**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



**Anzeigen reservieren & Druckkosten sparen!**



[www.GemeindebriefDruckerei.de](http://www.GemeindebriefDruckerei.de)

Unsere Homepage: <http://www.ku.de/ppf/sport/hochschulsport>  
Wir freuen uns auf Ihre Meinung, Kritik, Vorschläge, etc. per Mail an: [hochschulsport@ku.de](mailto:hochschulsport@ku.de)



# Hotel Mama: ausgecheckt Versicherung: klargemacht

**Jetzt beraten lassen!**

Telefon 0841 9349-543 oder  
[in.gesundheit@service.by.aok.de](mailto:in.gesundheit@service.by.aok.de)

**Mehr erfahren auf [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern)**

**Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**

**AOK-  
Studierenden-  
service**