



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

# Hochschulsport

Wintersemester 2025/26 Heft 53



[ku.de/ppf/sport/hochschulsport](https://ku.de/ppf/sport/hochschulsport)



# Inhaltsverzeichnis

Grußworte .....	3/4
Vorwort.....	5
Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.....	7
Rückblicke.....	8-19
Termine und Sonderveranstaltungen.....	21-23
Fitnessraum Eichstätt.....	25/26
Allgemeine Informationen zu den Hochschulsportkursen.....	27
Programmübersicht Eichstätt.....	28
Hochschulsportkurse in Eichstätt.....	29-43
Programmübersicht Ingolstadt.....	45
Hochschulsportkurse in Ingolstadt.....	46-54
Impressum.....	55

## Abkürzungsverzeichnis

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

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen,  
liebe Mitarbeiter,



zum Start des neuen Wintersemesters möchte ich Sie herzlich einladen, das vielfältige Angebot des Hochschulsports an der KU zu entdecken

und zu nutzen. Der Hochschulsport ist ein fester Bestandteil unseres Campuslebens – er verbindet Menschen, schafft Ausgleich und stärkt Gesundheit und Gemeinschaftssinn.

Gerade in der dunkleren Jahreszeit ist Bewegung ein wichtiger Faktor für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und mentale Stärke. Ob Sie mit Schwung in die Woche starten, nach einem langen Seminartag den Kopf freibekommen oder neue Energie im Miteinander schöpfen möchten – das breite Kursangebot des Hochschulsports bietet viele Möglichkeiten, aktiv zu werden. Von Fitness über Entspannung bis hin zu Team- und Individualsportarten ist für jede und jeden etwas da-

bei – unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel.

Zugleich ist der Hochschulsport ein Ort der sozialen Begegnung, an dem neue Kontakte entstehen und das Miteinander auf dem Campus gestärkt wird. Ich ermutige Sie, die Angebote als wertvollen Teil Ihres Studien- oder Berufsalltags zu nutzen.

Mein herzlicher Dank gilt den engagierten Mitarbeitenden des Hochschulsports sowie allen Trainerinnen und Trainern, die mit großem Einsatz dieses vielfältige Programm gestalten.

Ich wünsche Ihnen allen ein sportlich erfülltes, gesundes und gemeinschaftlich aktives Wintersemester!

Sportliche Grüße

Prof. Dr. Gabriele Gien  
Präsidentin der KU



## Grußworte

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.

Gemeinsam können wir Großes bewegen!

Sportliche Grüße

Euer Studentischer Konvent



## Vorwort

*„Die Größe eines Menschen liegt nicht darin, wie viel Reichtum er erlangt, sondern in seiner Integrität und seiner Fähigkeit, andere positiv zu beeinflussen.“ – Bob Marley*

Ob im Sport, in der Musik oder im Miteinander an der Universität – es sind die Menschen und ihr Engagement füreinander, die den Unterschied machen. Erfolg entsteht dort, wo Integrität und Unterstützung aufeinandertreffen. Genau das durften wir im Sommersemester eindrucksvoll erleben.

Ein besonderes Beispiel ist das Uni-Musical „Die Reise der Gefährten“, das im Mai im Stadttheater Neuburg Premiere feierte. In enger Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Musik konnten auch wir am Universitätssportzentrum zum Gelingen beitragen.

Ebenso erfreulich ist die Erneuerung des Beachvolleyballfeldes – ein Gemeinschaftswerk mit dem Willibald-Gymnasium, dem VfB Eichstätt und der Stadt Eichstätt. Es zeigt, was möglich ist, wenn Bildung, Vereinssport und Kommune Hand in Hand arbeiten.

Ein weiteres Highlight war der erstmals ausgetragene Grundschulwettbewerb in der Leichtathletik, organisiert vom Universitätssportzentrum und dem Arbeitskreis „Sport in Schule

und Verein“ unter Leitung von Miriam Kleinhans. Das Format bot den Kindern sportliche Erfahrungen und unseren Studierenden erste Kampfrichterpraxis.

Nicht zuletzt sind es unsere rund 70 engagierten Übungsleitenden, die Woche für Woche Studierende für Bewegung, Teamgeist und sportliche Ziele begeistern. Wir freuen uns, Sie auch im Wintersemester 2025/26 bei unseren Angeboten begrüßen zu dürfen – mit Inspiration, Motivation und Freude am Hochschulsport.

Auf ein aktives, gemeinschaftliches und erfolgreiches Wintersemester!

Ihre

*Ch. Beckenbauer*

Leiterin des Universitätssportzentrums



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





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

**Eichstätt**  
Industriegebiet  
Sollnau 6  
Tel. 0 84 21 / 90 98-0

**Ingolstadt**  
Unterhaunstadt  
Georgstraße 15  
Tel. 08 41 / 5 88 17



*...Qualität  
aus unserer  
Region*



Feine Fleisch- & Wurstwaren – Imbiss



## Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

Universitätssportzentrum (USZ): [www.ku.de/ppf/sport/hochschulsport](http://www.ku.de/ppf/sport/hochschulsport)

	<p>Akad. Oberrätin  <b>Christina Beckenbauer (geb.Gscheidl)</b>                  Leiterin des Universitätssportzentrums</p>	<p>Raum KAP-003                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-21757 / 21280                  christina.beckenbauer@ku.de</p>
	<p>Akad. Rat  <b>Lars Heuer</b>                  Sportlehrkraft</p>	<p>Raum KAP-005                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-23316                  lars.heuer@ku.de</p>
	<p><b>Antonia Hiermeier</b>                  Sportlehrkraft</p>	<p>Raum KAP-005                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-21271                  antonia.hiermeier@ku.de</p>
	<p><b>Maximilian Lindermeier</b>                  Sportlehrkraft</p>	<p>Raum KAP-005                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-23002                  maximilian.lindermeier@ku.de</p>
	<p><b>Liane Sonnenburg</b>                  Verwaltungsmitarbeiterin</p>	<p>Raum KAP-004                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-21756                  liane.sonnenburg@ku.de</p>
	<p><b>Hanna Rottler</b>                  Studentische Hilfskraft</p>	<p>Raum: KAP-005                  sekretariat-sport@ku.de</p>

## Grundschulwettbewerb Leichtathletik

Am Mittwoch, den 04. Juni 2025 fand zum allerersten Mal ein Grundschulwettbewerb Leichtathletik am Seidlkreuz statt.

Dieser wurde in Kooperation mit dem Universitätssportzentrum, dem Arbeitskreis Sport und zahlreichen Grundschulen in der Region (GS Lenting, Wettstetten, Gaimersheim, Pförring, Walting, Eitensheim) ausgetragen. Miriam Kleinhans fungierte dabei als Hauptorganisatorin und stellte gemeinsam mit Studierenden und Lehrkräften dieses ereignisreiche Event auf die Beine. Die Schülerinnen und Schüler mussten dabei eine Hindernis-Pendelstaffel, einen Hoch-Weit-Sprung, Medizinballstoßen

oder einen Transportlauf absolvieren. Dabei standen immer die Teamleistung im Vordergrund. Die Studierenden fungierten als Kampfrichter. Zur Siegerehrung kamen nicht nur der Schulamtsdirektor Herr Färber, sondern auch der stellvertretende Landrat Herr Sammiller sowie die zweite Bürgermeisterin Frau Edel, um den Gewinnerinnen und Gewinner ganz herzlich zu gratulieren. Die Begeisterung der Kinder, das Engagement der Studierenden und die gute Organisation machten die Veranstaltung zu einem gelungenen Beispiel für eine gelebte Kooperation zwischen Universität und Schule.



## Sportabzeichen

Fit durchs Sommersemester! Auch 2025 drehte sich am Universitätssportzentrum wieder alles rund um Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination – die Sportabzeichenaktion ging in die nächste Runde. In Kooperation mit dem Arbeitskreis Sport der Stadt Eichstätt stellten sich Studierende, Schülerinnen und Schüler sowie zahlreiche sportbegeisterte Bürgerinnen und Bürger den

Herausforderungen des Deutschen Olympischen Sportbunds. Für Lehramtsstudierende mit dem Fach Sportdidaktik bleibt das Abzeichnen nach wie vor Voraussetzung für die Zulassung zum Staatsexamen. Die erfolgreichen Leistungen werden natürlich auch belohnt: Die feierliche Verleihung der Sportabzeichen findet am 18.11.2025 statt.



### Musical

Am 16. Mai war es endlich soweit: Nach über einem Jahr intensiver Probezeit fand die Uraufführung des KU-Musicals „Die Reise der Gefährten“ im Stadttheater in Neuburg statt. Die Idee für das Musical hatte Andreas Kehr, der auch die Lieder komponierte. Pauline

Georgiev verfasste das Textbuch. Rund 70 Darstellerinnen und Darsteller - Studierende der KU und Kinder aus umliegenden Schulen - wirkten an dem Stück mit. Auch das Sportzentrum war vertreten und entwickelte die Choreografien.



# Rückblick



## Sommersportwoche

Vom 27.05. bis 01.06.2025 nahmen Lehramtsstudierende der Grund- und Mittelschule an der diesjährigen Sommersportwoche in Leipzig teil. Die Exkursion fiel mit dem Leipziger Turnfest zusammen, das mit zahlreichen Attraktionen, Shows und Mitmachangeboten begeisterte. Die Woche begann mit dem Treffen an unserer Unterkunft, einer Schule, die uns ein Klassenzimmer zum Übernachten und ein tägliches Frühstück bot. Nach dem Abstellen des Gepäcks ließen wir den ersten Abend gemütlich am Völkerschlachtdenkmal und bei einem gemeinsamen Essen beim Griechen ausklingen. Am Mittwoch verhinderte Regen das geplante Drachenbootfahren, sodass wir stattdessen die Leipziger Messehallen erkundeten. Dort erwarteten uns beeindruckende Shows der rhythmischen Sportgymnastik, des Gerätturnens und viele interaktive Mitmachstationen. An kleinen Spielfeldern konnten wir selbst aktiv werden und unser Können in Disziplinen wie Indiaca, Faustball und weiteren Turnspielen erproben. Am Abend besuchten einige die Eröffnungsfeier auf der Festwiese. Der

Donnerstag wurde für viele zum Höhepunkt der Woche: Nun konnten wir uns in Teams nach offiziellen Regeln in den Turnspielen, z. B. Korbball, messen. Am Nachmittag konnte schließlich auch das Drachenbootfahren bei besserem Wetter nachgeholt werden. Am Freitag stand der Besuch der Turnfestgala auf dem Programm – eine beeindruckende Show mit artistischen Darbietungen, turnerischen Höchstleistungen und humorvollen Einlagen. Der Samstag diente dem Teambuilding: Wir spielten stundenlang Basketball, bevor wir am Abend die Stadion-Gala in der Red Bull Arena besuchten. Hier boten beeindruckende Choreografien, artistische Showacts und musikalische Highlights einen festlichen Abschluss. Am Sonntag endete die Woche mit einem gemeinsamen Frühstück, dem Aufräumen der Unterkunft und der individuellen Abreise. Insgesamt war es eine erlebnisreiche und harmonische Woche, in der wir nicht nur sportlich aktiv waren, sondern auch viele wertvolle Einblicke in die Vielfalt des Turnens gewinnen konnten.



# Rückblick



Rückblick

## Präsicup



Vom 13. Mai bis zum 10. Juli 2025 rollte der Ball wieder am Seidlkreuz – Zeit für den alljährlichen Präsicup! Immer dienstags und donnerstags schlug das Fußballherz

einen Takt schneller. Acht Teams waren am Start – ein bunter Mix aus „alten Hasen“ und frischem Fußballblut: SozPäd United, Pawlows Hunde, die Geos, die Porno Journos, Skul United, Die Wilden Coqs, MuWi-Doppelwumms und die WFI. Schon die Gruppenspiele versprachen einiges – und hielten Wort: packende Zweikämpfe, Traumtore und echte Team-Momente. Und das Beste: Der diesjährige Cup verlief weitgehend verletzungsfrei. Ein riesiges Dankeschön geht an das Orga-Team (dieses Semester mit starkem Nachwuchs!), die engagierten Schieds- und Linienrichter\*innen – und natürlich an alle Spieler\*innen, Fans und Unterstützer\*innen,

die den Präsicup wieder zu dem gemacht haben, was er ist: ein sportliches Highlight im Sommersemester. Das große Finale am 10. Juli bot nochmal alles, was das Fußballherz begehrt: Die WFI, konstant stark im Turnierverlauf, traf auf Skul United – und die hatten ein klares Ziel: den Pokal nach dem Triumph 2022 zurückzuholen. Schon zur Halbzeit stand es 1:0, und am Ende sicherte sich Skul United mit einem 2:0 den Titel – Herzlichen Glückwunsch! Die Siegerehrung fand traditionell im Rahmen des Hofgartenfests statt, wo Platz 1 bis 3 sowie einige herausragende Einzelleistungen gefeiert wurden. Wir gratulieren Skul United zum verdienten Turniersieg, der WFI zu einem starken zweiten Platz, den Geos zu Platz 3 sowie Jade Perrier, Johannes Jocham und Jonas Grünert zu ihren herausragenden individuellen Leistungen! Wir sagen: Danke an alle – und freuen uns schon aufs nächste Jahr, wenn's wieder heißt: Anstoß am Seidlkreuz!



### Endklassament:

1. Skul United
2. WFI
3. Geos
4. Die Wilden Coqs
5. Porno Journos
6. Pawlows Hunde
7. SozPäd United
8. MuWi Doppelwumms



## Hofgartenfest

Nach dem Abschluss des Präsi-cup-Finales machten sich alle Fußballbegeisterten auf den Weg zum Hofgartenfest. Gemeinsam mit unserem Vizekanzler Klaus Meier leitete Christina Gscheidl, zusammen mit ihrem Team die Siegerehrung. Den dritten Platz erreichten die Geos, während die WFI den Titel des Vize-meisters errangen. Den Turniersieg sicherte sich in diesem Jahr unser Team der Lehramtsstudierenden Skul United. Die Gewinner

feierten ihre Erfolge ausgelassen und stürzten sich anschließend ins traditionelle Brunnenbad. Außerdem trugen zwei Tanzgruppen der Universität zum Abendprogramm bei: Die Tanzgruppe Fusion und Pawlows Glöckchen unter der Leitung von Deborah Gebhardt und Melina Wappes begeisterten die Zuschauer und bereicherten wieder einmal aufs Neue das Hofgartenfest mit ihren Darbietungen.



## Rückblick

### AOK Campus Aktion

Im Sommersemester war die Studierendenbetreuung der AOK Bayern erneut mit einer Campusaktion vertreten. Dieses Mal fand sie im Grünen vor dem Mensagebäude statt. Die Studierenden hatten die Gelegenheit, sich über eine gesunde Ernährung zu informieren

und an einem Gewinnspiel mit tollen Preisen teilzunehmen. Zu gewinnen gab es unter anderem leckeren Quinoa und Minutenpolenta für den kleinen Hunger zwischendurch, sowie eine praktische Salatbox.



### Eröffnung Beachfeld

Am 22.07.2025 fand die Einweihung des neuen Beachvolleyballfeldes beim VfB Eichstätt statt. Das P-Seminar des Willibald-Gymnasiums sanierte dieses in Kooperation mit der Stadt, dem VfB und dem Sportzentrum der KU. Die KU hat nun folgende Nutzungszeiten:

Montag	14-18 Uhr
Dienstag	15-18 Uhr
Mittwoch	15.30-18 Uhr
Donnerstag	11.30-13 und 17-19 Uhr
Freitag	13-17 Uhr



## Bayrischer Hochschulpokal Fußball

Am 08.05. fand erneut der bayerische Hochschulpokal in Deggendorf statt. Das Team der KU, bestehend aus Studierenden verschiedener Fakultäten aus Eichstätt und erstmals auch aus Ingolstadt, reiste hochmotiviert an. Ziel war es, an die Erfolge der letzten Jahre anzuknüpfen. Nach dem Aufwärmen ging es direkt gegen den Gastgeber, die TH Deggendorf. In einem umkämpften Spiel mit guten Aktionen auf beiden Seiten musste sich die

KU knapp mit 1:3 geschlagen geben. Besser lief es im zweiten Spiel: Im Derby gegen die TH Ingolstadt setzte die KU ein klares Zeichen und gewann souverän mit 4:0. Nach der Siegerehrung und einem soliden 2. Platz im Gepäck ging es zurück in die Heimat – nicht ohne den traditionellen Stopp bei der Pizzeria des Vertrauens. Ein herzlicher Dank geht an die Hochschulsportleitung Deggendorf für die gelungene Organisation!



Wir machen Euch für Studium und Freizeit!



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

**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 stus**

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**

## Sportlerehrung

Am 12. Mai fand im Alten Stadttheater in Eichstätt die Sportlerehrung statt. Insgesamt wurden 56 Sportlerinnen und Sportler, die im Jahr 2024 landes-, bundes-, europa- und weltweit zu den Besten ihrer Sportart zählten und einen Podestplatz bei Wettbewerben

mindestens auf Bayernebene erreichten, ausgezeichnet. Unter den Geehrten waren nicht nur Sportlerinnen und Sportler aus den Eichstätter Sportvereinen, sondern auch von der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt.



## Deutsche Hochschulmeisterschaft Schwimmen

Die Meisterschaften fanden vom 14. bis zum 15. Juni im Rheinbad in Düsseldorf statt. Hier nahm Anna Zacherl von der KU teil. Nach der letzten DHM in München verbesserte sie sich in ihren Hauptstrecken über die 50, 100 und 200 Meter Brust. Obwohl es nicht ihre

Hauptlage ist, erzielte sie ihr bestes Ergebnis über 400 Meter Freistil. Insgesamt brachte sie die KU ins Mittelfeld der Platzierungen und trug dazu bei, die KU in der Gesamtwertung würdig zu vertreten.



**KU**

# Sportpreis

**05.02.2026**

**18 UHR**

**AULA DER KU**



**SIE ERWARTET EIN TANZWETTBEWERB MIT PREISVERGABE  
IN 2 KATEGORIEN + PUBLIKUMSPREIS  
FÜR WEITERE INFORMATIONEN QR-CODE SCANNEN**

## Termine und Sonderveranstaltungen

Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge

➔ Es kann während des Semesters zu Sperrungen kommen – bitte aktuelle Aushänge beachten!

**BEGINN** Übungsbetrieb: **13. Oktober 2025**

Keine Veranstaltungen: Sa, 01. November - Allerheiligen  
24. Dezember bis 06. Januar - Weihnachtsferien

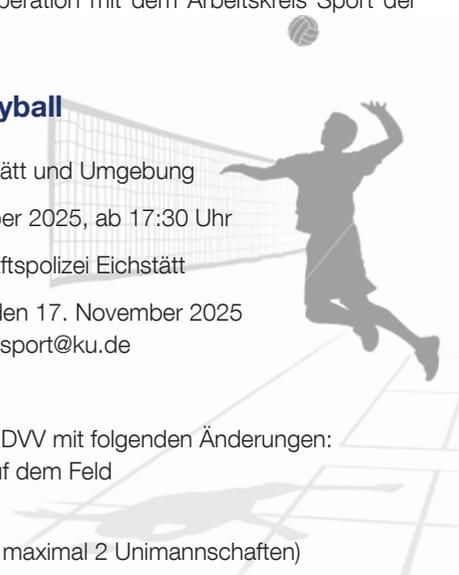
**ENDE** Übungsbetrieb: **06. Februar 2026**

Mittwoch 05. November 2025	<b>„Bayerischer Hochschulpokal Volleyball“</b> In Kooperation mit dem AKS	Rosenheim
Dienstag 18. November 2025 17:30 Uhr	<b>„Sportabzeichenverleihung“:</b> In Kooperation mit dem AK Sport und der Stadt Eichstätt	KU Eichstätt- Ingolstadt Holzersaal
Mittwoch 19. November 2025	<b>„Bayerischer Hochschulpokal Basketball“</b> In Kooperation mit dem AKS	Rosenheim
Donnerstag 27. November 2025	<b>„Volleyballstadtmeisterschaft“:</b> In Kooperation mit dem AK Sport und der BePo	BePo-Halle Eichstätt
Dienstag 02. Dezember 2025	<b>„Fußball Hallenmasters“ - Finale</b>	DJK-Halle Eichstätt
Dienstag 13. November 2025	<b>„Campusaktion“:</b> AOK - Die Gesundheitskasse Direktion Ingolstadt	Mensa Foyer
Donnerstag 11. Dezember 2025	<b>„Nikolaus-Turnier“</b> Volleyball-Turnier	Maria-Ward- Halle
Donnerstag 05. Februar 2025	<b>„KU-Sportpreis“</b> Tanzwettbewerb	Maria-Ward- Halle

## Termine und Sonderveranstaltungen

Das Universitätssportzentrum der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt veranstaltet zusammen mit der Bereitschaftspolizei Eichstätt in Kooperation mit dem Arbeitskreis Sport der Stadt Eichstätt im Wintersemester die

### Eichstätter Stadtmeisterschaft im Volleyball

- 
- Teilnahmeberechtigung: Mannschaften aus Eichstätt und Umgebung
- Austragungstermin: Donnerstag, 27. November 2025, ab 17:30 Uhr
- Austragungsort: Sporthalle der Bereitschaftspolizei Eichstätt
- Meldung: bis spätestens Montag, den 17. November 2025  
per E-Mail an sekretariat-sport@ku.de
- Startgeld: pro Team 10,00 €
- Spielregeln: es gelten die Regeln des DWV mit folgenden Änderungen:  
jeweils mind. 2 Frauen auf dem Feld  
Netzhöhe: 2,43 m
- Spielmodus: maximal 9 Teams (davon maximal 2 Unimannschaften)  
geplant: Vorrunde in Gruppen  
Finalisten des Vorjahres werden gesetzt
- Schiedsrichter: die spielfreien Mannschaften stellen jeweils die Schiedsrichter
- Haftung: der Veranstalter, die durchführende Institution und deren Mitarbeiter 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. Eine Haftungsausschlussklärung ist ggf. erforderlich.
- Hinweis:** Vorsorglich Bälle mit Kennzeichnung zum Einspielen bitte selbst mitbringen. Spielbälle werden gestellt.

## Termine und Sonderveranstaltungen

### Info Volleyball - Nikolausturnier



Teilnahmeberechtigung:	Studierende und Angehörige der KU
Austragungstermin:	Donnerstag, 11. Dezember 2025, ab 17:30 Uhr
Austragungsort:	ehem. Maria-Ward Turnhalle
Anmeldung:	bis spätestens Freitag, den 28. November 2025 per E-Mail an sekretariat-sport@ku.de
Startgeld:	pro Team 10,00 €
Spielregeln:	es gelten die Regeln des DVV mit folgenden Änderungen: jeweils mind. 3 Frauen auf dem Feld, Netzhöhe: 2,43 m gespielt wird ein Satz auf Zeit
Spielmodus:	maximal 6 Teams
Schiedsrichter:	die spielfreien Mannschaften stellen jeweils die Schiedsrichter
Haftung:	der Veranstalter, 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.

### Info Hallenmasters Fußball

Endspiel:	Dienstag, 02. Dezember 2025 ab 19.00 DJK Halle Eichstätt
Anmeldung:	wird noch bekannt gegeben, E-Mail: praesicup@freenet.de
Vorbesprechung:	wird noch bekannt gegeben
Vorrunde:	Samstag, 08. November 2025
Schiedsrichter:	werden von spielfreien Mannschaften gestellt
Spielregeln:	es gelten die DFB Regeln mit folgender Änderung: immer mindestens eine Frau auf dem Feld
Spielmodus:	wird bei der Vorbesprechung besprochen
Haftung:	Der Veranstalter, 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.

## Werbung USZ - Sporthoodie



## DER USZ *Sporthoodie*



Preis: 35€

In Navy oder Grau, als Unisex- oder Damenschnitt erhältlich

Sammelbestellung bis 01.12.2025 an [hanna.rottler@stud.ku.de](mailto:hanna.rottler@stud.ku.de)

# Fitnessraum

## Ansprechpersonen



C. Beckenbauer

Verantwortliche



L. Heuer



L. Sonnenburg

Aufsicht und  
Kontrolle



F. Baier



M. Lindermeier

Einführung

## Öffnungszeiten

Der Fitnessraum befindet sich im Kapuzinerkloster, Raum Nr. KAP-010.

Öffnungszeiten im Wintersemester 2025/26 (13.10.2025-06.02.2026):

### 8.00 – 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**.

## Einführungsveranstaltung

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

Diese Einführungsveranstaltungen werden zu folgenden Zeiten und **nach Voranmeldung** stattfinden:

- montags von 19.00 - 20.00 Uhr (vom 13.10. bis zum 27.10.2025)
- dienstags von 15.00 - 16 Uhr (wöchentlich)
- mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr (vom 15.10. bis zum 29.10.2025)
- mittwochs von 15.00 – 16.00 Uhr (wöchentlich)
- allgemeine Trainingsberatung: freitags von 12.00 - 13.00 Uhr (wöchentlich)

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

# Fitnessraum

## Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich unmittelbare Hochschulangehörige der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (Studierende, Mitarbeitende und Dozierende) mit Berechtigungsausweis (siehe unten). 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 –

**voransgesetzt, Sie haben bereits an einer Einführungsveranstaltung teilgenommen:**

Montag - Freitag	10:15 - 11:00 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 27. März 2026 gültig, d.h. auch in der vorlesungsfreien Zeit.

➔ Es werden regelmäßig am Eingangsbereich Ausweiskontrollen durchgeführt!

# Allgemeine Informationen zu den Hochschulsportkursen

## 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.

## Programm Eichstätt

Kellerbühne				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:15 - 17:00	Belegt	Jonglage	Relax and Recharge	Stretch and Relax (Hybrid)
17:15 - 18:00	Tanzgruppe Fusion	Harmonie in Motion	Fitness	HIIT-Workout zur Musik
18:15 - 19:00	Tanzgruppe Fusion	Sunset Workout (Hybrid)	Fitness Workout (Hybrid)	Arnold for everyone
19:15 - 20:00	PowerStep (Hybrid)	Ballett	Pilates	Hip Hop
20:15 - 21:00	Standard Latein Anfänger	Standard Latein Bronze	Pawlows Glöckchen	Belegt
21:15 - 22:00	Standard Latein Fortgeschrittene	Standard Latein Silber	Pawlows Glöckchen	Belegt

Ehem. Maria Ward Turnhalle				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:15 - 17:00	Tischtennis	Kleine Spiele	Belegt	Schwertkampf
17:15 - 18:00	Fußball	Handball	Roundnet	Badminton
18:15 - 19:00	Volleyball Freies Spiel	Floorball	Roundnet	Badminton
19:15 - 20:00	Volleyball Freies Spiel	Floorball	Völkerball	Badminton
20:15 - 21:00	Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Kraft-Ausdauer-Zirkel	Akrobatik
21:15 - 22:00	Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Kraft-Ausdauer-Zirkel	Akrobatik

Andere Sportstätten				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	
12:00 – 13:00	Belegt	Lauftreff (Start: KAP)	Fit in den Tag (bis 12:10)	
16:00 - 17:00	Geräturnen (Rebdorf)	Belegt	Schwimmen (Bepo-Bad)	
17:00 - 18:00	Geräturnen (Rebdorf)	Belegt	Geräturnen (Rebdorf)	
18:00 - 19:00	Belegt	Belegt	Geräturnen (Rebdorf)	
19:00 - 21:00	Belegt	Belegt	Fußball (Rebdorf)	

<b>Hybrid-Kurse</b>	Die dunkelblau 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 grün 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 hellblau hinterlegten Kurse finden nur vor Ort statt. Eine vorherige Anmeldung ist über die Homepage ab ca. 24 h im Voraus möglich.
<b>Kooperationen</b>	Wir weisen darauf hin, dass bei diesen Veranstaltungen kein Versicherungsschutz besteht, da es sich nicht um offizielle Kurse des Hochschulsports sondern um Kooperationen handelt.

### HINWEISE:

Bei Fragen können Sie sich per Mail direkt an die Übungsleitenden wenden.  
Bitte halten Sie immer Ihr gültiges Teilnahmeticket parat!

**Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung WOCHENWEISE, dh. jeweils ab ca. 24 Stunden vor Kursbeginn erfolgt.**

### Anmeldung



### 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, franz.eckstein@ku.de



### Basketball freies Spiel

Unser Basketballtraining ist so gestaltet, dass wirklich jede/jeder mitspielen kann und was du noch nicht kannst, wird dir beigebracht. Es gibt keine Unterscheidungen zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen, da Ersteres meistens sehr gut besucht war, aber sich bei Letzterem viele nicht getraut haben zu kommen. Wir freuen uns auf euch!

**Mo 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiter: Marek Luksch, marek.luksch@stud.ku.de

Übungsleiter: Leo Krogmann, leo.krogmann@stud.ku.de



### Floorball

Die schnellste Teamsportart der Welt – so wird Floorball oft beschrieben. Eine Ballsportart wie eine Art Mischung aus Feld- und Eishockey. Ziel 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.

Freies Spiel

**Di 18.15 - 20.00, MW**

Übungsleiter: Florian Eben, florian.eben@stud.ku.de



## Fußball

Freies Spiel

**Mi 19.00 - 21.00, Rebdorf**

Übungsleiter: Frank Sticht, frank.sticht@stud.ku.de

Übungsleiter: Moritz Rumppler, morumpler@gmail.com



## Handball

Freies Spiel

**Di 17.15 - 18.00, MW**

Übungsleiterin: Nadine Heß, nadine.hess@stud.ku.de

Übungsleiter: Frederik Pflanz, frederik.pflanz@gmail.com



## Kleine Spiele

Du hast Lust, neue Spiele auszuprobieren? Dann bist du in unserem Kurs genau richtig! Ob Ringtennis, Faustball, Streetracket, Boomball oder andere spannende Kleinfeldspiele – wir stellen dir abwechslungsreiche Spielideen vor, die nicht nur Spaß machen, sondern auch deine Ausdauer fordern. Komm vorbei und entdecke Neues!

**Di 16.15 - 17.00, MW**

Übungsleiterin: Hanna Rottler, hanna.rottler@stud.ku.de

Übungsleiterin: Eva Stegmair, eva.stegmair@stud.ku.de



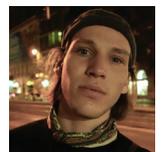
## Roundnet

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 herausspringt. 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!

**Mi 17.15 - 19.00, MW Anf. + Fortg.**

Übungsleiter: Marian Gronert, marian.gronert@stud.ku.de

Übungsleiter: Matthias Beer, matthias.beer@stud.ku.de





### Tischtennis

Freies Spiel

**Mo 16.15 - 17.00, MW**

Übungsleiter: Franz Eckstein, 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**

**Di 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiterin: Rosalie Müller, rosalie.mueller@stud.ku.de

Übungsleiterin: Swantje Pregler, 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 19.15 - 20.00, MW**

Übungsleiterin: Katrin Lehle, katrin.lehle@stud.ku.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 anbieten möchten.

Interesse? Dann melden Sie sich bei Antonia Hiermeier (antonia.hiermeier@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. Anschließend wird mit verschiedenen Geräten und auch dem eigenen Körpergewicht gezielt an eurer Muskulatur gearbeitet.

**Do 18.15 - 19.00, KB**

Übungsleiterin: Katharina Goßmann, [katharina.gossmann@ku.de](mailto:katharina.gossmann@ku.de)



## Fitness

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

**Mi 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiter: Michael Bräuherr, [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.

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

Übungsleiterin: Annika Barth, [annika-barth@gmx.net](mailto:annika-barth@gmx.net)

**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)



### Harmony in Motion

Dieser Kurs kombiniert sanftes Stretching und Mobilisation, um deinen Körper geschmeidiger zu machen. Atemübungen und Traumreisen bringen deinen Geist zur Ruhe, während live gespielte Handpan-Klänge für Entspannung sorgen. Ob Stressabbau oder mehr Beweglichkeit – hier kannst du Körper und Geist in Einklang bringen und neue Energie tanken.



**Di 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiterin: Julia Regn, [julia.regn@stud.ku.de](mailto:julia.regn@stud.ku.de)  
 Übungsleiter: Johannes Reber, [johannes.reber@stud.ku.de](mailto:johannes.reber@stud.ku.de)



### HIIT - Workout zur Musik

Wir machen ein 30-min. Fitness-Workout ohne Geräte mit einfachen Kombinationsübungen wie Mountain Climbers, Squats oder Jumping Jacks. HIIT-typisch 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. Das Workout konstruiere ich jede Woche komplett neu.

**Do 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiter: Demian Kutzmutz, [demian.kutzmutz@stud.ku.de](mailto:demian.kutzmutz@stud.ku.de)



### Kraft - Ausdauer - Zirkel

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

**Mi 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiterin: Katrin Lehle, [katrin.lehle@stud.ku.de](mailto:katrin.lehle@stud.ku.de)



### 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!

**Mi 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Annika Barth, [annika-barth@gmx.net](mailto:annika-barth@gmx.net)

**PowerStep**

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!

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

Übungsleiterin: Nina Arbter, [nina.arbter@stud.ku.de](mailto:nina.arbter@stud.ku.de)

Übungsleiterin: Stella Ströbele, [stella.stroebele@stud.ku.de](mailto:stella.stroebele@stud.ku.de)

**Relax and Recharge**

Die Fähigkeit zur Entspannung ist von zentraler Bedeutung, um den Alltag kraftvoll bewältigen zu können und neue Energie zu gewinnen. Der Kurs umfasst verschiedene Atem- und Entspannungstechniken, Stretching sowie Elemente des Yogas und eignet sich dadurch als hervorragender Ausklang des Tages.

**Mi 16.15 - 17.00, KB**

Übungsleiter: Maximilian Lindermeier, [maximilian.lindermeier@ku.de](mailto:maximilian.lindermeier@ku.de)

**Stretch and Relax**

Du möchtest raus aus dem stressigen Alltag? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam wollen wir unsere Beweglichkeit und Dehnfähigkeit verbessern sowie bewusst zur Ruhe kommen und entspannen. Durch eine harmonische Kombination aus Bewegung und Entspannung kannst du Verspannungen lösen, den Kopf frei bekommen und neue Energie schöpfen.

**Do 16.15 - 17.00, KB + ZOOM**

Übungsleiterin: Antonia Hiermeier, [antonia.hiermeier@ku.de](mailto:antonia.hiermeier@ku.de)

**Sunset Workout**

Du willst Ausdauer und Kraft verbessern und hast Spaß am Training in der Gruppe? Du bist dir allein unsicher, welche Übungen passen? Dann komm in meinen Kurs! Abwechslungsreiche Workouts, gute Musik und eine motivierende Trainerin erwarten dich – und alles lässt sich an dein persönliches Fitnesslevel anpassen.

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

Übungsleiterin: Julia Regn, [julia.regn@stud.ku.de](mailto:julia.regn@stud.ku.de)



### Ballett

In dieser 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. Wenn du noch keinerlei Tanz- oder Balletterfahrung hast, bist du in diesem Kurs ebenso herzlich willkommen wie diejenigen, die bereits getanzt haben! Ich freu mich auf viele tanzbegeisterte Teilnehmende.



**Di 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Deborah Gebhardt, [deborah.gebhardt@stud.ku.de](mailto:deborah.gebhardt@stud.ku.de)

Übungsleiter: Richard Kurz, [richard.kurz@stud.ku.de](mailto:richard.kurz@stud.ku.de)



### Hip Hop

Wenn du noch einen Ausgleich zum stressigen Uni-Alltag suchst, dann ist das genau das Richtige. Ob du schon Erfahrungen im Tanzen hast oder ganz neu anfangen willst, bietet dir dieser Kurs die Möglichkeit, neue Choreografien zu lernen und den Kopf einfach mal abschalten zu können. Ich freue mich auf euch!



**Do 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Emma Wrobel, [emma.wrobel@stud.ku.de](mailto:emma.wrobel@stud.ku.de)



### Jane Austin & Bridgeton Dances

(einmalige Anmeldung ab 13.10.25)

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.

**Sa 22.11.2025 10.00 - 16.00, KB**

Übungsleiter: Peter Hoffmann, [benedikt.koeger@stud.ku.de](mailto:benedikt.koeger@stud.ku.de)



### Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab 13.10.25)

Im Anfängerkurs lernt ihr die Grundschrirte und einfache Figurenkombinationen für die Tänze Discofox, Chachacha, Rumba, Jive und Langsamer Walzer. Im Fortgeschrittenenkurs erweitern wir diese Tänze und ihr lernt Samba, Wiener Walzer, Tango und Salsa. Die Kurse sind für Neueinsteigende oder zur Auffrischung geeignet und für jeden, der Spaß am Tanzen hat.



**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 Silber**

Übungsleiterin: Anna Duden, [anna-maria.duden@stud.ku.de](mailto:anna-maria.duden@stud.ku.de)

Übungsleiter: Benedikt Köger, [benedikt.koeger@stud.ku.de](mailto:benedikt.koeger@stud.ku.de)

### Tanzgruppe Fusion



Seit der Gründung im Oktober 2024 hat die Tanzgruppe Fusion an allen Tanzauftritten der Uni mitgewirkt. Auch dieses Semester ist eine Aufführung geplant. Dafür werden wir Gruppenstücke im Stil des Contemporary Dance und Hip-Hop gemeinsam entwickeln.

Zu Beginn des Semesters gibt es ein Schnuppertraining; alle Tanzbegeisterten – egal aus welcher Tanzrichtung – sind hierzu herzlich eingeladen! Tanzerfahrung wird vorausgesetzt.

**Mo 17.15 - 19.00, KB**

Übungsleiterin: Deborah Gebhardt, [deborah.gebhardt@stud.ku.de](mailto:deborah.gebhardt@stud.ku.de)



## 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 Eichstätt

### 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)





### Akrobatik

(einmalige Anmeldung ab 13.10.25)

Freies Akrobatiktraining für alle, die Lust haben (mit und ohne Vorkenntnisse). Vor allem Anfängerinnen und Anfängern 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!

**Do 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiterin: Madita Bach, madita.bach@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 Schwimmbassin)

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

Übungsleiter: Michael Matusch, michael.matusch@ku.de



### Europäischer Schwertkampf

Du findest Schwerter cool und wolltest schon immer wissen, wie man diese benutzt? Dann bist du hier richtig! In diesem Kurs lernen wir die Grundtechniken des mittelalterlichen Langschwerts nach Liechtenauer kennen und anwenden. Eigene Ausrüstung oder Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Wir freuen uns auf euch!

**Do 16.15 - 17.00, MW**

Übungsleiter: Georg Klinger, georg.klinger@stud.ku.de



### Jonglage

Wir zeigen 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 Partnerjonglage kennen lernen. Erlebe, wie du nach kurzer Zeit nicht nur drei Bälle, sondern auch deine Laune in die Höhe treibst.

**Di 16.15 - 17.00, KB**

Übungsleiterin: Caterina Denzler, caterina.denzler@stud.ku.de

Übungsleiter: Lukas Metzger, lukas.metzger@stud.ku.de



**Gerätturnen**

Der Kurs Gerätturnen (Boden, Sprung, Barren, Reck, Schwebebalken) richtet sich sowohl an turninteressierte Studierende als auch an jene, die sich gezielt auf die Prüfung im Gerätturnen vorbereiten möchten.

**Mo 16.00 - 18.00, Rebdorf**

**Mi 17.00 - 19.00, Rebdorf**

Übungsleiterin: Sophia Bittl, [sophia.bittl@stud.ku.de](mailto:sophia.bittl@stud.ku.de)

Übungsleiterin: Sofia Semmler, [sofia.semmler@stud.ku.de](mailto:sofia.semmler@stud.ku.de)

**Lauftreff**

Aleine laufen war gestern – schließ dich unserem Lauftreff an! Gemeinsam macht's mehr Spaß, motiviert und bringt dich in Bewegung. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – wir laufen zusammen!

**Di 12.00 - 13.00, KB**

Übungsleiter: Maximilian Lindermeier, [maximilian.lindermeier@ku.de](mailto:maximilian.lindermeier@ku.de)

**Fit in den Tag**

Für einen guten Start in den Tag gibt es für KU-Mitarbeiter ein 10-minütiges Fitnessprogramm via Zoom – direkt vom Arbeitsplatz aus und ohne Sportkleidung. Das Angebot läuft während des Semesters außerhalb der Arbeitszeit.

**Mi 12.00 - 12.10, ZOOM**

Übungsleiterin: Antonia Hiermeier, [antonia.hiermeier@ku.de](mailto:antonia.hiermeier@ku.de)

**Fußball für Mitarbeitende**

**Mo 17.15 - 18.00, MW**

Übungsleiter: Franz Eckstein, [franz.eckstein@ku.de](mailto:franz.eckstein@ku.de)

**Rückenfit**

Stärke deinen Rücken – mit gezielten Übungen für mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen!

**Do 12.00 - 13.00, KB**

Übungsleiterin: Antonia Hiermeier, [antonia.hiermeier@ku.de](mailto:antonia.hiermeier@ku.de)



**Bitte beachten:**

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.



**Atem und Körperfluss**

Hast du Lust, deinem Körper und Geist etwas Ruhe zu gönnen? Dann bist du hier 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.

Bring bitte eine Matte und eine Decke für die Schlusssentspannung mit und zieh dich kuschelig an - im Winter kann es in dem Raum kalt werden.



**Mi 16.30 - 17.30, Katharinenkapelle (über der Theke)**

Übungsleiter: Yeshe Mazumdar, yeshe.mazumdar@stud.ku.de



**Brazilian Jiu Jitsu/Grapppling**

Brazilian Jiu-Jitsu ist ein technischer Kampfsport, der auch körperlich Unterlegenen ermöglicht, stärkere Gegner zu kontrollieren. Ob für Wettkampf, Selbstverteidigung oder Fitness – das Training macht Spaß und stärkt Gesundheit sowie Selbstbewusstsein. Probiert es aus!

**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, 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, bildung.ei@brk.de



### **Handball** (Kooperation mit der DJK Eichstätt)

Du interessierst dich für Handball? Die DJK Eichstätt sucht neue und erfahrene Spieler sowie Unterstützung im Kinder- und Jugendtraining. Studierende können mitmachen, Spaß haben und sich ein kleines Taschengeld verdienen. Schau vorbei!

**Herren Mo + Do 20.00 - 22.00, DJK Halle (Schottenau 24)**  
**Damen Mo 20.00 - 22.00, Schottenauhalle**  
**Mi 20.00 - 22.00, DJK Halle (Schottenau 24)**

Weitere Infos unter [www.handball-eichstaett.de](http://www.handball-eichstaett.de) oder auf Instagram/Facebook. Fragen oder Anmeldungen bitte per E-Mail

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



### **Klettertreff** (kein Versicherungsschutz)

Du sicherst im Toprope oder Vorstieg und willst kletterbegeisterte Studierende kennenlernen? Dann ist dieser offene Klettertreff ideal. Komm ohne festen Partner vorbei, triff neue Leute und klettere selbstständig. Neulinge können bouldern, ein Betreuer ist vor Ort. Ein Anfängerkurs wird separat angeboten. Mehr Infos unter [jurabloc.de/studentenkurse/](http://jurabloc.de/studentenkurse/).

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

Ansprechpartnerin: Benita Graßl, [benita.grassl@gmx.de](mailto:benita.grassl@gmx.de)



### **Meditation und Achtsamkeit für Einsteiger**

Du interessierst dich für das Thema Meditation und Achtsamkeit? Du möchtest gemeinsam mit anderen meditieren und dich austauschen? Dann bist du hier genau richtig. Wir treffen uns wöchentlich für ca. 1,5 Stunden über der „Theke“. Komm einfach vorbei-du brauchst nichts weiter mitzubringen. Bei Interesse melde dich einfach bei mir per Mail.

Ansprechpartnerin: Hannah Müller, [hannah.mueller@stud.ku.de](mailto:hannah.mueller@stud.ku.de)



# 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)

Orientalischer 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. Orientalische Tanzschule Mia Luna, [www.mialunatanzt.de](http://www.mialunatanzt.de)

Anfänger\*innen: Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofplatz 3, Eichstätt

**Mo 20.00 - 21.00**

Fortgeschrittene: Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofplatz 3, Eichstätt

**Mo 18.45 - 19.45**

**Mi 18.45 - 19.45**

Ansprechpartnerin: Sabine Bittlmayer, [mia@mialunatanzt.de](mailto:mia@mialunatanzt.de)



### Pawlows Glöckchen

Du liebst Tanz, Stunts und Teamspirit? Dann komm zu uns! Als Cheerleading-Team feuern wir die Pawlows Hunde während des Spiels von der Seitenlinie aus und mit unseren Auftritten an. Auch neben dem Training unternehmen wir viel als Team, auch zusammen mit den Hunden. Leider ist das nächste Try-Out erst im Januar, da wir jetzt schon intensiv für die Hallenmasters trainieren. Bei Interesse melde dich gerne jetzt schon bei mir, dann haben wir dich auf dem Schirm!

**Mi 20.15 - 22.00, MW**

Ansprechpartnerin: Melina Wappes, [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, [kauperkevin@gmx.de](mailto:kauperkevin@gmx.de)



## Tennis

Unterricht für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene.

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

Vorbesprechungstermine:

**Dienstag, 21.10.2025 um 18 Uhr in KAP- 017**

**Mittwoch, 22.10.2025 um 18 Uhr in KAP- 006**

Ansprechpartner: Elias Pfanzelt, [elias.pfanzelt@stud.ku.de](mailto:elias.pfanzelt@stud.ku.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:
  1. in der Hallensaison beim Buchen einen PIN, mit dem man in die Halle gelangt.
  2. 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.

# [laifpark]

design.cwma.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)

## Programm in Ingolstadt

Christoph Scheiner Halle			
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Donnerstag
17:15 - 18:00		Fußball (bis 18:30)	
18:15 - 19:00	Boxen	Commercial Dance (ab 18:30)	MIDS Fußball
19:15 - 20:00	Zumba Fitness	Contemporary Dance	MIDS Fußball
20:00 - 20:45			Female Hip Hop
20:45 - 21:30			Cheer Dance

Prof. Fleischmannhalle						
Uhrzeit	Montag			Mittwoch		
18:30 - 20:00	Badminton	Basketball	Volleyball	Volleyball	Fitness und Entspannung	Badminton
20:00 - 21:30	Badminton	Basketball	Volleyball	Volleyball	Zumba Fitness (bis 21:00)	Badminton

Sportbad	
Uhrzeit	Dienstag
15:30 - 17:00	Schwimmen

<b>Präsenz-Kurse</b>	Die hellblau hinterlegten Kurse finden nur vor Ort statt. Eine vorherige Anmeldung ist über die Homepage ab ca. 24 h im Voraus möglich.
----------------------	---

# Friseur RUDLOFF

Gabrielistr.2 - Eichstätt



☎ 08421-4797

jeder Tag Studententag = 10 %!

Neukunden Gutschein auf Homepage

Nagelverlängerung 55,-- €

Wimpern färben 6,50 €

www.friseur-rudloff.de

## 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.**

## Anmeldung



## Badminton,

freies Spiel, Anf.+Fortg.

**Mo 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle**

**Mo 20.00 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle**

**Mi 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle**

**Mi 20.00 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle**



Übungsleiter: Simon Dressler, [simon.dressler1999@gmail.com](mailto:simon.dressler1999@gmail.com)

Übungsleiter: Esteban Rios, [esteban.rios@stud.ku.de](mailto:esteban.rios@stud.ku.de)



## Basketball

Freies Spiel

**Mo 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle**

**Mo 20.00 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle**

Übungsleiter: Lars Heuer, [lars.heuer@ku.de](mailto:lars.heuer@ku.de)



## MIDS Fußball

(einmalige Anmeldung ab 13.10.25)

Freies Spiel

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

Übungsleiter: Prof. Dr. Götz Pfander, [pfander@ku.de](mailto:pfander@ku.de)



## Fußball

Freies Spiel

**Di 17.15 - 18.30, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiter: Maximilian Lindermeier, [maximilian.lindermeier@ku.de](mailto:maximilian.lindermeier@ku.de)

### Bitte beachten:

Die Kurse in der Turnhalle des Christoph Scheiner Gymnasiums finden generell NICHT während zweiwöchiger Schulferien statt!



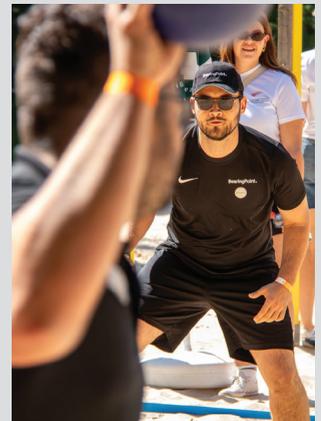
## Volleyball

Freies Spiel

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



Übungsleiter: Benjamin Böhm, boehmbenjamin10@gmail.com  
Übungsleiter: Maximilian Rublik, rublikmaximilian@gmail.com



Beach Games 2025 organisiert von der WFI-Studi-Orga Summer Challenge

**Fitness und Entspannung**

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, welches dafür sorgt, dass das Herz-Kreislaufsystem, die Kraft sowie die Koordination und die Beweglichkeit ausgiebig trainiert werden. Aufgrund des Wechsels von Anstrengung zu aktiver Entspannung ist für jeden Teilnehmenden etwas dabei.

**Mi 18.30 - 20.00, Prof. Fleischmannhalle**

Übungsleiter: Maximilian Lindermeier, maximilian.lindermeier@ku.de

**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, julesusanna18@gmail.com

**Boxen**

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

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

Übungsleiter: Mustafa Solmaz, mustafa.solmazccc@gmail.com

**Cheer Dance**

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 DanceMoves 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 der Uni sorgt. Sei dabei und let's cheer!

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

Übungsleiterin: Alessia Gravili, [alessia.gravili@stud.ku.de](mailto:alessia.gravili@stud.ku.de)

**Commercial Dance**

Inspiriert 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 18.30 - 19.15, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Apolline Soler, [apolline.soler@gmail.com](mailto:apolline.soler@gmail.com)

**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 19.15 - 20.00, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Apolline Soler, [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, [alessia.gravili@stud.ku.de](mailto:alessia.gravili@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)

**Di 15.30 - 17.00, Sportbad Ingolstadt**

Übungsleiter: Paul Middelmann, 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 Ingolstadt anbieten möchten.

Interesse? Dann melden Sie sich bei Maximilian Lindermeier (maximilian.lindermeier@ku.de)



## 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 19.15 - 20.00, PowerStep**

mit Nina & Stella

Übungsleiterin: Nina Arbter, [nina.arbter@stud.ku.de](mailto:nina.arbter@stud.ku.de)

Übungsleiterin: Stella Ströbele, [stella.stroebele@stud.ku.de](mailto:stella.stroebele@stud.ku.de)



### **Di 18.15 - 19.00, Sunset Workout**

mit Julia

Übungsleiterin: Julia Regn, [julia.regn@stud.ku.de](mailto:julia.regn@stud.ku.de)



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

mit Annika

Übungsleiterin: Annika Barth, [annika-barth@gmx.net](mailto:annika-barth@gmx.net)



### **Do 16.15 - 17.00, Strech and Relax**

mit Antonia

Übungsleiterin: Antonia Hiermeier, [antonia.hiermeier@ku.de](mailto:antonia.hiermeier@ku.de)

**Bitte beachten:**

Hierbei handelt es sich um keine offiziellen Hochschulsportkurse, sondern um externe Sportangebote mit Vereinen, die in der Regel für Studierende eine vergünstigte Teilnahmegebühr anbieten.

Seitens der KU besteht **kein Versicherungsschutz!**



**American Football**

Beim American Football geht es neben Kraft und Ausdauer auch um Zusammenarbeit, Taktik und Teamgeist. Egal wie groß, klein, dick oder dünn, schnell oder langsam – jeder ist bei uns herzlich willkommen. 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.

**Winter:    Sonntag    14.00 - 17.00 Uhr (Halle)**  
**Sommer:    Mi und Fr    19.30 - 21.30 Uhr (Rasenplatz)**

Infos unter: [www.dukesingolstadt.de](http://www.dukesingolstadt.de) oder auf Instagram @in\_dukes  
 Ansprechpartner: Andre Nuske, [info@in-dukes.de](mailto:info@in-dukes.de)



**Fit dank Baby**

Schwanger oder frischgebackene Mama? Bei Fitdankbaby Ingolstadt findest du spezielles Fitnessstraining für Schwangere und Rückbildung (6-8 Wochen nach Geburt). Dein Baby bis 3 Jahre ist dabei und wird gefördert. Für Me-Time ohne Kind besuche unser Hula Hoop Workout. Studierende sparen 20% mit Code STUDENT20.

Jetzt Kurse buchen: [www.fitdankbaby.de/natalie-wecker](http://www.fitdankbaby.de/natalie-wecker)

Ansprechpartnerin: Natalie Wecker, [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, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt**  
**Mi            19.30 - 21.00, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt**  
**Do            19.30 - 21.00, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt**

Ansprechpartnerin: Simone Wagner, [siwa@fcingolstadt.de](mailto:siwa@fcingolstadt.de)



### Hallenhockey (Kooperation mit SV Haunwöhr)

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 20.15 - 21.45**

**Ballsporthalle Haunwöhr**, Habsburgerstraße 15, Ingolstadt

Ansprechpartnerin: Sophia Carl, [sophia.carl@hockey-ingolstadt.de](mailto:sophia.carl@hockey-ingolstadt.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)

Infos unter [www.hcdonaupaar.de](http://www.hcdonaupaar.de).

Ansprechpartner: Michael Rothmund, [michael.rothemund@hcdonaupaar.de](mailto:michael.rothemund@hcdonaupaar.de)



### Poledance / 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. Jede neue Figur und Choreo motivieren und machen stolz, wenn du sie gemeistert hast.

Informationen und Anmeldung findest du auf [www.pole-dream.de/](http://www.pole-dream.de/)

Ansprechpartnerin: Verena Peer, [office@pole-dream.de](mailto:office@pole-dream.de)



### Rugby: Teamgeist – Respekt – Charakter

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! 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)

Ansprechpartner: Christoph Weber [info@rugby-ingolstadt.de](mailto:info@rugby-ingolstadt.de)

### Softball



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

Informationen unter [www.ingolstadtschanzer.de](http://www.ingolstadtschanzer.de)

Ansprechpartner: Matthias Rucker, [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. [www.taekwondo-ingolstadt.de/](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, [info@taekwondo-ingolstadt.de](mailto:info@taekwondo-ingolstadt.de)



### Tennis: Treffpunkt „Student’s Tennis Club“ und freies Spiel

Komm zu unserem wöchentlichen “Student’s Tennis Club” auf der Anlage des Segel- und Tennisclubs Rot-Weiß Ingolstadt! Perfekt, um sportlich aktiv zu sein, deine Tennisfähigkeiten zu verbessern und neue Leute kennenzulernen. Kosten: 100 Euro für die Spielberechtigung im Jahr 2025.

**Do 19.00**

Anmeldung und Ansprechpartner: Philipp Brenner, [sportwart@stcrwin.de](mailto:sportwart@stcrwin.de)

## Allen Förderern ein herzliches Dankeschön

Wir danken unserem Hauptsponsor,  
der **AOK - Die Gesundheitskasse Direktion Ingolstadt**

sowie unseren Inserenten für die finanzielle Unterstützung:

- Dom-Apotheke Eichstätt
- Friseur Rudloff
- Lifepark Ingolstadt
- Metzgerei Schneider Eichstätt
- Optik Koller
- Schnellers Backstub'n
- Stadtwerke Eichstätt
- Xterno Bikes

## Impressum

Inhaltliche Verantwortung: Christina Gscheidl

Redaktion: Hanna Rottler, Lars Heuer, Liane Sonnenburg

Layout: Brigitte Hardt

Fotos: Adobe Stock, Colourbox.de, Hanna Rottler, Kerstin Kleinhans,  
Lena Presche, Liane Sonnenburg, Mirja Walther, Stabsabteilung  
Kommunikation und Marketing u.a.

Druck: Gemeindebriefdruckerei.de



**Weil auch starke Familien Rückhalt verdienen.**

Der Jahreslohnsteuertarif  
kann sich erhöhen, wenn eine neue Lohnstufe erreicht ist. Bitte prüfen Sie Ihren Lohnsteuertarif.  
Für den Jahreslohnsteuertarif sind die Lohnsteuertarife für den  
Jahreslohnsteuertarif zu berücksichtigen. Bitte prüfen Sie Ihren  
Lohnsteuertarif für den Jahreslohnsteuertarif.  
Für den Jahreslohnsteuertarif sind die Lohnsteuertarife für den  
Jahreslohnsteuertarif zu berücksichtigen. Bitte prüfen Sie Ihren  
Lohnsteuertarif für den Jahreslohnsteuertarif.

**JOHANNITER**  
Kommunikation und Marketing



**Gemeindebrief  
Druckerei**

**Anzeigen reservieren &  
Druckkosten sparen!**



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

Unsere Homepage: [ku.de/ppf/sport/hochschulsport](http://ku.de/ppf/sport/hochschulsport)

Wir freuen uns auf Ihre Meinung, Kritik, Vorschläge, etc. 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