



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

# Hochschulsport

Sommersemester 2026 Heft 54



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



# Inhaltsverzeichnis

Grußworte.....	3/4
Vorwort.....	5
Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.....	7
Rückblicke.....	8-21
Termine und Sonderveranstaltungen.....	23/24
USZ Sportshirt und USZ Sporthoodie.....	25/26
Fitnessraum Eichstätt.....	27/28
Allgemeine Informationen zu den Hochschulsportkursen.....	29
Programmübersicht Eichstätt.....	30
Hochschulsportkurse in Eichstätt.....	31-45
Programmübersicht Ingolstadt.....	47
Hochschulsportkurse in Ingolstadt.....	48-56

## Abkürzungsverzeichnis

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

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen,  
liebe Mitarbeiter,



zu Beginn des neuen Semesters heiße ich Sie herzlich willkommen. Mit dem Frühling kommt neue Bewegung auf den Campus: Die Tage

werden heller, die ersten Blumen blühen und machen Lust, wieder öfter nach draußen zu gehen. Diese Zeit lädt dazu ein, den Studien- und Arbeitsalltag bewusst aufzulockern und Raum für Bewegung, Begegnung und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen. Der Hochschulsport greift diese Stimmung auf und bietet zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und einen guten Ausgleich zu finden.

Sport ist ein wichtiger Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Er stärkt Körper und Geist, fördert Gemeinschaft, Fairness und Zusammenhalt – Werte, die auch das Selbstverständnis der KU prägen. Internationale sportliche Ereignisse wie die Olympischen Spiele machen diese Werte besonders sichtbar und zeigen, wie Sport Menschen verbindet. Umso wichtiger ist es, diese Impulse auch bei uns vor Ort aufzugreifen und den gemeinschafts- und gesundheitsfördernden Charakter des Sports aktiv zu leben.

Der Hochschulsport der KU bietet dafür hervorragende Voraussetzungen: ein breit gefächertes, qualitativ hochwertiges Programm, das zum Mitmachen einlädt – unabhängig von Vorerfahrung oder Leistungsniveau. Ob Team- oder Individualsport, Fitness, Entspannung oder Outdoor-Angebote: Besonders in den Sommermonaten eröffnen sich zahlreiche Möglichkeiten, sportliche Aktivitäten nach draußen zu verlagern und Bewegung an der frischen Luft zu genießen. Mein Appell an Sie: Nutzen Sie dieses vielfältige Angebot!

Mein ausdrücklicher Dank gilt allen Mitarbeitenden des Hochschulsports, insbesondere Frau Beckenbauer und ihrem Team, für ihr großes Engagement.

Ich wünsche Ihnen eine motivierende, faire und erfolgreiche sportliche Saison.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads 'Gabriele Gien'.

Prof. Dr. Gabriele Gien  
Präsidentin der KU Eichstätt-Ingolstadt

## Grußworte

Liebe Kommilitoninnen und Kommilitonen,  
liebe Sportbegeisterte,

im oft hektischen Studienalltag ist es besonders wichtig, auf sich selbst und das eigene Wohlbefinden zu achten. Der Hochschulsport bietet dafür eine ideale Möglichkeit: Er hilft dabei, den Kopf freizubekommen und einen Ausgleich zum Studium zu schaffen.

Wir hoffen, dass viele von euch das vielfältige Angebot nutzen. Nicht nur, um körperlich fit zu bleiben, sondern auch, um Teil einer aktiven und solidarischen Studierendengemeinschaft zu sein. Der Hochschulsport ist ein wichtiger Bestandteil unseres Campuslebens: Er verbindet Menschen, fördert den Austausch und schafft zahlreiche Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen.

Auch im Sommersemester warten wieder viele Möglichkeiten auf euch, sportlich aktiv zu werden. Ob beim beliebten Fußballturnier des AK Unifußball in Zusammenarbeit mit dem Universitätssportzentrum oder bei einer der vielen anderen Sportarten: Das abwechslungsreiche Programm bietet für jeden etwas. Werft einfach einen Blick in diese Broschüre, entdeckt neue Angebote und probiert aus, was euch interessiert.

Wir möchten euch außerdem ermutigen, nicht nur die klassischen Sportarten zu wählen, sondern auch alternative Angebote kennenzulernen. Yoga zur Entspannung, Tanzkurse für mehr Kreativität, Auspowern im Fitnessraum oder gemeinsames Klettern und Wandern in der Natur.

Für Fragen, Anregungen oder Ideen steht euch der Studentische Konvent jederzeit zur Verfügung. Ihr könnt euch gerne an uns oder an das Sportzentrum wenden. Wir sind für euch da.

Nutzt die Chance, das Beste aus eurem Studierendenleben zu machen. Bleibt aktiv, engagiert euch und genießt eure Zeit an unserer Universität.

Beste Grüße

Euer studentischer Konvent



## Vorwort

„Erfolg ist Teamarbeit - jeder Einzelne zählt.“  
(Alfred Gislason, Bundestrainer DHB)

Große Sportereignisse wie die Handball-Europameisterschaft oder die Olympischen Winterspiele zeigen uns eindrucksvoll, was den Sport ausmacht: Leidenschaft, Durchhaltevermögen, Teamgeist und die Fähigkeit, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Ob im Biathlon, wo Konzentration und Ausdauer über Sieg und Niederlage entscheiden, oder im Handball, wo nur ein geschlossen auftretendes Team erfolgreich sein kann – Sport lebt von Menschen, die mit Überzeugung und Herzblut dabei sind.

Auch am Universitätssportzentrum stehen wir nie still. Entwicklungen, Veränderungen und neue Impulse gehören ebenso dazu wie Abschiede und Neuanfänge. Umso mehr freuen wir uns, dass unser Sportteam weitergewachsen ist. Mit Antonia Hiermeier, Isabell Hüttinger, Maximilian Lindermeier und Angela Bauer dürfen wir engagierte neue Teammitglieder bei uns herzlich willkommen heißen. Sie bringen frische Ideen, Motivation und Begeisterung mit und werden die Arbeit am Universitätssportzentrum bereichern.

Gleichzeitig müssen wir uns am Ende des Semesters von Hanna Rottler verabschie-

den, die ihr Studium erfolgreich abgeschlossen hat. Für ihren Einsatz, ihre Unterstützung und ihr Engagement am Universitätssportzentrum danken wir ihr herzlich und wünschen ihr für ihren weiteren Weg alles Gute und viel Erfolg!

Gemeinsam mit unseren Übungsleitenden werden wir auch in diesem Semester ein vielseitiges, attraktives und motivierendes Sportangebot schaffen. Wir laden alle Studierenden und Beschäftigten herzlich ein, Teil dieser Gemeinschaft zu sein – ob zum Ausgleich, zur Herausforderung oder einfach aus Freude an der Bewegung.

Auf ein erfolgreiches Sommersemester 2026,  
Ihre

*Ch. Beckenbauer*

Leiterin des Universitätssportzentrums

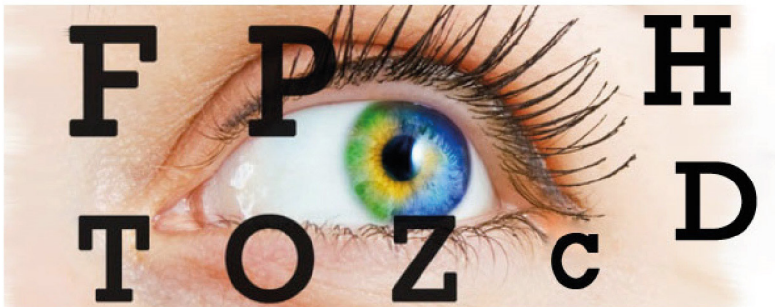


A warm welcome to all of our foreign students. We hope you enjoy your stay here in Eichstätt and Ingolstadt. To make your time here in Germany as pleasant as possible, we want to offer you the possibility to join the sports programme at our university. Everybody is allowed to go to the courses listed 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



 **OPTIK KOLLER**  
Eichstätt, im KOLLERHAUS am Domplatz










Eichstätt, Domplatz 6  
[www.Optik-Koller.de](http://www.Optik-Koller.de)

Nachhaltig  
Handwerklich  
auf keinen Fall langweilig



## Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

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

	<p><b>Akad. Oberrätin</b>  <b>Dr. Christina Beckenbauer</b>                  Leiterin des Universitätssportzentrums</p>	<p>Raum KAP-003                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-21757/-21280                  christina.beckenbauer@ku.de</p>
	<p><b>Akad. Rat</b>  <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>Isabell Hüttinger</b>                  Mitarbeiterin</p>	<p>Raum KAP-004                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-21756                  sekretariat-sport@ku.de                  isabell.huettinger@ku.de</p>
	<p><b>Angela Bauer</b>                  Sekretärin</p>	<p>Raum KAP-004                  Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt                  Tel.: 08421 93-21756                  sekretariat-sport@ku.de                  angela.bauer@ku.de</p>
	<p><b>Hanna Rottler</b>                  Werkstudentin</p>	<p>Raum: KAP-005                  sekretariat-sport@ku.de</p>

## Ferienprogramm

Am 5. November, erwartete die Schülerinnen und Schüler in der ehemaligen Maria Ward Turnhalle ein besonderes Ferienprogramm. Unter der Leitung von Lars Heuer hatten engagierte Studierende der Sportdidaktik mit viel Kreativität eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft gestaltet, die sowohl sportliche Herausforderungen als auch jede Menge Spaß bot.

An verschiedenen Stationen konnten die Kinder ihre Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer erproben. Ob beim Klettern, Balancieren, Werfen, Schwingen, Springen oder Hangeln – für jedes Kind war etwas

Passendes dabei. Die Studierenden standen den Teilnehmenden als Betreuerinnen und Betreuer zur Seite, gaben hilfreiche Tipps und ermöglichten es den Kindern sogar, eigene Ideen in die Stationen einzubringen.

Die vielen strahlenden Gesichter zeigten, wie viel Freude die Kinder an den Bewegungsangeboten hatten. Das Ferienprogramm war erneut ein voller Erfolg und eine Bereicherung für alle Beteiligten. Schon jetzt freuen wir uns auf eine Wiederholung im kommenden Jahr – wieder mit zahlreichen begeisterten Schülerinnen und Schülern!



## Sportabzeichenverleihung

Im November fand in der Aula der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt die feierliche Verleihung der Deutschen Sportabzeichen statt. Insgesamt 130 Eichstätterinnen und Eichstätter wurden für ihre sportlichen Leistungen ausgezeichnet, darunter auch zahlreiche Studierende der KU.

Die Abzeichen wurden von der Vizekanzlerin der KU, Katrin Schels, gemeinsam mit dem Oberbürgermeister der Stadt Eichstätt, Josef Grienberger, sowie der Leiterin des Universitäts-sportzentrums, Christina Beckenbauer, überreicht.

Musikalisch umrahmt wurde die Veranstaltung durch Herrn Yoan Kalchev am Klavier sowie einen Auftritt von Tänzerinnen der KU, die eigens für diesen Anlass gemeinsam mit Schülerinnen der 5. Klasse des Gabrieli-Gymnasiums einen Tanz einstudiert hatten.

Die Sportabzeichen-Aktion ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Universitätssportzentrum, dem Sportarbeitskreis der Vereine und der Stadt Eichstätt und nur dank des großen Engagements aller Beteiligten umsetzbar.

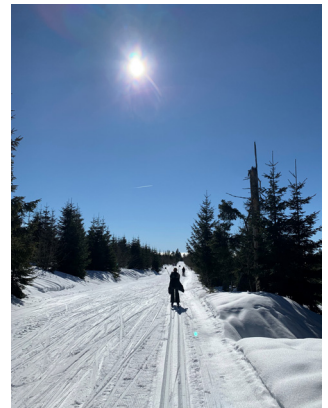


### Wintersportwoche

Wie nach jedem Wintersemester ging es auch dieses Jahr für 24 Sportstudentinnen und -studenten auf zur Wintersportwoche in den Bayerischen Wald. Die Reise begann am 23. Februar., als sich alle am Treffpunkt - der Eislauhalle in Regen - einfanden. Für über zwei Stunden ging es anschließend auf das Eis. Der Schwierigkeitsgrad steigerte sich mit der Zeit von Anfängerübungen bis zu einem Parcours mit Eishockeyschlägern, Toren und Slalomdribbling. So war es allen Teilnehmenden möglich, sich am Ende der Sparteinheit sicher und freudvoll auf dem Eis zu bewegen. Danach bezogen die Studierenden der KU Eichstätt ihre Unterkunft in Zwiesel und sorgten für ausreichend Verpflegung für die kommenden Tage. Abends stand noch ein vielseitiges Sportprogramm auf dem Plan, welches, wie fast alle sportlichen Aktivitäten, zum Teil von den Studierenden übernommen wurde. Um auch am zweiten Tag des Ausflugs ein ansprechendes Tagesprogramm garantieren zu können, mussten Lars Heuer und Antonia Hiermeier bereits am Montag spontan neue Ideen finden, da es zu einer krankheitsbedingten Absage der Schule kam, bei der das Hauptprogramm hätte stattfinden sollen. Um 07:30 Uhr ging es also am Dienstag auf zur Sporthalle, wo daraufhin über drei Stunden die Sportart Biathlon ausprobiert wurde. Dabei wurde der Fokus auf das Lasergewehr- und Armbrustschießen gelegt. Später wurde in kleinen Gruppen gegeneinander gelaufen und geschossen. So wurde deutlich, wie man Kindern in der Schule verschiedene Wintersportarten nahebringen kann.

Mittags wurde dann die bekannte Anlage des Glasherstellers Joska besichtigt und dort zu Mittag gegessen. Besonders wertvoll war der Besuch beim Haus zur Wildnis Nationalparkzentrum Falkenstein, der das Umweltbewusstsein aller Beteiligten stärkte und die Grundgedanken des Nationalparks Bayerischer Wald erklärte. Der Aufenthalt beinhaltete eine kleine Führung durch die Ausstellung, einen 3D-Kurzfilm zum Nationalpark und einen Rundgang zwischen verschiedenen Wildtiergehegen. Der Tag wurde mit einer gemeinsamen, abenteuerlichen Nachtwanderung abgeschlossen. Sowohl am Mittwoch als auch am Donnerstag ging es dann bei Sonnenschein und besten Bedingungen auf die Ski. Erst zum Langlaufen am Bretterschachten und am nächsten Tag zum Skifahren auf den Großen Arber. Obwohl dabei die ein oder anderen blauen Flecken entstanden, hatten alle Studierenden daran große Freude und konnten noch viel lernen. Am Donnerstagabend - unserem letzten gemeinsamen Abend - wurde noch ein Kegeltturnier veranstaltet. Bevor sich die Wege dann am Freitag wieder trennten, begab sich die Gruppe noch auf eine kleine Wanderung in den Nationalpark, wobei alle Beteiligten die gemeinsam erlebte Zeit nochmal Revue passieren ließen. Abschließend lässt sich festhalten, dass diese Woche für viele wertvolle Erinnerungen gesorgt hat und natürlich auch dazu beigetragen hat, dass Studentinnen und Studenten in Zukunft selbst in der Lage sein werden, Wochen wie diese zu leiten.

# Rückblick



Rückblick

## Hochschulpokal Volleyball

Auch in diesem Jahr machte sich das Team aus Eichstätt auf den Weg nach Rosenheim, um beim bayerischen Hochschulpokal anzutreten. Mit drei Frauen und fünf Männern trat die neunköpfige Mannschaft hochmotiviert in einem starken Teilnehmerfeld von zwölf Teams an, die in zwei Gruppen aufgeteilt waren. In der Gruppenphase standen fünf intensive Spiele sowie der Einsatz als Schiedsgericht auf dem Programm. Besonders die Begegnungen gegen Ingolstadt und Rosenheim verlangten dem Team alles ab – beide Spiele wurden nach einem harten Kampf verdient gewonnen. Auch die Partien gegen Deggen-

dorf, Freising 2 und die Bundeswehr 2 boten spannende und nervenaufreibende Punkte und Spielzüge, bei denen Teamgeist und Durchhaltevermögen gefragt waren. Am Ende sicherte sich Eichstätt den vierten Platz in der Gruppe. Im abschließenden Platzierungsspiel gegen Ansbach zeigte das Team noch einmal großen Einsatz und Kampfgeist. Nach einem langen, kräftezehrenden Turniertag belohnten sich die Eichstätter schließlich mit einem verdienten Sieg und nahmen stolz den siebten Platz mit nach Hause.



## Hochschulpokal Basketball

Am 19. November fand in Rosenheim der Hochschulpokal Basketball statt. Sechs Universitäten haben daran teilgenommen. Nach einer reibungslosen Anfahrt und kurzem Aufwärmen spielte das Team, bestehend aus Studierenden verschiedener Studiengänge der KU Eichstätt-Ingolstadt, ihre beiden Gruppenspiele gegen den Gastgeber Rosenheim und die Universität der Bundeswehr München. Die Gruppenauslosung stellte sich als hartes Los heraus, denn die beiden genannten Teams traten später auch im Finale gegeneinander an. Nach eindeutigen Niederlagen in der Gruppenphase, hatte das Team noch die Möglichkeit um den 5. Platz zu spielen.

Hier wurde eine beeindruckende Moral gezeigt und man gewann das Spiel mit 30:19. Nach der Siegerehrung trat das Team aus Eichstätt wieder den Heimweg an und machte in Ingolstadt Halt für ein gemeinsames Abendessen, um den Tag abzuschließen. Ein großer Dank geht an die TH Rosenheim, die wieder ein großartiges Turnier auf die Beine gestellt hat und an das Sportzentrum der KU Eichstätt, das uns die Teilnahme an diesem Turnier ermöglicht hat. Ein weiterer Dank geht auch an Michael Bräuher, der trotz einer Verletzung, mit welcher er nicht auf dem Parkett mitwirken konnte, als Fahrer und als „Coach Mike“ uns den gesamten Tag unterstützte.



## Hallenmasters

Es war wieder so weit: Die Hallenmasters des AK Unifußballs brachten im November und Dezember die DJK-Halle erneut zum Beben. 13 Teams stellten sich in drei Gruppen der Herausforderung, und in diesem Jahr war der Turniermodus aufgrund der ungeraden Teilnehmerzahl etwas kniffliger als gewohnt. Finalrunde und Trostrunde sorgten für zusätzliche Dramatik und viele eng umkämpfte Spiele. In der Gruppenphase wurde schnell klar: Hier schenkt sich niemand etwas. Skul United sicherte sich mit drei souveränen Siegen den Gruppensieg und unterstrich früh seine Ambitionen. Pawlows Hunde überzeugten mit mannschaftlicher Geschlossenheit, während die Geos mit Spielfreude und Offensivdrang Akzente setzten. Auch die Corleones, die Porno Journos, Bierussia Doppelwumms und die Wilden Coqs mischten die oberen Tabellenränge kräftig auf. Im weiteren Feld zeigten die Thekilas, Even Skulers, die Porno Journos Legenden, 404 Goal Not Found, die Gladiators und Roter Stern Eichstätt, dass bei den Hallenmasters nicht nur Ergebnisse zählen, sondern auch Teamgeist, Einsatz und die berühmte „dritte Halbzeit“.

In der Finalrunde nahm das Turnier noch einmal richtig Fahrt auf: Skul United setzte im Viertelfinale mit einem 6:0 gegen die Wilden Coqs ein Ausrufezeichen. Die Geos zogen nach einem nervenaufreibenden Neunmeterschießen gegen die Porno Journos ins Halbfinale ein. Pawlows Hunde entschieden ihr Halbfinale gegen die Corleones mit 2:1 für sich. Im zweiten Halbfinale lieferten sich Skul United und die Geos ein torreiches Duell. Nach einer 3:0-Führung wählte sich Skul

bereits sicher im Finale, doch die Geos gaben nicht auf und glichen kurz vor Schluss zum 3:3 aus, woraufhin es erneut im Neunmeterschießen spannend wurde. Am Ende setzte sich Skul United mit 6:5 durch. Im Finale krönte Skul United schließlich ein starkes Turnier und gewann verdient mit 4:1 gegen Pawlows Hunde. Platz drei sicherten sich die Geos nach einem spektakulären 7:6 gegen die Corleones.

Auch individuelle Leistungen wurden ausgezeichnet:

Der Luis-Woppmann-Award (Bester Spieler) ging an Adrian Herbst (Skul United).

Der Lina-Wittmann-Award (Beste FLINTA\*-Person) wurde an Vanessa Weikl (Skul United) verliehen.

Den Felix-Siegmann-Award (Beste Torhüterin) erhielt Karla Weishaupt (Pawlows Hunde).

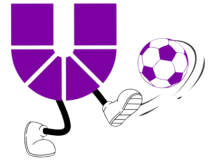
Mit beeindruckenden 13 Treffern durfte sich Johannes Jocham über den „Du kannst gut Tore schießen“-Award freuen.

Ein großes Dankeschön gilt allen Teams, Helfer:innen und Fans, die mit Einsatz, Fairness und jeder Menge Stimmung auch die Hallenmasters 2025 wieder zu einem besonderen Highlight des Wintersemesters gemacht haben. Wir freuen uns jetzt schon auf den Wiesn-Pokal im Frühjahr 2026.

## Hallenmasters

Endklassement:

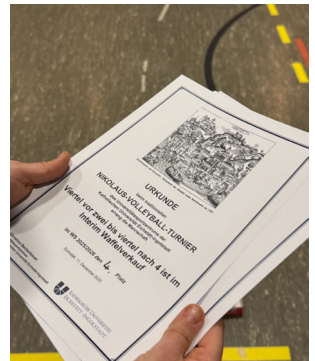
1. Skul United
2. Pawlows Hunde
3. Geos
4. Corleones
5. Porno Journos
6. Bierussia Doppelwumms
7. Die Wilden Coqs
8. Thekilas
9. Even Skulers
10. Porno Journos Legenden
11. 404 Goal Not Found
12. Gladiators
13. Roter Stern Eichstätt



# Rückblick

## Nikolausturnier

Am 11.12.2025 fand wieder das traditionelle Nikolausturnier im Volleyball statt. Sechs Teams aus Eichstätt sowie zwei aus Ingolstadt spielten um den Pokal: Geos, Hanna mit ohne h, Viertel vor zwei bis viertel nach 4 ist im Interim Waffelverkauf, Jingle Balls, Glühwein Spritz und Endstation Glühweintheke. Mit viel Einsatz und guter Stimmung lieferten sich die Teams spannende und faire Spiele. Am Ende setzte sich Endstation Glühweintheke durch und sicherte sich den Pokal. Beim anschließenden Beisammensein mit Glühwein, Punsch und Lebkuchen ließ man den Tag gemeinsam ausklingen.



## Stadtmeisterschaft

Die Volleyball-Stadtmeisterschaften sind seit vielen Jahren fester Bestandteil des Sportgeschehens an der Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt. Dank der Kooperation von Universitätssportzentrum, dem Arbeitskreis Sport der Stadt Eichstätt und der Bereitschaftspolizei Eichstätt kamen am 27. November 2025 erneut zahlreiche engagierte Sportlerinnen und Sportler aus neun Teams in den Räumlichkeiten der BePo Eichstätt zusammen, um sich spannende Begegnungen und mitreißende Ballwechsel zu liefern.

Nach neun packenden Vorrundenspielen standen die beiden besten Mannschaften für das Finale fest. Dort trafen die „Gradausfah-

rer“ von der Polizeiinspektion Ingolstadt auf die Mannschaft „VFB Eichstätt & Friends“. Hervorzuheben ist, dass bei allen Spielen immer mindestens zwei Frauen auf dem Feld sein mussten, der VfB jedoch durchgehend mit vier Damen auf dem Feld spielte. Nach einem mitreißenden Endspiel konnten sich das Team „VFB Eichstätt & Friends“ durchsetzen und den Wanderpokal in Empfang nehmen.

1. VFB Eichstätt & Friends
2. Gradausfahrer
3. BePo Eichstätt



## Sportpreis

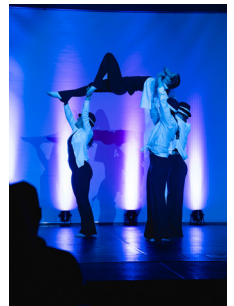
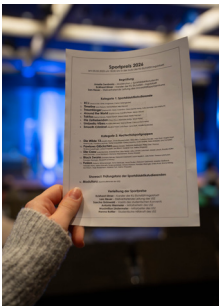
„Tanz ist Sport, Kunst und Gefühl zugleich – er fordert den Körper, fordert den Kopf und bleibt im Herzen“ – so lautete das Motto, mit dem der stellvertretende USZ-Leiter Lars Heuer den zweiten KU Sportpreis eröffnete. Am 05.02.2026 verwandelten 13 Tanzgruppen und ein Showact die prall gefüllte Aula der KU in eine abwechslungsreiche Mischung aus Rock'n'Roll, Disney-Klassikern, Modern Dance, Akrobatik, Ballett und Hip-Hop.

In zwei Kategorien traten erst die Sportdidaktikstudierenden und danach die Hochschulsportgruppen gegeneinander an, um die Jury von ihrem Können zu überzeugen und ein Preisgeld zu gewinnen. Bei den Sportdidaktikstudierenden sicherte sich „Smooth Criminal“ den ersten Platz vor „Traumfänger“ und „ECJ“. Im zweiten Teil des Abends setzte sich bei den Hochschulsportgruppen „Fusion“ vor

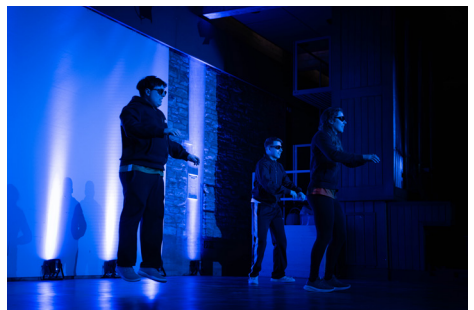
„Die Crew“ und „Die Wilde 13“ durch.

Während sich die Jury zur Beratung zurückzog, präsentierten die Modultänzerinnen und -tänzer der Sportdidaktik ihren Prüfungsgroßgruppentanz als Showact. Erstmals wurde zudem ein Publikumspreis vergeben, bei dem das Publikum per digitaler Abstimmung seinen Favoriten wählen konnte. Hier überzeugte erneut „Die Crew“ mit 91 Stimmen, dicht gefolgt von der einzigen reinen Männergruppe „Taktlos“.

Der Abend war ein voller Erfolg! Wir bedanken uns bei allen teilnehmenden Gruppen sowie Zuschauern und freuen uns schon auf die dritte Ausgabe des KU Sportpreises im kommenden Jahr.



# Rückblick



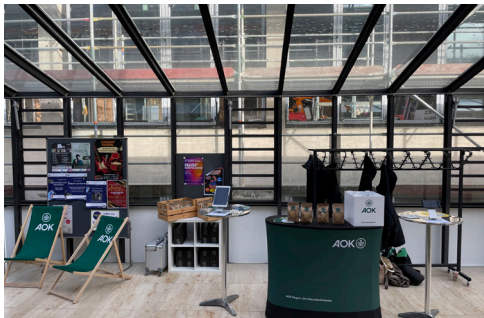
## Tanzexamen

Ein unvergesslicher Moment jedes Sportdaktikstudierenden ist die Examensprüfung am Ende des Tanzkurses. Neben der Einzelkür mit Handgerät und einem Kleingruppentanz präsentieren die Studierenden ihr tänzerisches Talent auch noch in einem Großgruppentanz. Nach wochenlangen Vorbereitungen mit Geräteverlusten und einer Vielzahl von Schweißperlen sorgten sie mit ihren Auftritten für einen beeindruckenden Abend! Bereits jetzt ist unsere Vorfreude sehr groß zu sehen, was die nächstjährigen Tanzgruppen für Choreographien präsentieren werden! Wir hoffen auf eine beeindruckende Vielfalt, sowohl bei den Tänzen als auch den Kostümen!



## AOK Campusaktion

Im Wintersemester war die Studierendenbetreuung der AOK Bayern erneut mit einer Campusaktion vertreten. Diesmal fand sie in der Mensa statt. Die Studierenden hatten die Gelegenheit, sich rund um das Thema Gesundheit zu informieren und an einem Gewinnspiel mit attraktiven Preisen teilzunehmen. Zusätzlich wurden Nudeln verteilt, die für eine schnelle und einfache Mahlzeit sorgen. Ein besonderes Highlight war die VR-Brille, mit der eine entspannende virtuelle Reise erlebt werden konnte.



# ENERGIE UND MEHR.

## SWEICHSTÄTT



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

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

# Schnellers Backstub´n

bietet Ihnen ein vielfältiges Brotsortiment, ausschließlich mit hauseigenem Natursauerteig und Mehl aus dem Altmühltal. Ein breites Sortiment an Kleingebäck, erlesenen Kuchen und köstlichen Torten.



## Filiale Marktplatz

Cafe im Herzen Eichstätt

## Filiale Spitalstadt

Cafe mit Sommerterrasse

## Filiale Weißenburger Straße

Cafe mit Sommerterrasse

# 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



## Termine und Sonderveranstaltungen

Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge

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

**BEGINN** Übungsbetrieb: **13. April 2026**

Keine Veranstaltungen: Do., 14. Mai 2026 - Christi Himmelfahrt  
Mo., 25. Mai 2026 - Pfingstmontag  
Di., 26. Mai 2026  
Do., 04. Juni 2026 - Fronleichnam

**ENDE** Übungsbetrieb: **17. Juli 2026**

Mittwoch, 29.04.2026	Wiesnpokal (Seminarwiese) des AK Unifußball Es besteht kein Versicherungsschutz durch das USZ.	9 - 17 Uhr
Dienstag, 12.05.2026	Start Hochschulmeisterschaft der KU - Präsicup (Sportanlage Seidlkreuz), dann jeden Di & Do	nachmittags
Donnerstag, 21.05.2026	Bayerischer Hochschulpokal Fußball (Deggendorf)	ganztägig
Mittwoch, 10.06.2026	Beginn Sportabzeichenaktion (Sportanlage Seidlkreuz) in Kooperation mit AK Sport und Stadt Eichstätt	18 Uhr
Mittwoch, 18.11.2026	Verleihung Sportabzeichen (Holzsaal)	17:30 Uhr
Sonntag, 28.06.2026	Bayerische Hochschulmeisterschaften im Straßenlauf (Bamberg)	ganztägig
Donnerstag, 09.07.2026	Präsicup Finalsplele (Sportanlage Seidlkreuz) des AK Unifußball, dieses Jahr wieder zum Hofgartenfest	nachmittags

## Termine und Sonderveranstaltungen

### Wiesnpokal

Der Wiesnpokal ist das erste Fußballturnier des AK Unifußball im Sommersemester, ein eintägiges Event voller Teamgeist und Spaß. Ob Anfänger oder erfahrener Spieler: Alle sind willkommen, gemeinsam die Freude am Fußball zu erleben. Es besteht keine Haftung sowie kein Versicherungsschutz vonseiten der KU Eichstätt-Ingolstadt.

Austragungstermin: Mittwoch, 29. April 2026, 9:00 - 17:00 Uhr  
Austragungsort: Seminarwiese vor der Cafete  
Anmeldung: per E-Mail an [praesicup@gmail.com](mailto:praesicup@gmail.com) (alleine oder als Team)  
weitere Informationen: auf Instagram-Kanal ‚akunifussball‘



### Präsicup

Der Präsicup ist ein übers komplette Sommersemester stattfindendes Fußballturnier des AK Unifußballs in Zusammenarbeit mit dem Universitätssportzentrum. Dabei treten Teams aus verschiedenen Fachgruppen gegeneinander an und spielen um den Einzug ins Finale beim Hofgartenfest. Im Mittelpunkt stehen dabei vor allem Teamgeist und sportlicher Wettkampf.

Start : Dienstag, 12. Mai 2026, danach jeden Di & Do  
Austragungsort: Sportanlage Seidlkreuz  
Anmeldung: per E-Mail an [praesicup@gmail.com](mailto:praesicup@gmail.com) (alleine oder als Team)  
weitere Informationen: auf Instagram-Kanal ‚akunifussball‘

Haftung: 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.

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

**glas**  
kanuvermietung



**boote-glas.de**  
#urlaubdahoam

## Werbung USZ - Sportshirt



## DAS USZ *Sportshirt*



Preis: 35€

In Navy, Schwarz oder Weiß, als Männer- oder Damenschnitt erhältlich

Sammelbestellung bis 01.06.2026 an [hanna.rottler@stud.ku.de](mailto:hanna.rottler@stud.ku.de)  
(erst ab insgesamt 7 Bestellungen)

## Werbung USZ - Sporthoodie



# DER USZ

## *Sporthoodie*



**Preis: 40€**

**In Navy, Schwarz oder Grau, als Unisex- oder Damenschnitt erhältlich**

**Sammelbestellung bis 01.06.2026 an [hanna.rottler@stud.ku.de](mailto:hanna.rottler@stud.ku.de)  
(erst ab insgesamt 7 Bestellungen)**

# Fitnessraum

## Ansprechpersonen



C. Beckenbauer

Verantwortliche



L. Heuer



A. Bauer

Aufsicht und  
Kontrolle



F. Baier



M. Lindermeier

Einführung

## Öffnungszeiten

Der Fitnessraum befindet sich im Kapuzinerkloster, Raum Nr. KAP-010.  
Öffnungszeiten im Sommersemester 2026 (13.04.2026 - 20.07.2026):

### 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 13.04. bis zum 27.04.2026)
- dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr (wöchentlich)
- mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr (vom 15.04. bis zum 29.04.2026)
- mittwochs von 15.00 – 16.00 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 –

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

Montag - Freitag                      10:00 - 11:30 Uhr

Vom 13.04. bis 16.04. und 20.04. bis 23.04. ist das Sekretariat zur Beantragung und Verlängerung der Fitnessraumausweise jeweils von 8:00 bis 12:00 Uhr geöffnet.

### Bitte bringen Sie beim Beantragen oder Verlängern Folgendes mit:

- das Nutzungsentgelt (bezahlbar mit Bargeld oder EC-Karte, keine Kreditkarte)
- 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 30. September 2026 gültig, d.h. auch in der vorlesungsfreien Zeit.

➔ Es werden regelmäßig am Eingangsbereich Ausweiskontrollen durchgeführt!

## 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	Zumba	Relax and Recharge	Stretch and Relax (Hybrid)
17:15 - 18:00	Tanzgruppe Fusion	Harmonie in Motion	HIIT-Workout zu Musik	Fit & Fun (Hybrid)
18:15 - 19:00	Tanzgruppe Fusion	Sunset Workout (Hybrid)	Pilates	Hip-Hop
19:15 - 20:00	Jazz, Modern, Contemporary	PowerStep (Hybrid)	Ballett	Yoga
20:15 - 21:00	Standard Latein Anfänger	Handstand & Handbalancing	Pawlows Glöckchen	Standard Latein Bronze
21:15 - 22:00	Standard Latein Fortgeschrittene	Hip-Hop	Pawlows Glöckchen	Standard Latein Silber

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

Andere Sportstätten & Zeiten				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
12:00 - 13:00		Lauftreff (TP: KAP)	Fit in die Mittagspause (hybrid bis 12:10 Uhr)	
15:00 - 16:00				Rückenfit (KB)
16:00 - 16:30			Schwimmen (BePo)	Schwimmen (BePo)
16:30 - 17:00			Schwimmen (BePo)	Schwimmen (BePo)
16:00 - 18:00			Beachvolleyball (VfB-Beachfeld)	Beachvolleyball ab 17:00 Uhr (VfB-Beachfeld)
19:00 - 21:00	Fußball Freies Spiel (SK)			

<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. Sie finden den entsprechenden ZOOM-Link auf unserer Homepage.
<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

## 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@gmx.de



### Basketball

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!

- Di 16.15 - 18.00, MW**

Übungsleiter: Marek Luksch, marek.luksch@stud.ku.de  
Übungsleiter: Leo Krogmann, leo.krogmann@stud.ku.de

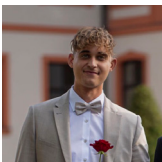


### Beachvolleyball

Beachvolleyball ist die perfekte Mischung aus Technik, Teamplay und Bewegung an der frischen Luft. Im Hochschulsportkurs lernst und verbesserst du grundlegende Spieltechniken wie Pritschen, Baggern und Aufschlag sowie taktisches Verhalten im Spiel. Der Kurs richtet sich an alle Leistungsniveaus und verbindet Training mit Spaß und fairer Wettkampfatmosphäre.

- Mi 16.00 - 18.00, Beachvolleyballfeld VfB Eichstätt**
- Do 17.00 - 18.00, Beachvolleyballfeld VfB Eichstätt**

Übungsleiterin: Hanna Rottler, hanna.rottler@stud.ku.de  
Übungsleiter: Jonas Kuffer, jonas.kuffer@stud.ku.de





### Floorball

Als schnellste Teamsportart der Welt 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! Alle Leistungsniveaus sind willkommen. Freies Spiel

**Di 18.15 - 20.00, MW**

Übungsleiterin: Teresa Jahn, [teresa.jahn@magenta.de](mailto:teresa.jahn@magenta.de)



### Fußball - Freies Spiel

**Mo 19.00 - 21.00, Sportanlage Seidlkreuz**

Übungsleiter: Frank Sticht, [frank.sticht@stud.ku.de](mailto:frank.sticht@stud.ku.de)

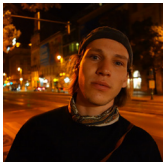
Übungsleiter: Moritz Rumppler, [morumppler@googlemail.com](mailto:morumppler@googlemail.com)



### Fußball - Freies Spiel Halle

**Do 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiter: Gabriel Todescato, [todescato@gmail.com](mailto:todescato@gmail.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!

**Mi 16.15 - 18.00, MW Anf. + Fortg.**

Übungsleiter: Marian Gronert, [marian.gronert@stud.ku.de](mailto:marian.gronert@stud.ku.de)

Übungsleiter: Matthias Beer, [matthias.beer@stud.ku.de](mailto:matthias.beer@stud.ku.de)



### Tischtennis

Freies Spiel

**Mo 16.15 - 17.00, MW**

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



### Fit & Fun

wechselnde Übungen und kleine Workouts mit und ohne Equipment

**Do 17.15 - 18.00, KB+Zoom**

Übungsleiterin: Patricia Karrasch, patricia.karrasch@stud.ku.de

**NEU!**



### Handstand & Handbalancing

Perspektivwechsel nötig? Dann ab auf die Hände! Egal, ob du noch nie einen Handstand gemacht hast oder aufs nächste Level kommen willst – vom allerersten Handstand bis zur Handstand-Liegestütze ist für jede\*n etwas dabei. Wir kombinieren Technik, Kraftaufbau, Mobilität und spielerische Balance-Elemente, damit du sicher Fortschritte machst, Selbstvertrauen gewinnst und immer stabiler auf den Händen stehst

**Di 20.15 - 21.00, KB**

Übungsleiter: Jonas Niklas Birus, jonas.birus@stud.ku.de

**NEU!**



### Harmonie 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-minütiges Fitness-Workout 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; es ist kein Equipment nötig.

### Mi 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)

## 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](mailto:antonia.hiermeier@ku.de))



### Pilates

In diesem Kurs verbinden wir kontrollierte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und schaffen so Raum für mehr Kraft und Beweglichkeit. Mit gezielten Übungen arbeiten wir gemeinsam an unserer Haltung, Stabilität und Koordination. Dabei schulen wir unser Körperbewusstsein, steigern die Konzentration und lassen den Alltagsstress hinter uns.

**Mi 18.15 - 19.00, KB**

Übungsleiterin: Marie Neumaier, marie.neumaier@stud.ku.de



### PowerStep

Einfache, repetitive und effektive Choreos, die deine Ausdauer, Koordination und Kraft verbessern – ganz ohne Vorerfahrung! In ausgelassener Atmosphäre powern wir uns step by step aus und bauen dabei gemeinsam Stress ab.

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

Übungsleiterin: Nina Arbter, nina.arbter@stud.ku.de

Übungsleiterin: Stella Ströbele, stella.stroebele@stud.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



### 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



### Trainingsberatung

Die Trainingsberatung ist ein kostenloses Angebot und für alle gedacht, die einen Ratschlag, Tipp, ... brauchen. Es ist egal, ob ihr Fragen zu Übungsausführungen habt oder Unterstützung beim Erreichen sportlicher Ziele benötigt. Wir helfen euch gerne! Kurze Fragen könnt ihr natürlich auch per E-mail an uns richten. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

**Mi 14.00 - 15.00 oder nach Vereinbarung, KAP-005**

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



### Yoga

Der Kurs bietet einfache Yogaübungen zum Dehnen und Muskeltraining.

**Do 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiter: Gergely Tósaki, gergely.tosaki@stud.ku.de

Übungsleiterin: Stella Ströbele, stella.stroebele@stud.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 16.15 - 17.00, KB**

Übungsleiterin: Jule Niehaus, julesusanna18@gmail.com



### 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.

**Mi 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Deborah Gebhardt, deborah.gebhardt@stud.ku.de

Übungsleiter: Richard Kurz, richard.kurz@stud.ku.de

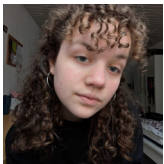


### Hip-Hop

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!

**Di 21.15 - 22.00, KB**

Übungsleiterin: Emma Wrobel, emma.wrobel@stud.ku.de



### Hip-Hop

Hast du Bock mit uns zu bouncen? Ich habe hauptsächlich Hip Hop moves zu bieten - bin aber auch offen für andere Tanzrichtungen (jazz, contemporary oder auch female?). Ihr könnt jederzeit aktiv an der Gestaltung und Umsetzung unseres Kurses teilhaben, oder Euch einfach treiben lassen. Tanzerfahrung ist nicht nötig! Ich freue mich auf euch!

**Do 18.15 - 19.00, KB**

Übungsleiterin: Ramona Wachsmann, wachsmann.ramona@gmx.de



### Jane Austen & Bridgerton Dances

(einmalige Anmeldung ab 13.04.26)

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

**Sa, 02.05.2026 10:30 - 15.00, KB**

Übungsleiter: Peter Hoffmann, info@barocktanz.com



### Jazz, Modern und Contemporary

Es werden Elemente aus Jazz, Modern und Contemporary zu einem fließenden, ausdrucksstarken Tanztraining verbunden. Nach einem gemeinsamen Warm-Up inklusive Technikübungen für Haltung, Kraft und Beweglichkeit geht es weiter mit Kombinationen im Raum, Drehungen und Sprüngen. Im Anschluss erarbeiten wir Choreografien, bei denen Ausdruck und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt stehen. Tanzerfahrung ist nicht nötig!

**Mo 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Marie Überall, marie.ueberall@stud.ku.de





**Rhythmische Sportgymnastik**

Rhythmische Sportgymnastik ist eine Turnsportart, die gymnastische und tänzerische Elemente mit Musik verbindet. Es gibt fünf Handgeräte, Ball, Band, Reifen, Keulen und Seil, die ihr im Kurs alle kennenlernen werdet. Im Laufe des Semesters erarbeiten wir dann einzeln oder in Kleingruppe Choreografien zu Musik. Vorerfahrung ist nicht erforderlich

**Mo 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiterin: Anja Graf, anja.graf@stud.ku.de



**Standard und Latein**

(einmalige Anmeldung ab 13.04.26)

Im Anfängerkurs lernt ihr die Grundschritte 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.**

**Do 20.15 - 21.00, KB Bronze**

**Do 21.15 - 22.00, KB Silber**

Übungsleiterin: Anna Duden, anna-maria.duden@stud.ku.de

Übungsleiter: Benedikt Köger, 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



### Akrobatik

(einmalige Anmeldung ab 13.04.26)

Akrobatik für Alle, die Lust haben (mit und ohne Vorerfahrungen). Jedes Training startet mit einem kurzen Aufwärmen und Dehnen, gefolgt von einem Akrobatikblock und einem kurzen Eigengewichts-Krafttraining. Falls alle Teilnehmende Lust haben, würden wir auch gemeinsam eine kurze Nummer auf Musik einstudieren und bei Gelegenheit vorführen.

**Di 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiterin: Madita Bach, madita.bach@stud.ku.de



### Europäischer Schwertkampf

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

**Do 16.15 - 17.00, MW**

Übungsleiter: Georg Klingler, georg.klingler@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 Schwimmbad)

**Mi 16.00 - 16.30, BePo-Bad**

**Mi 16.30 - 17.00, BePo-Bad**

**Do 16.00 - 16.30, BePo-Bad**

**Do 16.30 - 17.00, BePo-Bad**

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



### Jonglage

In diesem Kurs dreht sich alles um das Jonglieren. Egal ob du mit dem Jonglieren anfangen willst oder schon jonglieren kannst, hier sind alle willkommen! In diesem Kurs kannst du die Grundlagen des Jonglierens mit Bällen lernen, aber auch in andere Bereiche reinschnuppern, wie Keulenjonglage, Pois, Diabolo oder Teller. Du kannst auch Partnerjonglage ausprobieren. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude am Ausprobieren! Ich freue mich auf euch!

**Mi 18.15 - 19.00, MW**

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

**Lauftreff**

Alleine laufen war gestern – schließ dich unserem Lauftreff an! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – wir laufen zusammen!

**Di 12.00 - 13.00, Treffpunkt vor dem KAP**

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

**Beachvolleyballfeld (VfB Eichstätt)**

In folgenden Zeiten ist das Beachvolleyballfeld für Angehörige der KU frei nutzbar. Es besteht kein Haftungs- und kein Versicherungsschutz.

Montag 14 - 18 Uhr, Dienstag 15 - 18 Uhr, Mittwoch 15:30 - 16 Uhr,

Donnerstag 11:30 - 13 Uhr, Freitag 13 - 17 Uhr

**Kanuverleih**

Reservierung im Sportsekretariat (per Anruf oder per Mail. Es besteht keine Haftung sowie kein Versicherungsschutz. Der Transport liegt in der Verantwortung der ausleihenden Person(en). Eine private Haftpflichtversicherung wird empfohlen. Kontaktdaten: 08421/9321204, sekretariat-sport@ku.de

Kosten Kajak (Einsitzer): 10€ pro Tag, 15€ für das Wochenende

Kosten Kanadier (Zwei-/Dreisitzer): 15€ pro Tag, 25€ für das Wochenende

zzgl. Kaution: Ausweis oder 50€

**Fit in die Mittagspause**

Für einen guten Start in die Mittagspause gibt es für KU-Mitarbeitende 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

**Fußball für Mitarbeitende**

**Mo 17.15 - 18.00, MW**

Übungsleiter: Franz Eckstein, franz.eckstein@gmx.de



**Rückenfit**

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

**Do 15.00 - 16.00, KB**

Übungsleiterin: Antonia Hiermeier, 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** durch die KU besteht, da es sich nicht um offizielle Kurse des Hochschulsports handelt.



**Atem und Körperfluss, Yoga**

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 Schlussentspannung mit und zieh dich kuschelig an - im Winter kann es in dem Raum kalt werden.

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

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



**Brazilian Jiu Jitsu/Grappling**

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 20.00 - 22.00, Schottenauhalle**

**Do 20.00 - 22.00, DJK-Halle**

**Damen Mo 19.00 - 21.00, DJK-Halle**

**Mi 20.00 - 22.00, DJK Halle**

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)

Wir machen Euch

für Studium und Freizeit!



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





### Inline-Skating

Wir möchten einen offenen Inliner-Treff ins Leben rufen. Gemeinsam haben wir unsere Begeisterung fürs Inlinern im letzten Jahr wieder neu aufleben lassen und möchten diese Freude gerne teilen. Alle sind willkommen – wir planen entspannte Routen rund um Eichstätt & freuen uns auf euch!

**Di ab 19 Uhr, Treffpunkt: Seminarwiese**

Ansprechpartnerin: Clara Bücken, clara.buecken@stud.ku.de

Ansprechpartnerin: Sophia Bachhofer, sophia.bachhofer@stud.ku.de



### Judo (Kooperation mit der DJK Eichstätt)

Der Begründer Jigoro Kano begann Ende des 19. Jahrhunderts mit der Konzeption der Kampfsportart als physische, intellektuelle und moralische Erziehungsform. Judo ist mehr als nur ein Selbstverteidigungssystem & wird für die Vorteile bei der Entwicklung von Körper und Charakter geschätzt.

In Eichstätt trainieren wir wettkampforientiertes Judo mit Vollkontakt. Die Übungseinheiten sind abwechslungsreich gestaltet. Neben der standardmäßigen Erwärmung werden Wurftechniken, Festhalter, Hebel und vieles mehr gelehrt. Die erworbenen Fähigkeiten können anschließend im Randori (Übungskampf) getestet werden.

Interessierte können jederzeit zum Schnuppertraining vorbeikommen. Wir freuen uns immer über neue Judoka.

**Di 17.30 - 19.00, Kindertraining**

**Di 19.15 - 20.45, Erwachsenentraining**

**Mi 17.00 - 18.00, Anfänger / Kindertraining**

**Fr 17.30 - 19.00, Kindertraining**

**Fr 19.15 - 20.45, Erwachsenentraining**

Trainingsort: Judohalle DJK Eichstätt (Schottenau 24, Eichstätt)

Website: <https://www.judo-eichstaett.de/>

Ansprechpartner: Maximilian Tratz, judo@djk-eichstaett.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



### 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 18.30 - 19.30**

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 nicht nur die Pawlows Hunde während der Spiele an, sondern haben auch eigene Auftritte und Events. Leider ist das nächste Try-Out erst im Januar, da wir schon intensiv für die nächsten Auftritte 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)

**Friseur Rudloff**  
**Gabrielistr.2 – Eichstätt**  
**Tel.: 08421-4797**

**Studierende erhalten 10% Nachlass auf  
 alle Dienstleistungen**

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



## Tennis

Unterricht für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene.

Anfänger: Dienstag 16.00-17.00, 17.00-18.00

Forgeschrittene: Dienstag 16.00-17.00, 17.00-18.00

Vorbesprechungstermine:

**Dienstag 21.04.2026 um 18 Uhr in KAP-006**

**Mittwoch 22.04.2026 um 18 Uhr in KAP-006**

Ansprechpartner: Elias Pfanzelt, 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.

LIFEPARK-MAX.DE

# Mehr Motivation. Mehr Ergebnisse. Mehr Wow.

Die EGYM Experience im LIFEPARK MAX.  
Für alle. Vom Einsteiger bis zum Experten.

## LIFE PARK

**MAX**  
FITNESS ERLEBEN

**LIFEPARK MAX**  
im WestPark

**T 0841 81333**

Am Westpark 6  
85057 Ingolstadt

**LIFEPARK MAX**  
im Donau City Center

**T 0841 379490**

Frühlingstraße 35  
85055 Ingolstadt

**30** Jahre im WestPark  
**LIFE PARK**  
**20** Jahre im DonauCityCenter

## Programm in Ingolstadt

Christoph Scheiner Halle			
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Donnerstag
17:15 - 18:00		Yoga bis 18:15 Uhr	
18:00 - 19:00		Acroyoga ab 18:30 Uhr	Female Hip Hop
19:00 - 20:00	Zumba Fitness	Acroyoga	Cheer Dance
20:00 - 21:30			Standardtanz

Prof. Fleischmannhalle						
Uhrzeit	Montag			Mittwoch		
18:30 - 20:00	Badminton	Fitness & Entspannung	Volleyball	Volleyball	Fitness	Badminton
20:00 - 21:30	Badminton	Basketball	Volleyball	Volleyball	Basketball	Badminton

Sportbad	
Uhrzeit	Dienstag
15:30 - 17:00	Schwimmen

Andere Sportstätten		
Uhrzeit	Dienstag	Donnerstag
17:00 - 18:30	Fußball (Schutterplatz)	
18:00 - 19:00	Beachvolleyball (MTV Ingolstadt)	MIDS Fußball (Schutterplatz)
19:00 - 20:00	Beachvolleyball (MTV Ingolstadt)	MIDS Fußball bis 20 Uhr (Schutterplatz)

<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.
----------------------	---

### Bitte beachten:

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

## 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 d.h. 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: Esteban Rios, esteban.rios@stud.ku.de

Übungsleiter: Josias Erd, joe9854@thi.de



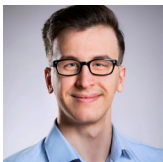
## Basketball

Freies Spiel

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

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

Übungsleiter: Marco Illein, mai9691@thi.de



## Beachvolleyball

Es stehen zwei Felder zur Verfügung. Die Plätze befinden sich am Oberschüttweg.

**Di 18.00 - 19.00, MTV Ingolstadt Beachvolleyballanlage**

**Di 19.00 - 20.00, MTV Ingolstadt Beachvolleyballanlage**

Übungsleiter: Lennard Reimers, lennard.reimers@outlook.de



## Fußball

Freies Spiel

**Di 17.00 - 18.30, Schutterplatz**

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



## MIDS Fußball

(einmalige Anmeldung ab 13.04.26)

Freies Spiel

**Do 18.00 - 20.00, Schutterplatz**

Übungsleiter: Prof. Dr. Götz Pfander, pfander@ku.de

Sowohl Fußball als auch MIDS Fußball finden hier 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

Übungsleiterin: Florine Bossert, florinebossert@gmail.com



## Acroyoga

Lust auf beeindruckende Figuren, die schon in der ersten Stunde nach Profi-Akrobatik aussehen? Beim AcroYoga geht es nicht um stilles Meditieren, sondern um Action, Balance und jede Menge Spaß. In diesem Kurs heben wir gemeinsam ab: Du lernst, wie du durch Technik und Körperspannung andere sicher trägst oder selbst stabil in der Luft schwebst. Bereit für dein neues Lieblingshobby? Komm vorbei und entdecke es selbst. Ich erwarte dich in der Luft! Bestenfalls bringt ihr eine Yogamatte mit.

**Di 18.30 - 20.00, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Lucía Pérez de la Rubia, lucia.pdelarubia@gmail.com





### Fitness

In diesem Kurs erwartet Euch ein abwechslungsreiches Programm, welches dafür sorgt, dass das Herzkreislaufsystem, die Kraft sowie die Koordination und die Beweglichkeit ausgiebig trainiert werden.

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

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



### Fitness & Entspannung

In diesem Kurs stärken wir unseren Körper mit gezielten Übungen und verbessern unsere Ausdauer. Zum Abschluss sorgt eine entspannende Einheit für Regeneration und innere Ruhe. Ideal, um fit zu werden und gleichzeitig Stress abzubauen

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

Übungsleiterin: Antonia Hiermeier, antonia.hiermeier@ku.de



### Yoga

Bleib beweglich im stressigen Alltag! Das Yoga-Angebot richtet sich an alle, die ihren Körper kräftigen, mobilisieren, dehnen und gleichzeitig zur Ruhe kommen möchten. Bestenfalls bringt ihr euch bitte eine eigene Yogamatte und ggf. eine Decke mit.

**Di 17.15 - 18.15, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Dorette Roß, dorette.ross@googlemail.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!

**Mo 19.00 - 20.00, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiterin: Jule Niehaus, julesusanna18@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 19.00 - 19.45, Ch. Scheiner-Halle**

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



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

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



### Standardtanz

Anfänger erlernen Grundschrte und erste einfache Figuren zu Jive, Salsa, Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha,... Für Fortgeschrittene kommen Samba und Slowfox hinzu und die bekanntesten Tänze werden weiter ausgebaut. Besonderer Schwerpunkt liegt auf der Vertiefung von Führung/Folgen sowie komplexeren Figuren und Kombinationen.

**Do 20.00 - 21.30, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiter: Lennard Reimers, [lennard.reimers@outlook.de](mailto:lennard.reimers@outlook.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.



**Di 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)



**Do 16.15 - 17.00, Stretch and Relax**

mit Antonia

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



**Do 17.15 - 18.00, Fit & Fun**

mit Patricia

Übungsleiterin: Patricia Karrasch, [patricia.karrasch@stud.ku.de](mailto:patricia.karrasch@stud.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!**

## Bachata Sensual



Bachata Sensual ist ein lateinamerikanischer Paartanz mit fließenden Bewegungen und musikalischer Interpretation. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine spontane Teilnahme mit Tanzpartner ist möglich.

Weitere Informationen unter <https://sensual-dance.de/>

Anmeldung: <https://sensual-dance.de/contact/unisport>

Ansprechpartner: Bruno Göllner, [email@Sensual-dance.de](mailto:email@Sensual-dance.de)

**Do ab 20:30, Tanzwerkstatt Mangasse 8**



## 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)



## 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. Bei allen 8er Kursen ist eine Übernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

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)



### Fechten (Kooperation mit TV 1861 Ingolstadt)

Wir bieten Ihnen einen Anfängerkurs (Degen/Florett) mit 10 Trainingseinheiten für 50€ an. Die Ausrüstung wird gestellt, es wird nur Hallensportkleidung benötigt. Beginn: Montag, 20.04.2026

**Mo 19.30 - 21.00**

Bezirkssportanlage Nord-West Halle 3 (=hinterstes Hallendrittel), Richard-Wagner-Str.65, 85057 Ingolstadt

Anmeldung: tv1861fechten@gmail.com

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung folgende Informationen an: männlich/weiblich & Rechts-/Linkshänder.

Kontakt: siehe fechten.tv1861-ingolstadt.de/training/



### 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



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

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

**nur I Do 17.30 - 19.00**, Stieglitzstr. 2, 85077 Manching (I)

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

**Herren Di 20.00 - 21.30**, Richard-Wagner-Str.. 65, 85057 Ingolstadt

**Do 20.00 - 21.30**, Feselenstraße 42, 85053 Ingolstadt

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

Ansprechpartner: Michael Rothmund, 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)



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

10 Termine für kostenlosen Training (max. 8 Personen) inkl. Jahresmitgliedschaft 2026 für pauschal 190€.

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 Insereten für die finanzielle Unterstützung:

- Boote Glas
- Dom-Apotheke Eichstätt
- Friseur Rudloff
- Life Park Max
- Metzgerei Schneider Eichstätt
- Optik Koller
- Schnellers Backstub'n
- Stadtwerke Eichstätt

## Impressum

Inhaltliche Verantwortung: Dr. Christina Beckenbauer

Redaktion: Lars Heuer, Isabell Hüttinger, Antonia Hiermeier, Hanna Rottler,  
Angela Bauer, Maximilian Lindermeier

Layout: Brigitte Hardt

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

Druck: GemeindebriefDruckerei.de



**Weil auch starke Familien Rückhalt verdienen.**

Das ist ein wichtiger Schritt, um sich auch im Alter zu unterstützen. Unsere Familien Rückhalt ist eine Versicherung, die Ihnen bei Bedarf bis zu 100.000 € pro Jahr zur Verfügung stellt. Sie können sich für die Versicherung entscheiden, wenn Sie ein Mitglied der AOK sind. Weitere Informationen unter [www.gemeindebrief-druckerei.de](http://www.gemeindebrief-druckerei.de).

**JOHANNITER**  
Kommunikation & 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)







AOK-  
Studierenden-  
service

## Gut versichert im Studium

Wir unterstützen bei allen Fragen rund um das Thema Krankenversicherung im Studium – gerne auch persönlich. Unser Service für Studierende hilft weiter:



Telefon 0841 9349-628  
in.gesundheit@by.aok.de

Mehr erfahren: [www.aok.de/bayern/studierende](http://www.aok.de/bayern/studierende)

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

AOK