Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

# Hochschulsport

## Wintersemester 2026/27 Heft 55



ku.de/ppf/sport/hochschulsport

AOK

# Inhaltsverzeichnis


Grußworte..... 3/4

Vorwort..... 5

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner..... 7

Rückblicke..... 8-17

KU Sportpreis 2027..... 18

Termine und Sonderveranstaltungen..... 23-25

Fitnessraum Eichstätt..... 26/27

Instagram-Profil des USZ..... 28

Allgemeine Informationen zu den Hochschulsportkursen..... 29

Programmübersicht Eichstätt..... 30

Hochschulsportkurse in Eichstätt..... 31-45

Programmübersicht Ingolstadt..... 47

Hochschulsportkurse in Ingolstadt..... 48-53

Zoom-Kurse..... 54


## Abkürzungsverzeichnis

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

# Grußworte

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Universität denken wir häufig vom Kopf her. Der Hochschulsport erinnert uns daran, dass erfolgreiches Studieren und Arbeiten den ganzen Menschen braucht: Konzentration und Bewegung, Leistung und Erholung, Eigeninitiative und Gemeinschaft.

Gerade im Wintersemester, wenn die Tage kürzer und die Terminkalender voller werden, tut es gut, den vertrauten Rhythmus zu unterbrechen: den Schreibtisch zu verlassen, neue Energie zu gewinnen und Menschen zu begegnen, denen man im Hörsaal, im Büro oder auf dem Campus sonst vielleicht nicht begegnet wäre.

Denn Sport kann mehr, als uns körperlich fit zu halten. Er fordert uns heraus, lässt uns Grenzen überwinden und lehrt uns, mit Erfolgen ebenso wie mit Niederlagen umzugehen. Vor allem aber schafft er Verbindung. Auf dem Spielfeld, in der Halle oder beim gemeinsamen Training zählen Fairness, Respekt und die Bereitschaft, miteinander etwas zu gestalten. Genau darin zeigt sich viel von dem, was unsere KU ausmacht.

Der Hochschulsport bietet dafür hervorragende Voraussetzungen. Sein vielseitiges und hochwertiges Programm lädt dazu ein, Bewährtes fortzuführen oder etwas Neues auszuprobieren – unabhängig von Vorerfahrung und Leistungsniveau. Deshalb mein Wunsch an Sie: Bleiben Sie in diesem Wintersemester nicht nur geistig, sondern auch körperlich in Bewegung. Seien Sie neugierig und lassen Sie aus gemeinsamer Aktivität neue Begegnungen entstehen.

Mein herzlicher Dank gilt Frau Beckenbauer und dem gesamten Team des Hochschulsports, die mit großem Engagement dafür sorgen, dass Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft an unserer Universität einen festen Platz haben.

Ich wünsche Ihnen ein bewegtes Wintersemester, bereichernde Begegnungen und viele sportliche Erfolgserlebnisse

Sportliche Grüße



Prof. Dr. Gabriele Gien

Präsidentin der KU



# Grußworte

Liebe Kommiliton*innen, liebe Sportbegeisterte,

die meisten von euch kennen es: stressige Klausurenphasen, langwierige Hausarbeiten und rauchende Köpfe. Das Studierendenleben kann mitunter eine herausfordernde Zeit sein, in der lange Tage in der Bibliothek schnell zum Alltag werden. Umso wichtiger ist es, auf sich selbst zu achten und sich bewusst Zeit für das eigene körperliche und mentale Wohlbefinden zu nehmen.

Der Hochschulsport bietet dafür den perfekten Ausgleich zum Studienalltag. Ob beim Fußball, im Fitnessraum der KU oder bei einer der zahlreichen weiteren Sportarten – Bewegung hilft dabei, den Kopf freizubekommen, neue Energie zu tanken und mit frischem Elan ins Studium zurückzukehren. Doch Hochschulsport bedeutet noch viel mehr als Bewegung und Fitness: Er bringt Menschen zusammen. Beim gemeinsamen Training entstehen neue Freundschaften, man kommt mit Studierenden aus anderen Studiengängen ins Gespräch und wird Teil einer aktiven und solidarischen Gemeinschaft. Damit ist der Hochschulsport ein wichtiger Bestandteil unseres Campuslebens: Er verbindet, schafft Begegnungen und bietet zahlreiche Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen.

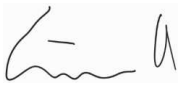
Auch im kommenden Wintersemester erwartet euch wieder ein vielfältiges Programm, bei dem für alle etwas dabei ist. Von schwungvollen Tanzkursen über entspannende Yogastunden bis hin zu zahlreichen außergewöhnlicheren Sportangeboten ist die Auswahl groß. Werft also einen Blick in die Broschüre, entdeckt neue Angebote und probiert einfach einmal etwas aus!

Dabei möchten wir euch besonders ermutigen, auch über die klassischen Sportarten hinauszuschauen. Wie wäre es mit einer Runde Floorball oder einem Einstieg in den Schwertkampf? Vielleicht findet ihr beim Pilates die nötige Entspannung, verbessert beim Ballett eure Körperkontrolle oder entdeckt eure Begeisterung für Tischtennis. Der Hochschulsport bietet euch die Möglichkeit, Neues auszuprobieren und vielleicht sogar eine Sportart für euch zu entdecken, die ihr bisher noch gar nicht kanntet.

Nutzt dieses vielfältige und besondere Angebot, das nicht zuletzt durch das Engagement vieler Studierender ermöglicht und gestaltet wird. Für Fragen, Anregungen und Ideen stehen euch der Studentische Konvent und das Sportzentrum jederzeit gerne zur Verfügung – sprecht uns einfach an!

Wir wünschen euch viel Freude beim Entdecken des Programms und beim gemeinsamen Sporteln. Nutzt die Chance, das Beste aus eurem Studierendenleben zu machen: Bleibt aktiv, engagiert euch und genießt eure Zeit an unserer Universität!

Sportliche Grüße
Euer Studentischer Konvent











STUDENTISCHER KONVENT

# Vorwort

„Der Erfolg ist kein Zufall. Er ist harte Arbeit, Ausdauer, Lernen, Studieren, Aufopferung und vor allem Liebe zu dem, was man tut.“— Pelé

Sport lebt von Engagement, Ausdauer und der Freude daran, gemeinsam etwas zu bewegen.

Das Sommersemester 2026 hat am Universitätssportzentrum (USZ) einmal mehr gezeigt, wie vielfältig und verbindend Hochschulsport sein kann. Damit war der Hochschulsport in seiner ganzen Vielfalt erlebbar – als Ausgleich zum Studienalltag, als sportliche Herausforderung und als Ort der Begegnung.

Auch in diesem Semester gab es zahlreiche Aktivitäten, die über das reguläre Kursangebot hinausgingen. Beispielhaft seien die Sportabzeichenaktion in Kooperation mit dem Arbeitskreis Sport der Stadt Eichstätt, der Gastvortrag von Tim Englbrecht zum Thema „Ernährung im Grundschulalter“ in Zusammenarbeit mit der AOK sowie der uniinterne Präsi-Cup gemeinsam mit dem AK Unifußball genannt. Auch bei Veranstaltungen außerhalb der Universität war die KU sportlich vertreten, unter anderem beim Bayerischen Hochschulpokal in Deggendorf und beim Schwimmfest der Eichstätter Schulen. Diese Beispiele stehen stellvertretend für viele Begegnungen und Aktivitäten, die den Hochschulsport im Sommersemester geprägt haben.

Ein herzlicher Dank gilt daher allen Übungsleitenden, Mitarbeitenden, Studierenden und Kooperationspartnern, die mit ihrem Engagement den Hochschulsport an der KU gestalten und weiterentwickeln. Auch über Instagram ist das USZ inzwischen präsent und schafft damit eine zusätzliche Möglichkeit, über Angebote, Veranstaltungen und Aktivitäten zu informieren.

Mit Blick auf die Zukunft beschäftigt uns auch die Frage nach den Räumlichkeiten des Faches Sport an der KU. Die ehemalige Maria-Ward-Halle ist mittlerweile äußerst sanierungsbedürftig. Wie es diesbezüglich mit dem Hochschulsport und der Lehre am Universitätssportzentrum weitergeht, wird eine große Aufgabe in den kommenden Jahren sein.

Das Sommersemester 2026 hat gezeigt, was durch Engagement, Zusammenarbeit und die Freude am Sport möglich ist. Diesen Schwung möchten wir mit in das Wintersemester 2026/27 nehmen.

Wir freuen uns auf ein aktives, gemeinschaftliches und erfolgreiches Wintersemester!

Ihre

Ch. Beckenbauer

Dr. Christina 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




## Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

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

| | | |
|---|---|---|
|  | Akad. Oberrätin<br>Dr. Christina Beckenbauer<br>Leiterin des Universitätssportzentrums | Raum KAP-003<br>Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt<br>Tel.: 08421 93-21280/-21756<br>christina.beckenbauer@ku.de |
|  | Akad. Rat<br>Lars Heuer<br>Lehrkraft für besondere Aufgaben | Raum KAP-005<br>Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt<br>Tel.: 08421 93-23316<br>lars.heuer@ku.de |
|  | Antonia Hiermeier<br>Sportlehrkraft | Raum KAP-005<br>Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt<br>Tel.: 08421 93-21271<br>antonia.hiermeier@ku.de |
|  | Maximilian Lindermeier<br>Sportlehrkraft | Raum KAP-005<br>Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt<br>Tel.: 08421 93-23002<br>maximilian.lindermeier@ku.de |
|  | Veronika Eichhorn<br>Sekretärin | Raum KAP-004<br>Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt<br>Tel.: 08421 93-21756<br>sekretariat-sport@ku.de<br>veronika.eichhorn@ku.de<br>Mo-Fr 10 -11 Uhr & nachmittags nach Vereinbarung |

Mit dem Sommersemester endete Hannas Studienzeit und damit auch ihre Zeit als Mitarbeiterin am USZ. Hanna, vielen vielen lieben Dank für die Zeit mit dir! Du warst jeden einzelnen Tag eine riesengroße Bereicherung für unser Team! Wir wünschen dir das Allerbeste für dein Referendariat und werden dich und dein Strahlen hier bei uns vermissen! :)



## Grundschulwettbewerb Leichtathletik

Kurz vor den Pfingstferien wurde zum zweiten Mal der Grundschulwettbewerb Leichtathletik am Seidlkreuz ausgerichtet. Dieses Kooperationsprojekt zwischen dem Universitätssportzentrum und dem Arbeitskreis Sport in Schule und Verein des Landkreises Eichstätt fand erneut Anklang bei mehreren Grundschulen. Die Dritt- und Viertklässler traten in verschiedenen Disziplinen gegeneinander an. Dazu zählten beispielsweise das Medizinballstoßen oder der 7-Minuten-Ausdauerlauf. Insgesamt haben in diesem Jahr 120 Schülerinnen und Schüler teilgenommen. Studierende der KU Eichstätt unter der Leitung von Maximilian Lindermeier sowie Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärter aus dem Seminar von Kerstin Milztrey fungierten an diesem Tag als Kampfrichter. Dank der guten Organisation von Renate Süppel, Fachberaterin Sport, bereitete die Veranstaltung allen beteiligten Kindern unglaublich viel Spaß und Freude. Auch ein paar Regentropfen konnten die gute Stimmung am Seidlkreuz nicht trüben. Schulamtsdirektor Rudolf Färber war ebenso vor Ort, motivierte die Kinder zu sehr guten Leistungen und überreichte gemeinsam mit Christina Beckenbauer die Medaillen. Es war ein rundum gelungener Tag!











## BHP Fußball in Deggendorf

Am Donnerstag, den 21.05., fand der Hochschulpokal Fußball in Deggendorf mit fünf Teams verschiedener Universitäten und Hochschulen statt. Nach der mehr als zweistündigen Anfahrt hatte unser Team ihr erstes Spiel gegen Landshut. In der ersten Halbzeit war es eine sehr umkämpfte und zweikampfgeprägte Partie, in der kurz vor dem Seitenwechsel das 1:0 für die Landshuter fiel. In der zweiten Halbzeit folgte dann das 2:0. Dennoch kämpfte unsere Mannschaft und war weiterhin gut im Spiel. Eine zweite Gelbe Karte führte zu einem Platzverweis und unsere Spielerinnen und Spieler konnten in Unterzahl den Rückstand nicht wieder gut machen. Im nächsten Spiel gegen Neuburg lief es dann besser. Durch zwei Elfmeter erzielte unsere Mannschaft einen 2:1 Erfolg und die harte Arbeit auf dem Platz zahlte sich aus. Leider schwanden bei hohen Temperaturen die Kräfte und die nächsten beiden Spiele gegen Pfarrkirchen und Deggendorf gingen verloren. Damit wurde das Turnier auf Platz 4 abgeschlossen.

Ein riesiges Dankeschön geht an alle Studierenden, die mitgefahren sind und mitgespielt haben. Es war ein bunt gemischtes Team aus Studierenden verschiedener Studiengänge mit unterschiedlicher fußballerischer Vorerfahrung. Trotzdem hat jeder sein Bestes gegeben und sich in den Dienst der Mannschaft gestellt. Danke auch an den Hochschulsport der TH Deggendorf für die Organisation des Turniers und die Fotos!






## Sportabzeichenaktion 2026

Im Sommersemester 2026 stand am Universitätssportzentrum wieder alles im Zeichen von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. In Kooperation mit dem Arbeitskreis Sport der Stadt Eichstätt stellten sich Studierende, Schülerinnen und Schüler sowie sportbegeisterte Bürgerinnen und Bürger den Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

Der erweiterte Fitnesskatalog war erstmalig Bestandteil der Aktion und bot zusätzliche Möglichkeiten, die eigene Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Für Lehramtsstudierende mit dem Fach Sportdidaktik bleibt das Sportabzeichen weiterhin Voraussetzung für die Zulassung zum Staatsexamen. Die feierliche Verleihung der Sportabzeichen findet am 18. November 2026 statt.










## Jubiläumsstaffel Schwimmwettbewerb

Am Donnerstag, den 16. Juli 2026, fand das traditionsreiche Schwimmfest der Eichstätter Schulen - veranstaltet von der Knabenrealschule Rebdorf - bereits zum 50. Mal statt. Aus diesem besonderen Anlass nahmen in diesem Jahr engagierte Persönlichkeiten aus Schule, Stadt und öffentlichen Leben teil. So war auch die KU mit zwei Staffeln vertreten. Für die Mitarbeiterstaffel gingen Jörg Neumüller, Michael Matusch, Markus Maas und Hanna Rottler an den Start. Die Studierenden wurden von einer reinen Damenstaffel mit Rosalie Müller, Johanna Vögele, Clara Daus und Lena Roth repräsentiert. Einen besonderen Erfolg konnte die Studierendenstaffel ergattern: Trotz starker Konkurrenz durch reine Männer- oder Mixedstaffeln setzte sich das Team eindrucksvoll durch und sicherte sich mit einer Zeit von nur 2:10 Minuten über 4 × 50 Meter einen hervorragenden dritten Platz. Auch die Mitarbeiterstaffel zeigte eine starke Leistung. Mit einer Gesamtzeit von 2:29 Minuten erreichte sie den fünften Platz unter insgesamt zwölf teilnehmenden Staffeln. Neben den sportlichen Erfolgen stand vor allem der gemeinsame Spaß am Schwimmsport im Mittelpunkt. Ein herzlicher Dank gilt der Knabenrealschule Rebdorf für die gelungene Organisation des Jubiläumsschwimmfests und die Einladung zur Teilnahme.









## Wiesnpokal

Wer am 29. April auf dem Unicampus unterwegs war, konnte schnell erkennen, wieso etwas weniger Studierende als sonst in den Kursen saßen: Es war mal wieder Zeit für den jährlichen Wiesnpokal! Mit 18 Teams, Traumwetter und den ersten Sommervibes wurde einen ganzen Tag lang auf der Mensawiese Fußball gespielt.

Das Eintagesturnier gehört fest zum Beginn des Sommersemesters.: Es geht weniger um den großen sportlichen Ehrgeiz als darum, gemeinsam mit Freund:innen einen schönen Tag zu verbringen, ein bisschen zu kicken und den Beginn des Sommersemesters zu genießen. Auch diesmal waren viele altbekannte Gesichter, aber auch einige neue Teams dabei.

Für die passende Stärkung war ebenfalls gesorgt: Der DFS verkaufte frisch gebackene Crêpes, außerdem waren die Mensa und Cafeteria geöffnet.

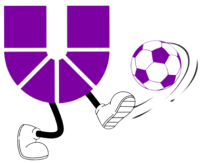
Den Titel holte sich in diesem Jahr Skul United. Platz zwei ging an die Geos, die CORleones wurden Dritte.

Bei den Einzelauszeichnungen gingen die Preise an Spieler:innen der Geos und Gladiators: Benedikt Halla von den Geos wurde als bester Spieler und Torschützenkönig ausgezeichnet, Jonas Grünert von den Geos als bester Torwart und Jana Scharly von den Gladiators als beste FLINTA*-Person.

Am Ende war es wieder ein toller Tag mit viel Fußball, guter Stimmung und zum Glück nur wenigen Verletzungen. Danke an alle Teams, Schiris, Helfer:innen und Zuschauer:innen! Großer Dank gilt auch dem AK Unifußball, die dieses Event komplett eigenverantwortlich auf die Beine stellen.

Endklassement:

1. Skul United
2. Geos
3. CORleones



4. SozPäd United
5. Pawlows Hunde
6. Gladiators
7. Stiftung Wadentest
8. Bierussia Doppelwumms
9. Porno Journos
10. Die Kohlen
11. Thekilas
12. Porno Journo Legenden
13. Die Wilden Coqs
14. 404 Goal Not Found
15. Hamit United

# Rückblick

















## Präsicup

Acht Teams, einige Wochen Sommer und der Sportplatz am Seidlkreuz. Der Präsicup 2026 war wieder das, wofür ihn alle mögen. Man kam zum Fußball und blieb wegen der Leute. Dienstags und donnerstags wurde der Platz von Woche zu Woche voller, und oft ging es am Rand fast so lebhaft zu wie auf dem Rasen.

In diesem Jahr holten sich die Porno Journos den Titel, und das ist eine kleine Geschichte für sich. Das Team der Journalistik-Studierenden gehört seit Jahren zum Turnier, meistens eher mit Kamera und Notizblock als mit dem Pokal. Diesmal lief es andersherum. Im Finale gegen die SozPäd-CORleones fiel die Entscheidung zwar erst spät, aber am Ende konnten sich die Journos nach jahrelangem Warten doch noch belohnen. Die Sozialpädagog:innen hielten lange dagegen und mussten sich am Ende nur um ein Tor geschlagen geben. Ein zweiter Platz, der ganz nah dran war. Dahinter war das Feld eng beisammen. Die Pawlows Hunde spielten sich bis ins Halbfinale und sicherten sich verdient Platz drei. Skul United wurde Vierter, der Wilde Doppelwumms Fünfter. Die WFI landete auf Rang sechs, die Geos auf sieben, und Olympia Lünther Gauch auf Platz acht.

Am schönsten beim Präsicup ist ohnehin das Drumherum. Das Orga-Team, das alles am Laufen hält, die Schiris, die jeden Abend ihr Bestes geben und alle, die einfach vorbeikommen und mitfiebern. Danke an euch. Wer nächsten Sommer wieder Lust auf Fußball und ein paar entspannte Abende hat, ist am Seidlkreuz genau richtig. Kommt vorbei, es lohnt sich. Und falls ihr noch ein spaßiges Ehrenamt sucht: Das Orga-Team sucht immer nach motivierten Leuten!

Wenn am Seidlkreuz der letzte Pfiff fällt, ist der Abend noch nicht vorbei. Dann geht es ein paar Meter weiter zum Hofgartenfest, wo aus dem Turnier ein Fest wird. So war es auch dieses Jahr.

Die Siegerehrung übernahm traditionellerweise Prof. Dr. Klaus Meier zusammen mit dem Orga-Team und dem Team des USZ. Die Pawlows Hunde bekamen ihren Applaus für einen starken Platz 3, die SozPäd-CORleones für einen starken hervorragenden Rang 2, und die Porno Journos durften den Pokal in die Höhe halten. Für die Journalistik-Studierenden war es nach 19 Jahren ein sehr lang ersehnter Moment.

Danach kam, was obligatorisch zum Präsicup dazugehört. Die Sieger:innen sprangen ins traditionelle Brunnenbad, und bei den Temperaturen sah das nach einer ziemlich guten Idee aus.

Für Stimmung auf der Bühne sorgten außerdem die Tanzgruppen der Uni. Die „Pawlows Glöckchen“ (Cheerleader Gruppe der Fußballmannschaft Pawlows Hunde) und „Fusion“ brachten noch einmal Schwung in den Abend und zeigten, dass im Hochschulsport auch neben dem Fußball einiges geboten wird. Ein schöner Ausklang, der jetzt schon Lust auf das nächste Mal macht.

Endklassement:
1. Porno Journos
2. SozPäd-CORleones
3. Pawlows Hunde
4. Skul United
5. Wilder Doppelwumms
6. WFI
7. Geos
8. Olympia Lünther Gauch

## Präsicup

Award-Winner:
Johannes-Jocham-Award (bester Spieler): Anton Mayer (Porno Journos)
„Du kannst gut Tore schießen“-Award: Johannes Jocham (Skul United)
Jade-Perrier-Award (beste FLINTA*-Person): Nadine Heß (Skul United)
Jonas-Grünert-Award (beste:r Torhüter:in): Karla Weißhaupt (Pawlows Hunde)









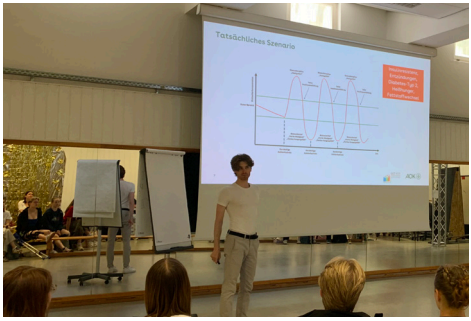






## Sportdidaktisches Seminar - Ernährungsworkshops

Im Rahmen des sportdidaktischen Seminars stand das Thema Gesundheit und gesunde Ernährung im Mittelpunkt. Unter der Leitung von Lars Heuer und Antonia Hiermeier wurde dieser Gesundheitsschwerpunkt in diesem Jahr erstmals als Bestandteil des Seminars eingeführt. In zwei Vorträgen erhielten die Studierenden sowohl wissenschaftliche Grundlagen als auch praxisnahe Einblicke in verschiedene Bereiche der Ernährung. Den ersten Vortrag hielt Isabell Hüttinger. Sie erläuterte zunächst die wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Makronährstoffe und verdeutlichte deren Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung. Anschließend stellte sie einen Bezug zum Alltag her und thematisierte unter anderem versteckten Zucker in Lebensmitteln. Mithilfe verschiedener, von der AOK zur Verfügung gestellter Modelle veranschaulichte sie die teils überraschenden Zuckermengen in alltäglichen Lebensmitteln. Im zweiten Vortrag referierte der Ernährungswissenschaftler Tim Engelbrecht zum Thema „Gesunde Ernährung in der Grundschule“. Neben den Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung für Groß und Klein ging er auch auf Nahrungsergänzungsmittel und Zusatzstoffe ein und vermittelte den Studierenden hilfreiches Hintergrundwissen. Passend zum Thema erhielten die Studierenden im Anschluss ein kostenloses Kochbuch mit Rezepten und Anregungen für eine ausgewogene Ernährung. Die beiden Vorträge boten somit eine abwechslungsreiche Verbindung aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Anregungen für den Alltag und die spätere Schulpraxis. Ein herzlicher Dank gilt beiden Referierenden für die gelungene Zusammenarbeit und die interessanten Einblicke in das Thema Gesundheit und Ernährung.











## AOK-Gesundheitstag

Am 09.07.2026 war erneut die Studierendenbetreuung der AOK Bayern mit einer abwechslungsreichen Campusaktion zu Gast. Los ging es beim Präsi-Cup-Finale auf dem Sportgelände am Seidlkreuz, wo die Studierenden am AOK-Stand nicht nur Wissenswertes rund um Gesundheit und Prävention erfuhren, sondern auch bei verschiedenen Gewinnspielen ihr Glück versuchen konnten. Am Abend wurde die Aktion beim Hofgartenfest fortgesetzt. Auch hier lockte der AOK-Stand zahlreiche Besucherinnen und Besucher an. Besonders gefragt waren die „Schnellen Brillen“, welche sich regelrecht zu einem kleinen Highlight der Studierenden entwickelten. Wir bedanken uns herzlich bei der AOK Bayern für die gelungene Zusammenarbeit und die Unterstützung.




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


VRENDS
FÜR ALLES,
WAS KOMMT.
VR-GiroOne+
Das grundgebührenfreie Konto
für alle von 18 bis 25 Jahren.
VISA
Wir machen den Weg frei.
4570 0000 0000 0000
00/00 00/00
CLARA SCHUMANN
Inklusive einer kostenfreien* Kreditkarte für ein Jahr.
*Dieses Angebot gilt für 18-Jährige und Neukunden.
DIE JUNGE MARKE DER
Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG


Studi-Mittagskarte, Pizza & Cocktail-Happy Hour ...
Brauerei-Gasthof
Trompete
est. 1650
BEER & MORE
AUSGEZEICHNETE
BAYERISCHE
KÜCHE
Braugasthof
Trompete
gut essen
gut trinken
gut schlafen
fon: 08421/98170 | www.braugasthof-trompete.de | wir freuen uns auf Sie!


STROM
AUS
WASSER-
KRAFT
SW EICHSTÄTT
watergreen
Eichstätt-WATERGREEN –
Dein Strom für eine
bessere Zukunft!
100 % Ökostrom aus Wasserkraft
nur 1 Cent mehr pro kWh – direkt für
Klimaschutzprojekte vor Ort
Volle Wirkung: Dein Beitrag fördert erneuerbare
Energien & Energieeffizienz in Eichstätt
Lokal. Fair. Nachhaltig. Für Dich und Deine Unistadt.
Jetzt mitmachen & mit jeder Kilowattstunde Gutes tun!
www.stadtwerke-eichstaett.de/watergreen

# 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.**

SCHNELLERS BACKSTUB'N seit 1845

**Filiale Marktplatz**
Cafe im Herzen Eichstätts

**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


der fruchtikuss
LIEFERDIENST
1. Anmelden
2. App laden
3. Bestellen
Für Frischesser
Frische Energie für Studium und Sport
Frisches Obst- und Gemüse einfach per App bestellen, bequem liefern lassen.
www.der-fruchtikuss.de

# Termine und Sonderveranstaltungen

*Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge*

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

**BEGINN** Übungsbetrieb: **12. Oktober 2026**

Keine Veranstaltungen: Do, 24.12.2026 - Mi, 06.01.2027
- Weihnachtsferien -

**ENDE** Übungsbetrieb: **05. Februar 2027**

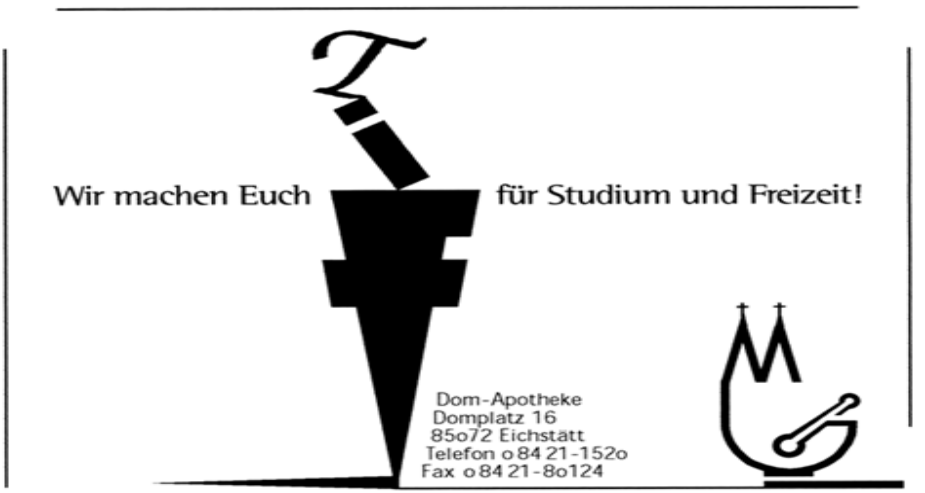
| | | |
|---|---|---|
| 28. Oktober 2026 | **AOK Campusaktion**<br>Campus/Mensa KU Eichstätt | ganztägig |
| 04. November 2026 | **Bayerischer Hochschulpokal Volleyball**<br>in Kooperation mit dem AKS Rosenheim | ganztägig |
| 18. November 2026 | **Sportabzeichenverleihung**<br>in Kooperation mit dem AK Sport und der Stadt Eichstätt<br>Holzersaal | 18 Uhr |
| 18. November 2026 | **Bayerischer Hochschulpokal Basketball**<br>in Kooperation mit dem AKS Rosenheim | ganztägig |
| 25. November 2026 | **Stadtmeisterschaft Volleyball**<br>in Kooperation mit dem AK Sport und der BePo<br>BePo-Halle | 17.30 Uhr |
| 03. Dezember 2026 | **Hallenmasters Fußball - Finale**<br>DJK-Halle | 18 Uhr |
| 09. Dezember 2026 | **Nikolausturnier Volleyball**<br>ehem. Maria Ward-Halle | 17.30 Uhr |
| 03. Februar 2027 | **KU Sportpreis (Tanzwettbewerb)**<br>ehem. Maria-Ward-Halle | 18 Uhr |

## Stadtmeisterschaft Volleyball



Das Universitätssportzentrum veranstaltet zusammen mit der Bereitschaftspolizei Eichstätt-Ingolstadt und in Kooperation mit dem Arbeitskreis Sport der Stadt Eichstätt alljährlich die Stadtmeisterschaft Volleyball. Spielberechtigt sind alle aus Eichstätt und Umgebung.

| | |
|---|---|
| Austragungstermin: | Mittwoch, 25. November 2026, ab 17.30 Uhr |
| Austragungsort: | Sporthalle der Bereitschaftspolizei Eichstätt |
| Anmeldung: | bis 13. November per E-Mail an sekretariat-sport@ku.de |
| weitere Informationen: | 10€ Startgebühr pro Team; DVV-Regeln; Netzhöhe 2,43m; stets zwei Frauen auf dem Spielfeld; spielfreie Teams als Schiedsrichter; |
| Spielmodus: | maximal neun Teams (davon maximal zwei Uniteams), Vorrunde in Gruppen, Finalisten des Vorjahres werden gesetzt |
| 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. |
| Hinweis: | vorsorglich bitte Bälle zum Einspielen selbst mitbringen. Spielbälle werden gestellt. |



## Hallenmasters Fußball



Der AK Unifußball organisiert in der Hallensaison ein Hallenfußballturnier für Angehörige der KU. Es gibt ein Qualifikationsturnier und ein Finalturnier.

| | |
|---|---|
| Austragungstermin: | Vorrunde 7. November 2026; Finalturnier 3. Dezember 2026 |
| Austragungsort: | DJK-Halle |
| Anmeldung: | bis 31. Oktober per E-Mail an praesi@gmail.com |
| weitere Informationen: | DFB-Regeln; stets eine Frau auf dem Spielfeld; spielfreie Teams als Schiedsrichter |
| 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. |
| Instagram: | @akunifußball |

## Nikolausturnier

Das Nikolausturnier ist ein Volleyballturnier, organisiert durch das Universitätssportzentrum. Gespielt wird pro Spiel ein Satz auf Zeit. Spielberechtigt sind Angehörige der KU:

| | |
|---|---|
| Austragungstermin: | Mittwoch, 09. Dezember 2026,17.30 Uhr |
| Austragungsort: | ehem. Maria-Ward-Turnhalle |
| Anmeldung: | bis 22. November per E-Mail an sekretariat-sport@ku.de |
| weitere Informationen: | 10€ Startgebühr pro Team; DVV-Regeln; Netzhöhe 2,43m; stets zwei Frauen auf dem Spielfeld; spielfreie Teams als Schiedsrichter; maximal neun Teams; Spielbälle werden gestellt |
| 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. |

# Fitnessraum

## Ansprechpersonen


C. Beckenbauer


L. Heuer

Verantwortliche


V. Eichhorn


F. Baier

Aufsicht und Kontrolle


M.Lindermeier

Einführung

## Öffnungszeiten

Der Fitnessraum befindet sich im Kapuzinerkloster, Raum Nr. KAP-010.
Öffnungszeiten im Wintersemester 2026/27 (12.10.2026 - 05.02.2027):

**7.30 – 21.30 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 **Einführungsveranstaltung** voraus.

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

- montags von 15.00 - 16.00 Uhr (wöchentlich)
- dienstags von 17.30 . 18.30 Uhr (13.10, 20.10. & 27.10.)
- mittwochs von 15.00 – 16.00 Uhr (wöchentlich)
- mittwochs von 17.30 - 18.30 Uhr (14.10., 21.10. & 28.10.)

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 € |

EC-Kartenzahlung wird bevorzugt!

## 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 - 11:00 Uhr und nachmittags nach Vereinbarung

Vom 12.10. bis 16.10. und 19.10. bis 23.10. ist das Sekretariat zur Beantragung und Verlängerung der Fitnessraumausweise jeweils von 9:00 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 31. März 2027 gültig, d.h. auch in der vorlesungsfreien Zeit.

➔ Es werden regelmäßig am Eingangsbereich Ausweiskontrollen durchgeführt!

# Instagram

## Das KU-Sportzentrum auf Instagram

Sport verbindet – und ab sofort auch auf Instagram! Das KU-Sportzentrum ist mit einem eigenen Kanal am Start und bietet dort aktuelle Informationen rund um den Hochschulsport an der KU.

Ob neue Kurse und Angebote, Veranstaltungen oder Turniere: Auf @ku_sportzentrum erfahrt ihr, was im KU-Sportzentrum in Eichstätt und Ingolstadt passiert.

Jetzt folgen und sportlich auf dem Laufenden bleiben!

Instagram: @ku_sportzentrum



## 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

Vollimmatrikulierte 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 | Stretch and Relax | Fit & Fun | Yoga & Soul |
| 17:15 - 18:00 | Taekwondo | PowerStep (Hybrid) | K-Pop | HIIT zur Musik |
| 18:15 -19:00 | Zumba Fitness | Sunset Workout (Hybrid) | Yoga (Hybrid) | Pilates (Hybrid) |
| 19:15 - 20:00 | Jazz Dance | Ballett | Hip Hop | Arnold for everybody |
| 20:15 - 21:00 | Fusion | Paartanz Bronze | Paartanz Grundkurs | Progressive Muskelrelaxation |
| 21:15 - 22:00 | Fusion | Paartanz Silber | Paartanz Fortgeschrittene | |

| Ehem. Maria Ward Turnhalle | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Uhrzeit** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** |
| 16:15 - 17:00 | Tischtennis | Schwertkampf | KU Soccerteam | Kinderturnen für Erwachsene |
| 17:15 - 18:00 | Fußball für Mitarbeitende | Schwertkampf | Roundnet | Badminton |
| 18:15 -19:00 | Floorball | Volleyball Freies Spiel | Roundnet | Badminton |
| 19:15 - 20:00 | Floorball | Volleyball Freies Spiel | Völkerball | Badminton |
| 20:15 - 21:00 | Kraft-Ausdauer-Zirkel | Basketball | Cheerleading | Akrobatik |
| 21:15 - 22:00 | Kraft-Ausdauer-Zirkel | Basketball | Cheerleading | Akrobatik |

| | Andere Sportstätten & Zeiten | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Uhrzeit** | **Montag** | | **Dienstag** | **Mittwoch** |
| 12:00 - 13:00 | Lauftreff (TP: KAP) | Fit in die Mittagspause (ZOOM) bis 12:10 Uhr | | KU Dance Company (KB) |
| 15:00 - 16:00 | | | Pilates für Einsteiger (KB) | |
| 16:00 – 17:00 | Gerätturnen (Rebdorf) | | | Schwimmen (BePo) |
| 17:00 - 18:00 | Gerätturnen (Rebdorf) | | | Gerätturnen (Rebdorf) |
| 18:00 - 19:00 | | | | Gerätturnen (Rebdorf) |
| 19:00 – 21:00 | | | | Fußball (Rebdorf) |

| | |
|---|---|
| **Hybrid-Kurse** | 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. |
| **Präsenz-Kurse** | Die hellblau hinterlegten Kurse finden nur vor Ort statt. Eine vorherige Anmeldung ist über die Homepage ab ca. 24 h im Voraus möglich. |
| **ZOOM-Kurse** | Die gelb hinterlegten Kurse finden ausschließlich über ZOOM (Link auf Homepage) statt. |

**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

Der Basketball Kurs ist für jede Person, die Spaß am Teamsport und Bewegung hat. Egal wie viel Erfahrung du hast, ob totaler Anfänger oder Profi, jeder ist willkommen. Ich freue mich auf jeden, der vorbeischaut!

**Di** **20.15 - 22.00, MW**

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



## Floorball

Floorball zählt zu den schnellsten Teamsportarten der Welt und ist eine Mischung aus Feld- und Eishockey. Mit einem leichten Kunststoffschläger wird der Ball ins gegnerische Tor gespielt. Das Spiel ist leicht zu erlernen, macht von Anfang an Spaß und eignet sich für alle – ganz ohne Vorkenntnisse. Komm vorbei und probiere es aus!

**Mo** **18.15 - 20.00, MW**

Übungsleiterin: Lara Wagner, lara.wagner@stud.ku.de
Übungsleiterin: Johanna Ohmke, johanna.ohmke@stud.ku.de





## Fußball

Freies Spiel

**Mi 19.00 - 21.00, Rebdorf**

Übungsleiter: Moritz Rumpler, morumpler@googlemail.com
Übungsleiter: Frank Sticht, frank.sticht@stud.ku.de





## Roundnet

Roundnet ist eine Teamsportart, bei der zwei Teams mit je zwei Spielenden um ein rundes Netz stehen. Ziel ist es, den Ball so auf das Netz zu schlagen, 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**

Übungsleiter: Anton Mayer, anton.dominik.mayer@gmail.com
Übungsleiter: Rimu Frank, rimu.frank@stud.ku.de



## Tischtennis

Freies Spiel

**Mo 16.15 - 17.00, MW**

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

## Hochschulsport in Eichstätt — Ballsport und Spiele



### Volleyball

Grundlegende Regeln und Techniken von einem 6 vs 6 Spiel sind vorausgesetzt. Ich freue mich auf euch! Freies Spiel.

**Di 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: Emilia Retzer, emilia.retzer@stud.ku.de

## Hochschulsport in Eichstätt — Gesundheit und Fitness



### Arnold for everybody

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 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Katharina Goßmann, katharina.gossmann@ku.de



### Fit & Fun

Wechselnde Übungen und Workouts, die sowohl mit als auch ohne Equipment den Körper trainieren.

NEU!

**Mi 16.15 - 17.00, KB**

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



## HIIT zur Musik

Wir machen ein rund 30-minütiges Fitness-Workout mit einfachen Kombinationsübungen wie Mountain Climbers, Squats oder Jumping Jacks. Die Übungen werden synchron zur Musik ausgeführt – für extra Motivation. Jede Woche gibt es ein neues Workout, Equipment ist nicht nötig. Der Kurs eignet sich für alle, die ein zeiteffizientes Ganzkörpertraining suchen und ihre Grundfitness verbessern möchten.

**Do 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiter: Demian Kutzmutz, demian.kutzmutz@stud.ku.de



## Kraft - Ausdauer - Zirkel

Wir trainieren in einem ca. 90min. Zirkel inkl. Warm-Up und Cool-Down unseren ganzen Körper mit einer guten Mischung aus Kraft und Cardio. Egal ob Anfänger oder Profi: Alle Übungen kannst du individuell an dein Level anpassen. Spaß und gemeinsame Motivation stehen bei uns im Vordergrund!

**Mo 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiterin: Anna Köpf, anna.koepf@stud.ku.de



## Pilates für Einsteiger

In diesem Pilateskurs lernst du die Grundlagen und stärkst mit einfachen Übungen deine Körpermitte, Beweglichkeit und Haltung. Der Kurs ist ideal für Einsteiger und erfordert keine Vorkenntnisse.

**Di 15.00 - 16.00, KB**

Übungsleiterin: Antonia Hiermeier, 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.

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

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



## PowerStep

Du suchst nach einer Möglichkeit, um dich nach einem langen Unitag zu motivierender Musik auszupowern? Dann bist du hier genau richtig! Mit einfachen, aber effektiven Workout-Choreos trainieren wir den ganzen Körper und steppen den Stress weg! Ob mit oder ohne Vorerfahrung - Hauptsache es macht Spaß!

**Di 17.15 - 18.00, KB + ZOOM**

Übungsleiterin: Bernadette Doley, bernadette.doley@stud.ku.de



## Progressive Muskelrelaxation

Der Studienalltag kann manchmal ganz schön stressig sein. In diesem Kurs möchte ich euch zeigen, wie ihr mit progressiver Muskelrelaxation bewusst abschalten, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken könnt. Gemeinsam lernen wir verschiedene Muskelgruppen anzuspannen und zu entspannen, ganz ohne Vorkenntnisse und mit viel Zeit zum Durchatmen.

**Do 20.15 - 21.00, KB**

Übungsleiterin: Marta Lescher, marta.lescher@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.

**Di 16.15 - 17.00, KB**

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. Kurze Fragen könnt ihr natürlich auch per E-mail an uns richten. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

**Fr 13.00 - 14.00 oder nach Vereinbarung, KAP-005**

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





## Yoga

Viel gesessen, viel gedacht, viel los gerade? In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit, um durchzuatmen, den Kopf leiser werden zu lassen und den Körper wieder in Bewegung zu bringen. Euch erwarten ruhige, fließende Yoga-Sequenzen, wohltuende Dehnungen und kleine Momente der Entspannung. Vorerfahrung braucht ihr keine, nur bequeme Kleidung und Lust auf eine kleine Auszeit vom Alltag. Wir freuen uns auf euch!

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

Übungsleiterin: Stella Ströbele, stella.stroebele@stud.ku.de
Übungsleiter: Felix Riß, felix.riss@stud.ku.de



## Yoga & Soul

Ob dynamisch-sportlicher Vinyasa Flow oder meditativ-ruhiges YinYoga. Fließende Bewegungen, Achtsamkeit und wohltuende Entspannung sind perfekt für neue Energie und innere Balance im Unialltag :)

**Do 16.15 - 17.00, KB**




Übungsleiterin: Emilie Link, emilie.link@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!

**Mo 18.15 - 19.00, KB**

Übungsleiterin: Jule Niehaus, julesusanna18@gmail.com



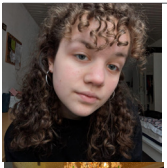


## Ballett

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





## Hip-Hop

Hast du Bock mit uns zu bouncen? Wir haben hauptsächlich Hip Hop moves zu bieten, aber sind auch offen für andere Tanzrichtungen. Ihr könnt jederzeit aktiv an der Gestaltung unseres Kurses teilhaben oder Euch einfach treiben lassen. Tanzerfahrung ist nicht nötig! Wir freuen uns auf euch!

**Mi 19.15 - 20.00, KB**

Übungsleiterin: Ramona Wachsmann, wachsmann.ramona@gmx.de
Übungsleiterin: Lilou Herbst, lilou.herbst@gmail.com



## Jane Austen & Bridgerton Dances

Die Zeit nach der Revolution und der Aufstieg Napoleons prägen die Roma ne von Jane Austen und die Serie „Bridgerton“. Erleben Sie elegante Bewegungen und historische Tänze. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Etikette und leidenschaftlicher Musik!
einmalige Anmeldung ab 12.10.26

**Sa, 31.10. 10.30 - 15.30, KB**

Übungsleiter: Peter Hoffmann, info@barocktanz.com



## Jazz Dance

In diesem Kurs werden Elemente aus dem Jazz Dance zu einem fließenden, ausdrucksstarken Tanztraining verbunden. Nach 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 Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht. Egal ob du schon Tanzerfahrung mitbringst oder nicht – du bist herzlich willkommen. Ich freue mich auf eine tolle Zeit mit euch:)

**Mo 19.15 - 20.00, KB**

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



## K-Pop

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des K-Pop-Tanzes und gemeinsam erarbeiten wir pro Semester eine Choreografie. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Tanzen haben, egal ob K-Pop-Fan oder einfach neugierig. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Bewegung,und eine offene Community, in der wir gemeinsam unsere Begeisterung für K-Pop teilen.

NEU!

**Mi 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiterin: Dameka Barnes, barnesdameka@gmail.com







## Paartanz / Standard und Latein (einmalige Anmeldung ab 12.10.26)

Standard und Latein sind definitiv nicht Oldschool! Wir starten im Anfänger und Fortgeschrittenen Kurs mit klassischen Standard und Latein Tänzen, wie Jive, Rumba, Chachacha, Samba, Walzer, Foxtrott und Tango, sowie mit den Modetänzen Discofox und Salsa. Im Bronze und Silber Kurs lernt ihr längere und anspruchsvollere Folgen in den genannten Tänzen, sowie die Tänze Bachata und Quickstep. Bei unseren Kursen sollte der Spaß nicht zu kurz kommen und Tanzen vor allem als gesellschaftliches Ereignis lebendig werden. & Falls ihr noch niemanden zum Tanzen gefunden habt, habt keine Angst und kommt gerne trotzdem vorbei ;)

**Di 20.15 - 21.00, KB Bronze.**
**Di 21.15 - 22.00, KB Silber.**
**Mi 20.15 - 21.00, KB Grundkurs**
**Mi 21.15 - 22.00, KB Fortgeschrittene**

Übungsleiterin: Daniela Behr, daniela.behr@stud.ku.de
Übungsleiter: Luca Bosse, luca.bosse@stud.ku.de
Übungsleiter: Benedikt Köger, benedikt.koeger@stud.ku.de



## Pawlows Glöckchen (einmalige Anmeldung ab 12.10.26)

Du liebst Tanz, Stunts und Teamspirit? Dann bist du bei uns richtig! Als Cheerleading-Team feuern wir die Pawlows Hunde bei ihren Spielen an. Wir erarbeiten jedes Semester eine neue Routine mit Choreos und Stunts, die viel Engagement von allen voraussetzt. Aber auch neben dem Training unternehmen wir viel als Glöckchen oder gemeinsam mit den Hunden – bei uns wird Teamgeist großgeschrieben.

**Mi 20.15 - 22.00, MW**

Übungsleiterin: Melina Wappes, melina.wappes@stud.ku.de

## Hochschulsport in Eichstätt — Tanz



### Tanzgruppe Fusion

(einmalige Anmeldung ab 12.10.26)

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.
In den ersten beiden Trainings des Semesters gibt es ein Schnuppertraining; alle Tanzbegeisterten – egal aus welcher Tanzrichtung – sind hierzu herzlich eingeladen! Tanzerfahrung wird vorausgesetzt

**Mo 20.15 - 22.00, KB**

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

## Hochschulsport in Eichstätt — Individualsport/Sonstige



### Akrobatik

(einmalige Anmeldung ab 12.10.26)

Akrobatik für alle, die Lust haben (idealerweise mit etwas Vorerfahrungen in Bereichen wie Turnen, Tanzen, Yoga, Garde, Artistik, Zirkus, oder Ähnliches, falls du das nicht hast, schau trotzdem sehr gern am Anfang vorbei zum Reinschnuppern). 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.

**Do 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!

**Di 16.15 - 18.00, MW**

Übungsleiter: Georg Klinger, georg.klinger@stud.ku.de
Übungsleiter: Florian Bayer, florian.bayer@ku.de



## Freies Schwimmen Kein Anfängerkurs! / Not for beginners!

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

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

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



## Gerätturnen

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



**Mo 16.00 - 17.00, Rebdorf**
**Mo 17.00 - 18.00, Rebdorf**
**Mi 17.00 - 18.00, Rebdorf**
**Mi 18.00 - 19.00, Rebdorf**

Übungsleiterin: Sofia Semmler, sofia.semmler@stud.ku.de
Übungsleiterin: Antonia Hiermeier, antonia.hiermeier@ku.de



## Kinderturnen für Erwachsene

“Ich wollte schon immer ein Rad können!“ - Dieser Satz kann der Vergangenheit angehören. Weiche Matte, fetzige Musik und sich selbst nicht zu ernst nehmen - hier ist genau der Platz für Spaß und Bewegung!

**Do 16.15 - 17.00, MW**




Übungsleiterin: Bea Leibbrand, bea.leibbrand@stud.ku.de



## Lauftreff

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

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

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



## Taekwondo

Du möchtest fitter werden und dein Selbstbewusstsein stärken? Dann ist Taekwondo genau das Richtige für dich! Wir üben Kick- und Schlagtechniken, traditionelle Formen und praktische Selbstverteidigung. Qigong und Entspannungsübungen fördern zudem innere Ruhe und Konzentration. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und gemeinsames Lernen. Vorkenntnisse sind nicht nötig - Jeder ist willkommen!

**Mo 17.15 - 18.00, KB**

Übungsleiterin: Noémi Laib, noemi.laib@stud.ku.de
Übungsleiterin: Carlla Strähle, carla.straehle@stud.ku.de



## KU Dance Company

Du hast Lust zu tanzen? Dann bist du hier genau richtig! Alle, die Spaß an Bewegung und Tanzen haben, sind willkommen. Gemeinsam trainieren wir Choreografien und treten bei unterschiedlichen Uni-Veranstaltungen auf. Eine regelmäßige Teilnahme am Training ist Voraussetzung

**Mi 12.00 - 13.00, KB**

NEU!

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



## KU Soccerteam

Für alle Interessierten, die gerne kicken und sich eventuell vorstellen können, die Uni bei Turnieren wie dem BHP zu vertreten.

**Mi 16.15 - 17.00, MW**

NEU!

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



## Fit in die Mittagspause

Für einen guten Start in die Mittagspause - direkt vom Arbeitsplatz aus und ohne Sportkleidung. Das Angebot läuft während des Semesters außerhalb der Arbeitszeit.

**Mo 12.00 - 12.10, ZOOM**

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



## Fußball für Mitarbeitende

Freies Spiel

**Mo 17.15 - 18.00, KB**

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



## 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 oder auf Instagram/Facebook. Fragen oder Anmeldungen bitte per E-Mail.

Ansprechpartner: DJK Eichstätt, handball@djk-eichstaett.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 Einheiten sind abwechslungsreich gestaltet. Neben der standardmäßigen Erwärmung werden Wurftechniken, Festhalter, Hebel und viel 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 18.00 - 19.15, Bambinitraining**
**Di 18.00 - 19.15, Kindertraining**
**Di 19.15 - 20.45, Erwachsenentraining**
**Fr 18.00 - 19.30, Jugend- & 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
Anfänger*innen: Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofsplatz 3, Eichstätt

**Mo 20.00 - 21.00**

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

**Mo 18.45 - 19.45**
**Mi 18.30 - 19.30**

Ansprechpartnerin: Sabine Bittlmayer, mia@mialunatanzt.de



## Tennis

Bedingungen zur Nutzung der Tennisplätze siehe unten. Bei Fragen gerne per Mail bei Elias Pfanzelt melden.

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
- 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 Kaution 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 folgendenden 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.

T.C. ROT-WEISS EICHSTÄTT

TC ROT-WEISS EICHSTÄTT

# TENNIS? EINFACH AUSPROBIEREN!

## Hobbytreff für Neueinsteiger beim TC Rot-Weiss Eichstätt




Du hast Lust auf Tennis, bist aber noch Anfänger oder möchtest einfach wieder einsteigen?

**Dann komm vorbei und spiel mit!**

Beim Hobbytreff des TC Rot-Weiss Eichstätt kannst du Tennis ganz unkompliziert ausprobieren – in lockerer Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit erfahrenen Ansprechpartnern vor Ort.

**Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener: Jeder ist willkommen!**

**JEDEN SAMSTAG 18:00 – 20:00 UHR**

**TEILNAHME KOSTENLOS** Oktober & November 2026

**EQUIPMENT WIRD GESTELLT** (kostenlos)

### WANN?

**Jeden Samstag 18:00 – 20:00 Uhr**

Oktober bis November 2026

### WO?

**Tennishalle TC RW Eichstätt**

**Schottenau 30**

85072 Eichstätt

### FÜR WEN?

**Für alle Sportinteressierten!**

Anfänger und Fortgeschrittene

Jede Leistungsklasse willkommen

### KOSTENLOS DABEI SEIN

Teilnahme im Oktober & November 2026 kostenlos

Equipment wird kostenlos gestellt.

### ERFAHRENE ANSPRECH-PARTNER VOR ORT

Du hast Fragen oder bist noch unsicher? Unser Team hilft dir beim Einstieg und steht dir vor Ort zur Seite.

## KOMM VORBEI UND SPIEL MIT!

- ✓ Keine Vorkenntnisse nötig.
- ✓ Kein eigenes Equipment nötig.
- ✓ Einfach ausprobieren und Spaß haben!

**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**

**TC Rot-Weiss Eichstätt**
Schottenau 30 · 85072 Eichstätt

Mehr Infos auf unserer Webseite

www.tcrw-eichstaett.de

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** |
| 17:00 - 18:00 | | Yoga | |
| 18:00 - 19:00 | Fitness | MIDS Fußball | Female Hip Hop |
| 19:00 - 20:00 | Salsa | MIDS Fußball | Contemporary Dance |
| 20:00 – 21:30 | | | Standardtanz |

| Prof. Fleischmannhalle | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Uhrzeit** | **Montag** | | | **Mittwoch** | | |
| 18:30 - 20:00 | Badminton | Badminton | Volleyball | Volleyball | Volleyball | Badminton |
| 20:00 - 21:30 | Badminton | Badminton | Volleyball | Volleyball | Acroyoga | Badminton |

| Sportbad | |
|---|---|
| **Uhrzeit** | **Dienstag** |
| 15:30 - 17:00 | Schwimmen |

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

### 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)

**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, Anfänger und Fortgeschrittene

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

Übungsleiter: Esteban Rios, estebanrios1103@gmail.com
Übungsleiter: Josias Erd, joe9854@thi.de



## MIDS Fußball

(einmalige Anmeldung ab 12.10.26)

Freies Spiel.

**Di 18.00 - 20.00, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiter: Götz Pfander, pfander@ku.de
Übungsleiter: Dennis John, dennis.john@ku.de







## Volleyball

Freies Spiel.

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

Übungsleiter: Simon Leonhardt, sil7439@thi.de
Übungsleiter: Lennard Reimers, lennardreimers@outlook.de
Übungsleiter: Maximilian Lindermeier, maximilian.lindermeier@ku.de



## Acroyoga

Hast du dich schon einmal gefragt, wie es denn wäre, beim Sport nicht den Boden zu berühren? Hier kannst du ein Stück fliegen. Beim Acroyoga kannst du Base, Flyer oder beides sein. Wir verbinden Akrobatik, Yoga und spielerische Bewegungen und trainieren dabei Kraft, Balance, Beweglichkeit und Körperbewusstsein - und das alles gemeinsam und mit viel Spaß! Du brauchst weder einen Partner noch Vorkenntnisse. Komm vorbei und lass uns gemeinsam abheben!

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

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.

**Mo 18.00 - 19.00, Ch. Scheiner-Halle**

Übungsleiter: Maximilian Lindermeier, maximilian.lindermeier@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 17.00 - 18.00, Ch. Scheiner-Halle**

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





## 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



## Contemporary Dance

Contemporary Dance verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen — von Urban Dance Moves bis hin zu Techniken und Einflüssen aus Jazz und Modern Dance. Der Stil ist lyrisch, ausdrucksstark und fließend und legt großen Wert auf Musikalität sowie emotionale Ausdruckskraft zu moderner Musik. Der Kurs ist Open Level – geeignet für Anfängerinnen sowie Tänzerinnen mit Erfahrung.

**Do 19.00 - 19.45, Ch. Scheiner-Halle**

NEU!

Übungsleiterin: Alessia Gravili, 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



## Salsa

NEU!

Spüre den Rhythmus, hab Spaß und entdecke die pulsierende Welt der kolumbianischen Salsa! Vorkenntnisse oder ein Tanzpartner sind nicht erforderlich. Lerne durch koordinationsorientierte Übungen, baue Schritt für Schritt Selbstvertrauen auf, entdecke Choreografien und genieße den Fluss des lateinamerikanischen Tanzes in einer entspannten Atmosphäre.

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

Übungsleiterin: Juliana Buitrago, buitrago.andrea@javeriana.edu.co



## Standardtanz

Anfänger erlernen Grundschritte und erste einfache Figuren zu Jive, Salsa, Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha,... Für Fortgeschrittene kommen Samba und Slowfox hinzu und die bekannten 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, lennardreimers@outlook.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

**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/

**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

## Fit dank Baby

Schwanger oder frischgebackene Mama? Bei Fitdankbaby Ingolstadt findest du spezielles Fitnesstraining 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

Ansprechpartnerin: Natalie Wecker, natalie.wecker@fitdankbaby.de

## Fechten (Kooperation mit TV 1861 Ingolstadt)

Wir bieten gerne einen Anfängerkurs (Degen/Florett) mit 10 Trainingseinheiten an. Die Ausrüstung wird gestellt, es wird nur Hallensportkleidung benötigt. Bitte meldet euch per E-Mail an: tv1861fechten@gmail.com

**Mo 19.30 - 21.00**

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

Bitte gib bei deiner Anmeldung folgende Informationen an: männlich/weiblich & Rechts-/Linkshänder.

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

## Leistungsfußball für Frauen (Kooperation 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 Märkl, siwa@fcingolstadt.de

## Handball (Kooperation mit HC Donau/Paar)

Neu in Ingolstadt? Lust auf Sport, Teamgeist und neue Leute? Dann probier Handball beim HC Donau/Paar aus! Ganz egal, ob du schon Handballerfahrung hast, früher einmal gespielt hast oder einfach etwas Neues ausprobieren möchtest: Studierende und Anfänger:innen sind bei uns herzlich willkommen. Mit zwei Damenteams bieten wir unterschiedliche Möglichkeiten für den Einstieg. Auch bei unseren Herren freuen wir uns über neue Gesichter. Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

**DAMEN**

**Di 19.15 - 20.45, Stieglitzstr. 2, 85077 Manching**
**Do 19.15 - 21.00, Stieglitzstr. 2, 85077 Manching**

**HERREN**

**Di 19.30 - 21.00, Richard-Wagner-Str. 65, 85057 IN**
**Do 19.30 - 21.00, Feselenstr. 42, 85053 IN**

Sport. Teamgeist. Gemeinschaft.
Instagram: @hcdonaupaar - Web: hcdonaupaar.de
Kontakt: Michael Rothemund, michael.rothemund@hcdonaupaar.de

Neugierig? Schau bei uns auf Instagram vorbei oder komm direkt zum Probetraining – wir freuen uns auf dich!

## 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/
Ansprechpartnerin: Verena Peer, 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
Ansprechpartner: Christoph Weber 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
Ansprechpartner: Matthias Rucker, info@ingolstadtschanzer.de



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

10 Termine für kostenloses Training inkl. Jahresmitgliedschaft bis Ende 2027 für pauschal 275€. Die Vereinsmitgliedschaft berechtigt ich außerdem im Sommer zum kostenlosen und im Winter zum ermäßigten Spielen außerhalb des Trainings.

Anmeldung und Ansprechpartner: Philipp Brenner, sportwart@stcrwin.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 12.00 - 12.10, Fit in die Mittagspause

mit Antonia

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



### Di 17.15 - 18.00, PowerStep

mit Bernadette

Übungsleiterin: Bernadette Doley, bernadette.doley@stud.ku.de



### Di 18.15 - 19.00, Sunset Workout

mit Julia

Übungsleiterin: Julia Regn, julia.regn@stud.ku.de





### Mi 18.15 - 19.00, Yoga

mit Stella und Felix

Übungsleiterin: Stella Ströbele, stella.stroebele@stud.ku.de
Übungsleiter: Felix Riß, felix.riss@stud.ku.de



### Do 18.15 - 19.00, Pilates

mit Marie Neumaier

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

## Allen Förderern ein herzliches Dankeschön

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

sowie unseren Insereten für die finanzielle Unterstützung:

- Braugasthof Trompete Eichstätt
- Dom-Apotheke Eichstätt
- Fritz Ganz Obst & Gemüse Großhandel Ingolstadt
- Life Park Max Ingolstadt
- Metzgerei Schneider Eichstätt
- Optik Koller Eichstätt
- Schnellers Backstub'n Eichstätt
- Stadtwerke Eichstätt
- Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG
- Zahnarztzentrum Dr. Buchbinder & Kollegen Eichstätt

## Impressum


| | |
|---|---|
| Inhaltliche Verantwortung: | Dr. Christina Beckenbauer |
| Redaktion: | Lars Heuer, Antonia Hiermeier, Hanna Rottler, Angela Bauer, Maximilian Lindermeier |
| Layout: | Brigitte Hardt, Maximilian Lindermeier |
| Fotos: | Adobe Stock, Colourbox.de, Hanna Rottler, Kerstin Kleinhans, Lena Presche, Mirja Walther, Stabsabteilung, Kommunikation und Marketing, Christian Klenk, u.a. |
| Druck: | GemeindebriefDruckerei.de |







Unsere Homepage: ku.de/ppf/sport/hochschulsport

Wir freuen uns auf Ihre Meinung, Kritik, Vorschläge, etc. an: 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 9349-371
in.gesundheit@by.aok.de

**Mehr erfahren: www.aok.de/bayern/studierende**

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

AOK