

Hochschulsport



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Sommersemester 2023

Heft 48



AOK
Die Gesundheitskasse.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Hochschulleitung.....	4/5
Vorwort.....	6
Grußwort des Studentischen Konvents.....	7
Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen.....	9
Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Volleyball.....	10
Rückblick Deutsche Hochschulmeisterschaft Karate.....	11
Rückblick Hallenmasters.....	12
Rückblick Nikolausturnier.....	13
Rückblick Volleyball Stadtmeisterschaft.....	14/15
Rückblick Sportabzeichenverleihung 2022.....	16
Rückblick Tag der Rückengesundheit / Rückblick AOK Campus Aktion.....	17
Rückblick Feuerwerk der Turnkunst.....	18
Rückblick Semesterabschlusskonzert.....	19
Rückblick Tanzexamen.....	20/21
Rückblick Wintersportwoche.....	22/23
Termine und Sonderveranstaltungen.....	24/25
Allgemeine Informationen.....	27
Programmübersicht Eichstätt.....	28/29
Fitnessraum Eichstätt.....	30/31
Hochschulsport in Eichstätt.....	32-43
Kooperation DAV Sektion Eichstätt.....	44
Programmübersicht Ingolstadt.....	46
Hochschulsport in Ingolstadt.....	47-54
Impressum.....	55

Abkürzungsverzeichnis

SH	Spielhalle am Sportzentrum der KU (KGC, 1. Stock)
GS	Gymnastiksaal am Sportzentrum der KU (KGC, 2. Stock)
USZ	Universitätssportzentrum
SK	Sportzentrum Seidlkreuz (Dr.-Hans-Hutter-Straße 36)
Reb	Dreifachsporthalle Rebdorf (Diözesanes Schulzentrum Rebdorf)

Kursverzeichnis

Hochschulsportprogramm in Eichstätt

Akrobatik		38
Arnold for everyone*		34
Badminton		32
Ballett		36
Basketball		32
Beachvolleyball	NEU	32/40
Bewegung und Meditation*	NEU	34
Bouldertreff	NEU	40
Brazilian Jiu Jitsu / Grappling		40
Breathe & Flow*		34
Capoeira-Fitness*		34
Contemporary Floorwork		36
Fitness Workout*		34
Full Body Workout*	NEU	35
Fußball / Fußball für MA		32/39
Handball		40
Hip Hop Dance	NEU	37
Jazz Dance		37
Kanu		38
Klettern		44
Kraft-Ausdauer-Zirkel*		35
Latin Dance Fitness*		35

Modern Dance	NEU	37
Orientalischer Tanz		41
Pawlows Glöckchen		41
Power Punching*		35
Präventionsgymnastik		41
Qigong / Qigong für MA*		35/39
Quidditch		42
Roundnet		32
Salsa	NEU	37
Schwimmen		38
Shape your body*		36
Sportabzeichen		38
Standard und Latein		37
Stretch & Strength*		36
Sunset Workout*	NEU	36
Tennis		43
Tischtennis		33
Ultimate Frisbee	NEU	39
Unihoc		33
Volleyball		33
Völkerball		33
Wandergruppe für Frauen	NEU	42

Hochschulsportprogramm in Ingolstadt

American Football		52
Atarashi Jiu Jutsu	NEU	49
Bachata Sensual Dance		50
Badminton		47
Baseball / Softball		52
Basketball		47
Bauch-Beine-Po*		51
Bauch-Beine-Po-Workout*		51
Beachvolleyball		47
Boxen	NEU	49
Calisthenics Training		51
Feldhockey		53
Fitness Kickboxen*		48
Floorball		50
Forró	NEU	48
Fußball		47/50
Fußball für Damen		52
Gymnastik-Mix*		51

Handball		47/50/53
Hip Hop Dance und Latin Dance		51
Karate		53
Lacrosse		53
Laufftreff		52
PoleDance / Aerial Hoop		54
Roundnet		50
Rugby		54
Schwimmen		49
Standard und Latein		49
Streetball	NEU	48
Taekwondo		54
Ultimate Frisbee		50
Volleyball		47
Völkerball		48
Yoga für Anfänger*		51
Zumba® Fitness*		48

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

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

Sport ist ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags, der viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat.

Hier einige der wichtigsten Vorteile:

1. Verbesserung der körperlichen Fitness: Regelmäßiger Sport hilft dabei, den Körper fit zu halten und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.
2. Stärkung des Immunsystems: Durch Sport wird das Immunsystem gestärkt, was dazu beiträgt, Krankheiten vorzubeugen und die Regeneration nach einer Erkrankung zu beschleunigen.
3. Reduktion von Stress: Sport ist eine effektive Methode, um Stress abzubauen und das mentale Wohlbefinden zu verbessern.
4. Förderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts: Durch gemeinsames Sporttreiben können Menschen zusammenkommen und soziale Kontakte knüpfen, was zu einem besseren Gemeinschaftsgefühl beiträgt.
5. Verbesserung der Schlafqualität: Sport kann dazu beitragen, die Schlafqualität zu verbessern und somit die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit am Tag zu steigern.

Insgesamt kann gesagt werden, dass Sport ein wichtiger Faktor für ein gesundes und erfülltes Leben ist. Nutzen Sie die Chance, sich regelmäßig körperlich zu betätigen und profitieren Sie von all den positiven Auswirkungen, die es mit sich bringt.

Der Hochschulsport bietet uns an der KU nicht nur die Möglichkeit zur körperlichen Aktivität und Gesundheitsförderung, sondern er ermöglicht uns auch die Steigerung sozialer Kontakte und die Bildung von Teamgeist. Durch die Teilnahme an den Veranstaltungen des Hochschulsports haben wir die Chance, uns sowohl körperlich als auch mental weiterzuentwickeln und uns von dem stressigen Alltag abzulenken. Ich ermutige alle Studierenden und Mitarbeitenden, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen und sich aktiv an den Kursen zu beteiligen.

Grußwort der Hochschulleitung

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

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Ausdauer beim Ausprobieren der vielfältigen Kursangebote als Ausgleich zu Ihrem Alltag. Halten wir gemeinsam das Leben in Bewegung. Melden Sie sich rasch an, denn die Nachfrage ist groß. Einen guten Start ins neue Sommersemester 2023!

Ihre



Prof. Dr. Gabriele Gien
Präsidentin der KU



**„Nur wer selbst brennt, kann ein Feuer in anderen entfachen“
(Augustinus)**

Nicht nur weltweit stehen wir immer wieder vor schwierigen Situationen, sondern auch im Unialltag erwarten uns Veränderungen. Eine der größten in den nächsten Monaten ist die Sanierung der Kollegengebäude und damit der Abschied aus unserem Sportbau nach diesem Sommersemester. Der Umzug ins Kapuzinerkloster sowie in fremde Hallen und Sportstätten wird ein Kraftakt werden!

Momentan ist es auch nicht immer leicht, Menschen mit Fachwissen, die zusätzlich noch über Begeisterungsfähigkeit verfügen, hohe Eigenmotivation an den Tag legen, eine positive Ausstrahlung besitzen sowie mit viel Leidenschaft und Überzeugungskraft ausgestattet sind, zu finden. Besonders auch in ungewissen Zeiten kann dies zur Herausforderung werden.

Umso dankbarer bin ich, mit dem Sportteam der KU auf rund 70 motivierte Übungsleitende zählen zu können, denen es mit Sicherheit gelingt, durch ihre positive Ausstrahlung und Leidenschaft, ein Feuer in Ihnen zu entfachen und Sie für den Sport zu begeistern. Auch dieses Sommersemester ist es uns wieder gelungen ein vielfältiges Angebot auf die Beine zu stellen. In diesem Sinne wünschen wir allen Studierenden und Mitarbeitenden ein erfolgreiches Semester. Wir hoffen, möglichst viele von Ihnen bei unseren zahlreichen Veranstaltungen im Hochschulsport begrüßen zu dürfen.

Ihre

Ch. Gscheidl

Christina Gscheidl



Grußwort des Studentischen Konvents

Liebe Studierende,



es wird wieder sommerlich. Herzlich willkommen also zum Sommersemester in Eichstätt und Ingolstadt und herzlich willkommen zurück auf dem frisch erblühten, schönsten Campus Europas! Mit im Gepäck ist erneut ein Programm für Leib und Seele, das wenig Platz für Sommerti-me Sadness übriglässt. Der Umbau der Kollegiengebäude läuft dieses Jahr so richtig an, und auch der Sport bleibt nicht unberührt von Umzugskisten und Interimslösungen – unsere Empfehlung für Nostalgiker*innen: das Ganze sportlich nehmen! Noch ein letztes Mal Fitness im verboten günstigen Fitnessraum im Sportbau, bevor es verboten günstig woanders weitergeht (oder an der frischen Luft an der Bodyweightstation oben am Seidlkreuz, die bleibt für immer)! Und keine Sorge: auf Yoga, Kampfsport, Zirkeltraining, Ballsport u.v.m. muss auch in diesem Sommer niemand verzichten. Dafür sorgt erneut ein vielfältiges Programm, das für jede*n was in Petto hat! Der größte Kraftakt in diesem Sommer findet dennoch nicht an der Hantelbank oder der Beinpresse statt: der Umzug ist logistisch wie organisatorisch eine Herkulesaufgabe, von der wir als Studierendenvertretung wissen, dass sie bei Frau Christina Gscheidl, der Leiterin des Universitätssportzentrums, und Herrn Stefan Wenzel, dem Leiter der Abteilung Facility Managements, in besten Händen ist. Niemand sollte die Bedeutung eines funktionierenden Hochschulsports für Lehre und Freizeit an einer Universität unterschätzen. So wird auch dieses Mal das üppige Sportangebot seinen Teil dazu beitragen, dass ihr das Sommersemester hier an der KU genießen könnt und es zu einem erfüllenden und erfahrungsreichen Gesamterlebnis macht!

Viel Spaß beim Blättern, Stöbern und Sporteln, bleibt gesund – wir sehen uns!

**Euer Sprecher*innenrat
des Studentischen Konvents**



Welcome

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

Your sport team





glas
kanuvermietung



boote-glas.de
#urlaubdahoam

85072 eichstätt | industriestraße 18a | e-mail: info@boot-glas.de | tel. 08421 3055

Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen

Universitätssportzentrum (USZ):	www.ku.de/ppf/sport/hochschulsport	
Leiterin des Universitäts-sportzentrums:		Akad. Rätin Christina Gscheidl KGC, Raum 202a Ostenstraße 26, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-21757 / 21280 christina.gscheidl@ku.de
Mitarbeiter:		Sportlehrkraft Lars Heuer KGE, Raum 002 Ostenstraße 26, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-23316 lars.heuer@ku.de
Mitarbeiterin/Mitarbeiter:		N.N.
Sekretärin:		Silvia Zahanek-Steidl KGC, Raum 202 Ostenstraße 26, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-21756 silvia.zahanek@ku.de
Sportwart:		Martin Schneider

Technische Hochschule Ingolstadt (THI):	www.thi.de/service/hochschulsport/	
Mitarbeiterin:		Antje Läsker-Rehtanz Esplanade 10, 85049 Ingolstadt Tel.: 0841 9348-3255 Antje.Laesker-Rehtanz@thi.de

Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Volleyball

Am Mittwoch, den 02.11.2022 fand der Bayerische Hochschulpokal Volleyball in Rosenheim statt. Und wir waren dabei! Obwohl unser Team verletzungs- und krankheitsbedingt geschwächt war, ließen wir uns die Freude auf das Turnier nicht nehmen. Wir trafen uns also um 05:15 Uhr am Parkplatz der Cafeteria und fuhren nach Rosenheim. Vor Ort wurden dann alle Teams begrüßt und der Turnierablauf wurde erklärt. Das Turnier startete mit einer Gruppenphase:

In unserer Gruppe B spielten Deggendorf, Ansbach und das Team der Universität der Bundeswehr München. Unser erstes Spiel gegen Ansbach gewannen wir eindeutig, was uns euphorisch stimmte. Gegen die starken Teams Uni BW Bundeswehr und Deggendorf kämpften wir hart, konnten diese Spiele aber leider nicht für uns entscheiden. Somit wurden wir Gruppendritter und spielten gegen den dritten Platz der Gruppe A, Rosenheim, um Platz fünf. Aus diesem Spiel gingen wir als klarer Sieger hervor und freuten uns über unsere Leistung und den fünften Platz! Wir gratulieren Deggendorf zum Sieg des Turniers und bedanken uns bei der Technischen Hochschule Rosenheim für die Organisation und Austragung des Hochschulpokals!



2. und 5. Platz für Tim Brandner bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft

Am 15.10.2022 ist Tim Brandner bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft Karate in Heidelberg für die Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt an den Start gegangen. Tim Brandner wurde hier für zwei Disziplinen eingeplant. Zuerst kämpfte Tim in der Gewichtsklasse -67 kg. Seine Vorrunde gewann er souverän. In der Zwischenrunde beendete er den Kampf frühzeitig mit einem 8:0. Das bedeutete für den Monheimer den Einzug ins Finale. Hier musste Tim sich leider geschlagen geben und holte sich die Silbermedaille. In der Allkategorie gewann Tim seinen ersten Kampf ohne Probleme. Die Zwischenrunde verlor er gegen den späteren Zweitplatzierten. Im Kampf um Bronze verlor Tim Brandner knapp und konnte sich somit Platz 5 sichern.



Rückblick Hallenmasters

Nach zwei Jahren coronabedingter Pause konnten am 06.11.2022 endlich wieder die Hallenmasters in der DJK-Halle stattfinden. 16 Mannschaften waren in 4 Gruppen eingeteilt, wobei die jeweils erstplatzierten Teams sich für die Finalrunde qualifizierten. Neben den beiden als Favoriten gehandelten Teams Pawlows Hunde und Skul United, lösten auch SozPäd United, Collegium Orientale, Porno Journos, Inter Viel Spaß, Even Skuler und die Geos das Ticket für das Viertelfinale. Dieses fand am 15.11.22 statt und ließ noch mehr Fans in die Halle strömen als schon zur Vorrunde. Hierbei sorgten die Porno Journos für die erste Überraschung, als sie die Psychologen im 7-Meterschießen bezwangen. Im ersten Halbfinale konnten die Sozpäds die Lehrämtler mit 2:1 besiegen und im zweiten Halbfinale setzte sich das Collegium Orientale mit 2:0 gegen die Journalisten durch und zog ebenfalls ins Finale ein. Vor dem Endspiel hatte noch die Cheerleader-Gruppe „Pawlows Glöckchen“ ihren großen Auftritt, der bei den Zuschauern für Begeisterung sorgte. Im letzten Match des Abends bestätigten die Sozialpädagogen ihre gute Turnierleistung und schlugen das Collegium Orientale mit 2:0, um anschließend den Pokal von der Leiterin des Sportzentrums, Christina Gscheidl entgegenzunehmen. Neben den Mannschaften wurden am Ende auch noch einzelne SpielerInnen geehrt. So dürfen sich Sebastian Probst als bester Spieler und Melanie Spiller (beide Sozpäd United) als beste Spielerin des Turniers betiteln. Stephan Schneider (Even Skuler) wurde zum besten Torwart gewählt. Den Pokal für die meisten Tore konnte sich Ahmed Zitouni (Roter Stern Eichstätt) holen. Schlussendlich bedankt sich das Orgateam bei den Fans für die tolle Stimmung und bei den Spielern und Schiedsrichtern für faire und spannende Spiele und ein wunderbares Turnier.

Endklassement Hallenmasters 2022:

1. Sozpäd United
2. Collegium Orientale
3. Skul United
4. Porno Journos
5. Geos
6. Pawlows Hunde
7. Even Skuler
8. Inter Viel Spaß
9. MuWi Stars
10. Stiftung Wadentest
11. Roter Stern Eichstätt
12. Das halbe Dutzend
13. BuPsys
14. Thekilas
15. Marias Suffkommando die Zweite
16. Gemmi&Friends



Ein Sportgebäude voller Nikoläuse

Beim Nikolausturnier 2022 konnte man mehr als nur einem Nikolaus begegnen. Sechs Mannschaften traten bei diesem vorweihnachtlichen Volleyballturnier gegeneinander an. Während in der Halle spannende Spiele zu beobachten waren, bot der Gymnastiksaal den Studierenden der KU und der THI Platz für ein gemütliches Beisammensein. Den Pokal holte sich das „Team der Herzen“ gefolgt von der Ingolstädter Mannschaft „Netz, Decke, Aus“. Auf dem dritten Platz landete „Pritsch Perfect“. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden und Zuschauenden!



Rückblick Volleyball-Stadtmeisterschaft

Nachdem in den letzten Jahren die Eichstätter Stadtmeisterschaft im Mixed-Volleyball aufgrund der Corona-Pandemie ausgefallen war, trafen sich heuer wieder neun Mannschaften in den bestens geeigneten Sporthallen der Bereitschaftspolizei, um den Sieger für das Jahr 2022 auszuspielen. Veranstaltet vom Sportarbeitskreis der Stadt Eichstätt, vertreten durch seinen Vorsitzenden Karl Kölle, und unter organisatorischer Leitung von Andrea Seitz und Michael Kürzinger von der Bereitschaftspolizei Eichstätt sowie unseres Universitätssportzentrums wurden in drei Vorrundengruppen die Finalteilnehmer ermittelt. Am Ende konnte sich das Team der Lehrermannschaft des Gabrieli-Gymnasiums über den Sieg freuen und durfte den Wanderpokal der Stadt Eichstätt entgegennehmen! Wir bedanken uns bei allen Spielerinnen und Spielern sowie Schiedsrichtenden und Zuschauern für das schöne Turnier!



Rückblick Volleyball-Stadtmeisterschaft



Friseur RUDLOFF

Gabrielstr.2 - Eichstätt



☎ 08421-4797

jeder Tag Studententag = 10 %!
Neukunden Gutschein auf Homepage

Nagelverlängerung 55,-- €

Wimpern färben 6,50 €

www.friseur-rudloff.de

Rückblick Sportabzeichenverleihung 2022

Im festlichen Holzsaal der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt fand nach längerer pandemiebedingter Pause wieder die Verleihung der Deutschen Sportabzeichen statt. Insgesamt 100 Personen erhielten das Sportabzeichen, darunter auch 51 Studierende. Herr Eckhard Ulmer überreichte die Urkunden an die Studierenden. Umrahmt wurde die Veranstaltung durch einen Auftritt von Tänzerinnen des Universitätssportzentrums, die speziell für diesen Anlass zusammen mit Schülerinnen der 5. Klasse des Gabrieli-Gymnasiums einen Tanz einstudiert hatten. Ein besonderer Dank galt den Initiatoren Hans Eder und Dr. Klaus Lutter, die die Sportabzeichen-Aktion in Kooperation mit dem Universitätssportzentrum, dem Sportarbeitskreis der Vereine und der Stadt Eichstätt weiterhin unterstützen.



Rückblick Tag der Rückengesundheit

Am 18.03.2023 hatten unsere Studierenden die Möglichkeit in Kooperation mit dem Deutschen Sportlehrerverband an verschiedenen Workshops zum Thema Rückengesundheit teilzunehmen. Es fand nicht nur ein spannender und interaktiver Fachvortrag von Prof. Dr. Stefan Voll von der Universität Bamberg statt, sondern die Studierenden absolvierten auch selbst verschiedene Übungen! Dabei wurden auch innovative Trainingsgeräte wie Brazils oder Giboards ausprobiert. Ein gelungener Tag!



Fotos: Christian Hartlmaier / ch-fotos.de

Rückblick AOK Campus Aktion

Am 14.12.2022 gab es bei der Campusaktion der AOK Bayern ein kleines Weihnachtsgeschenk. Alle teilnehmenden Studierenden erhielten Informationen zum Thema „Gesunde Ernährung“ und kostenlos eine leckere Suppe für die kalte Jahreszeit. Wir freuen uns auf die nächste Campusaktion im Sommer und wünschen allen ein erfolgreiches Jahr 2023.



Rückblick Feuerwerk der Turnkunst

Nach drei Jahren konnte das Feuerwerk der Turnkunst endlich wieder stattfinden. Mit der Show „SPIRIT“ traten die Turnerinnen und Turner 2023 in verschiedenen Städten auf. Am 13. Januar war es dann endlich soweit: Wir fuhren nach Nürnberg in die Arena, um uns das Spektakel anzusehen. Die Artistinnen und Artisten beeindruckten die Zuschauenden mit ihren Shows in Akrobatik, Jonglage, Reck, Ringeturnen, Barren, Mini-Trampolin und vielem mehr. Eine schöne Geschichte, die nebenher erzählt wurde, entführte die Besuchenden in eine zauberhafte Märchenwelt voller magischer Bewegung. Doch auch die passende Livemusik durfte bei den Showacts nicht fehlen. Dabei sammelten wir tolle Ideen für unsere Staatsexamensübungen und ließen uns von der Turnkunst mitreißen. Wir freuen uns schon auf die „Heartbeat“-Tournée im nächsten Jahr!



Rückblick Semesterabschlusskonzert

Ein Torero mit seinem feuerroten Tuch. Sieben anmutige Muletas geschmückt mit hübschen Blumen im Haar und eleganten Fächern. Und ein laut erschallendes „Olé!“.

So startete der tänzerische Beitrag von Übungsleitenden und Teilnehmenden des Hochschulsports am Semesterabschlusskonzert am 08.02.2023. Ganz nach dem Motto „Noche en Andalucía“ wurden das Publikum von den temperamentvollen Klängen der Musik und den dazu passenden Bewegungen des Toreros und seiner Muletas mit auf eine Reise nach Spanien genommen. Flamenco, Paso Doble und orientalische Elemente wurden dabei von den Tänzerinnen und dem Tänzer präsentiert.

In einem fulminanten Ende siegte der Torero schließlich über die Muletas und stand als einziger fest und entschlossen auf der Bühne. Die gemeinsamen Proben und Vorbereitungen auf den Abend haben allen Beteiligten sehr viel Spaß gemacht. Vielen Dank an den Fachbereich Musik, der uns diesen Auftritt ermöglicht hat. Wir freuen uns auch schon auf unsere nächste Gelegenheit beim Uniball der KU im alten Stadttheater! Bis bald!

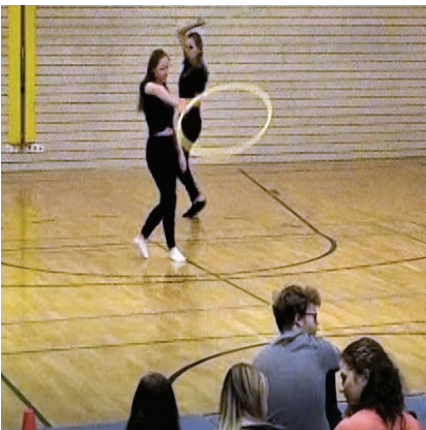


Rückblick Tanzexamen

Am letzten Mittwoch im Wintersemester war die Sporthalle wieder gut gefüllt, denn das traditionelle Eichstätter Tanzexamen stand an! Bereits seit Monaten liefen die Proben und unsere Studierenden bereiteten sich mit ihrer Einzelkür sowie dem Klein- und Großgruppentanz auf ihren Auftritt vor! Durch die verschiedenen Beiträge trugen die Teilnehmenden zu einem abwechslungsreichen und unvergesslichen Abend, der ganz im Zeichen des Tanzes stand, bei.



Rückblick Tanzexamen



Die Wintersportwoche führte 36 Studierende der KU von Eichstätt nach Zwiesel. Hier konnten die Studierenden verschiedene Wintersportarten kennenlernen, die sie zukünftig ihren Schülerinnen und Schülern vermitteln können. Gerade erst angekommen, stand bereits ein Besuch in der Eissporthalle in Regen auf dem Programm. Hier wurde spielerisch eine Einführung zum Erlernen des Eislaufens erarbeitet, sowie kleine Spiele auf dem Eis durchgeführt. Den Abschluss bildete ein Eishockeyspiel, welches bei den Teilnehmenden für Begeisterung sorgte. Um den Abend abzurunden, stand in der Turnhalle der Grundschule Zwiesel ein gemeinsames Workout auf dem Plan. Müde und zufrieden endete der Tag in den angemieteten Bungalows der AWO Zwiesel.

Der zweite Tag führte uns an die Grund- und Mittelschule Bodenmais. Angeleitet von dem Schulleiter Herrn Lang und dem Konrektor Herrn Rankl wurde den Studierenden eine Einführung ins Asphalt-schießen und Biathlon präsentiert. Die Begeisterung zeigte sich nicht zuletzt durch den gesteigerten Ehrgeiz zwischen den Teams. Hier wollte niemand zurückstecken.

Der Ausklang des Tages fand im Erlebnisbad Zwiesel statt. Hier konnten sich die Studierenden von den Anstrengungen der vergangenen Einheiten erholen und Kräfte für die kommenden Tage tanken. Einer der größten Höhepunkte war der Skilanglauf am Bretterschachten am folgenden Mittwoch. Gesegnet mit bestem Langlaufwetter konnten die Studierenden ihre ersten Langlauf Erfahrungen inmitten einer verschneiten Winterlandschaft sammeln. Das hierbei drei besonders motivierte Studenten die falsche Abzweigung nahmen und dadurch mit einer halbstündigen Verspätung am Ziel ankamen, schmälerte die Stimmung in keinster Weise. Ein besonderes Erlebnis war der Besuch des großen Arbers am Donnerstag. Bei besten Pistenverhältnissen konnten Anfänger wie Fortgeschrittene ihre Fähigkeiten bei der Skiabfahrt verbessern. Verletzungsfrei und begeistert von den Eindrücken, schmeckte die Mahlzeit auf der „Hüttn“ besonders gut.

Der letzte Abend führte die Gruppe zur Kegelbahn Zwiesel. In geselliger Runde fand ein kleines Kegeltturnier zwischen den verschiedenen Bungalows statt. Am Ende des Tages stand es 1:0 für die Studierenden, nachdem sie die Dozenten Frau Gscheidl und Herrn Heuer beim Kegeln besiegt hatten.

Das Packen und die Reinigung der Ferienhäuser, normalerweise ein eher schwieriger Programmpunkt, funktionierte in diesem Jahr vorbildlich. So blieb genug Zeit für eine abschließende Wanderung durch den Naturpark Bayerischer Wald. Den Abschluss bildete ein gemeinsames Mittagessen im Lokal „Schwellhäusl“. Nach einer Reflexion und frisch gestärkt, wurde die Heimreise angetreten.

Die Wintersportwoche 2023 - ein voller Erfolg!

Rückblick Wintersportwoche




Termine und Sonderveranstaltungen

Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge

Es kann während des Semesters zu Sperrungen kommen - bitte aktuelle Aushänge beachten!	
BEGINN Übungsbetrieb:	17. April 2023 (KU) 15 . März 2023 (THI)
Keine Veranstaltungen:	Do, 18. Mai – Christi Himmelfahrt Mo, Di, 29./30. Mai – Pfingsten Do, 08. Juni – Fronleichnam
ENDE Übungsbetrieb:	21. Juli 2023 (KU) 28 . Juli 2023 (THI)

„Uniball“ für Studierende, Mitarbeitende und Angehörige <i>Altes Stadttheater Eichstätt</i>	Donnerstag 01. Juni 2023
In Kooperation mit dem AK Sport und der Stadt Eichstätt „Sportabzeichen-Treff“ (Sportzentrum Seidlkreuz) „Sportabzeichen-Verleihung“ (Holzsaal)	Beginn: 14. Juni 2023 jeweils mittwochs ab 18.00 Uhr 22. November 2023 (17.30 Uhr)
Hochschulmeisterschaft der KU (Fußball Großfeld Turnier) „Präsi Cup“	Endspiel wird noch bekannt gegeben
Fußball Kleinfeldturnier „Wies'n Cup“ Keine Veranstaltung des USZ. Es besteht kein Versicherungsschutz!	Mittwoch 03. Mai 2023
Fußballturnier der bayerischen Hochschulen „Bayerischer Hochschulpokal“ <i>Deggendorf</i>	Donnerstag 11. Mai 2023
In Kooperation mit dem AKS „Bayerische Hochschulmeisterschaften im Straßenlauf“ <i>Bamberg</i>	Sonntag 25. Juni 2023

Präsi Cup

Anmeldung an	praesicup@freenet.de bis spätestens 26.04.23 (18 Uhr)	
Teilnahme	Eine nachträgliche Anmeldung ist nicht möglich!	
Vorbereitung Endspiel	26.04.23 wird noch bekannt gegeben	

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

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

Wies`n Pokal

Anmeldung an	praesicup@freenet.de, bis spätestens 26.04.23 (18 Uhr)
Vorbereitung	26.04.23
Schiedsrichter	werden von spielfreien Mannschaften gestellt
Termin	03. Mai 2023 auf der Seminarwiese



BRILLENTRÄGER
HABEN WENIGER SEX

www.mpg.de

VORTEIL KONTAKTLINSEN

KOSTENLOS
AUSPROBIEREN

TAGESLINSEN
MONATSLINSEN
HARTLINSEN



OPTIK KOLLER

SPEZIALGESCHÄFT FÜR BRILLEN und KONTAKTLINSEN

Eichstätt im KOLLERHAUS am Domplatz

Schnellers Backstub`n

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

Filiale Spitalstadt

Cafe mit Sommerterrasse

Filiale Marktplatz

Cafe im Herzen Eichstätts

Filiale Weissenburger Straße

Cafe mit Sommerterrasse

Filiale Ostenstraße

warme und kalte Snacks-
feine Gebäckspezialitäten

Filiale Sollnau

Cafe im OBI Baumarkt

Weissenburger Straße 25
Tel. 08421/2608
www.schnellers-backstubn.de



BMC
SWITZERLAND

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

**SERVICE RUND
UM IHR FAHRRAD!**

**WINORA
HAIBIKE sinus**

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

**LASSEN SIE
SICH BEI UNS
BERATEN!**

Xterno bikes

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

Teilnahmeberechtigung und Kursentgelte

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich unmittelbare Hochschulangehörige der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt sowie der Technischen Hochschule 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 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 kommerziellen Sportanbietern, bei Kooperationspartnern 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.

Übersichtsplan Eichstätt Spielhalle und Gymnastiksaal

Spielhalle					
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.00-17.00 Uhr	Tischtennis	Salsa	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>
17.00-18.00 Uhr	Fußball für MA	Latin Dance Fitness		Badminton	
18.00-19.00Uhr	Volleyball Freies Spiel	Völkerball	Unihoc	Badminton	
19.00-20.00 Uhr		Sunset Workout		Roundnet	
20.00-21.00 Uhr	Kraft-Ausdauer- Zirkel	Akrobatik	Pawlows Glöckchen	Basketball	Volleyball Freies Spiel
21.00-22.00 Uhr					

Gymnastiksaal					
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.30-12.15 Uhr	<i>belegt</i>	Qigong für MA	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>
16.00-17.00 Uhr		Präventions- gymnastik	Capoeira- Fitness		
17.00-18.00 Uhr	Bewegung und Meditation	Breathe & Flow	<i>belegt</i>	Modern Dance	
18.00-19.00Uhr	Fitness Workout	Shape your body	Stretch & Strength	Latin Dance Fitness	
19.00-20.00 Uhr	Jazz Dance	Ballett	Qigong	Arnold for everyone	
20.00-21.00 Uhr	Standard und Latein Bronze	Standard und Latein Anf.	Power Punching	Hip Hop Dance	
21.00-22.00 Uhr	Standard und Latein Silber	Standard und Latein Fortg.	Contemporary Floorwork	Full Body Workout	

hybrid	Die blau hinterlegten Kurse werden zusätzlich live über ZOOM übertragen. Wenn Sie den Kurs NUR via ZOOM nutzen möchten, müssen Sie sich nicht für den Kurs anmelden, sondern einfach nur dem ZOOM-Meeting beitreten. Sie finden den entsprechenden ZOOM-Link auf unserer Homepage.
--------	--

Übersichtsplan Eichstätt andere Sportstätten

Andere Sportstätten/Outdoor					
Uhrzeit	Montag	Dienstag			
16.00-17.00 Uhr					Beachvolleyball (VFB)
17.00-18.00 Uhr					Wandergruppe für Frauen (Eingang Sportbau)
18.00-19.00 Uhr	Quidditch (Seminarwiese)		Fußball (SK)		
19.00-20.00 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu (DJK)				

Uhrzeit	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
10.00-11.00 Uhr			
11.00-12.00 Uhr			Brazilian Jiu Jitsu (DJK)
16.00-17.00 Uhr	Schwimmen (Bepo-Bad)		
17.00-18.00 Uhr			Ultimate Frisbee (SK)
18.00-19.00 Uhr			
19.00-20.00 Uhr		Brazilian Jiu Jitsu (DJK)	
19.00-20.00 Uhr	Badminton (Rebdorf)	Volleyball Fortgeschrittene (Rebdorf)	
20.00-21.00 Uhr		Quidditch (Seminarwiese)	



Die Anmeldung zu den Hochschulsportkursen erfolgt i.d.R. wochenweise.

Jeweils 24 Stunden vor Kursbeginn haben Sie die Möglichkeit, sich für die gewünschten Kurse einzutragen.

Fitnessraum Eichstätt

Verantwortliche



C. Gscheidl

Aufsicht und Kontrolle



S. Töpfer

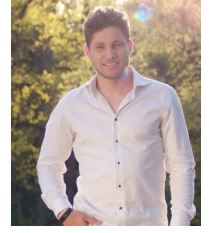


T. Schabbehard



S. Zahanek-Steidl

Einführungskurse



T. Schabbehard

Verbindliche Einführung in den Fitnessraum für Erstnutzer

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

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

Montag 17.04.23, Dienstag 18.04.23, Mittwoch 19.04.23, jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr

Montag 24.04.23, Dienstag 25.04.23, Mittwoch 26.04.23, jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr

Danach besteht die Möglichkeit, immer mittwochs von 17.00 - 18.00 Uhr einen Einführungskurs zu besuchen. Die Anmeldung zu den Einführungskursen erfolgt über das **Anmeldesystem auf der Homepage**.

Anmeldung / Nutzungszeiten

Der Fitnessraum ist im Sommersemester 2023 (17.04.2023-21.07.2023) wie folgt geöffnet:



09.00 – 22.00 Uhr (Montag – Donnerstag)

09.00 – 16.30 Uhr (Freitag)

09.00 – 12.00 Uhr (Samstag)

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

Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich unmittelbare Hochschulangehörige der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (Studierende, Mitarbeitende und Dozierende).

Ruheständler, Familienangehörige und Externe sind nicht teilnahmeberechtigt.

Nutzungsentgelt pro Semester (inkl. vorlesungsfreie Zeit)

Studierende:	30,00 €
Übungsleitende:	25,00 €
Sportdidaktikstudierende:	25,00 €
Mitarbeitende:	40,00 €



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 - 11:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag	14:00 - 15:30 Uhr

Bitte bringen Sie beim Beantragen oder Verlängern Folgendes mit:

- das **Nutzungsentgelt** (passend und in bar)
- ein ausgedrucktes kleines **Bild** von Ihnen
- ihren **gültigen Studierendenausweis**

Der Ausweis berechtigt zum selbstständigen Training innerhalb der Öffnungszeiten und ist während des Trainings **immer** in den entsprechend vorgesehenen Kasten zu stecken. Der Ausweis ist bis 15. Oktober 2023 gültig, dh. auch in der vorlesungsfreien Zeit.

Es werden regelmäßig am Eingangsbereich Ausweiskontrollen durchgeführt!

Aktuelle Nutzungsvorschriften

Die infektionsschutzrechtlichen Vorgaben im Umgang mit dem Corona-Virus richten sich nach dem jeweils aktuellen und gültigen Hygienekonzept der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und dem speziellen Rahmenkonzept Sport.

HOCHSCHULSPORT IN EICHSTÄTT

HINWEISE:

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

Ballsport und Spiele



Badminton

Freies Spiel

Mi 19.00 - 21.00, Reb

Do 17.00 - 18.00, SH

Do 18.00 - 19.00, SH

Übungsleiter: Franz Eckstein

E-Mail: franz.eckstein@ku.de



Basketball

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

Do 20.00 - 22.00, SH

Übungsleiter: Tobias Hermann

Übungsleiter: Serhat Gümüs

E-Mail: tobias.hermann@stud.ku.de

E-Mail: serhat.guemues@stud.ku.de



Beachvolleyball

Du hast bereits Volleyballerfahrung und Lust mal (wieder) im Sand zu spielen? Dann bist du hier genau richtig. Ich freu mich auf Dich!

Di 16.00 - 17.30, VFB-Platz

Übungsleiterin: Caroline Jäger

E-Mail: caro511@icloud.com

NEU!



Fußball

Freies Spiel

Mo 18.00 - 20.00, SK

Übungsleiter: Jonathan Lange

Übungsleiter: Christian Hepperle

E-Mail: jonathan.lange@stud.ku.de

E-Mail: christian.hepperle@stud.ku.de



Roundnet

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

Do 19.00 - 20.00, SH

Übungsleiter: Johannes Kling

Übungsleiter: Lorenz Liebel

Anf. + Fort.

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

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

Tischtennis

Freies Spiel

Mo 16.00 - 17.00, SH

Übungsleiter: Franz Eckstein

E-Mail: franz.eckstein@ku.de



Unihoc

Hockey in Turnschuhen. Es geht darum, einen Ball per Schläger ins Tor zu schießen. Die Schläger sind aus leichtem Kunststoff. Einfach kommen und Spaß haben. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Freies Spiel

Mi 18.00 - 20.00, SH

Übungsleiter: Amerio Mele

E-Mail: amerio.mele@stud.ku.de



Volleyball

Das Beherrschen der Grundtechniken und die Regeln für 6 vs 6 werden beim Freien Spiel vorausgesetzt.

Mo 18.00 - 20.00, SH

Freies Spiel

Mi 19.00 - 21.00, Reb

Fortgeschrittene

Fr 19.00 - 22.00, SH

Freies Spiel

Übungsleiter: Sebastian Rieß

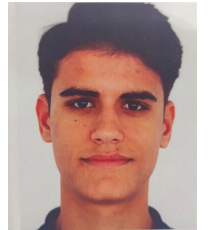
E-Mail: sebastian.riess@stud.ku.de

Übungsleiter: Simon Mößner

E-Mail: simon.moessner@stud.ku.de

Übungsleiter: Fabian Steinbeck

E-Mail: fabian.steinbeck@t-online.de



Völkerball

Völkerball - das ultimative Spiel aus der eigenen Schulzeit! Jede(r) kennt es, jede(r) liebt es - wir machen es ;) Bei mir könnt ihr diese Erinnerung jeden Dienstag mit Spaß, Spannung und Motivation wieder aufleben lassen! Ich habe deinen sportlichen Ehrgeiz geweckt? Dann komm vorbei!

Di 18.00 - 19.00, SH

Übungsleiter: Oliver Bauernfeind

E-Mail: oliver.bauernfeind@stud.ku.de



Übungsleitende gesucht!

Einige Übungsleitende beenden ihr Studium und können uns leider nicht mehr zur Verfügung stehen. Deshalb suchen wir in zahlreichen Sportarten (Fitness, Kampfsport, Ballsport u.a.) neue Übungsleitende, die Kurse in Eichstätt anbieten möchten. **Interesse???**

Dann melden Sie sich bei lars.heuer@ku.de.



Arnold for everyone

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

Do 19.00 - 20.00, GS

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: katharina.gossmann@ku.de



Bewegung und Meditation

Verschiedene Körperübungen, deren Anspruch von gemütlich bis herausfordernd reichen kann, werden mit Atem- und Meditationstechniken verbunden

Mo 17.00 - 18.00, GS

Übungsleiter: Norbert Krappmann

E-Mail: norbert.krappmann@gmx.de



Breathe & Flow

Der Kurs beinhaltet Kraft- und Stretchingübungen, die mit fließenden Bewegungen ausgeführt werden. Durch das gezielte Strecken und Dehnen wollen wir unsere Muskeln kräftigen, die Wirbelsäule entlasten und die Körperhaltung verbessern. Eine tolle Variante, um einzelne Körperpartien zu stärken und geistig zu entspannen.

Di 17.00 - 18.00, GS

Übungsleiterin: Stefanie Spiegel

E-Mail: stefanie.spiegel91@web.de



Capoeira-Fitness

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, dabei folgt der Kampf einem Rhythmus und enthält auch tänzerische und sogar akrobatische Elemente. Die Bewegungsabläufe sind fließend und der Kampf wird eigentlich als Spiel bezeichnet, denn genau das ist er. Durch die typischen Bewegungen werden Kraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit trainiert. Partnerübungen schulen die Reaktionsfähigkeit und das Erlernen von ungewohnten Bewegungsabläufen und Sequenzen fördert die Konzentration.

Mi 16.00 - 17.30, GS

Übungsleiterin: Jennifer Plabst

E-Mail: jennifer@plabst.com



Fitness Workout

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

Mo 18.00 - 19.00, GS + ZOOM

Übungsleiterin: Annika Barth

E-Mail: annika-barth@gmx.net

Full Body Workout

In diesem Kurs werden wir mit abwechslungsreichen Übungen gezielte Muskelgruppen unseres Körpers trainieren. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur viel Spaß, sondern kräftigt auch unseren gesamten Körper.

Do 21.00 - 22.00, GS

Übungsleiterin: Marie Sponar

E-Mail: marie.sponar@stud.ku.de



Kraft-Ausdauer-Zirkel

In diesen Kurs wollen wir an unserer Kraft und Ausdauer arbeiten und uns in diesen zwei Stunden komplett auspowern. Nach einem kurzen Warmup trainieren wir an zehn Stationen den gesamten Körper sowohl mit Geräten als auch mit Eigengewicht. Ihr könnt alle Übungen eurem individuellen Fitnessstand anpassen auf dass wir alle zu unserem gewünschten Trainingseffekt kommen!

Mo 20.00 - 22.00, SH

Übungsleiter: Christian Schäfer

E-Mail: christian.schaefer@stud.ku.de



Latin Dance Fitness

Latin Dance Fitness kombiniert verschiedene Tanzstile aus Südamerika, wie z.B. Salsa, Merengue oder Bachata mit körperformenden Übungen und feurigen Reggaeton-Rhythmen. Das Ergebnis ist eine einzigartige Tanz-Fitness-Party bei der man eine ganze Menge an Kalorien verbrennt und gleichzeitig unglaublich viel Spaß hat. Tanzvorerfahrung ist keine Voraussetzung, aber von Vorteil.

Di 17.00 - 18.00, SH

Do 18.00 - 19.00, GS + ZOOM

Übungsleiterin: Katja Seehütter

E-Mail: katja.seehuetter@stud.ku.de



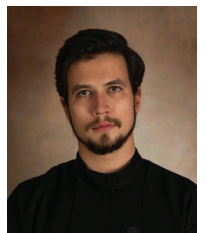
Power Punching

Hast du Bock dich richtig auszupowern? Oder einfach mal Erfahrungen im Bereich des Kampfsports zu sammeln? Na dann herzlich willkommen beim Power Punching! Auf Grundlage der Fuß- und Fausttechniken der südkoreanischen Kampfkunst Taekwondo und des Kickboxens werden wir ein ordentliches Pratzentraining absolvieren. Eine Art Ganzkörperworkout im Kampfsportstil. Spaß und Muskelkater sind vorprogrammiert.

Mi 20.00 - 21.00, GS

Übungsleiter: Kevin Fischer

E-Mail: fischerskevin@gmail.com



Qigong

QiGong ist eine jahrhundertealte Bewegungslehre aus China, die der Gesunderhaltung von Körper und Geist dient. Die sanften Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen dabei, den Kopf frei zu bekommen, die Muskulatur zu lockern und beweglich zu bleiben. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirkt QiGong ganzheitlich gegen Stress, stärkt das Immunsystem und hat nachweislich einen positiven Einfluss auf das Herz-/Kreislaufsystem.

Mi 19.00 - 20.00, GS

Übungsleiterin: Anja Schorr

E-Mail: anja.schorr@ku.de



HOCHSCHULSPORT IN EICHSTÄTT

Gesundheit und Fitness



Shape your body

In diesem Kurs stärken und definieren wir den kompletten Körper und verbrennen nicht nur währenddessen Fett, sondern erhöhen auch noch bis zu 48 h danach den Energieumsatz. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir alle großen sowie kleinen Muskelgruppen – vorwiegend mit Bodyweight-Übungen wie Squats, Planks, Push-ups etc. Mit einer Cool-Down-Phase schließen wir das Training ab und sind wieder bereit für den Alltag. Erforderlich sind nur ein Handtuch, etwas zum Trinken und Motivation.

Di 18.00 - 19.00, GS + ZOOM

Übungsleiterin: Carina Redel

E-Mail: carina.redel@ku.de



Stretch & Strength

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

Mi 18.00 - 19.00, GS + ZOOM

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: katharina.gossmann@ku.de



Sunset Workout

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

Di 19.00 - 20.00, SH

Übungsleiterin: Julia Regn

E-Mail: juliaregn00@gmail.com

NEU!

Tanz



Ballett

Du wolltest schon immer mal Ballett ausprobieren oder einfach mal wieder an einem Ballett-Training teilnehmen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs erwarten dich verschiedene Aufwärm- und Technikübungen an der Ballett-Stange und weitere Übungen im Raum. Danach erlernen wir gemeinsam eine kleine Ballett Choreografie. Zudem kannst du durch diesen Kurs deine Balance, Gelenkigkeit und dein Körpergefühl verbessern. Ich freue mich auf dich!

Di 19.00 - 20.00, GS

Übungsleiterin: Elisabeth Buchberger

E-Mail: elisabeth@buchberger-home.de



Contemporary Floorwork

Contemporary ist ein fließender, freier und vielseitiger Tanzstil. In diesem Kurs möchte ich mit Euch vor allem Bodenelemente – das sogenannte Floorwork – trainieren. Tanzerfahrung ist nicht nötig, denn wir beginnen bei den Basics und lernen gemeinsam neue Bewegungsformen kennen. Darauf aufbauend studieren wir auch eine kleine Choreographie ein. Da wir uns viel am Boden bewegen, sind Knieschoner oder eine lange Hose zu empfehlen. Ich freue mich schon auf Euch!

Mi 21.00 - 22.00, GS

Übungsleiterin: Emily Hettler

E-Mail: emily.hettler@stud.ku.de

Hip Hop Dance

In diesem Hip Hop/Streetdance Kurs möchte ich meine Leidenschaft des Tanzens mit euch teilen. Ihr werdet coole Hip Hop Moves kennen lernen und anschließend eine kurze Choreo erlernen. Ich freue mich auf euch!

Do 20.00 - 21.00, GS

Übungsleiterin: Anna Meier

E-Mail: anna.meier@stud.ku.de



Jazz Dance

Du bewegst dich gerne zur Musik, möchtest deine Körperhaltung verbessern und erlernst gerne Tanzkombinationen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs erwarten dich verschiedene Aufwärm- und Technikübungen zu abwechslungsreicher Musik. Nach verschiedenen Übungen im Raum erlernen wir gemeinsam eine Choreografie. Ich freue mich auf dich!

Mo 19.00 - 20.00, GS

Übungsleiterin: Elisabeth Buchberger

E-Mail: elisabeth@buchberger-home.de



Modern Dance

Gemeinsames Erlernen einer von mir erstellten Choreographie auf einen selbst geschnittenen Remix.

Do 17.00 - 18.00, GS

Übungsleiterin: Emily Schwebcke

E-Mail: emily.schwebcke@stud.ku.de



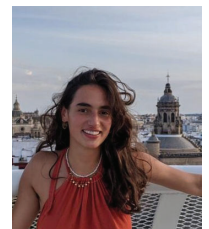
Salsa

Du wolltest schon immer Salsa ausprobieren, hast dich aber nicht getraut oder hattest keinen Partner oder Partnerin? Dann komm gerne vorbei! Keine Sorge, es werden keine Partner*innen benötigt, Salsa kann auch Solo getanzt werden. Wir lernen die Grundschrirte, verschiedener Salsaarten, Zählweisen, Figuren und vieles mehr. Ich freue mich auf euch!

Di 16.00 - 17.00, SH

Übungsleiterin: Luna Sarabia Geiger

E-Mail: luna.sarabiageiger@stud.ku.de



Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab dem 14.04.23)

Im Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs lernt ihr die Grundschrirte und einfache Figurenkombinationen für die Tänze Discofox, Chachacha, Rumba, Jive, Samba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Tango, welche in den Tanzschulen nach dem Welttanzprogramm gleich sind. Diese Kurse sind für Neueinsteiger oder zur Auffrischung geeignet. Ab dem Bronzekurs könnt ihr bei mir individuelle Figuren zu den einzelnen Tänzen lernen und eure Technik verfeinern. Es ist möglich, den Bronzekurs und Silberkurs gleichzeitig zu besuchen.

Mo 20.00 - 21.00, GS Bronze

Mo 21.00 - 22.00, GS Silber

Di 20.00 - 21.00, GS Anf.

Di 21.00 - 22.00, GS Fortg.

Übungsleiter: Richard Kurz

E-Mail: richard.kurz@stud.ku.de





Akrobatik

(einmalige Anmeldung ab dem 14.04.23)

Akrobatik für alle die Lust haben (mit und ohne Vorkenntnisse). Du hast Lust etwas Neues auszuprobieren, oder hast schon mal Akrobatik gemacht? – dann bist Du bei uns richtig. Wir starten mit leichter Bodenakrobatik und wollen uns dann im Laufe des Semesters steigern. Jedes Training beginnt mit einem kurzen Aufwärmen und Dehnen, dann machen wir Akrobatik und enden mit einem kleinen Eigengewichts-Krafttraining. Wir freuen uns auf jede*n die*der kommt!



Di 20.00 - 22.00, SH

Übungsleiterin: Madita Bach
Übungsleiterin: Lioba Schweiger

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



Kanu

Reservierung im Sportsekretariat. Tel.: 08421 93-21756 oder per E-Mail: silvia.zahanek@ku.de
Wir weisen darauf hin, dass hier kein Versicherungsschutz besteht, da es sich nicht um einen offiziellen Kurs des Hochschulsports handelt.

Bootsart	Kaution	Pro Tag	Wochenende
Einsitziges Kajak	Ausweis	10,00 €	15,00 €
Zweisitziger Kanadier	Ausweis	15,00 €	25,00 €



Schwimmen

Freies Training. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt.

Mi + Do 16.00 - 17.00, BePo-Bad

Übungsleiter: Michael Matusch

E-Mail: michael.matusch@ku.de



Sportabzeichen

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

Mi 18.00 - 19.30 Uhr, SK (PPF-SPORT-26068.20231.001)

Die Sportabzeichentermine 2023:	
14.06.2023	Eröffnung SAZ +Leichtathletik im Unistadion Seidlkreuz
21.06.2023	Leichtathletik Seidlkreuz
28.06.2023	Schwimmen Inselbad
05.07.2023	Leichtathletik Seidlkreuz / Radfahren Schlagbrücke
12.07.2023	Reservetermin / Nordic Walking n.V.
22.11.2023 (17.30Uhr)	Sportabzeichenverleihung Holzersaal

HOCHSCHULSPORT IN EICHSTÄTT

Individualsportarten und Sonstiges

Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist ein strategisches Laufspiel, welches in zwei Teams gespielt wird. Das Ziel ist es, die Frisbee durch Zupassen in die gegnerischen Endzone zu bringen und dort zu fangen.

Do 16.30 - 18.00, SK

Übungsleiterin: Sandra Töpfer
Übungsleiterin: Iris Knof

E-Mail: sandra.toepfer@stud.ku.de
E-Mail: iris.knof@stud.ku.de



Kurse für Mitarbeitende

Fußball für Mitarbeitende

Mo 17.00 - 18.00, SH

Übungsleiter: Franz Eckstein

E-Mail: franz.eckstein@ku.de



Qigong für „zwischen durch“

Neue Energie für Körper und Geist! Wir nehmen uns eine kurze „Auszeit“ vom Arbeitsalltag, entspannen uns und kräftigen gleichzeitig unseren Körper. Mit einfachen Übungen aus dem QiGong, einer sehr alten Bewegungslehre aus China, bringen wir unseren Körper und Geist wieder in Schwung und kehren gestärkt und konzentriert an den Arbeitsplatz zurück.

Di 11.30 - 12.15, GS

Übungsleiterin: Anja Schorr

E-Mail: anja.schorr@ku.de



GmbH & Co.

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

Eichstätt – Sollnau 6 Industriegebiet
mit allen Filialen

Telefon 08421/9098-0

Telefax 08421/9098-20

Kooperationspartner

Hinweis für Sportangebote von Kooperationspartnern:

Neben den Kursen im allgemeinen Hochschulsport bestehen auch Sportangebote mit Kooperationspartnern. Wir weisen darauf hin, dass bei diesen Veranstaltungen kein Versicherungsschutz besteht, da es sich nicht um offizielle Kurse des Hochschulsports handelt.



Beachvolleyball

Freies Spiel (bis Ende Juli).

Mo, Mi, Fr 09.00 – 12.00, VfB, Beachvolleyballfeld

Di 17.30 – 19.00, VfB

Fr 16.00 – 19.00, VfB

Do 13.00 – 16.00, VfB



Bouldertreff

Im Bouldertreff würde ich gerne mit euch einmal die Woche im kleinen aber feinen Boulderbereich in Eichstätt trainieren. Bei gutem Wetter kann man auch sehr gut in der Natur klettern gehen, auch dafür kann dieser Kurs eine Anlaufstelle sein. Für motivierte Anfänger und Fortgeschrittene. Treffpunkt ist die DAV-Kletterhalle in Schernfeld.

Di 16.00 - 18.00, DAV Jurabloc, Jurastraße 6, 85132 Schernfeld

Übungsleiter: Maurits Vinnen

E-Mail: maurits.vinnen@gmail.com



Brazilian Jiu Jitsu/Grapping

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

Mo 18.30 - 20.00, DJK-Halle

Mi 18.00 - 19.30, DJK-Halle

So 10.30 - 12.00, DJK-Halle

Übungsleiter: Daniel Romic

E-Mail: daniel.romic@ku.de



Handball (Kooperation mit der DJK Eichstätt)

Du hast Interesse am Handball? Suchst nach einer Trainingsmöglichkeit? Oder hast eine Handballprüfung an der Uni vor dir? Die Handballabteilung der DJK Eichstätt und sucht ständig nach NeueinsteigerInnen, WiedereinsteigerInnen, GastspielerInnen oder StudentInnen, die die Sportart einfach mal ausprobieren wollen.

Herren Mo + Do 20.00 - 22.00, DJK Halle (Schottenau 24, Eichstätt)

Damen Mo + Mi 20.00 - 22.00, DJK Halle (Schottenau 24, Eichstätt)

Weiter Informationen findest du auf der Homepage www.handball-eichstaett.de oder auf Instagram/Facebook. Fragen oder Anmeldungen bitte an handball@djk-eichstaett.de. Danke!

Ansprechpartner: DJK Eichstätt

E-Mail: handball@djk-eichstaett.de

Orientalischer Tanz (Orientalische Tanzschule Mia Luna)

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

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



Anfänger*innen:

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

Mi 19.45 - 20.45, Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofplatz 3, 85072 Eichstätt

Fortgeschrittene:

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

Mi 18.30 - 19.30, Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofplatz 3, 85072 Eichstätt

Aktuelle Informationen, weitere Kurse: www.mialunatanzt.de

Übungsleiterin: Sabine Bittlmayer

E-Mail: mia@mialunatanzt.de

Pawlows Glöckchen

Cheerleading für Studierende der Psychologie.

Wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden wollen, schreiben Sie bitte eine E-Mail an die Übungsleiterin.

Mi 20.00 - 22.00, SH



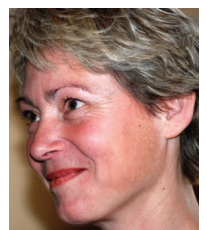
Übungsleiterin: Selina Schöner

E-Mail: selina.schoener@stud.ku.de

Präventionsgymnastik

Aktive wie passive Mitarbeiterinnen sind eingeladen, ihre Lebensqualität durch Krafterhöhung, Verbesserung der Ausdauer sowie Erhaltung der Beweglichkeit zu stabilisieren.

Di 16.00 - 17.00, GS



Übungsleiterin: Barbara Wolter-Schönig

E-Mail: mannheim.ev@web.de

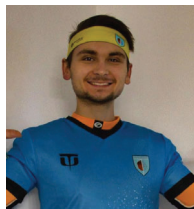
Kooperationspartner



Quidditch

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

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



Mo + Do 18.15 - 19.45, Seminarwiese

Übungsleiterin: Laura Stahmer

Übungsleiter: Kevin Kauper

E-Mail: l.stahmer@kabelmail.de

E-Mail: kauperkevin@gmx.de



Wandergruppe für Frauen

Durchatmen und die Natur genießen! Als Wandergruppe erkunden wir wöchentlich Wanderstrecken rund um Eichstätt. Das Angebot richtet sich an Frauen, die gerne in der Natur aktiv durchatmen wollen. Bewegung tut einfach gut! Die Touren dauern zwischen 1,5 und 2 Stunden Wegzeit und sind leicht bis mittel anspruchsvoll. Jede ist für ihre Ausrüstung, Kondition und Pünktlichkeit verantwortlich. Eine verpflichtende Teilnahme gibt es nicht. Wöchentliche Anmeldung per Mail an judith.bergel@stud.ku.de.



Mo 17.00 - 18.30, Treffpunkt Eingang Sportbau

Übungsleiterin: Judith Bergel

E-Mail: judith.bergel@ku.stud.de

FÜR UNS ZÄHLT NUR EINES – EICHSTÄTT

SW EICHSTÄTT

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

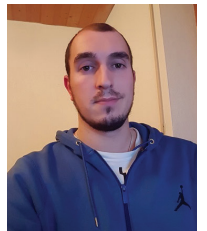
TEL: 08421 6005-0 · www.stadtwerke-eichstaett.de

Tennis

Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kosten: ca. 80 € bis 90 € (für 10 Trainerstunden inkl. Bälle, Platz und Schläger)

(Der Preis richtet sich nach Uhrzeit der Tennisstunde und Größe der Gruppe)



Vorbesprechungstermine:

Montag 17.04.2023 um 16 Uhr im Medienraum des Sportbaus

Donnerstag 19.04.2023 um 16 Uhr im Medienraum des Sportbaus

Übungsleiter: Sebastian Burkhard

E-Mail: cacen@gmx.de

Tennisplätze

Dank der Kooperationsbereitschaft des TC Rot-Weiß Eichstätt ist es auch im kommenden Sommersemester 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
 - a) in der Hallensaison beim Buchen einen PIN, mit dem man in die Halle gelangt.
 - b) im Sommer im Sportsekretariat der Universität Eichstätt-Ingolstadt einen Schlüssel gegen Kautions für die Freianlage des TC Rot-Weiß.
- Preise können auf der Homepage eingesehen werden:
Per Lastschriftverfahren werden die Gebühren für gebuchte Stunden zu Beginn des folgenden Monats eingezogen. Studierende erhalten 15% Ermäßigung.
- Die Hallenordnung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des TCRW-Eichstätt sind zu befolgen: siehe Datenschutz/Nutzungsvereinbarung auf der Homepage der TCRW-Halle

Wichtig:

Während der Corona Pandemie ist Folgendes zu beachten:

- Laut Auflagen der Behörden/BTV muss der Name aller Mitspielenden beim Buchen in die Rubrik „Kommentar“ eingetragen werden.
- Die Auflagen der Bay. Staatsregierung/BTV und den vereinseigenen Hinweisen zu Corona müssen beachtet werden - siehe Aktuelles auf der Homepage.

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.

Kletterzentrum und MTB-Zentrum Eichstätt



Der **JURABLOC**: 730 m² Kletterfläche Indoor und eine Routenhöhe von knapp 16 m, ausgestattet mit moderner Sicherungstechnik und Sportboden. 345 m² Aussenkletterfläche, 160 m² Boulderbereich, Ausbildungs- und Trainingsbereich (ideal für Kurse und Gruppen sowie für das Fitness- und Krafttraining). Duschräume und Bistro, Drehkreuz mit automatischem Einlasssystem.

Für Studierende werden **Anfängerkletterkurse** zum Jugendtarif angeboten. Die aktuellen Kurstermine findet ihr unter: <https://www.jurabloc.de/kletterkurse>

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

NEU - der MTB-Park JURAFLOW: Direkt neben der Kletterhalle befindet sich der neue Bikepark. Eintritt frei. Öffnungszeiten täglich von Sonnenaufgang bis -untergang und nur bei Trockenheit. Saisonale und wetterbedingte Sperrungen sind möglich. Mehr auf der Website www.juraflow.de

Wir freuen uns auf Euren Besuch!



**Kletterzentrum
Eichstätt**

JURABLOC - Kletterzentrum Eichstätt
Jurastraße 6
85132 Schernfeld
Tel.: 08421 9358220
www.jurabloc.de

Kassenöffnungszeiten

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

Automatischer Einlass

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



[lifepark]

design:cwma.de



Besonders GÜNSTIG!
Fragen Sie nach unseren
Studenten-Tarifen!

2 Studios - ein Preis
5.000 m² Trainingsfläche
900+ Kurse/Monat
Wellness/Sauna/Massage
Top Gerätepark
Outdoor-Aktionen
Lauffreife/NordicWalking
Ernährungsberatung
KidsPark
Events

Über 900 Kurse
pro Monat
sind kein Fremdwort!

Zwei Mal in Ingolstadt.

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

Im Donau City Center
Frühlingstraße 35 · 85055 Ingolstadt
Telefon 0841-379490
www.lifepark.de



Programmübersicht Ingolstadt

Prof. Fleischmannhalle						
Uhrzeit	Montag			Mittwoch		
18.30-20.00 Uhr	Volleyball	Zumba	Badminton	Volleyball	Boxen	Steetball
20.00-21.30 Uhr	Völkerball	Basketball	Fitness-Kickboxen	Völkerball	Jiu Jutsu	Zumba

Herschel Turnhalle	
Uhrzeit	Montag
17.00 – 18.30 Uhr	Handball

neue Pestalozzi Turnhalle		
Uhrzeit	Dienstag	Donnerstag
19.30 – 20.00 Uhr	Standard und Latein (Anfänger)	<i>belegt</i>
20.00 – 21.00 Uhr		Forró Block I
21.00 – 21.30 Uhr	Standard und Latein (Fortgeschrittene)	Forró Block II

alte Pestalozzi Turnhalle	
Uhrzeit	Donnerstag
17.00-18.30 Uhr	Basketball

Sportbad	
Uhrzeit	Montag
15.30-17.00 Uhr	Schwimmen

Outdoor			
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
18.00-19.00 Uhr		Beachvolleyball MTV Beachvolleyballanalge	
19.00-20.00 Uhr	Fußball freies Spiel Siebenbürger Sportplatz		Fußball freies Spiel Siebenbürger Sportplatz

Anmeldung	Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung für die Kurse der KU WOCHENWEISE dh. jeweils ab 24 Stunden vor Kursbeginn erfolgt (Ausnahme: Standard und Latein).
Adressen:	Fleischmannhalle: Bergbräustraße 1, 85049 Ingolstadt Herschel Turnhalle: Herschelstraße 26, 85057 Ingolstadt neue Pestalozzi Turnhalle: Pestalozzistraße 1, 85055 Ingolstadt Sportbad: Jahnstraße 5a, 85049 Ingolstadt alte Pestalozzi Turnhalle: Pestalozzistraße 1, 85055 Ingolstadt Siebenbürger Sportplatz: Westliche Ringstraße, Gänsschütt MTV Beachvolleyballanalge: Oberschüttweg, 85049 Ingolstadt



HINWEISE:

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

Ballsport und Spiele

Badminton

Freies Spiel

Mo 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiter: Simon Dressler

E-Mail: simon.dressler1999@gmail.com

Übungsleiterin: Leonie Pietsch

E-Mail: leonie.pietsch@ku.de



Beachvolleyball

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

Di 18.00 - 20.00, MTV Beachvolleyball-Anlage (KU)

Oberschüttweg, 85049 Ingolstadt

Übungsleiterin: Svenja Griebler

E-Mail: svenja.griebler@stud.ku.de



Basketball

Freies Spiel

Mo 20.00 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle (KU)

Do 17.00 - 18.30, alte Pestalozzi Turnhalle (KU)

Übungsleiter: Max Pohl

E-Mail: max.pohl@stud.ku.de

Übungsleiter: Lukas Stamm

E-Mail: stamm.lukas.sob@gmail.com



Handball

Freies Spiel

Mo 17.00 - 17.45, Herschel Turnhalle (KU)

Mo 17.45 - 18.30, Herschel Turnhalle (KU)

Übungsleiterin: Amelie Graß

E-Mail: amelie.grass@stud.ku.de



Fußball

Freies Spiel

Mo + Mi 18.30 - 20.00, Siebenbürger Sportverein e.V. (KU)

Westliche Ringstraße, Gänsschütt

Übungsleiter: Maximilian Amft

E-Mail: maximilian.amft@stud.ku.de



Volleyball

Freies Spiel

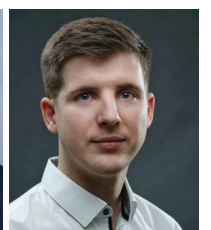
Mo + Mi 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiter: Benjamin Böhm

E-Mail: boehmbenjamin10@gmail.com

Übungsleiter: Maximilian Rublik

E-Mail: rublikmaximilian@gmail.com



HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT

Ballsport und Spiele



Streetball

Freies Spiel

Mi 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiter: Lars Heuer

E-Mail: lars.heuer@ku.de



Völkerball

Freies Spiel

Mo+Mi 20.00 - 21.30, Prof. Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiterin: Aylin Wild

E-Mail: aylin.wild@stud.ku.de

Gesundheit und Fitness



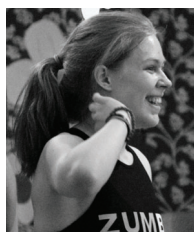
Fitness Kickboxen

Fitness Kickboxen ist ein Ganzkörper Workout, bei dem du jede Menge Kalorien verbrennst und deinen Körper straffst und formst. Du verbesserst zudem deine Ausdauer, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Folgende Ausrüstung wird benötigt: Springseil, Boxbandagen, Boxhandschuhe, Trainingsschuhe. In den ersten Trainingseinheiten können Sie gerne die Ausrüstung vom Trainer ausleihen und bevor Sie sich eigenes Equipment kaufen, berät Sie der Trainer gerne.

Mo 20.00 - 21.30, Prof. Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiter: Ala Cherni

E-Mail: ala_cherni@outlook.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 18.30 - 19.30, Prof. Fleischmannhalle(KU)

Mi 20.00 - 21.00, Prof. Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiterin: Jule Niehaus

E-Mail: julesusanna18@gmail.com



Tanz



Forró

(einmalige Anmeldung ab dem 14.04.23)

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

Do 20.00 - 21.00, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Block I

Do 21.00 - 21.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Block II

Übungsleiter: Rui Csorgo Costa

E-Mail: ruicsorgocosta@gmail.com

Übungsleiter: Patrick Dowling

E-Mail: patrick1996dowling@hotmail.com



HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT

Tanz

Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab dem 14.04.23)

Tanzen lernen hat nun wirklich nichts mit den unangenehmen Seiten des Lernens zu tun. Hier wird SPASS groß geschrieben. Egal ob ihr schon Tanzerfahrung habt oder bei euch gerade erst das Interesse geweckt wird - Ihr seid herzlich willkommen. Angeboten werden die gängigen Tänze wie ChaChaCha, Salsa, Walzer und einiges mehr.



Di 19.30 - 20.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Anfänger

Di 20.30 - 21.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Fortgeschrittene

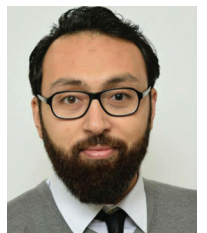
Übungsleiter: Benedikt Köger

E-Mail: bene.koeger@web.de

Kampfsport

Atarashi Jiu Jitsu

Erlernen von grundsätzlichen Selbstverteidigungstechniken mit mittelmäßig bis hoher sportlicher Belastung.



Mi 18.30 - 20.00, Prof. Fleischmannhalle (KU)

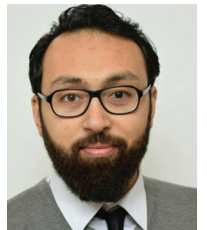
Übungsleiter: Mustafa Solmaz

E-Mail: mustafa.solmazccc@gmail.com



Boxen

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



Mi 20.00 - 21.30, Prof. Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiter: Mustafa Solmaz

E-Mail: mustafa.solmazccc@gmail.com



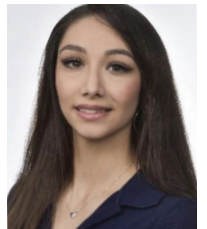
Individualsport

Schwimmen

Kein Schwimmkurs! / Not for beginners!

Do 15.30 - 17.00, Sportbad Ingolstadt

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



Übungsleiterin: Aylin Wild

E-Mail: aylin.wild@stud.ku.de

Übungsleitende gesucht!

Liebe Freunde des Hochschulsports, einige unserer Übungsleitenden beenden bald ihr Studium und können uns nicht mehr als Kursleitende im Hochschulsport 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 meldet euch bei Herrn Lars Heuer (lars.heuer@ku.de).

HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT (THI)

Ballsport und Spiele

HINWEISE:

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung zu den Kursen der THI direkt per E-Mail über den jeweiligen Übungsleitenden erfolgt.

<https://www.thi.de/service/hochschulsport/>



Floorball

Freies Spiel. Sportgeräte werden gestellt! Auch für Anfänger geeignet!

Mi 18.30 - 20.00, Antonschule, Münchener Straße (THI)

Übungsleiter: Lars Springwald

E-Mail: l.springwald@web.de



Fußball

Freies Spiel

Mo 19.00 - 20.30, Bezirkssportanlage TSV Nord-Ost (THI)

Übungsleiter: Lars Springwald

E-Mail: l.springwald@web.de



Handball

Freies Spiel

Di 19.00 - 20.30, Antonschule, Münchener Straße (THI)

Übungsleiter: Lars Springwald

E-Mail: l.springwald@web.de



Roundnet

In diesem Kurs will ich euch den Trendsport Roundnet näher bringen. Das Training wird zu einem großen Teil aus freiem Spielen bestehen und möglichst für Spieler*innen aller Erfahrungslevel gestaltet.

Do 20.00 - 21.30, Turnhalle Katharinen-Gymnasiums (THI)

So 18.30 - 21.30, Turnhalle Wilhelm-Ernst-Grundschule (THI)

Übungsleiter: Simon Düllmann

E-Mail: info@roundnet-ingolstadt.de



Ultimate Frisbee

Freies Spiel

Di 19.00 - 21.00, TSV Nord (THI)

Wirffelstraße 25, 85055 Ingolstadt

Tanz



Bachata Sensual Dance

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

Do ab 20.30, Tanzwerkstatt Ingolstadt (THI)

Übungsleiter: Bruno Göllner

E-Mail: email@sensual-dance.de

HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT (THI)

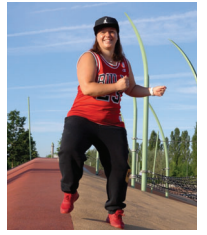
Gesundheit und Fitness

Hip Hop Dance und Latin Dance

Mi 18.30 - 19.30, Pestalozzi-Schule (THI)

Übungsleiterin: Sherin Zimmermann

E-Mail: hello@heartbeatsdancinschool.de



Bauch-Beine-Po

BBP ist ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po zur Kräftigung und Straffung der Problemzonen, das ideale Training nach einem langen Studientag. Wir wollen unseren Körper mit diesem Workout gesund durch den Sommer bringen. Bitte bringt Gymnastikmatten mit!

Mi 19.00 - 20.30, GS Lessingstraße (THI)

Übungsleiterin: Carina Gläser

E-Mail: glaeser.carina@gmx.de



Bauch-Beine-Po-Workout

Bei diesem Workout stehen wechselnde Bauch-Beine-Po-Übungen im Mittelpunkt. Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness gibt es natürlich auch einen Cardio-Teil. Ein lockeres Warm-up und ein abschließendes Cool-down runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Handtuch

Di 20.00 - 20.45, Christoph-Kolumbus-Schule (THI)

Übungsleiterin: Kathrin Schuhmann

E-Mail: kathrin.schuhmann@gmx.de



Gymnastik-Mix

Gymnastik Mix ist eine effektive Variante zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Kraft. Durch gezielte Kraftübungen wird der Körper von Kopf bis Fuß trainiert. Schwerpunkte liegen vor allem in der Rumpfstabilisation sowie Stärkung der Becken-Bodenmuskulatur. Ziel ist es, die grundlegende Beweglichkeit beizubehalten bzw. zu verbessern.

Mo 18.00 - 19.30, Pestalozzi-Schule (THI)

Übungsleiterin: Carina Gläser

E-Mail: glaeser.carina@gmx.de



Yoga für Anfänger

Du hast noch nie Yoga gemacht und willst endlich damit anfangen? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig! Schritt für Schritt lernst du die häufigsten Yogastellungen. Die Stunde beginnt mit einem sanften Aufwärmen und endet mit einer Tiefenentspannung. Mit diesem Kurs trainierst du deine Beweglichkeit, verbesserst deine Körperwahrnehmung, stärkst deine Muskeln und förderst deine Koordinationsfähigkeit. Neugierig? Dann komm vorbei! Bitte mitbringen: Matte

Di 20.45 - 21.30, Christoph-Kolumbus-Schule (THI)

Übungsleiterin: Kathrin Schuhmann

E-Mail: kathrin.schuhmann@gmx.de

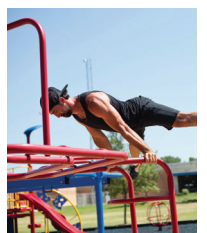


Individualsportarten und Sonstiges

Calisthenics Training

Freies Training. Anmeldung unter <https://chat.whatsapp.com/LJPCVOPoV0I4aaP9bJh9BJ>

Mo+Mi 17.30 - 19.00, BARZFLEX Calisthenics Park Ingolstadt



Individualsportarten und Sonstiges



Lauftreff

Der Lauftreff eignet sich für Anfänger (ab ca. 5 km Laufstrecke) und fortgeschrittene Läufer.

Di + Do ab 19.00, Treffpunkt: THI (Gebäude A) (THI)

Übungsleiter: Dr. Paul Spannaus

E-Mail: lauftreff@thi.de

Kooperation mit Vereinen

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



American Football

Beim American Football geht es nicht nur um Kraft und Ausdauer. Es geht um Zusammenarbeit, Taktik und Vertrauen. American Football ist der Teamsport, bei dem Jeder sich beweisen kann. Egal wie groß, klein, dick oder dünn man ist. Egal wie schnell oder langsam. American Football gibt es nicht nur als Kontaktsport, wie man es aus dem TV kennt, sondern auch kontaktlos als Flag-Football. Egal was dir zusagt oder du ausprobieren möchtest, wir sind dein Team dafür.

Wir bieten:

Tackle-Football: Seniors 1 GFL (Bundesliga)

Tackle-Football: Seniors 2 z.Zt. ohne Ligabetrieb / durchgehender Trainingsbetrieb

Flag-Football: Seniors Mixed (Männer und Frauen)

Melde dich einfach bei uns für mehr Informationen: Facebook: www.facebook.de/ingolstadtdukes
Instagram: [@in_dukes_official](https://www.instagram.com/in_dukes_official)

Ansprechpartner Tackle Football: Andre Nuske
Ansprechpartner Flag Football: Johannes Fast

E-Mail: info@in-dukes.de
E-Mail: info@in-dukes.de



Baseball / Softball

Solltest du am Baseball oder Softball interessiert sein, dann schau doch einfach mal beim Training vorbei. Fürs Erste benötigt man nur Sportklamotten, Turnschuhe, ein wenig Mut und etwas Selbstvertrauen. Um den Rest kümmern sich die verantwortlichen Trainer.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Informationen bzgl. Trainingszeiten etc. erhältst du unter www.ingolstadtschanzer.de
Anfragen zum Probetraining bitte per Mail an info@ingolstadtschanzer.de

Übungsleiter: Matthias Rucker

E-Mail: info@ingolstadtschanzer.de



Fußball für Damen (Kooperation mit FC Ingolstadt 04)

Anmeldung per E-Mail

Di 19.00 - 20.30, ESV Stadion, Geisenfelder Str. 1, 85053 Ingolstadt

Mi 19.00 - 20.30, Sportpark Ingolstadt, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt

Do 19.00 - 20.30, Sportpark Ingolstadt, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt

Fr 18.30 - 20.00, Sportpark Ingolstadt, Am Sportpark 1b, 85053 Ingolstadt

Ansprechpartnerin: Simone Wagner

E-Mail: siwa@fcingolstadt.de

Feldhockey (Kooperation mit SV Haunwöhr)

Kostenloses Schnuppertraining jederzeit möglich. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Keine spezielle Ausrüstung erforderlich. Weitere Infos unter: www.hockey-ingolstadt.de



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

Übungsleiterin: Sophia Carl

E-Mail: sophia.carl@hockey-ingolstadt.de

Handball (Kooperation mit HC Donau/Paar)

Damen **Di 18.30 - 20.00**, Richard-Wagner-Str. 65, 85057 Ingolstadt (I/II)
I + II **Do 18.30 - 20.00**, Stieglitzstr. 2, 85077 Manching (I)
Fr 17.00 - 19.00, Martin-Hemm-Straße 2, 85053 Ingolstadt (II)



Herren **Di 20.00 - 21.30**, Stieglitzstr. 2, 85077 Manching (I)
I + II bzw. Richard-Wagner-Str. 65, 85057 Ingolstadt (II)
Do 20.00 - 21.30, Richard-Wagner-Str. 65, 85057 Ingolstadt (I)
bzw. Feselenstraße 42, 85053 Ingolstadt (II)

Für weitere Trainingszeiten melden Sie sich bei unserem Ansprechpartner oder besuchen Sie unsere Website unter www.hcdonaupaar.de.

Ansprechpartner: Michael Rothemund

E-Mail: michael.rothemund@hcdonaupaar.de

Karate

Es handelt sich um traditionelles Shotokan Karate. Karate-Do (kara = leer; te = Hand; Do = Weg; „Weg der leeren Hand“) ist eine japanische Kampfkunst und ein faszinierender, moderner Kampfsport. Karate ist dynamisch und diszipliniert, kontrolliert und voller Energie. Karate ist sanft und kraftvoll zugleich, elegant und attraktiv. Karate ist viel mehr als nur ein Sport...



Mo 18.30 - 20.00, Ballspielhalle Ober-/ Unterhaunstadt, Weckenweg 27

Übungsleiter: Fabian Stinglwagner

E-Mail: fabian.stinglwagner@web.de

Lacrosse

(Kooperation mit TSV Ingolstadt Nord)

Das Angebot richtet sich an Damen und Herren!

Bist du auf der Suche nach Abwechslung vom Uni-Alltag oder willst du einen Mannschaftssport betreiben, der physische Härte, Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer und taktisches Geschick verlangt? Dann bist du beim LACROSSE genau richtig. Das Team der Ingolstadt Panther bietet interessierten Spielerinnen und Spielern die Gelegenheit in einer familiären Klubatmosphäre diese nordamerikanische Traditionssportart auszuprobieren. Ob blutiger Anfänger, leicht fortgeschritten oder schon fast ein Profi, jede und jeder ist bei uns immer herzlich willkommen. Dafür brauchst du nur Sportbekleidung und Sportschuhe (geeignet für Kunstrasen – keine Stollen). Die Ausrüstung stellen wir Dir zur Verfügung.



Informationen zur aktuellen Situation und bzgl. Anmeldung findest du auf www.ingolstadt-lacrosse.de und auf Facebook. Wir freuen uns auf Dich.

Mo,Do 19:30-21:30, TSV Ingolstadt Nord, Wirffelstr. 25, Kunstrasenplatz

Übungsleiter: Lars Swiontek

E-Mail: info@ingolstadt-lacrosse.de

Abteilungsleiter: Michael Niebler

Handynr.: 01725765075



Poledance/ Aerial Hoop

Du suchst eine neue Herausforderung? Einen Sport, der so richtig Spaß macht? Probier Poledance und/oder Aerial Hoop! Poledance und Aerial Hoop sind die perfekte Mischung aus Tanz, Akrobatik, Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining. Sportarten, die sich nicht wie Sport anfühlen!

Die immer neu auftretenden Herausforderungen lassen das Training nie langweilig werden und zeigen zudem, was du alles schaffen kannst.

Jede neue Figur und Choreo motivieren und machen stolz, wenn du sie gemeistert hast. Außerdem macht es einfach unglaublich viel Spaß, verkehrt herum von der Stange/dem Reifen zu baumeln! :-)

Informationen zu Preisen und Anmeldung findest du auf <https://www.pole-dream.de/>

Pole Dream – Poledance Ingolstadt, Proviantstr. 5a, 85049 Ingolstadt

Ansprechpartnerin: Verena Peer

E-Mail: office@pole-dream.de



Rugby: Teamgeist – Respekt – Charakter

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

Di, Do 19.00 - 21.00, Sportgelände TV 1861 Ingolstadt

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

Info: www.rugby-ingolstadt.de

Facebook: www.facebook.de/rugbyingolstadtbaboons

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

Kontakt: info@rugby-ingolstadt.de

Ansprechpartner: Christoph Haberle

E-Mail: info@rugby-ingolstadt.de



Faszination Taekwondo - Kunst für Körper und Geist

Das Black Belt Center Ingolstadt ist seit 1985 die Lehrstätte für traditionelles Taekwondo in Ingolstadt. Interessenten können zu allen Unterrichtseinheiten jederzeit einsteigen, für Schüler und Studenten gibt es einen Rabatt auf den Monatsbeitrag.

Unverbindlicher Probeunterricht ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

<http://www.taekwondo-ingolstadt.de/>

Mo-Fr 17.00 - 18.00, 18.15 - 19.15, 19.15 - 20.15

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

Übungsleiter: Fritz Flatnitzer

E-Mail: info@taekwondo-ingolstadt.de

Impressum

Inhaltliche Verantwortung: Christina Gscheidl
Redaktion: Silvia Zahanek-Steidl, Lars Heuer
Fotos u.A. von: Dr. Christian Klenk / Silvia Zahanek-Steidl
Druck: Gemeindebrief Druckerei
1. Auflage: 500 Stück

Allen Förderern ein herzliches Dankeschön



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



Studentischer Konvent
der KU Eichstätt-Ingolstadt

sowie unseren Inserenten für die finanzielle Unterstützung:

Dom-Apotheke Eichstätt

Lifepark Ingolstadt

Schnellers Backstub`n

Optik Koller

Boote Glas

Stadtwerke Eichstätt

Friseur Rudloff

Metzgerei Schneider Eichstätt

Xterno Bikes



Gemeindebrief
Druckerei

Anzeige reservieren &
Druckkosten sparen!

www.GemeindebriefDruckerei.de

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

BAYERN

AOK
Die Gesundheitskasse.

Studierendenservice

Gut versichert im Studium

Wir machen Dich fit für Deinen Erfolg. Lass Dich beraten!

Telefon: 0841 9349-620

www.aok.de/bayern

Einfach nah. Meine AOK.