

Hochschulsport



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Wintersemester 22/23

Heft 47



AOK
Die Gesundheitskasse.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Hochschulleitung.....	5
Vorwort.....	6
Grußwort des Studentischen Konvents.....	7
Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen.....	9
Rückblick Dies Academicus.....	11
Rückblick Beachvolleyballturnier.....	12
Rückblick Präsicup.....	13
Rückblick Verabschiedung Herr und Frau Lutter.....	14-17
Rückblick Campusaktion AOK.....	18
Rückblick Sportabzeichen.....	19
Rückblick Landesturnfest Lahr.....	20-21
Rückblick Sommerferienlehrgang	22
Termine und Sonderveranstaltungen.....	23-25
Allgemeine Informationen.....	27
Programmübersicht Eichstätt.....	28/29
FitnessraumEichstätt.....	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)
MW	Ehemalige Maria Ward Sporthalle (Residenzplatz 20, hinter der Freiwilligen Feuerwehr Eichstätt)
Reb	Dreifachsporthalle Rebdorf (Diözesanes Schulzentrum Rebdorf)

Kursverzeichnis

Hochschulsportprogramm in Eichstätt

Akrobatik	NEU	37
Arnold for everyone*		34
Atarashi Jiu Jutsu	NEU	38
Badminton		32
Ballett		36
Basketball		32
Body Care*	NEU	34
Brazilian Jiu Jitsu / Grappling		40
Breath & Flow*	NEU	34
Boxen	NEU	38
Capoeira Fitness*	NEU	34
Contemporary Floorwork	NEU	36
Erste-Hilfe-Kurs		37
Fitness Workout*		34
Fußball / Fußball für MA		32/39
Geräturnen		37
Handball		40
Jazz Dance		36
Jonglieren		37
Klettern		44
Kraft-Ausdauer-Zirkel*		35

Latin Dance Fitness*		35
Nordic Waking für MA		39
Orientalischer Tanz		41
Pawlows Glöckchen		41
Power Punching*	NEU	41
Präventionsgymnastik		41
Qigong / Qigong für MA*	NEU	35/39
Quidditch		42
Roundnet	NEU	32
Schwimmen		38
Selbstbehauptungskurs für Frauen		38
Shape your body*		35
Standard und Latein		36
Stretch & Strength*		36
Tennis		43
Tischtennis		33
Unihoc		33
Ving Tsun Kung Fu	NEU	38
Volleyball		33
Völkerball		33

Hochschulsportprogramm in Ingolstadt

Aus-Power-Workout*	NEU	48
Badminton		47
Baseball / Softball		52
Basketball		47
Bauch-Beine-Po*		50
Bauch-Beine-Po-Workout*		51
Fitness Kickboxen*		48
Floorball		50
Fußball		47/50
Fußball für Damen		52
Gymnastik-Mix*		51
Hallenhockey		52
Handball		53
Karate		53

Kickboxen		49
Lacrosse		53
Lauffreff		51
PoleDance / Aerial Hoop		54
Roundnet		50
Rugby		54
Standard und Latein		49
Stretch & Strength*	NEU	48
Taekwondo		54
Volleyball		47
Völkerball		48
Yoga für Anfänger*		51
Zumba® Fitness*		49

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

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

Wir machen Euch

für Studium und Freizeit!



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



Liebe Studierende, liebe Mitarbeitende,

der Hochschulsport ist ein fester Bestandteil des universitären Lebens. Eine aktive Teilnahme kann dazu motivieren, regelmäßig Sport zu treiben und fördert das soziale Miteinander. Doch wie hoch die positiven Effekte auf das eigene Leben wirklich sind, ist vielen noch nicht bewusst.

Die Universität Göttingen untersuchte den Einfluss, den der Hochschulsport auf das Hochschulleben hat und veröffentlichte eine Studie, die die Zusammenhänge zwischen der Zufriedenheit der Studierenden und der Teilnahme an Angeboten des Hochschulsports aufzeigt. Fast 3500 Studierende nahmen dazu an einer Online-Befragung teil. Das Forscherteam fand heraus, dass sich die durch den Sport auftretende soziale Einbindung und der Effekt der Stressverminderung positiv auf die Zufriedenheit der Studierenden auswirkt.

Hochschulsport ist also ein wichtiges Element, welches zum Erhalt und zur Steigerung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens sowie der Leistungsfähigkeit beitragen kann.

Auch wenn die Studie nicht verallgemeinert werden darf, zeigen die Ergebnisse doch, dass sportliche Aktivitäten einen relevanten Beitrag zur Studienzufriedenheit leisten. Hochschulsport verbindet und stellt eine Möglichkeit dar, jenseits der arbeits-, fach- und studienspezifischen Strukturen Kontakte zu knüpfen, sich zu integrieren und so zu einem Zugehörigkeitsgefühl der gesamten Hochschule beizutragen. Nicht zuletzt aus diesem Grund ist er ein Indikator für die Qualität einer Universität.

Auch in diesem Semester bietet das Programm wieder viel Spaß und Bewegung in den unterschiedlichsten Sportarten und Angeboten, für Neuanfänger, Teilzeit- und Dauersportler. Die Freude am Sport, die Motivation, die Gesundheit und das soziale Miteinander stehen dabei im Vordergrund.

Ich bedanke mich ganz besonders bei allen Mitarbeitenden des Sportzentrums, die mit viel Engagement und Arbeit ein abwechslungsreiches Sportangebot zusammengestellt haben und zur Verfügung stellen.

Ich wünsche Ihnen, dass sie sich motivieren lassen und ein Sportangebot finden, das Ihnen Spaß macht und Sie in diesem Wintersemester antreibt.

Wie immer sind die Plätze in den Kursen sehr begehrt. Denken Sie deshalb daran, sich rechtzeitig anzumelden. Also Auf die Plätze, fertig: Sport!

Ihre



Prof. Dr. Gabriele Gien
Präsidentin der KU



„Jede lange Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt.“
(Laotse)

Wenn Sie diese Zeilen lesen, sind wir am Sportzentrum der KU bereits unterwegs. Der Personalwechsel, der bevorstehende Umzug in andere Hallen und Sportstätten, ein neues Sportangebot im Hochschulsport: mit vielen kleinen und größeren Schritten werden wir den Veränderungen hier am Universitätssportzentrum in den kommenden Jahren entgegengehen.

Der erste Schritt wurde schon getan: Zum 01.10.2022 hat mich die Hochschulleitung mit der Leitung des Universitätssportzentrums beauftragt. Dr. Klaus Lutter, unser langjähriger Leiter, beginnt dann seine Reise in den wohlverdienten Ruhestand. Mit ihm geht auch seine Frau, Margret Lutter, die jahrelang als Lehrbeauftragte am Sportzentrum aktiv war. Unsere Kollegin, Frau Eva Utzschneider, wagt den Schritt in Richtung Schule und wird die KU nach zwei Jahren verlassen. Wir wünschen den dreien alles Gute auf ihrer Reise! Glücklicherweise konnten wir Herrn Lars Heuer als neuen Mitarbeiter und etliche Lehrbeauftragte für das Sportteam der KU gewinnen.

Schritt für Schritt begegnen wir den Veränderungen in den kommenden Jahren: Ab 2023 steht die Sanierung der Kollegengebäude an. Im Wintersemester 2023/24 macht das Universitätssportzentrum auf seiner Reise einen Zwischenstopp im Kapuzinerkloster mit Fitnessraum, Gymnastiksaal und Büroräumen, bevor es dann in die bis dahin sanierte ehemalige Maria-Ward-Schule geht. Gemeinsam werden wir diese Reise sicherlich gut meistern.

Wir, das Sportteam der KU mit seinen rund 70 Übungsleitenden, hoffen auch Sie auf Ihrem Weg begleiten zu können und die richtige Mischung an Sportarten und Kursen gefunden zu haben, um Ihnen Ihren ersten Schritt zur persönlichen Fitness zu erleichtern. In diesem Sinne wünschen wir allen sportbegeisterten Studierenden und Mitarbeitenden ein erfolgreiches Semester. Wir hoffen, möglichst viele von Ihnen topmotiviert und bestens gelaunt bei unseren zahlreichen Veranstaltungen im Hochschulsport begrüßen zu dürfen.

Ihre

Christina Gscheidl



Grußwort des Studentischen Konvents

Liebe Studierende,



der Herbst ist da und damit eine gute Zeit, um (wieder) nach Eichstätt und Ingolstadt zu kommen – willkommen auf dem vielleicht schönsten Campus in Europa!

Während die letzten Sommersonnenstrahlen auf den bunter werdenden Hofgärten der Sommerresidenz scheinen, wollen wir ins Semester mit einer guten Portion Optimismus starten: Die Tage werden kürzer? Gut, die Nächte werden länger! Es wird wieder kälter? Endlich wieder Pullis-, Jacken- und Heißgetränkeseason! In Vorlesungswochen hat man keine Zeit mehr für Freizeit und Sport? Einspruch! Ob Fitness im verbotenen günstigen Fitnessraum im Sportbau oder an der frischen, kühlen Luft an der Bodyweightstation oben am Seidlkreuz – die Semester vor dem Bildschirm sind vorbei (das altert hoffentlich gut)! Yoga oder Kampfsport treffen eher Euren erlesenen Geschmack? Ihr seid ein Teamplayer ohne Team? Wir haben gute Nachrichten für Euch: Das alles und noch viel mehr macht der sportliche Herbst an der KU möglich!

Ein weiteres Mal wird das üppige Sportangebot seinen Teil dazu beitragen, dass Ihr den nebligen Herbst und die kuschelig-kalte Jahreszeit hier an der KU genießen und zu einem erfüllenden und erfahrungsreichen Gesamterlebnis machen könnt! Viel Spaß beim Blättern, Stöbern und Mitgestalten, bleibt oder werdet 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



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

Schnellers Backstub`n

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

Filiale Spitalstadt

Cafe mit Sommerterrasse

Filiale Marktplatz

Cafe im Herzen Eichstätt

Filiale Weissenburger Straße

Cafe mit Sommerterrasse

Filiale 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.

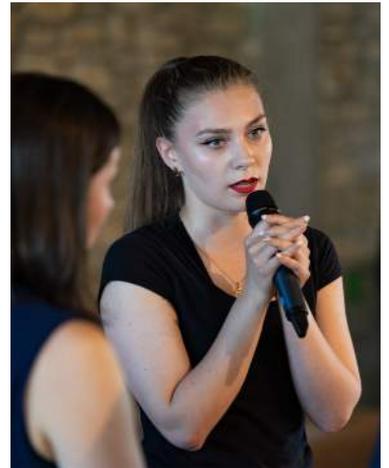
**LASSEN SIE
SICH BEI UNS
BERATEN!**

bikes
Xterno

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

Rückblick Dies Academicus

Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause fand am 17. Mai 2022 wieder der Dies Academicus der KU statt. Das Thema der Veranstaltung war „Der Krieg in der Ukraine“. Es lag nahe, dass sich auch das Universitätssportzentrum mit einer Tanzaufführung beteiligte, denn das Seminar „Gymnastik und Tanz II“ wurde dieses Semester von einer ukrainischen Tänzerin bereichert. Gemeinsam mit den Studierenden präsentierte sie einen Tanz zu „Voice of Freedom“. Im Anschluss wurden die Universitätspreise überreicht!



Rückblick Beachvolleyballturnier

Am 12. Juli veranstaltete das Sportzentrum gemeinsam mit der Fachschaft Psychologie ein Beachvolleyballturnier. Bei bestem Beach-Wetter und guter Stimmung spielten die 16 Studierenden aus Ingolstadt und Eichstätt in acht Mixed Teams um die gesponserten Gewinne der Trompete und des Bogartz. Neben dem Spielfeld konnten sich die Teams mit Spikeball warmhalten, wobei das Warmhalten bei dem Wetter keine Schwierigkeit darstellte. Eher wurden die angebotenen kühlen Getränke und Snacks gemeinsam im Schatten genossen, während auf dem Spielfeld geschwitzt und gepunktet wurde. Nach einem sportlichen Turniernachmittag haben sich die Teilnehmenden noch auf eine Abschlussrunde im Bogartz getroffen. Vielen Dank an alle Teams und an alle Zuschauenden für das tolle Turnier!



Rückblick Präsicup

Nach der zweijährigen, coronabedingten Pause konnte in diesem Jahr wieder das traditionelle Fußballturnier - der sogenannte Präsicup - an der KU stattfinden. Acht Mannschaften kämpften in der Gruppenphase gegeneinander. In der spannenden K.o.-Phase setzten sich die Mannschaften der WFI und Skul United durch und zogen in das Finale ein. In einem ausgeglichenen Spiel kämpften die beiden Mannschaften um den begehrten Pokal. Trotz des Regenwetters unterstützten viele Fans ihre Mannschaft. Skul United siegte im Elfmeterschießen und konnte sich anschließend bei der Siegerehrung am Hofgartenfest feiern lassen. Natürlich durfte auch das feierliche Baden im Brunnen vor dem Universitätsgebäude nicht fehlen. Wir gratulieren herzlich Skul United zu ihrem ersten Präsicup-Sieg und bedanken uns beim engagierten Orga-Team für die Organisation des Turniers!



Rückblick Verabschiedung Herr und Frau Lutter

Am 18.07.2022 fand die Verabschiedung von Herrn Dr. Klaus Lutter, dem langjährigen Leiter des Universitätssportzentrums im Theatron der KU statt. Mit ihm wurde auch seine Frau Margret Lutter, die ebenfalls über zwanzig Jahre als Lehrbeauftragte an der KU aktiv war, verabschiedet! Neben emotionalen Reden bereicherten Übungsleitende und Studierende die Verabschiedung mit einem Showprogramm. Fast 200 Gäste nahmen an der Feier teil und trugen zu einem gelungenen Abend bei! Wir wünschen den beiden alles Gute im Ruhestand!



Rückblick Verabschiedung Herr und Frau Lutter



Rückblick Verabschiedung Herr und Frau Lutter



Rückblick Verabschiedung Herr und Frau Lutter



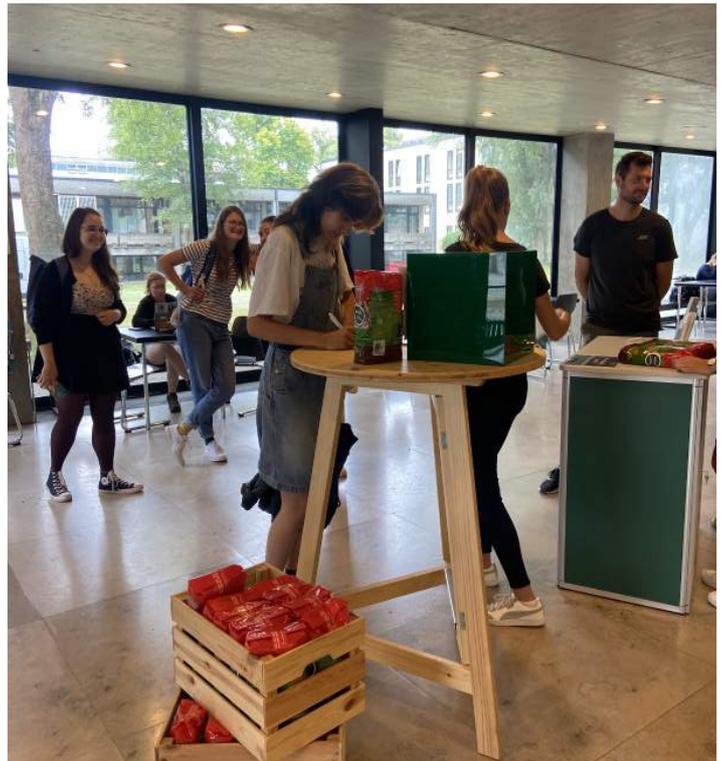
Wir sagen
Danke



Rückblick Campusaktion AOK

Nach langer Corona-Pause fand am 29. Juni 2022 endlich wieder die AOK-Campusaktion statt. Alle teilnehmenden Studierenden erhielten durch das AOK-Team (Direktion Ingolstadt) im Foyer der Aula wichtige Informationen und Tipps zum Thema „Gesunde Ernährung“ sowie eine Packung Nudeln gratis als Dankeschön für das Vertrauen in die AOK Bayern – Die Gesundheitskasse.

Wir freuen uns auf die nächste AOK-Campusaktion an der KU Eichstätt- Ingolstadt und bedanken uns für die tolle Zusammenarbeit.



Rückblick Sportabzeichen

Seit dem Jahr 2000 führt das Universitätssportzentrum der KU in enger Kooperation mit dem Sportarbeitskreis der Stadt Eichstätt die bundesweite Aktion „Deutsches Sportabzeichen“ unter Federführung von (des inzwischen verstorbenen) Helmut Lutz, Hans Eder, Klaus Lutter und Christina Gscheidl durch. Inzwischen haben mehr als 1200 Studierende, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität sowie Bürgerinnen und Bürger aus Eichstätt und der Umgebung das Sportabzeichen errungen. Da diese offiziell höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports jedes Jahr erneut erworben werden kann (und wenn möglich sollte) konnten bisher weit mehr als 1500 Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit in Gold, Silber und Bronze verliehen werden. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens, das auch im kommenden Sommersemester wieder vom USZ angeboten werden soll.



Rückblick Landesturnfest Lahr

Die Sommersportwoche führte 26 Studierende der KU dieses Semester von Eichstätt nach Lahr auf das Landesturnfest. Es standen viele Mitmachangeboten, wie zum Beispiel Workshops, der Turnfestlauf, ein Orientierungslauf, das Turnfestabzeichen und ein Crossfit-Wettkampf auf dem Programm. Außerdem absolvierten die Studierenden einen Leichtathletik-Wettkampf – für viele der erste ihres Lebens. Ein besonderes Highlight war eine Tanz-Auftritt, den die Studierenden auf einer großen Bühne erfolgreich performten. Mit vielen neuen Erlebnissen, Eindrücken, Freundschaften und einem ordentlichen Muskelkater kehrten die Studierenden nach Eichstätt zurück.

Wir sagen vielen Dank für die tolle Woche in Lahr!



Rückblick Landesturnfest Lahr



Rückblick Sommerferienlehrgang

Am letzten Wochenende vor Schulbeginn trafen sich Sportlehrkräfte der bayerischen Schulen zu einer zweitägigen Lehrerfortbildung des Deutschen Sportlehrerverbands (DSLTV) an der KU Eichstätt-Ingolstadt. Neben dem Tanzen standen die Spielsportarten im Fokus. Ausgestattet mit vielen neuen Ideen für den Sportunterricht traten die Teilnehmenden am Sonntag die Heimreise an. Erstmals waren auch von der KU drei Lehrkräfte im Referententeam vertreten!



Termine und Sonderveranstaltungen

Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge

Es kann während des Semesters zu Sperrungen kommen - bitte aktuelle Aushänge beachten!	
BEGINN Übungsbetrieb:	17. Oktober 2022 (KU) 04 . Oktober 2022 (THI)
Keine Veranstaltungen:	01.11.2022- Allerheiligen 24.12.2022 - 07.01.2023- Weihnachtsferien
ENDE Übungsbetrieb:	10. Februar 2023 (KU)

In Kooperation mit dem AK Sport und der Stadt Eichstätt „Sportabzeichenvergabe“ <i>Holzersaal in der Sommerresidenz der Uni Eichstätt-Ingolstadt</i>	Donnerstag 10. November 2022 ab 17.30 Uhr
In Kooperation mit dem AK Sport und der BePo Volleyballstadtmeisterschaft <i>BePo-Halle Eichstätt</i>	Donnerstag 01. Dezember 2022 ab 17.30 Uhr
In Kooperation mit dem AKS Bayerische Hochschulmeisterschaften FUTSAL <i>Neubiberg</i>	Mittwoch 30. November 2022
In Kooperation mit dem AKS Bayerischer Hochschulpokal Volleyball <i>Rosenheim</i>	Mittwoch 02. November 2022
Fußball Hallenmasters - FINALE <i>DJK-Halle Eichstätt</i>	Dienstag 15. November 2022

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

Eichstätter Stadtmeisterschaft im Volleyball

- 
- Teilnahmeberechtigung: Mannschaften aus Eichstätt und Umgebung
- Austragungstermin: Donnerstag, 01. Dezember 2022, ab 17.30 Uhr
- Austragungsort: Sporthalle der Bereitschaftspolizei Eichstätt
- Meldung: bis spätestens Freitag den 18. November 2022 per E-Mail (silvia.zahanek@ku.de / Sportsekretariat)
- Startgeld: pro Team 10,00 €
- Spielregeln: es gelten die Regeln des DVV mit folg. Änderungen:
jeweils mindestens zwei Frauen auf dem Feld
Netzhöhe: 2,43 m
- Spielmodus: maximal 9 Teams (davon maximal 2 Unimannschaften)
geplant: Vorrunde in Gruppen
Finalisten des Vorjahres werden gesetzt
- Schiedsrichter: die spielfreien Mannschaften stellen jeweils die Schiedsrichter
- Haftung: der Veranstalter, die durchführende Institution und deren Mitarbeiter haften lediglich für den verkehrssicheren Zustand der Anlagen und nur insoweit, als sie Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit zu vertreten haben. Jede weitere Haftung ist ausgeschlossen. Eine Haftungsausschlusserklärung ist ggfs. erforderlich.
- Hinweis: Vorsorglich Bälle mit Kennzeichnung zum Einspielen bitte selbst mitbringen. Spielbälle werden gestellt.

Termine und Sonderveranstaltungen

Info Volleyball - Nikolausturnier

Teilnahmeberechtigung:	Studierende & Angehörige der KU	
Austragungstermin:	Do, 08. Dezember 2022 ab 17.30 Uhr	
Austragungsort:	Universitäts-sportzentrum KU Eichstätt	
Anmeldung:	bis spätestens 02. Dezember 2022 E-Mail: silvia.zahanek@ku.de	
Spielregeln:	es gelten die Regeln des DVV mit folg. Änderungen: jeweils mindestens drei Frauen auf dem Feld Netzhöhe: 2,43 m gespielt wird ein Satz auf Zeit	
Spielmodus:	maximal 6 Teams	
Schiedsrichter:	werden von den spielfreien Mannschaften gestellt	
Haftung:	der Veranstalter, die durchführende Institution und deren Mitarbeiter haften lediglich für den verkehrssicheren Zustand der Anlagen und nur insoweit, als sie Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit zu vertreten haben. Jede weitere Haftung ist ausgeschlossen.	

Info Hallenmasters Fußball

Endspiel:	Di, 15. November 2022 ab 19.00 Uhr (DJK - Halle, Eichstätt)
Anmeldung:	bis spätestens Freitag den 28. Oktober 2022 E-Mail: praesicup@freenet.de
Vorbesprechung:	wird noch bekannt gegeben
Vorrunde:	So, 06.11.2022
Schiedsrichter:	werden von spielfreien Mannschaften gestellt
Spielregeln:	es gelten die DFB-Regeln mit folgender Änderung: Immer mindestens eine Frau auf dem Feld
Spielmodus:	wird bei der Vorbesprechung besprochen
Haftung:	Der Veranstalter, die durchführende Institution und deren Mitarbeiter haften lediglich für den verkehrssicheren Zustand der Anlagen und nur insoweit, als sie Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit zu vertreten haben. Jede weitere Haftung ist ausgeschlossen.

METZGEREI
MICHAEL
SCHNEIDER

GmbH & Co.

Feine Fleisch- & Wurstwaren, Imbiss,
- für festliche Anlässe Wurstplatten -

Kalte Büfets

Hauptgeschäft und Großhandel

Eichstätt – Sollnau 6 Industriegebiet
mit allen Filialen

Telefon 08421/9098-0

Telefax 08421/9098-20



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

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
12.00-13.30 Uhr	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>	Gerätturnen	<i>belegt</i>
16.00-16.45 Uhr	Tischtennis		Gerätturnen	<i>belegt</i>	
17.00-17.45 Uhr	Fußball für MA	Roundnet		Badminton	
18.00-18.45 Uhr	Volleyball Freies Spiel	Unihoc	Volleyball Anfängertraining		
19.00-19.45 Uhr		Latin Dance Fitness		Völkerball	
20.00-20.45 Uhr	Kraft-Ausdauer- Zirkel	Akrobatik	Pawlovs Glöckchen	Basketball	Volleyball Freies Spiel
21.00-21.45 Uhr					

Gymnastiksaal					
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.30-12.00 Uhr	<i>belegt</i>	Qigong für MA	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>
16.00-16.45 Uhr		Präventions- gymnastik	Capoeira-Fitness	Jonglieren	
17.00-17.45 Uhr	Body Care	Breathe & Flow		Vin Tsun Kung Fu	
18.00-18.45 Uhr	Fitness Workout	Shape your body	Stretch & Strength	Latin Dance Fitness	
19.00-19.45 Uhr	Jazz Dance	Ballett	Qigong	Arnold for everyone	
20.00-20.45 Uhr	Standard und Latein I	Atarashi Jiu Jutsu	Power Punching	Standard und Latein I	
21.00-21.45 Uhr	Standard und Latein II	Boxen	Contemporary Floorwork	Standard und Latein II	

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	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag	
10.00-11.00 Uhr				Brazilian Jiu Jitsu (DJK)	
11.00-12.00 Uhr					
12.00-13.00 Uhr					
13.00-14.00 Uhr			Nordic Walking für MA		
14.00-15.00 Uhr					
16.00-17.00 Uhr		Schwimmen (Bepo-Bad)			
17.00-18.00 Uhr					
18.00-19.00 Uhr	Quidditch (Seminarwiese)		Brazilian Jiu Jitsu (DJK)		Quidditch (Seminarwiese)
19.00-20.00 Uhr		Fußball Freies Spiel (Rebdorf)			
20.00-21.00 Uhr			Volleyball Mannschaftstr. (ehem. Maria-Ward-Halle)		
21.00-22.00 Uhr					



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.

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 17.10.22, Dienstag 18.10.22, Mittwoch 19.10.22, jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr

Montag 24.10.22, Dienstag 25.10.22, Mittwoch 26.10.22, 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

Die Öffnungszeiten des Fitnessraums sind in sog. Timeslots aufgesplittet, für die man sich immer 24 Stunden im Voraus über die Homepage anmelden kann. Pro Timeslot können sich max. 12 Teilnehmende anmelden:



09.00 – 10.30 Uhr (Montag – Freitag)

10.30 – 12.00 Uhr (Montag – Freitag)

12.00 – 13.30 Uhr (Montag – Freitag)

13.30 – 15.00 Uhr (Montag – Freitag)

15.00 – 16.30 Uhr (Montag – Freitag)

16.30 – 18.00 Uhr (Montag – Donnerstag)

18.00 – 19.30 Uhr (Montag – Donnerstag)

19.30 – 21.30 Uhr (Montag – Donnerstag)

09.00 – 12.00 Uhr (Samstag)

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 €

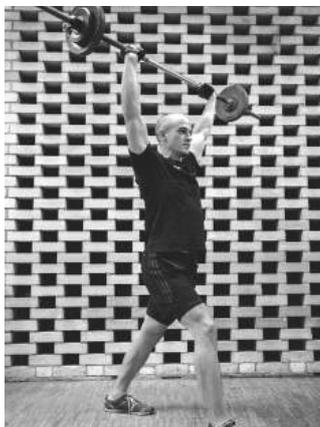
Mitarbeitende: 40,00 €



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 31. März 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.

HINWEISE:

Bei Fragen zu Kursinhalten, Terminabsprachen, etc. 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 24 Stunden vor Kursbeginn erfolgt.**

Ballsport und Spiele



Badminton

Freies Spiel

Do 17.00 - 17.45, SH

Do 18.00 - 18.45, 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 jeder mitspielen kann und was du noch nicht kannst, wird dir beigebracht. Es gibt keine Unterscheidungen mehr zwischen Training für Anfänger und Fortgeschrittene, da ersteres meistens sehr gut besucht war, aber sich bei letzterem viele nicht getraut haben zu kommen. Deshalb sind ab jetzt die Trainingstermine für alle, die Lust haben. Wir freuen uns auf euch!

Do 20.00 - 21.45, SH

Übungsleiter: Tobias Hermann

Übungsleiterin: Lilith Wiesner

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

E-Mail: lilith.wiesner@stud.ku.de



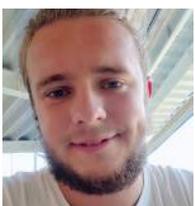
Fußball

Freies Spiel

Mi 19.00 - 21.00, Reb

Übungsleiter: Christian Hepperle

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



Roundnet

Roundnet ist eine Teamsportart, bei der in 2 Team mit je 2 Spielern um ein rundes Netz gespielt wird. Ziel ist es den Ball so auf das Netz zuschlagen, dass er aus diesem wieder herauspringt. Das andere Team muss dann durch maximal 3 Ballberührungen versuchen, sich den Ball gegenseitig zuzuspielen und wieder ins Netz zu schlagen. Es ist schnell zu lernen und macht richtig Laune! Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Di 17.00 - 17.45, SH

Übungsleiter: Johannes Kling

Übungsleiter: Lorenz Liebel

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

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

Tischtennis

Freies Spiel

Mo 16.00 - 16.45, 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.

Di 18.00 - 18.45, SH Freies Spiel

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 - 19.45, SH Freies Spiel

Mi 18.00 - 19.45, SH Anfänger

Mi 20.00 - 22.00, MW Mannschaftstraining / Anmeldung über Julian Raab

Fr 19.00 - 21.45, SH Freies Spiel

Übungsleiter: Sebastian Rieß

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

Übungsleiter: Simon Mößner

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

Übungsleiter: Julian Raab

E-Mail: julian.raab@stud.ku.de

Übungsleiter: Fabian Steinbeck

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



Völkerball

Völkerball - das ultimative Spiel aus der eigenen Schulzeit! Jeder kennt es, jeder liebt es - wir machen es ;) Bei uns könnt ihr diese Erinnerung jeden Dienstag mit Spaß, Spannung und Motivation wieder aufleben lassen! Wir haben deinen sportlichen Ehrgeiz geweckt? Dann komm vorbei!

Do 19.00 - 19.45, SH Freies Spiel

Übungsleiter: Oliver Bauernfeind

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





Arnold for everyone

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

Do 19.00 - 19.45, GS

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: katharina.gossmann@ku.de



Body Care

Mit abwechslungsreichen, dynamischen Bewegungskombinationen trainieren wir Kraft und Stabilität am gesamten Körper, immer mit einem Fokus auf Flexibilität und Gleichgewicht. Wir erkunden mit Neugier neue Bewegungsmuster und achten dabei auf unser Körpergefühl und gesundes Durchführen der Übungen. Mit Variationen in allen Übungen ist für jede und jeden immer etwas dabei.

Mo 17.00 - 17.45, GS

Kursbeginn: 31.10.22

Übungsleiterin: Rebecca Pape

E-Mail: pape.rebecca@web.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 - 17.45, 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 zusammen für den perfekten Beach Body.

Mo 18.00 - 18.45, GS + ZOOM

Übungsleiterin: Annika Barth

E-Mail: annika-barth@gmx.net

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 - 21.45, 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 19.00 - 19.45, SH

Do 18.00 - 18.45, 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 herzlichen 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 - 20.45, 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 - 19.45, GS

Übungsleiterin: Anja Schorr

E-Mail: anja.schorr@ku.de



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 kleineren 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 - 18.45, GS + ZOOM

Übungsleiterin: Carina Redel

E-Mail: carina.redel@ku.de

Gesundheit und Fitness



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 - 18.45, GS + ZOOM

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: katharina.gossmann@ku.de

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 - 19.45, 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 dabei 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 - 21.45, GS

Übungsleiterin: Emily Hettler

E-Mail: emily.hettler@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 - 19.45, GS

Übungsleiterin: Elisabeth Buchberger

E-Mail: elisabeth@buchberger-home.de



Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab dem 16.10.22)

In meinem Grundkurs lernt ihr die Grundschriffe und einfache Figurenkombinationen für die Tänze Discofox, Chachacha, Rumba, Jive, Samba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Tango. In jeder Stunde wird etwas Neues beigebracht und etwas Altes wird aufgefrischt/wiederholt. Der Kurs ist sowohl für Nicht-Tänzer oder als Auffrischkurs für Leute, die schonmal einen Grundkurs/Anfängerkurs in einer Tanzschule gemacht haben, geeignet. Der Grundkurs Teil 2 setzt an den vorangegangenen Grundkurs an. Es ist nicht notwendig sich paarweise anzumelden. Im Tanzkurs werden die Tanzpartner durchgewechselt.

Mo+Do 20.00 - 20.45, GS Kurs I

Mo+Do 21.00 - 21.45, GS Kurs II

Übungsleiter: Richard Kurz

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

Akrobatik

Partnerakrobatik für alle, die Lust haben (mit oder ohne Vorkenntnisse). Bei jedem Treffen starten wir mit einem kurzen Aufwärmen und Dehnen, dann einem Akroblock und zum Abschluss gibt es noch ein bisschen Eigengewichts-Krafttraining.



Di 20.00 - 21.45, SH



Übungsleiterin: Madita Bach
Übungsleiterin: Lioba Schweiger

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



Erste-Hilfe-Kurs

Maximale Teilnehmendenzahl: 20

Die eintägige Blockveranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz im Rahmen der Ausbildung der Sportstudierenden durchgeführt.



Termin: 21.12.2022, 09.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bay. Rote Kreuz, Grabmannstr. 2, 85072 Eichstätt

Sie können sich vom 17.10.22 bis 27.10.22 im Sportsekretariat dafür anmelden. Es gilt das Prinzip „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“. Bitte bringen Sie die Teilnahmegebühr in Höhe von 50 € passend und in bar mit. Der Anmeldezeitraum endet am 27.10.22

Gerätturnen

Für Anfänger und Fortgeschrittene, Damen und Herren!

Im Kurs werden neben dem Grundlagentraining (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) vor allem an den Geräten Boden, Sprung, Barren, Reck trainiert. Das Angebot richtet sich dabei sowohl an Turn-Begeisterte als auch Studierende, die sich auf die Gerätturn-Prüfungen vorbereiten wollen.



Mi 16.00 - 16.45, SH

Mi 17.00 - 17.45, SH

Do 12.00 - 13.30, SH

Übungsleiterin: Marina Helget

E-Mail: marina.helget@stud.ku.de

Jonglieren

Bälle, Ringe, Keulen, Diabolos... im Kurs Jonglieren wird alles geworfen was dir in die Hände fällt. Neben der Möglichkeit zum freien Üben können hier Anfänger*innen und Fortgeschrittene Jonglagekünste unter Anleitung, aber auch voneinander, lernen und weiterentwickeln.



Do 16.00 - 16.45, GS

Kursbeginn: 10.11.2022

Übungsleiterin: Johanna Kaiser

E-Mail: johannabahati@posteo.de

HOCHSCHULSPORT IN EICHSTÄTT

Individualsportarten und Sonstiges



Schwimmen

Freies Training. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt.

Mi 16.00 - 17.00, BePo-Bad

Übungsleiter: Michael Matusch

E-Mail: michael.matusch@ku.de



Selbstbehauptungskurs für Frauen (einmalige Anmeldung ab dem 16.10.22)

Selbstbehauptungskurs für Frauen - Theorie und Praxis: Verhalten in Konfliktsituationen, effektive Selbstverteidigung gegen Halte-, Würge-, Schlag-, und Trittangriffe.

Termine: 03.11.2022, 10.11.2022, 17.11.2022, 24.11.2022, 01.12.2022

Do 16.00 - 18.00, BePo Eichstätt

Übungsleiter: Sven Ulrich

E-Mail: sven.ulrich@polizei.bayern.de

Kampfsport



Atarashi Jiu Jutsu

Erlernen von grundsätzlichen Selbstverteidigungstechniken mit mittelmäßig bis hoher sportlicher Belastung.

Di 20.00 - 20.45, GS



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.

Di 21.00 - 21.45, GS



Übungsleiter: Mustafa Solmaz

E-Mail: mustafa.solmazccc@gmail.com



Ving Tsun Kung Fu

Ving Tsun Kung Fu ist eine sehr elegante Kampfkunst. Es gibt Tritte, Schläge, Würfe, und den Bodenkampf. Das Ganze wird abgerundet durch ausgefeilte strategische und taktische Konzepte. Rationale Erklärungen sowie Effektivität stehen hierbei im Vordergrund. Zusätzlich machen wir ein kurzes, aber intensives Kraft- und Fitnesstraining, um gesund, fit und beweglich zu werden oder zu bleiben. Zum Erlernen ist keinerlei sportliche Vorbildung nötig, da wir im Training immer von einem körperlich überlegenen Gegner ausgehen, sodass Geist und Technik im Vordergrund stehen

Do 17.00 - 17.45, GS



Übungsleiter: Daniel Völk

E-Mail: danielvoelk@gmx.de

Fußball für Mitarbeitende

Mo 17.00 - 17.45, SH

Übungsleiter: Franz Eckstein

E-Mail: franz.eckstein@ku.de



Nordic Walking für Mitarbeitende

Nordic-Walking-Begeisterte können gern die Mittagspause aktiv nutzen und gemeinsam mit mir eine kleine Walking-Runde im Altmühltal absolvieren.

Do 13.00, Treffpunkt: Eingang Sportbau

Übungsleiterin: Marlen Schreiter

E-Mail: marlen.schreiter@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 - 12.00, GS

Übungsleiterin: Anja Schorr

E-Mail: anja.schorr@ku.de



Feuerwerk der Turnkunst, Europas erfolgreichste Turnshow



Zielgruppe: Studierende sowie Mitarbeiter
Datum: Freitag den 13.01.2023 um 19 Uhr
Veranstaltungsort: Arena Nürnberg
Anmeldung: bis 06.11.22 im Sportsekretariat
Kosten: Tickets zum Vorzugspreis
Sportstudierende: 10€
Studierende: 12€
Mitarbeiter: 15€
Eigene Anreise!
Weitere Infos:
www.feuerwerkderturnkunst.de

**BESCHRÄNKTES
KARTENKONTINGENT!**

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.



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.

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

Herren 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

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 Herrn Lars Heuer (lars.heuer@ku.de).

Orientalischer Tanz (Orientalische Tanzschule Mia Luna)

„Bauchtanz“ ist mehr als ein Tanz mit dem Bauch. Die Tanztechnik ist vielseitig und interessant. Das Wort Tanz selbst kommt von dem altindischen Sanskrit-Wort TANHA und bedeutet Lebensfreude. Der Orientalische Tanz fördert die Kondition und Koordination, schult das Körpergefühl, löst Verspannungen, kräftigt die Tiefenmuskulatur und macht vor allem viel Spaß. Darüber hinaus ist der Orientalische Tanz immer Ausdruck für Lebenskraft, fördert das seelische Gleichgewicht und die Kreativität. Ein Ideales Training nicht nur für den Körper, sondern auch den Geist.

Die Kurse für Anfänger*innen starten mit dem Aufbau von Grundkenntnissen. Dabei achten wir auf eine gesunde Körperhaltung, stärken unsere Muskulatur, speziell auch im Beckenbereich 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 komplexe Tanztechnik und ganze Choreografien. Lernen Sie sich und Ihren Körper auf eine sehr besondere Weise kennen und lieben.



Anfänger*innen:

Mo 20.0 - 21.00, Heilig-Geist-Spital (Festsaal), Bahnhofplatz 3, 85072 Eichstätt

Fortgeschrittene:

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

Mi 18.30 - 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 - 21.45, SH



Übungsleiterin: Selina Schöner

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

Präventionsgymnastik

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

Di 16.00 - 16.45, GS



Übungsleiterin: Barbara Wolter-Schönig

E-Mail: mannheim.ev@web.de



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. Wenn es die Corona-Situation zulässt, machen wir auch Freundschaftsspiele gegen andere Teams. Wenn's wieder schlimmer wird, treffen wir uns auf Zoom zu Workout und Spieltheorie. Um auf dem Laufenden zu bleiben, folge uns auch gern auf Insta (@eichstaett_blizzards) und Facebook.



Mo + Do 18.00 - 19.45, Seminarwiese

Übungsleiterin: Laura Stahmer
Übungsleiterin: Magdalena Koschmieder

E-Mail: l.stahmer@kabelmail.de
E-Mail: magdalena.koschmieder@stud.ku.de

**FÜR UNS ZÄHLT NUR
EINES – EICHSTÄTT**

SWEICHSTÄTT

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: zwischen 90 € und 110 € (für 10 Trainerstunden inkl. Bälle, Platz und Schläger)
(Der Preis richtet sich nach Uhrzeit der Tennisstunde und Größe der Gruppe)



Vorbesprechungstermine:

Montag 24.10.2022 um 16 Uhr im Medienraum des Sportbaus

Donnerstag 27.10.2022 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]

designs.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	Badminton	Zumba	Volleyball	Basketball	Volleyball
20.00-21.30 Uhr	Fußball			Fußball	

Herschel Turnhalle

Uhrzeit	Montag		
17.00 – 17.45 Uhr	Fitness-Kickboxen		Aus-Power-Workout
17.45 - 18.30 Uhr			Stretch & Strength

neue Pestalozzi Turnhalle

Uhrzeit	Dienstag	Donnerstag
19.30 – 20.00 Uhr	Standard und Latein (Anfänger)	
20.00 – 21.00 Uhr		Zumba
21.00 – 21.30 Uhr	Basketball	Standard und Latein (Fortgeschrittene)

alte Pestalozzi Turnhalle

Uhrzeit	Donnerstag
17.00-18.30 Uhr	Völkerball

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
	alte Pestalozzi Turnhalle: Pestalozzistraße 1, 85055 Ingolstadt



HINWEISE:

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

Ballsport und Spiele

Badminton

Freies Spiel

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

Übungsleiter: Lars Heuer

E-Mail: lars.heuer@ku.de



Basketball

Freies Spiel

Di 20.30 - 21.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU)

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

Übungsleiter: Max Pohl

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



Fußball

Freies Spiel

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

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

Übungsleiter: Marvin Scheitler

E-Mail: marvin.scheitler@stud.ku.de



Volleyball

Freies Spiel

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

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

Übungsleiter: Benjamin Böhm
Übungsleiter: Sebastian Maibach

E-Mail: boehmbenjamin10@gmail.com
E-Mail: sebastianmaibach@gmail.com



Ballsport und Spiele



Völkerball

Freies Spiel

Do 17.00 - 18.30, alte Pestalozzi Turnhalle (KU)

Übungsleiterin: Aylin Wild

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

Gesundheit und Fitness



Aus-Power-Workout

In diesem Kurs wollen wir in 30 Minuten mit intensiven Intervall- und Fitnessübungen unsere Kraft-Ausdauer fördern. Nach einem kurzen mobilisierenden Warm-Up geht es direkt los mit intensiven Übungen zur Förderung der Ausdauer und zum Aufbau verschiedener Muskelgruppen. Abgerundet wird die Sporteinheit mit einem kurzen Stretching. Wer möchte, ist herzlich eingeladen auch zum anschließenden Kurs „Stretch&Strength“ zu bleiben, um weiter an Stabilität, Mobilität und Flexibilität zu arbeiten. Ich freue mich auf dich :) Bitte bringen Sie Ihre eigene Sportmatte mit.

Mo 17.00 - 17.45 Herschel Turnhalle (KU)

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: katharina.gossmann@ku.de



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 17.00 - 18.30, Herschel Turnhalle (KU)

Übungsleiter: Ala Cherni

E-Mail: ala_cherni@outlook.com



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! Bitte bringen Sie Ihre eigene Sportmatte mit.

Mo 17.45 - 18.30 Herschel Turnhalle (KU)

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: katharina.gossmann@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 18.30 - 19.30, Prof. Fleischmannhalle(KU)
Do 20.00 - 20.45, neue Pestalozzi Turnhalle (KU)

Übungsleiterin: Jule Niehaus

E-Mail: julesusanna18@gmail.com

Tanz

Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab dem 16.10.22)

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
Do 20.45 - 21.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Fortgeschrittene

Übungsleiter: Benedikt Köger

E-Mail: bene.koeger@web.de

Übungsleitende gesucht!

Liebe Studierende und Freunde des Hochschulsports, einige unserer langjährigen Übungsleitenden beenden bald ihr Studium und können uns leider 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 19.30 - 21.30, Christoph-Scheiner-Halle (THI)

Übungsleiter: Lars Springwald

E-Mail: l.springwald@web.de



Fußball

Freies Spiel

Do 17.00 - 19.00, Christoph-Scheiner-Halle (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 des Katharinen-Gymnasiums (THI)

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

Übungsleiter: Simon Düllmann

E-Mail: info@roundnet-ingolstadt.de

Gesundheit und Fitness



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)

Lessingstraße 50, 85055 Ingolstadt

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. Schaut vorbei, ich freue mich auf euch!
Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Handtuch



Di 19.30 - 20.30, Christoph-Scheiner-Halle (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 18.30 - 20.00, Christoph-Scheiner-Halle (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 20.30 - 21.30, Christoph-Scheiner-Halle (THI)

Übungsleiterin: Kathrin Schuhmann

E-Mail: kathrin.schuhmann@gmx.de

Individualsportarten und Sonstiges

Lauftreff

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

Fitnesslauf, Einsteigerkurs für Laufinteressierte (ca. 5 km)

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

Fortgeschrittene (ca. 10 - 15 km)

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

Übungsleiter: Dr. Paul Spannaus

E-Mail: lauftreff@thi.de



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!



Baseball / Softball

Solltest du am Baseball oder Softball interessiert sein, dann schaue 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

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

Ansprechpartnerin: Simone Wagner

E-Mail: siwa@fcingolstadt.de



Hallenhockey

(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 Di 20.15 - 21.45, Ballsporthalle Grundschule Haunwöhr,
Habsburger Str. 15, Ingolstadt

Damen Di 18.45 - 20.15, Ballsporthalle Grundschule Haunwöhr,
Habsburger Str. 15, 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.

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 Unialltag 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, Wirfelstr. 25, Kunstrasenplatz

Übungsleiter: Lars Swiontek
Abteilungsleiter: Michael Niebler

E-Mail: info@ingolstadt-lacrosse.de
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 zur aktuellen Situation und bzgl. 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 33 Jahren 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/>

Ihr findet uns jetzt auch im Ingolstädter Norden unter www.oyakata.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, Eva Utzschneider, Lars Heuer
Titelbild: Dr. Christian Klenk
Druck: Gemeindebrief Druckerei
1. Auflage: 600 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

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.