

Hochschulsport



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Wintersemester 23/24

Heft 49



AOK
Die Gesundheitskasse.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Hochschulleitung.....	4
Vorwort.....	5
Grußwort des Studentischen Konvents.....	6/7
Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen.....	9
Rückblick Uniball.....	10
Rückblick Hofgartenfest.....	11
Rückblick Sommersportwoche.....	12/13
Rückblick AOK Campusaktion.....	14
Rückblick Karate.....	14
Rückblick Sportabzeichen.....	15
Rückblick Präsicup.....	16/17
Rückblick Baywa Uni Masters	18
Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Fußball.....	19
Rückblick Auszug aus dem Sportgebäude.....	20
Termine und Sonderveranstaltungen.....	21/22
Termine und Sonderveranstaltungen / Info Hallenmasters Fußball.....	23
Allgemeine Informationen.....	24
Informationen Sanierung Sportbau.....	25
Fitnessraum Eichstätt.....	26/27
Programmübersicht Eichstätt.....	28/29
Hochschulsport in Eichstätt.....	30-42
Kooperation DAV Sektion Eichstätt.....	43
Programmübersicht Ingolstadt.....	46
Hochschulsport in Ingolstadt.....	47-54
Impressum.....	55

Abkürzungsverzeichnis

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

Kursverzeichnis

Hochschulsportprogramm in Eichstätt

Arnold for everyone*	32
Badminton	30
Ballett	34
Basketball	30
Balanced Movement*	32
Brazilian Jiu Jitsu / Grappling	38
Capoeira-Fitness*	32
Contemporary Floorwork	34
Erste-Hilfe-Kurs	36
Fit in den Tag für MA*	37
Fitness Workout*	32
Floorball	30
Fußball / Fußball für MA	31/37
Geräturnen	36
Handball	38
Hip Hop Dance	35
Klettern	43
Kraft-Ausdauer-Zirkel*	32
Latin Dance Fitness*	33
Let's sweat*	NEU 33

Orientalischer Tanz	39
Pawlows Glöckchen	39
Power Punching*	33
Qigong / Qigong für MA*	33/37
Quadball	39
Rope Skipping	NEU 33
Roundnet	31
Showtanz	NEU 35
Schwimmen	36
Selbstbehauptungskurs für Frauen	37
Standard und Latein	35
Stretch & Strength*	34
Sunset Workout*	34
Tennis	41
Tischtennis	31
Volleyball	31
Völkerball	31
West Coast Swing	NEU 35
Yoga*	NEU 34

Hochschulsportprogramm in Ingolstadt

American Football	52
Atarashi Jiu Jutsu	49
Bachata Sensual Dance	50
Badminton	47
Basketball	47
Bauch-Beine-Po*	51
Bauch-Beine-Po-Workout*	51
Beachvolleyball	47
Boxen	49
Calisthenics Training	51
Fit dank Baby*	52
Fit durch Spiel*	47
Floorball	50
Forró	48
Fußball	47/50
Fußball für Damen	52
Gymnastik-Mix*	51
Hallenhockey	52

Handball	50/53
Karate	53
Lacrosse	54
Lauffreff	51
PoleDance / Aerial Hoop	53
Roundnet	50
Rugby	54
Schwimmen	49
Softball	54
Standard und Latein	49
Streetball	47
Taekwondo	54
Ultimate Frisbee	50
Volleyball	48
Yoga für Anfänger*	51
Zumba® Fitness*	48

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

Grußwort der Hochschulleitung

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

mit großer Freude möchte ich Sie heute über das vielfältige Angebot des Hochschulsports an der KU informieren, welches auch während der anstehenden Umbaumaßnahmen zur Verfügung stehen wird. Trotz der notwendigen baulichen Veränderungen werden wir alles daran setzen, dass Sie auch weiterhin von einem breit gefächerten und spannenden Sportprogramm profitieren können. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit liegen uns am Herzen, daher möchten wir sicherstellen, dass der Hochschulsport ein fester Bestandteil des Universitätslebens bleibt.

Während der Umbauphase werden der Gymnastik- und Fitnessraum sowie die Büros vorübergehend in das ehemalige Kapuzinerkloster verlegt. Darüber hinaus werden die Kurse des Hochschulsports in diesem Wintersemester in der ehemaligen Maria-Ward-Turnhalle stattfinden. Dort erwarten Sie motivierte Trainerinnen und Trainer, die Sie dabei unterstützen werden, die sportlichen Ziele zu erreichen und neue Leidenschaften zu entdecken.

Ich möchte Sie alle ermutigen, von diesem Angebot reichlich Gebrauch zu machen. Sport ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist und die Seele. Er bietet die Möglichkeit, Stress abzubauen, neue Kontakte zu knüpfen und den Arbeits- und Studienalltag auf positive Weise zu bereichern.

Ich wünsche Ihnen allen ein sportliches und gesundes Wintersemester. Lassen Sie uns die kommende Zeit gemeinsam aktiv gestalten und das Beste aus den gegebenen Möglichkeiten machen. Ich bin überzeugt, dass der Hochschulsport auch während der Umbauarbeiten eine bedeutende Rolle in unserem Universitätsalltag spielen wird.

In diesem Sinne: Packen wir es an und lassen wir uns von den sportlichen Herausforderungen inspirieren!

Ihre



Prof. Dr. Gabriele Gien
Präsidentin der KU



**„Erst gemeinsame Werte machen aus einer Mannschaft ein Team“
(Philipp Lahm)**

Egal ob beim Fußball oder bei anderen Teamsportarten ist ein Miteinander unabdingbar. Zusammenhalt, vereinte Anstrengungen und das Verfolgen gemeinsamer Ziele machen eine Mannschaft aus. Auch über das Fußballfeld hinaus, ist die Teamleistung entscheidend, um Großes zu erreichen. Der Umzug des Universitätssportzentrums in das Kapuzinerkloster und die ehemalige Maria-Ward-Halle konnte nur dank der Unterstützung des Facility Managements erfolgreich gemeistert werden. Nicht zu vergessen sind auch das Rechenzentrum sowie die Kommunikations-, Rechts-, Finanz- und Personalabteilung, die uns im letzten Semester tatkräftig zur Seite standen. Doch unsere Übungsleitenden tragen durch Ihr ebenfalls großes Engagement im Allgemeinen Hochschulsport zu einem abwechslungsreichen Programm bei, sodass wir dieses Semester sowohl in Eichstätt als auch in Ingolstadt ein breites Sportangebot präsentieren können.

Freuen Sie sich also schon darauf den neuen Fitnessraum zu testen, bei unserem Angebot für Mitarbeitende „Fit in den Tag“ dabei zu sein, beziehungsweise den ersten Sportkurs in der Kellerbühne oder ehemaligen Maria-Ward-Halle zu erleben. Worauf warten Sie? Packen Sie Ihre Sportschuhe ein und los geht's!

Auf ein erfolgreiches Wintersemester 2023-24,

Ihre



Christina Gscheidl



Liebe Studierende,



es ist uns eine große Freude, euch (zurück) auf dem schönsten Campus der nördlichen Hemisphäre begrüßen zu dürfen – sei es als aufregende neue Herausforderung für die Erstsemestler*innen oder als herzliche Rückkehr für all jene, die den Laden bereits kennen. Als Bindeglied zwischen Studium, Freizeit und Gesundheit steht das Uni-Sportzentrum der KU in Eichstätt und in Ingolstadt seit jeher für eine ganzheitliche Unterstützung eures universitären Lebens. Mit diesem Vorwort möchten wir Euch einladen, Euch in unserer sportlichen Gemeinschaft wohlfühlen und die zahlreichen Möglichkeiten zu nutzen, die Euch hier offenstehen.

Der Sport spielt eine zentrale Rolle in Studium und in der gesamten Studienzeit. Er fördert nicht nur körperliche Gesundheit, sondern auch Wohlbefinden und mentale Stärke. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmäßige sportliche Betätigung die kognitive Leistungsfähigkeit steigert und Stress abbaut, was sich positiv auf Eure akademischen Erfolge auswirken kann. Daher ermutigen wir euch, den Sport in euren Alltag zu integrieren und die Angebote unseres Sportzentrums zu nutzen. Der Umzug unseres Sportbaus ist nach wie vor eine Herausforderung, aber er wird sicher auch neue Chancen für die Entwicklung des Angebots schaffen. Trotz der Umstellung darf das Sportzentrum stolz darauf sein, Euch nach wie vor eine breite Palette an Sportarten und Aktivitäten anbieten zu können. Von traditionellen Disziplinen wie Fußball, Basketball und Tennis über Fitness bis hin zu innovativen Kursen wie Yoga, Quidditch und Zumba – hier ist für jeden etwas dabei! Wir setzen uns kontinuierlich zusammen mit dem Team um Christina Gscheidl dafür ein, das Sportangebot zu fördern und den Wünschen und Bedürfnissen der Studierenden gerecht zu werden, auch wenn die Sanierung der Kollegengebäude manchmal notwendige Kompromisse erfordert.

In diesen Zeiten des Wandels möchten wir Euch ermutigen, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Gemeinsam können wir die Herausforderungen meistern und neue Möglichkeiten entdecken. Wer kann denn schon von sich behaupten, in einem ehemaligen Kloster kräftezehrend Kilos zu stemmen und Muskeln aufzubauen? Der Fitnessraum im Kap wird ora et labora jedenfalls eine ganz neue Bedeutung beimessen.

Unser Sportzentrum ist ein Ort der Begegnung und des Miteinanders, an dem Ihr Freundschaften schließen und eure persönlichen Grenzen erweitern könnt. Lasst uns gemeinsam den Sport als verbindendes Element nutzen und eine lebendige, unterstützende Gemeinschaft schaffen.

Grußwort des Studentischen Konvents

Wir wünschen euch allen ein erfolgreiches und erfülltes Wintersemester mit vielen sportlichen Höhepunkten. Egal, ob ihr euch bereits in Eichstätt und Ingolstadt heimisch fühlt oder gerade erst eure Reise hier beginnt – der Studentische Konvent heißt euch mit einem gediegenen „Gut Kick“ herzlich willkommen im Unisport an der KU!

**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:		<p style="text-align: center;">Akad. Rätin Christina Gscheidl KAP-003 Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-21757 / 21280 christina.gscheidl@ku.de</p>
Mitarbeiter:		<p style="text-align: center;">Sportlehrkraft Lars Heuer KAP-005 Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-23316 lars.heuer@ku.de</p>
Mitarbeiterin/Mitarbeiter:		N.N.
Sekretärin:		<p style="text-align: center;">Silvia Zahanek-Steidl KAP-004 Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-21756 silvia.zahanek@ku.de</p>
Sportwart:		Martin Schneider

Technische Hochschule Ingolstadt (THI):	www.thi.de/service/hochschulsport/	
Mitarbeiterin:		<p style="text-align: center;">Antje Läsker-Rehtanz Esplanade 10, 85049 Ingolstadt Tel.: 0841 9348-3255 Antje.Laesker-Rehtanz@thi.de</p>

Rückblick Uniball

Am 01.06.2023 war es wieder soweit und es konnte nach jahrelanger coronabedingter Pause wieder ein Uniball im Alten Stadttheater stattfinden. Etwa 400 Studierende und Mitarbeitende nahmen an dem Ball, der von der Kommunikationsabteilung und dem Sportzentrum der KU organisiert wurde, teil. Die Band „The Vibrations“ traf genau den Geschmack der Gäste, sodass kaum noch Platz auf der Tanzfläche war. Doch auch Showeinlagen von Studierenden aus den Hochschulsport bereicherten den Abend! Wir freuen uns schon auf den nächsten Uniball!



Rückblick Hofgartenfest

Dieses Jahr fand die Siegerehrung des Präsicups erstmalig aufgrund des frühen Termins nicht am Hofgartenfest statt. Dafür zeigten sich unsere Tänzerinnen von ihrer besten Seite. Zusammen mit Studierenden der Musik unter der Leitung von Prof. Kathrin Schlemmer bereicherten auch Tanzgruppen aus dem Hochschulsport das Programm und trugen zu einem wunderschönen Abend auf unserem Campus bei.



Rückblick Sommersportwoche

Vom 27. April bis 01. Mai 2023 vertraten 24 Lehramtsstudierende im Rahmen der Sommersportwoche die KU Eichstätt-Ingolstadt beim 33. Bayerischen Landesturnfest in Regensburg. Zusammen mit ca. 13.000 weiteren Turnfestteilnehmenden verbrachten die Studierenden dort unvergessliche und bewegungsintensive Tage. Sie bekamen nicht nur Ideen für den späteren Unterricht präsentiert, sondern lernten auch die Vielfalt des Sports kennen, von BodyArt über CrossFit bis hin zu Yoga. Sportlich zeigten sich die KU-Studierenden beim Leichtathletikwettkampf (100m-Sprint, Kugelstoßen, Schleuderball und Weitsprung), welchen Monika Altmann gewann. Des Weiteren nahmen die Studierenden an der P29- Teamchallenge am Guggenberger See teil, einem Wettbewerb aus Paddeln, Schwimmen (diesmal aufgrund des noch sehr kühlen Wetters entfallen) und Laufen. Darüber hinaus legten alle Teilnehmer einen Handstand-TÜV auf der Jahninsel ab, auf welcher auch sonst viel geboten war. Die Turnfestgala, welche den Samstagabend im Auditorium Maximum der Universität Regensburg ausklingen ließ, lud alle zum Staunen, Lachen und Träumen ein. Denn dieses Jahr kreierte die Regensburger Traumfabrik mit ihren Profi-Künstlern und den Sportgruppen des BTV eine einzigartige Symbiose aus Sport und Kunst. Mit viel Humor, Poesie, weltmeisterlicher Artistik, spektakulärer Wurfakrobatik, archaischem Feuer, modernster LED-Technik und atemberaubenden Lichtinszenierungen wurden die Zuschauer in eine andere Welt entführt. Am Nachmittag des Sonntags bewältigten alle Studierenden noch den 3,5 km Turnfestlauf, welcher weitestgehend an der Donau entlangführte. Am Montag machte dann die Medal-Gala, bei welcher etliche Preise verliehen und einige Showauftritte von Turnern und Turnerinnen geboten waren, den Abschluss der Exkursion. Vielen Dank an alle Beteiligten für diese gelungene Sommersportwoche!



Rückblick Sommersportwoche



Rückblick AOK Campus Aktion

Gesunde Pause statt schnelles Essen! Am 10.05.23 gab es eine kleine Auszeit für die Studierenden an der KU. Sie erhielten bei der AOK-Campusaktion Informationen zum Thema „Gesunde Ernährung“ und konnten sich kostenlos eine Suppe oder einen Brotaufstrich mitnehmen. Wir freuten uns über die vielen Teilnehmer*innen und wünschen allen einen guten Appetit.



Rückblick Karate

Aufgrund seines 2. Platzes in Karate bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften 2022 wurde Tim Brandner bei der Sportlehreung der Stadt Eichstätt ausgezeichnet. Des Weiteren konnte sich Tim durch diese Leistung für die EUSA Combat Championships in Zagreb qualifizieren. Bei diesem Event trafen sich Studierende aus ganz Europa um sich in den Sportarten Karate, Judo, Kickboxen und Taekwondo zu messen. Leider musste sich Tim Brandner in der Sportart Karate im ersten Kampf nach langem Unentschieden gegen den späteren 3. Platz aus der Ukraine geschlagen geben.



Rückblick Sportabzeichen

Auch im SS 2023 fand am Universitätssportzentrum wieder die Sportabzeichenaktion in Kooperation mit dem Arbeitskreis der Vereine sowie der Stadt Eichstätt statt. Sowohl Studierende, Schülerinnen und Schüler sowie Eichstätter Bürgerinnen und Bürger absolvierten das Sportabzeichen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Das Sportabzeichen gilt für alle Studierende der Sportdidaktik im Rahmen des Lehramtsstudiums als Zulassungsvoraussetzung für das Staatsexamen. Die Verleihung findet am 22. November 2023 im Holzersaal der KU Eichstätt-Ingolstadt statt.



Rückblick Präsicup

Neun Teams, zwei Gruppen und nur ein Ziel: den legendären Präsicup in die Höhe stemmen und im Brunnen vor der Aula den Titel feiern. Auch in diesem Jahr war dies für die Fußballteams der KU die Motivation, um sich auf der Sportanlage am Seidlkreuz zu duellieren. Nach 7 Wochen und 23 unterhaltsamen Partien spielten am Ende zwei Teams um den Titel, deren Weg ins Finale nicht unterschiedlicher hätte sein können. In der Gruppenphase besiegten die Porno Journos ihre Rivalen Pawlows Hunde mit 2:0 und zogen als Gruppensieger direkt ins Halbfinale ein.

Dieses gewannen sie gegen SozPäd United mit 2:1 und standen so insgesamt souverän im Finale. Anders Pawlows Hunde: Nach der Niederlage gegen die Journos mühten sie sich zu Platz 2. Dann aber zeigten die Psycholog:innen ihre ganze Klasse und setzten sich jeweils im Elfmeterschießen gegen die hochgehandelte WFI aus Ingolstadt (Qualifikationsrunde) und den Titelverteidiger Skul United (Halbfinale) durch.

So kam es am 06. Juli erneut zum Duell Porno Journos gegen Pawlows Hunde – dem „Waisenhaus-Derby“ (beide Fakultäten sind in diesem Gebäude untergebracht). Das Finale fand dieses Jahr einmalig nicht am Hofgartenfest (22.06) statt, da der Turnierplan bis zum verfrühten Termin nicht durchgeführt werden konnte. Trotzdem fanden zahlreiche Zuschauer:innen den Weg aufs Seidlkreuz und wurden mit einem hochspannenden Finale belohnt. Pawlows Hunde führten früh im Spiel, gerieten aber in der zweiten Halbzeit in Rückstand, nur um dann doch noch kurz vor Schluss das entscheidende 3:2 zu erzielen. So gelang ihnen die Revanche gegen die Journos für die Niederlage in der Gruppenphase und sie durften sich bei der anschließenden Siegerehrung im Theatron den prestigereichen Präsicup und die Goldmedaillen abholen. Die Porno Journos erhielten die Silbermedaille, mit der wohl viele im Vorfeld nicht gerechnet hätten. Da SozPäd United im Spiel um Platz Drei Skul United besiegte, holten sich die drei Teams die Medaillen, die in dieser Saison die vorherigen Turniere gewonnen hatten: SozPäd United (Sieger Hallenmasters), die Porno Journos (Sieger Restart-Cup) und Pawlows Hunde (Sieger Wiesnpokal).



Rückblick Präsicup



Endklassement Präsicup 2023:

9. InterVielSpaß
8. MuWi-Stars
7. Collegium Orientale
6. WFI
5. Geos
4. Skul United
3. Sozpäd United
2. Porno Journos
1. Pawlows Hunde



Rückblick Baywa Uni Masters

Mit einem Team von drei Basketballerinnen (Lilith Wiesner, Jannika Lechner & Veronika Lupp) und drei Basketballern (Tobias Hermann, Serhat Gümüs & Luis Beyerbach) und der Unterstützung von drei Fans hat die Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt am 29.04.2023 beim ersten BayWa-Uni-masters teilgenommen. Gegen drei andere Universitäten und Hochschulen hat das Basketballteam der KU in einem sogenannten Streetball-Tournament gekämpft, gedribbelt und geworfen. Gespielt wurde im Audi Dome des FC Bayern Basketball. Als Sieger ging dabei das Team hervor, das nach zehn Minuten die meisten Punkte erzielt hatte oder das Team, das als erstes 21 Punkte gegen seine Gegner gemacht hatte. Nach einem langsamen Start gewann das Team der KU das dritte Spiel deutlich. Mit 16:4 Punkten besiegten die KU Baskets das Team der TU Garching in ihrem letzten Spiel des Tages. Als einziges Team nahm die KU mit drei Frauen teil. Die KU Baskets gingen auf dem 5. Platz in ihrer Gruppe zwar ohne Pokal nach Hause, dafür aber mit der Chance im legendären Audi Dome gespielt zu haben und einem Satz neuer Basketball-Trikots.



Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Fußball

Sommerzeit bringt Fußballfieber an die KU Eichstätt-Ingolstadt! Neben dem begehrten Wiesnpokal und dem traditionsreichen Präsicup wurde in diesem Sommersemester ein weiteres Turnier ausgetragen: der bayrische Hochschulpokal 2023. Bei diesem überregionalen Wettbewerb treten Spieler:innen aus verschiedenen Fakultäten der KU Eichstätt-Ingolstadt als ein Team an. Das Fußballturnier fand in diesem Jahr am 11. Mai in der malerischen Stadt Deggendorf statt. Neben der KU nahmen drei weitere Mannschaften teil: die Universität der Bundeswehr München, die TH Rosenheim und nicht zuletzt der Gastgeber, die TH Deggendorf. Zu Beginn musste das Team der KU gegen die Bundeswehr München ran. Nach einem schlechten Start, der einen 1:0 Rückstand zur Folge hatte, konnte man über weite Strecken gut mithalten. Ein eher aus dem Zufall entstandenes 2:0 besiegelte jedoch die Auftaktpleite. Voller Erwartungen ging es im zweiten Spiel gegen die TH Rosenheim. Trotz der Unterstützung einiger mitgereister enthusiastischer Fans, begann das Spiel unerfreulich. Nach einem frühen Gegentor und einem anschließenden Elfmeter hieß es schnell 0:2 für die Mannschaft aus Rosenheim. Auch die drückende Überlegenheit brachte keinen Erfolg und ein Konter kurz vor Schluss besiegelte die 0:3 Niederlage. Im letzten Spiel des Turniers gegen den Titelverteidiger aus Deggendorf geriet die KU wie in den vorherigen Spielen früh mit 0:1 in Rückstand. Dennoch war bemerkenswert, wie das Team nicht aufgab und sich als Einheit präsentierte. Leider gab es ein wiederkehrendes Muster vor dem gegnerischen Tor: Trotz einiger Chancen und größerem Ballbesitz gelang es der KU nicht, ein Tor zu erzielen. Am Ende standen drei Spiele, drei Niederlagen und kein eigenes Tor. Im nächsten Jahr wird wieder mit voller Kraft angegriffen!



Nach dem Spiel ist vor dem Spiel. Nachdem die letzte Bewegungskünste - Prüfung in der Sporthalle des allseits beliebten Sportgebäudes erfolgreich abgenommen war, begann auch schon das große Kisten packen. So glichen die Gänge des Sportbaus zwischenzeitlich dem Lager eines Versandhauses, doch mit vereinten Kräften konnten alle Karton-Berge ihren neuen Bestimmungsort erreichen und der Umzug erfolgreich gemeistert werden. Doch beginnen wir von vorne. Den Anfang machte der Kraftraum, der aufgrund des Gewichtes der Geräte allen Beteiligten Kopfzerbrechen bereitete. Dank des Facility Managements und einer Umzugsfirma konnte diese große Hürde gemeistert werden. Anschließend wurden Schränke, Tische und die bereits erwähnten Kartons an die vorübergehend neue Heimatstätte des Sports, das Kapuzinerkloster, transportiert. Zeitgleich fanden zahlreiche Bänke, Kästen, Matten, Bälle und sonstigen Materialien den Weg aus der Turnhalle in die ehemalige Maria-Ward-Halle und in die Kellerbühne. Ein Kraftakt für alle Beteiligten.

Nun hieß es endgültig Abschiednehmen von dem Ort, der in den letzten Jahrzehnten die Heimat des Sports war. Beim Anblick der leeren Räume und Gänge stellte sich Schwermut beim gesamten Sportteam ein. Doch wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere. So begannen wir gleich damit die neuen Büros des Sportteams einzuräumen. Zeitgleich wurden letzte Feinheiten bezüglich der Gestaltung der Kellerbühne, der Maria-Ward-Halle und des Fitnessraums geklärt und die Schränke der Sportstätten befüllt. Wir freuen uns, erfolgreich in das Wintersemester 2023/2024 starten zu können und ein wie gewohnt hochwertiges Programm für alle Studierenden und Mitarbeitenden anbieten zu können.



Termine und Sonderveranstaltungen

Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge

Es kann während des Semesters zu Sperrungen kommen - bitte aktuelle Aushänge beachten!	
BEGINN Übungsbetrieb:	16. Oktober 2023 (KU) 02. Oktober 2023 (THI)
Keine Veranstaltungen:	01.11.2023- Allerheiligen 25.12.2023 - 07.01.2024- Weihnachtsferien
ENDE Übungsbetrieb:	09. Februar 2024 (KU) 25. Januar 2024 (THI)

In Kooperation mit dem AK Sport und der Stadt Eichstätt „Sportabzeichenverleihung“ <i>KU Eichstätt-Ingolstadt</i>	Mittwoch 22. November 2023 ab 17.30 Uhr
In Kooperation mit dem AK Sport und der BePo Volleyballstadtmeisterschaft <i>BePo-Halle Eichstätt</i>	Donnerstag 30. November 2023 ab 17.30 Uhr
In Kooperation mit dem AKS Bayerischer Hochschulpokal Basketball <i>Rosenheim</i>	Mittwoch 22. November 2023
In Kooperation mit dem AKS Bayerischer Hochschulpokal Volleyball <i>Rosenheim</i>	Donnerstag 02. November 2023
Fußball Hallenmasters - FINALE <i>DJK-Halle Eichstätt</i>	Donnerstag 14. Dezember 2023

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, 30. November 2023, ab 17.30 Uhr
- Austragungsort: Sporthalle der Bereitschaftspolizei Eichstätt
- Meldung: bis spätestens Freitag den 17. November 2023 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, 07. Dezember 2023 ab 17.30 Uhr	
Austragungsort:	ehem. Maria-Ward Turnhalle	
Anmeldung:	bis spätestens 30. November 2023 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:	Do, 14. Dezember 2023 ab 19.00 Uhr (DJK - Halle, Eichstätt)
Anmeldung:	wird noch bekannt gegeben E-Mail: praesicup@freenet.de
Vorbesprechung:	wird noch bekannt gegeben
Vorrunde:	Sa, 25.11.2023
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.

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.

Aufgrund der Sanierung der Kollegengebäude, weicht die Facheinheit Sport ab August 2023 in neue Räumlichkeiten aus. Dies wird auch Auswirkungen auf den Hochschulsport im Wintersemester 2023/2024 haben. Folgend werden nun die neuen Örtlichkeiten vorgestellt:

Büroräumlichkeiten der Mitarbeitenden des Sportzentrums

Die Büros des Sportteams liegen ab August 2023 im EG des Kapuzinerklosters. Die Leiterin des Sportzentrums Frau Gscheidl bezieht den Raum KAP 003, Herr Heuer KAP 005 und das Sportsekretariat wird in KAP 004 Platz finden.

Kellerbühne als Ersatz für den Gymnastiksaal

Die Kellerbühne im UG des Kapuzinerklosters wird zukünftig den Gymnastiksaal ersetzen. Hier werden in erster Linie alle Tanz-, Gymnastik- und Fitnesskurse stattfinden. Duschen und Umkleiden sind vorhanden.

Ehem. Maria-Ward-Halle als Ersatz für die Spielhalle

Die ehemalige Maria Ward Halle wird im Wintersemester 2023/2024 die Heimat der Ballsportarten sein. Damit ersetzt sie in erster Linie die bisherige Spielhalle. Duschen und Umkleiden sind auch hier vorhanden.

Fitnessraum

Im Erdgeschoss des Kapuzinerklosters wird der Fitnessraum zu finden sein. Hier können sich wie gewohnt alle Inhabende eines Fitnessraumausweises sportlich verausgaben. Duschen und Umkleiden sind vorhanden.

Bitte entnehmen Sie alle wichtigen und aktuellen Informationen der Sporthomepage oder fragen Sie bei Bedarf beim jeweiligen Übungsleitenden oder bei den Mitarbeitenden des Sportzentrums nach (hochschulsport@ku.de). Hier finden Sie alle Wegbeschreibungen der neuen Örtlichkeiten:



Verantwortliche



C. Gscheidl



S. Töpfer



A. Utz



S. Zahanek-Steidl



L. Heuer



A. Utz

Aufsicht und Kontrolle

Einführungskurse

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 16.10.23, Dienstag 17.10.23, Mittwoch 18.10.23, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr

Montag 23.10.23, Dienstag 24.10.23, Mittwoch 25.10.23, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr

Danach besteht die Möglichkeit, dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr einen Einführungskurs zu besuchen.

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

Anmeldung / Nutzungszeiten

Der Fitnessraum ist im Wintersemester 2023/2024 (16.10.2023-09.02.2024) 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 Veranstaltungen (wie z.B. Ausbildungsstunden) findet kein allgemeiner Übungsbetrieb statt. Daher bitte immer **aktuelle Aushänge beachten**.

Trainingsberatung



Auf Anfrage werden Fragen rund um Kraftsport und individuelle Trainingsplanung von unserer Übungsleiter Armin Utz beantwortet. Anmeldung vorab per Mail (armin.utz@stud.ku.de) notwendig.

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 14. April 2024 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.

Übersichtsplan Eichstätt Kellerbühne und ehem. Maria-Ward-Halle

Ehem. Maria Ward Turnhalle				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16.15-17.00 Uhr	Tischtennis	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>
17.15-18.00 Uhr	Fußball für MA	Yoga		Badminton
18.15-19.00Uhr	Volleyball Freies Spiel	Völkerball	Floorball	Badminton
19.15-20.00 Uhr		Rope Skipping		Roundnet
20.15-21.00 Uhr	Kraft-Ausdauer-Zirkel	Volleyball Freies Spiel	Pawlows Glöckchen	Basketball
21.15-22.00 Uhr		Volleyball Freies Spiel		

Kellerbühne				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
12.15 -13.00 Uhr	<i>belegt</i>	Qigong für MA	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>
16.15-17.00 Uhr		Showtanz	Capoeira-Fitness	
17.15-18.00 Uhr	Bewegung und Meditation		Showtanz	<i>belegt</i>
18.15-19.00Uhr	Fitness Workout	Latin Dance Fitness	Stretch & Strength	Latin Dance Fitness
19.15-20.00 Uhr	Ballett	Sunset Workout	Qigong	Arnold for everyone
20.15-21.00 Uhr	Standard und Latein Bronze	Standard und Latein Anf.	Power Punching	Hip Hop Dance
21.15-22.00 Uhr	Standard und Latein Silber	Standard und Latein Fortg.	Contemporary Floorwork	West Coast Swing



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.

Übersichtsplan Eichstätt Rebdorfhalle und andere Sportstätten

Rebdorfhalle		
Uhrzeit	Montag	Mittwoch
16.00-17.00 Uhr	Gerätturnen Halle I	
17.00-18.00 Uhr		Gerätturnen Halle I
18.00-19.00Uhr		
19.00-20.00 Uhr		
20.00-21.00 Uhr		Fußball Halle I + II + III

Andere Sportstätten					
Uhrzeit	Montag		Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
08.00-08.10 Uhr			Fit in den Tag (ZOOM)		
10.00-11.00 Uhr					
11.00-12.00 Uhr					Brazilian Jiu Jitsu (DJK)
16.00-17.00 Uhr			Schwimmen (Bepo-Bad)	Brazilian Jiu Jitsu (DJK)	Quadball (Seminar- wiese)
18.00-19.00 Uhr			Quadball (Seminarwiese)		
19.00-20.00 Uhr					

Hybrid-Kurse	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.
ZOOM-Kurse	Die pink hinterlegten Kurse werden ausschließlich live über ZOOM übertragen. Sie finden den entsprechenden ZOOM-Link auf unserer Homepage. Eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig.
Präsenz-Kurse	Die orange hinterlegten Kurse finden nur vor Ort statt. Eine vorherige Anmeldung ist über die Homepage ab ca. 24 Stunden im Voraus möglich.
Kooperationen	Wir weisen darauf hin, dass bei diesen Veranstaltungen kein Versicherungsschutz besteht, da es sich nicht um offizielle Kurse des Hochschulsports sondern um Kooperationen handelt.



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

Do 17.15 - 18.00, MW

Do 18.15 - 19.00, MW

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 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 20.15 - 22.00, MW

Übungsleiter: Tobias Hermann
Übungsleiter: Serhat Gümüs

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



Floorball

Die schnellste Teamsportart der Welt – so wird Floorball oft beschrieben. Floorball ist eine Ballsportart, die als eine Art Mischung aus Feld- und Eishockey bezeichnet werden kann. Ziel dieser Mannschaftssportart ist es, mit einem Kunststoffschläger den Ball ins gegnerische Tor zu schießen. Hast Du Lust auf clevere Spielzüge und traumhaft schöne Tore? Dann komm vorbei und spiel mit! Auch Anfänger sind herzlich willkommen, denn der Spaß am Spiel steht im Vordergrund!

Freies Spiel

Mi 18.15 - 20.00, MW

Übungsleiter: Florian Eben

E-Mail: florian.eben@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.

Fußball

Freies Spiel

Mi 19.00 - 21.00, Reb

Übungsleiter: Frank Sticht

E-Mail: frank.sticht@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 19.15 - 20.00, MW Anf. + Fort.

Übungsleiter: Johannes Kling

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

Übungsleiter: Lorenz Liebel

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

Tischtennis

Freies Spiel

Mo 16.15 - 17.00, MW

Übungsleiter: Franz Eckstein

E-Mail: franz.eckstein@ku.de



Volleyball

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

Mo 18.15 - 20.00, MW Freies Spiel

Di 20.15 - 22.00, MW Freies Spiel

Übungsleiter: Sebastian Rieß

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

Übungsleiter: Simon Mößner

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



Völkerball

Das klassische Spiel aus unserer Schulzeit: Wenn ihr Lust habt euch einfach mal wieder mit Bällen zu bewerfen und kurz Dampf ablassen wollt, dann seid ihr genau richtig. Egal ob ihr erfahren oder neu im Völkerball-Game seid, alle dürfen gerne mitmachen.

Di 18.15 - 19.00, MW

Übungsleiter: Hendrik Büttig

E-Mail: hendrik.buettig@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 19.15 - 20.00, KB

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: katharina.gossmann@ku.de



Balanced Movement

In diesem Kurs werden wir durch fließende Bewegungen & Atemübungen sowohl unseren Körper als auch unseren Geist in eine neue Balance bringen. Freu Dich auf eine Stunde voller Körperbewusstsein und Entspannung!

Mo 17.15 - 18.00, KB

Übungsleiterin: Katja Mack

E-Mail: kat.mack@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 16.15 - 17.30, KB

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 18.15 - 19.00, KB + ZOOM

Übungsleiterin: Annika Barth

E-Mail: annika-barth@gmx.net



Kraft-Ausdauer-Zirkel

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

Mo 20.15 - 22.00, MW

Übungsleiterin: Katrin Lehle

E-Mail: katrin.lehle@stud.ku.de

Let's sweat

Lets sweat - zum Schwitzen bereit? Dann bist du hier richtig! Ein Workout mit deinem eigenen Körpergewicht steht bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Für motivierende Musik und Übungen ist gesorgt, jetzt fehlst nur noch Du und Deine Motivation. Ich freu mich auf gemeinsame Momente, gemeinsames Schwitzen, gemeinsames Lachen. Komm vorbei und probiers aus - ich freu mich auf Dich!

Do 17.15 - 18.00, KB

Übungsleiterin: Caroline Jäger

E-Mail: caroline.jaeger@stud.ku.de



Latin Dance Fitness

Latin Dance Fitness kombiniert verschiedene Tanzstile aus Südamerika, wie z.B. Salsa, Merengue oder Bachata mit körperfordernden 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 18.15 - 19.00, KB + ZOOM

Do 18.15 - 19.00, KB + ZOOM

Übungsleiterin: Katja Seehütter

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



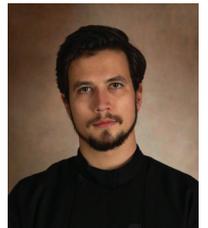
Power Punching

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 20.15 - 21.00, KB

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 19.15 - 20.00, KB

Übungsleiterin: Anja Schorr

E-Mail: anja.schorr@ku.de



Rope-Skipping

Wer ein gutes Work-Out sucht ist bei Rope-Skipping richtig, Seilspringen ist nicht nur anstrengender als Laufen, es macht auch noch viel Spaß. Ob Konditionen, Koordination, Tricks oder Partnerübungen, bei Rope-Skipping ist für jeden etwas dabei. Ihr könnt jede Stunde selber entscheiden wo ihr euren Schwerpunkt setzen möchtet und gerne alles ausprobieren.

Di 19.15 - 20.00, MW

Übungsleiterin: Dela Haase

E-Mail: delahaase@icloud.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!

Mi 18.15 - 19.00, KB + 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 19.15 - 20.00, KB

Übungsleiterin: Julia Regn

E-Mail: juliaregn00@gmail.com



Yoga

Hatha-Yoga wirkt ganzheitlich, d.h. Yoga verbessert die Entspannungsfähigkeit, die Konzentration und Ausdauer. Zugleich erweckt es den gesunden Rhythmus ihres Körpers wieder. Mit Yoga in die Balance! Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Decke und warme Socken mit.

Di 17.15 - 18.00, MW

Übungsleiterin: Barbara Böhm

E-Mail: barbara.boehm@ku.de



Tanz



Ballett

In dieser klassischen Ballettstunde trainieren wir gemeinsam unsere Kraft, Ausdauer und Balance. Zu Beginn gibt es ein Aufwärmen an der Stange, gefolgt von Drehungen und Sprüngen im und durch den Raum, sowie einer kleinen gemeinsamen Choreografie zum Schluss. Wenn du noch keinerlei Tanz- oder Balletterfahrung hast, bist du in diesem Kurs ebenso herzlich willkommen wie diejenigen, die bereits getanzt haben! Ich freu mich auf viele tanzbegeisterte Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Mo 19.15 - 20.00, KB

Übungsleiterin: Deborah Gebhardt

E-Mail: deborah.gebhardt@stud.ku.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 21.15 - 22.00, KB

Übungsleiterin: Emily Hettler

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

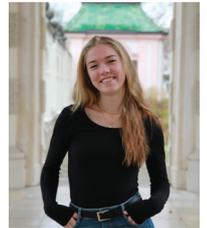
Hip Hop Dance

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 20.15 - 21.00, KB

Übungsleiterin: Anna Meier

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



Showtanz

(einmalige Anmeldung ab dem 13.10.23)

Wir sind eine Gruppe von tanzbegeisterten Studierenden, die sich im Sommer 2022 gegründet hat. Unsere einstudierten Tanzküren durften wir bereits an verschiedenen Veranstaltungen, wie dem Uniball oder dem Hofgartenfest vorführen. Hast du Spaß an Showtanz und tritts gerne vor Publikum auf? Dann schau gerne bei uns vorbei. Wir freuen uns auf dich!

Di 16.15 - 18.00, KB

Übungsleiterin: Katja Seehütter

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



Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab dem 13.10.23)

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 20.15 - 21.00, KB Bronze

Mo 21.15 - 22.00, KB Silber

Di 20.15 - 21.00, KB Anf.

Di 21.15 - 22.00, KB Fortg.

Übungsleiter: Richard Kurz

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



West Coast Swing

(einmalige Anmeldung ab dem 13.10.23)

West Coast Swing ist ein moderner und populär werdender Paartanz. Dabei gibt es im Paar einen Leader und einen Follower (geschlechtsunabhängig). Der Tanz zeichnet sich durch eine, verglichen mit Standard und Latein, relativ offene Tanzhaltung aus, es herrscht aber trotzdem permanent eine Verbindung („Connection“). Dabei wird auf ein breites Spektrum von Musik getanzt. Üblich sind aktuelle Pop Musik, Swing und Blues im 4/4 Takt.

Da der Tanz ein lebendiger, zeitgenössischer Tanz ist, unterliegt er auch immer noch Modeströmungen und Veränderungen. Viele Tanzschulen entdecken im Moment den West Coast Swing als moderne Alternative zum Disco Fox, da der Tanz für Zuschauer und Tänzer sehr ansprechend ist und zu aktueller Musik getanzt werden kann.

Do 21.15 - 22.00, KB

Übungsleiter: Veit Zehentmaier

E-Mail: veit.zehentmaier@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: 20.12.2023, 09.00 - 17.00 Uhr

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

Sie können sich vom 16.10.23 bis 27.10.23 im Sportsekretariat dafür anmelden. Es gilt das Prinzip „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“. Bitte bringen Sie die Teilnahmegebühr in Höhe von 55 € passend und in bar mit. Der Anmeldezeitraum endet am 27.10.23



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.

Mo 16.00 - 18.00 Reb (Halle I)

Mi 17.00 - 19.00 Reb (Halle I)

Übungsleiterin: Marina Helget

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



Schwimmen

Freies Training. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt.

Mi 16.00 - 17.00, BePo-Bad

Übungsleiter: Michael Matusch

E-Mail: michael.matusch@ku.de

Feuerwerk der Turnkunst, Europas erfolgreichste Turnshow



Zielgruppe: Studierende sowie Mitarbeiter

Datum: Freitag den 19.01.2024 um 19 Uhr

Veranstaltungsort: Arena Nürnberg

Anmeldung: bis 03.11.23 im Sportsekretariat

Kosten: Tickets zum Vorzugspreis

Studierende: 20,00 €

Mitarbeiter: 25,00 €

Eigene Anreise!

Weitere Infos:

www.feuerwerkderturnkunst.de

**BESCHRÄNKTES
KARTENKONTINGENT!**

HOCHSCHULSPORT IN EICHSTÄTT

Kampfsport

Selbstbehauptungskurs für Frauen

(einmalige Anmeldung ab dem 13.10.23)

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

Termine: 26.10.2023,02.11.2023,09.11.2023,23.11.2023 + Ersatztermin 30.11.2023

Do 16.00 - 18.00, BePo Eichstätt

Übungsleiter: Sven Ulrich

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



Kurse für Mitarbeitende

Fit in den Tag

Für einen guten Start in den Tag bieten wir für alle Mitarbeitenden der KU ein 10-minütiges Fitnessprogramm, an dem jeder ganz bequem von seinem eigenen Arbeitsplatz aus via ZOOM teilnehmen kann. Sportkleidung ist nicht notwendig.

Mi 08.00 - 08.10, ZOOM

Übungsleiterin: Anja Schorr

Übungsleiterin: Barbara Böhm

Übungsleiterin: Christina Gscheidl

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: anja.schorr@ku.de

E-Mail: barbara.boehm@ku.de

E-Mail: christina.gscheidl@ku.de

E-Mail: katharina.gossmann@ku.de



Fußball für Mitarbeitende

Mo 17.15 - 18.00, MW

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 12.15 - 13.00, KB

Übungsleiterin: Anja Schorr

E-Mail: anja.schorr@ku.de



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/Grapppling

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 20.00 - 22.00, Schottenuhalle

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
Di 19.00 - 20.00, 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 Psychologiestudierende. Hier findest Du eine gute Mischung aus Tanz, Stunts und gutem Teamgeist. Bei Interesse melde Dich gerne per E-Mail.
 Übungsleiterin: Selina Schöner E-Mail: selina.schoener@stud.ku.de

Mi 20.00 - 22.00, MW

Übungsleiterin: Selina Schöner

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



Quadball

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

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

Mo + Do 18.15 - 19.45, Seminarwiese

Übungsleiterin: Maja Fokerman

E-Mail: maja.fokerman@stud.ku.de

Übungsleiter: Kevin Kauper

E-Mail: kauperkevin@gmx.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

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

Tennis

Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kosten: ca. 90 € bis 100 € (für 10 Trainerstunden inkl. Bälle, Platz und Schläger)

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



Vorbesprechungstermine:

Montag 16.10.2023 um 17 Uhr in KAP-017

Donnerstag 19.10.2023 um 17 Uhr in KAP-017

Übungsleiter: Tobias Glauner

E-Mail: tobias.glauner@web.de

Tennisplätze

Dank der Kooperationsbereitschaft des TC Rot-Weiß Eichstätt ist es möglich, die Tennisplätze des Vereins zu nutzen.

Es gelten folgende Bedingungen:

- Studierende müssen sich im Hallenportal der TCRW-Tennishalle registrieren um buchen zu können. Dies gilt für die Hallenplätze im Winter UND die Außenplätze im Sommer: tennishalle-tcrw@t-online.de
- Nur wer sich registriert hat, erhält
 - 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

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.

BRILLENTRÄGER HABEN WENIGER SEX www.mpge.de

VORTEIL KONTAKTLINSEN

KOSTENLOS AUSPROBIEREN

TAGESLINSEN
MONATSLINSEN
HARTLINSEN

OPTIK KOLLER
SPEZIALGESCHÄFT FÜR BRILLEN und KONTAKTLINSEN
Eichstätt im KOLLERHAUS am Domplatz

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**

Kletterzentrum und MTB-Zentrum Eichstätt



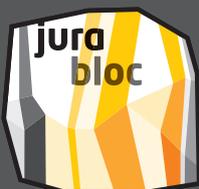
Der **JURABLOC**: 730 m² Kletterfläche Indoor und eine Routenhöhe von knapp 16 m, ausgestattet mit moderner Sicherungstechnik und Sportboden. 345 m² Aussenkletterfläche, 160 m² Boulderbereich, Ausbildungs- und Trainingsbereich (ideal für Kurse und Gruppen sowie für das Fitness- und Krafttraining). Duschräume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



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

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

[lifepark]

design: c.w.m.a.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
Lauffreff/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	Fußball	Volleyball	Fit durch Spiel	Streetball
20.00-21.30 Uhr	Volleyball	Badminton	Basketball	Volleyball	Badminton	Fußball

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

alte Pestalozzi Turnhalle		
Uhrzeit	Montag	Donnerstag
17.00-18.30 Uhr	<i>belegt</i>	Jiu Jutsu
	Boxen	

Sportbad	
Uhrzeit	Montag
15.30-17.00 Uhr	Schwimmen

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
	neue Pestalozzi Turnhalle: Pestalozzistraße 1, 85055 Ingolstadt
	Sportbad: Jahnstraße 5a, 85049 Ingolstadt
	alte Pestalozzi Turnhalle: Pestalozzistraße 1, 85055 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 19.30 - 21.00, Prof.-Fleischmannhalle (KU)

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

Übungsleiter: Simon Dressler
Übungsleiterin: Leonie Pietsch

E-Mail: simon.dressler1999@gmail.com
E-Mail: leonie.pietsch@ku.de



Basketball

Freies Spiel

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

Übungsleiter: Max Pohl

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



Fit durch Spiel

Fitnessstraining darf auch Spaß machen! Bei mir findet Ihr einen guten Mix aus Fitnessstraining und kleinen Spielen. Bei der Kursplanung versuche ich eure Bedürfnisse / Wünsche mit einfließen zu lassen. Ich freue mich auf eine zahlreiche Teilnahme!

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

Übungsleiterin: Anna Mopils

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



Fußball

Freies Spiel

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

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

Übungsleiter: Max Pohl

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



Streetball

Freies Spiel

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

Übungsleiter: Lars Heuer

E-Mail: lars.heuer@ku.de



HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT

Ballsport und Spiele



Volleyball

Freies Spiel

Mo + Mi 18.30 - 21.30, Prof.-Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiter: Benjamin Böhm

E-Mail: boehmbenjamin10@gmail.com

Übungsleiter: Maximilian Rublik

E-Mail: rublikmaximilian@gmail.com

Gesundheit und Fitness



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)

Übungsleiterin: Jule Niehaus

E-Mail: julesusanna18@gmail.com

Tanz



Forró

(einmalige Anmeldung ab dem 13.10.23)

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!



Di 19.30 - 20.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Block I

Di 20.30 - 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

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 melden Sie sich bei Herrn Lars Heuer (lars.heuer@ku.de).

HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT

Tanz

Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab dem 13.10.23)

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.



Do 20.00 - 21.00, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Anfänger

Do 21.00 - 21.30 neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Fortgeschrittene

Übungsleiter: Benedikt Köger

E-Mail: bene.koeger@web.de

Kampfsport

Atarashi Jiu Jutsu

Erlernen von grundsätzlichen Selbstverteidigungstechniken mit mittelmäßig bis hoher sportlicher Belastung.



Do 17.00 - 18.30, alte Pestalozzi Turnhalle (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.



Mo 17.30 - 18.30, alte Pestalozzi Turnhalle (KU)

Übungsleiter: Mustafa Solmaz

E-Mail: mustafa.solmazccc@gmail.com

Individualsport

Schwimmen

Kein Schwimmkurs! / Not for beginners!

Mo 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: Antonia Geyer

E-Mail: antonia.geyer@stud.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.

Di 18.30 - 21.30, Fohlenweide MTV (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

Ansprechpartner: David Beier

E-Mail: frisbee@tsv-nord.de

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

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 - 19.45, BARZFLEX Calisthenics Park Ingolstadt



Lauftreff

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

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

Do ab 20.00, 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!



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.

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

Ansprechpartner Tackle Football: Andre Nuske

E-Mail: info@in-dukes.de

Ansprechpartner Flag Football: Johannes Fast

E-Mail: info@in-dukes.de



Fit dank Baby

Solltest du schwanger sein oder frischgebackene Mama, dann bist du bei Fitdankbaby Ingolstadt genau richtig. Bei Fitdankbaby PRE machen wir ein Fitnessstraining speziell für Schwangere. Fitdankbaby RÜCKBILDUNG ist die Basis für einen gesunden Beckenboden und eine stabile Körpermitte ca. 6-8 Wochen nach der Geburt. Bei Fitdankbaby MINI, MAXI, OUTDOOR, AQUA und KIDS ist dein Baby/ Kleinkind bis 3 Jahre beim Sport dabei und wird entwicklungspezifisch gefördert. So brauchst du nicht extra einen Babysitter und kannst trotzdem sportlich aktiv sein. Möchtest du meetime ohne Kind, dann bist du beim Kurs FÜR DICH genau richtig. Dahinter verbirgt sich ein tolles Hula Hoop Workout. Hier kannst du die begehrten Kurse buchen: <https://www.fitdankbaby.de/natalie-wecker.de>
Für Studierende (gültiger Studentenausweis notwendig) sparst du 20% auf alle Kurse.
Bitte bei Buchung den Code STUDENT20 eingeben.

Übungsleiterin: Natalie Wecker

E-Mail: natalie.wecker@fitdankbaby.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



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 + Damen

Di 20.15 - 21.45, Kunstrasenplatz TSV Nord, Wirrfelstraße 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 Weber

E-Mail: info@rugby-ingolstadt.de



Softball

Alle Mädels aufgepasst!

Egal ob du schon einmal gespielt hast oder gerade keinen blassen Schimmer hast, was Softball überhaupt ist. Bei uns sind neue Gesichter immer herzlich willkommen. Softball ist ein amerikanischer Teamsport, der dem Baseball ähnelt. Kein Problem, wenn du noch nie einen Schläger in der Hand hattest. Das bringen wir dir bei!

Wir, die Mädels vom Ingolstadt Schanzer Softballteam, freuen uns auf dich!

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

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



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

Stadtwerke Eichstätt

Friseur Rudloff

Metzgerei Schneider Eichstätt

Xterno Bikes

Weil auch starke Familien Rückhalt verdienen.
Der Johanniter-Hausnotruf.
Egal was passiert, oder wie sich unser Alltag gestaltet: Unsere Liebsten möchten wir immer in Sicherheit wissen. Mit dem Johanniter-Hausnotruf leben Familien sorgenfrei und unbeschwert an 365 Tagen im Jahr. Daran im Notfall ist schnelle Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt.
Jetzt bestellen!
0800 0019214 (gebührenfrei)
johanniter.de/hausnotruf

Gemeindebrief
Druckerei

Anzeigen 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.