

Hochschulsport

 KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Sommersemester 2024

Heft 50



AOK 

Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Hochschulleitung.....	4
Vorwort.....	5
Grußwort des Studentischen Konvents.....	6/7
Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.....	9
Rückblick Sportabzeichenverleihung.....	10
Rückblick Feuerwerk der Turnkunst / Rückblick Semesterabschlusskonzert.....	11
Rückblick Wintersportwoche.....	12/13
Rückblick Tanzexamen.....	14/15
Rückblick Ferienprogramm / Rückblick AOK Campusaktion	16
Rückblick Volleyball-Stadtmeisterschaft.....	17
Rückblick Nikolausturnier.....	18
Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Volleyball.....	19
Rückblick Deutsche Hochschulmeisterschaft Karate / Gastvortrag Hr. Dr. Froschmeier.....	20
Rückblick Vortrag Hr. Bernd-Uwe Gutknecht.....	21
Rückblick Hallenmasters.....	22/23
Termine und Sonderveranstaltungen.....	24/25
Fitnessraum Eichstätt.....	26/27
Programmübersicht Eichstätt.....	28
Allgemeine Informationen.....	29
Hochschulsport in Eichstätt.....	30-43
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 Kapuzinerkloster (Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt)
USZ	Universitätssportzentrum
SK	Sportzentrum Seidlkreuz (Dr.-Hans-Hutter-Straße 36)
Reb	Dreifachsporthalle Rebdorf (Diözesanes Schulzentrum Rebdorf)

Kursverzeichnis

Hochschulsportprogramm in Eichstätt

Achtsamkeit und Meditation	38
Akrobatik	36
Arnold for everyone*	32
Badminton	30
Ballett	33
Basketball	30
Balanced Movement*	32
Beachvolleyball	38
Boule	38
Brazilian Jiu Jitsu / Grappling	38
Capoeira-Fitness*	32
Contemporary Floorwork	34
Erste-Hilfe-Kurs	39
Fit in den Tag für MA*	37
Fitness Workout*	32
Floorball	30
Fußball / Fußball für MA	30/37
Handball	39
Hip Hop Lady Style	34
Kanu	36
Klettern	41
Klettertreff	39

Kraft-Ausdauer-Zirkel*	32
Latin Dance Fitness*	33
Orientalischer Tanz	42
Pawlows Glöckchen	42
Qigong für MA*	37
Quadball	42
Rope-Skipping*	33
Roundnet	31
Schwimmen	36
Showtanz	35
Shuffle Dance	NEU 35
Sportabzeichen	36/37
Standard und Latein	35
Stretch & Strength*	33
Sunset Workout*	33
Tennis	43
Tischtennis	31
Tischfußball	43
Volleyball	31
Völkerball	31
West Coast Swing	35

Hochschulsportprogramm in Ingolstadt

American Football	52
Bachata Sensual Dance	50
Badminton	47
Basketball	47
Bauch-Beine-Po*	51
Beachvolleyball	47
Calisthenics Training	51
Dance Workout	51
Fit dank Baby*	52
Feldhockey	52
Flagfootball	49
Floorball	49
Forró	48
Fußball	50
Fußball für Damen	52
Handball	50/53

Lacrosse	53
Laufftreff	51
PoleDance / Aerial Hoop	53
Rennradgruppe	53
Rugby	54
Salsa	51
Softball	54
Spikeball	50
Standard und Latein / Tanzkreis	48/51
Streetball	47
Taekwondo	54
Tennis	54
Ultimate Frisbee / Frauentraining	50
Volleyball	47/50
Zumba® Fitness*	48

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

Liebe Studierende, liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

herzlich willkommen zu einem neuen Semester voller sportlicher Herausforderungen und Gemeinschaftserlebnisse! Mit der bevorstehenden Fußball-Europameisterschaft steht uns ein sportliches Highlight bevor, das nicht nur die nationale, sondern auch die universitäre Gemeinschaft zusammenführt. Der Teamgeist, den wir auf dem Fußballfeld sehen, spiegelt sich auch in unserem Hochschulsport wider. Egal, ob beim Fußball, Volleyball, Basketball oder anderen Mannschaftssportarten – gemeinsam erreichen wir mehr und schaffen unvergessliche Momente.

Ein großes Lob gebührt allen, die sich aktiv am Hochschulsport beteiligen. Ihr Engagement trägt nicht nur zu individueller Gesundheit bei, sondern stärkt auch den Zusammenhalt innerhalb der Hochschulgemeinde. Wir ermutigen alle, die kommenden Monate zu nutzen, um neue sportliche Herausforderungen anzunehmen und dabei Freundschaften zu knüpfen.

Der Hochschulsport bietet eine breite Palette an Möglichkeiten, die über traditionelle Sportarten hinausgehen. Ob Yoga, Klettern, Ballsport oder Tanz – für jeden ist etwas dabei. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um neue Interessen zu entdecken und in einem offenen und freundlichen Umfeld aktiv zu werden.

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

Ich wünsche Ihnen allen vor und hinter den Kulissen eine erfolgreiche und gesunde sportliche Saison, geprägt von Fairplay, Teamgeist und persönlichen Erfolgen. Möge der Hochschulsport auch weiterhin ein Ort sein, an dem sich Studierende und Mitarbeitende gleichermaßen wohlfühlen und gemeinsam ihre sportlichen Ziele verfolgen können.

Sportliche Grüße



Prof. Dr. Gabriele Gien
Präsidentin der KU



„Erfolg kommt dann, wenn du tust, was du liebst.“
(Albert Einstein)

Egal ob Fußball-EM oder Olympische Sommerspiele, das Jahr 2024 hat einiges an herausragenden sportlichen Ereignissen zu bieten. Auch an der KU werden unvergessliche Glanzmomente geboten, von der Sportabzeichenaktion bis zum Präsi-Cup und auch weitere Highlights sind in Bearbeitung. Ganz besonders hervorheben möchte ich in diesem Kontext die Zusammenarbeit mit der Professur für Musikpädagogik und Musikdidaktik.

Darüber hinaus nutze ich die Chance, mich bei der Hochschulleitung zu bedanken, die mit mir versucht hat, die angespannte Personalsituation am Universitätssportzentrum in den Griff zu bekommen. Zwar haben wir eher einen Hürdenlauf als einen Sprint zu bewältigen, aber wir sind auf einem guten Weg. Herzlichen Dank hierfür!

Auch die allgemeinen Sparmaßnahmen der KU sind an uns nicht vorbeigegangen, sodass wir von einer Erhöhung der Fitnessraumgebühr nicht absehen können. Doch wo können Studierende für 40 € ein ganzes Semester den Fitnessraum nutzen? In diesem Sinne ergreifen Sie die Chance und nehmen Sie Ihr Training auf, egal ob bei einem der Sportkurse am Universitätssportzentrum oder im Fitnessraum. Dank der zahlreichen Übungsleitenden können wir Ihnen erneut ein breites und vielfältiges Sportangebot präsentieren und hoffen Ihre „Liebe“ getroffen zu haben, sodass der Erfolg sich von alleine einstellt.

Auf ein erfolgreiches Sommersemester 2024,

Ihre



Christina Gscheidl



Grußwort des Studentischen Konvents

Liebe Studierende der KU Eichstätt-Ingolstadt,

ein herzliches Willkommen zum Sommersemester 2024 auf unserem einzigartigen Campus! Ob ihr euch den Herausforderungen des zweiten Semesters stellt oder bereits vertraut seid mit den Glanzlichtern unseres Hochschullebens, wir freuen uns, euch im Universitätssportzentrum begrüßen zu dürfen. Das Sportzentrum der KU fungiert stets als Bindeglied zwischen Studium, Freizeit und Gesundheit und bietet eine umfassende Unterstützung für ein ausgewogenes Universitätsleben. An dieser Stelle laden wir euch herzlich dazu ein, Teil unserer sportlichen Gemeinschaft zu werden und die zahlreichen Möglichkeiten zu entdecken, die euch hier geboten werden. Der Sport spielt eine zentrale Rolle in eurem Studium und eurer gesamten Studienzzeit. Er fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das Wohlbefinden und die mentale Stärke. 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 vielfältigen Angebote unseres Sportzentrums zu nutzen. Mit Freude teilen wir euch mit, dass der Umzug unseres Sportbaus mittlerweile erfolgreich gemeistert wurde. Diese Veränderung eröffnet nicht nur neue Möglichkeiten, sondern stärkt auch unser Bestreben, ein breites und attraktives Sportangebot aufrechtzuerhalten. Trotz der Herausforderungen sind wir stolz darauf, euch weiterhin eine vielseitige Palette an Sportarten und Aktivitäten anbieten zu können. Von traditionellen Disziplinen wie Fußball, Basketball und Tennis bis hin zu innovativen Kursen wie Yoga, Quadball und Zumba – unser Sportangebot bleibt breit gefächert und facettenreich. Gemeinsam mit dem Team um Christina Gscheidl setzen wir uns auch in Zukunft für den Erhalt und die Weiterentwicklung dieses vielseitigen Sportangebots ein, um den Bedürfnissen der Studierenden gerecht zu werden. In Zeiten des Wandels und der Erneuerung möchten wir euch ermutigen, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Gemeinsam können wir Herausforderungen meistern und neue Möglichkeiten entdecken. Unser Sportzentrum ist nicht nur ein Ort des körperlichen Trainings, sondern auch der Begegnung und des Miteinanders. Nutzen wir gemeinsam den Sport als verbindendes Element und schaffen eine lebendige, unterstützende Gemeinschaft.

Wir wünschen euch allen ein erfolgreiches und erfülltes Sommersemester mit vielen sportlichen Highlights. Egal, ob ihr euch bereits heimisch fühlt oder gerade erst eure Reise hier beginnt – der Studentische Konvent heißt euch herzlich willkommen im Unisport an der KU!

Grußwort des Studentischen Konvents

Euer Sprecher*innenrat
des Studentischen Konvents



Wir machen Euch  für Studium und Freizeit!

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



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



Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

Universitätssportzentrum (USZ):	www.ku.de/ppf/sport/hochschulsport	
Leiterin des Universitäts-sportzentrums:		Akad. Rätin Christina Gscheidl KAP-003 Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-21757 / 21280 christina.gscheidl@ku.de
Mitarbeiter:		Sportlehrkraft Lars Heuer KAP-005 Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-23316 lars.heuer@ku.de
Mitarbeiterin/Mitarbeiter:		N.N.
Sekretärin:		Silvia Zahanek-Steidl KAP-004 Kapuzinergasse 2, 85072 Eichstätt Tel.: 08421 93-21756 silvia.zahanek@ku.de
Sportwart:		Martin Schneider

Technische Hochschule Ingolstadt (THI):	www.thi.de/service/hochschulsport/	
Mitarbeiterin:		Antonia Iberl Esplanade 10, 85049 Ingolstadt Tel.: 0841 9348-3252 antonia.iberl@thi.de

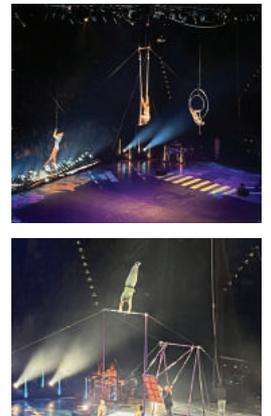
Rückblick Sportabzeichenverleihung

Das erste Mal fand aufgrund der hohen Teilnehmendenzahl die Sportabzeichenverleihung in der Aula statt. Insgesamt 200 Studierende, Schülerinnen und Schüler sowie Eichstätter Bürgerinnen und Bürger kamen zur Verleihung. Unser Kanzler überreichte die Urkunden an die Studierenden. Umrahmt wurde die Veranstaltung von Tänzerinnen des Universitätssportzentrums, die zusammen mit Schülerinnen der 5. Klasse des Gabrieli-Gymnasiums einen Tanz einstudiert hatten, sowie von Florian Müller am Klavier. Vielen herzlichen Dank an alle Beteiligten für diesen gelungenen Abend!



Rückblick Feuerwerk der Turnkunst

Mit der Show „Heartbeat“ verzauberte das Feuerwerk der Turnkunst mal wieder alle Zuschauernden durch eine einzigartige Verknüpfung aus Kunst und Sport. Auch dieses Jahr durften wieder Studierende der KU die beeindruckende Show aus nächster Nähe erleben. Mit einem bunten Mix aus Akrobatik, Tanz-Illusion, Schaukel, Hochreck, Schleuderbrett, Rhönrad, Stufenbarren, Schwebebalken und vielem mehr, verpackt in eine Liebesgeschichte aus den 80er Jahren, übertrafen sich die Artistinnen und Artisten wieder einmal selbst. Abgerundet wurde alles durch eine herausragende Live-Musik und wiederkehrende Comedy-Einlagen. Besonders hervorzuheben ist, dass das Feuerwerk der Turnkunst in jeder Stadt einen örtlichen Turnverein als Voract auftreten lässt. So durften uns ebenfalls viele junge Turnerinnen und Turner aus Erlangen ihr Können präsentieren. Für nächstes Jahr ist dann die „GAIA“-Tournée in Planung und wir freuen uns bereits jetzt auf viele neue magische Turnmomente.



Rückblick Semesterabschlusskonzert



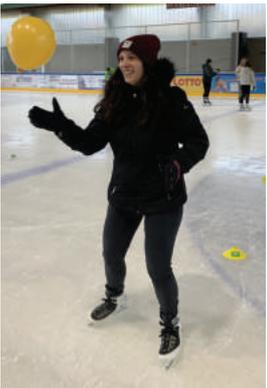
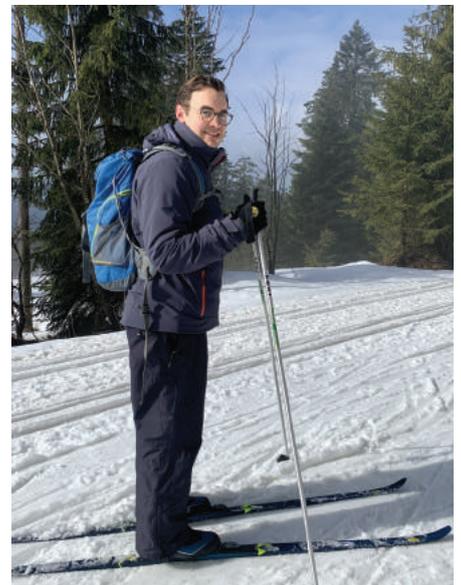
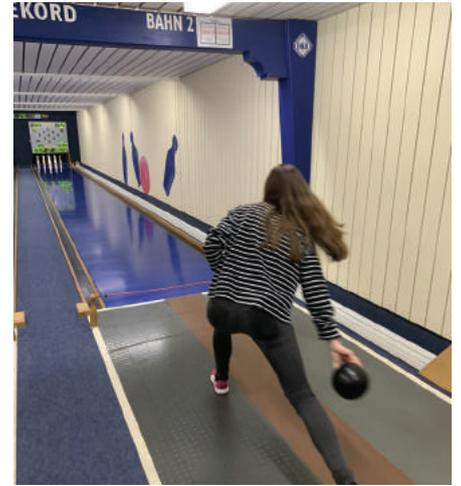
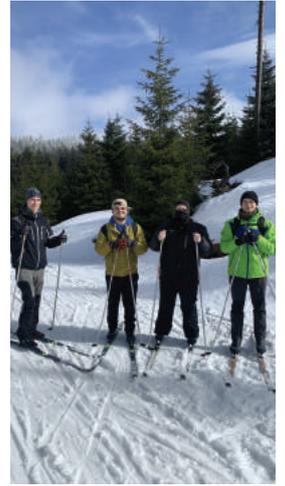
Vom Bett an den Küchentisch, ins Auto und in die Uni, Vorlesungen, eine kurze Mittagspause in der Mensa, mit dem Auto zurück in die Wohnung und direkt auf die Couch: Der Alltag vieler Studierender findet vor allem im Sitzen statt. Bewegung kommt da oft zu kurz. Nicht aber bei den Tänzerinnen der Showtanzgruppe. Am Semesterabschlusskonzert zeigten sie mit ihrer mitreißenden Darbietung, wie viel Freude Bewegung machen kann.

Rückblick Wintersportwoche

Für 36 Lehramtsstudierende der Grund- und Mittelschule ging es im Februar zur diesjährigen Wintersportexkursion. Die Motivation der Studierenden war sehr groß verschiedene Wintersportarten auszuprobieren. Das abwechslungsreiche Programm umfasste sowohl Eislaufen, aber auch Biathlontraining, Eisstockschießen, Skilanglauf und Alpinski sowie Winterwandern. Neben der Verbesserung der eigenen Fertigkeiten lernten wir auch methodische Schritte kennen. Wir sind nun fit und können beispielsweise unseren Schülerinnen und Schülern methodisch das Eislaufen beibringen oder Biathlon spielerisch in einer Sporthalle umsetzen. Eine Herausforderung für uns alle war das Skilanglaufen. Viele von uns waren zum ersten Mal auf Langlaufski, aber am Ende mächtig stolz, ihre erste Tour gemeistert zu haben. Darüber hinaus haben wir in dieser Woche nicht nur sportlich einiges dazu gelernt, sondern auch neue Freundschaften geknüpft.



Rückblick Wintersportwoche



Rückblick Tanzexamen

Der letzte Mittwoch im Wintersemester stand ganz im Zeichen des Tanzexamens. Nach intensiven Übungseinheiten, etlichen Geräteverlusten und Schweißperlen bewiesen die Prüflinge Nervenstärke und präsentierten ihre Tanzchoreographien, die mit sehr viel Einsatz und Engagement entstanden sind. Ein unvergesslicher Abend für unsere Studierenden der Sportdidaktik!



Rückblick Tanzexamen



Rückblick Ferienprogramm

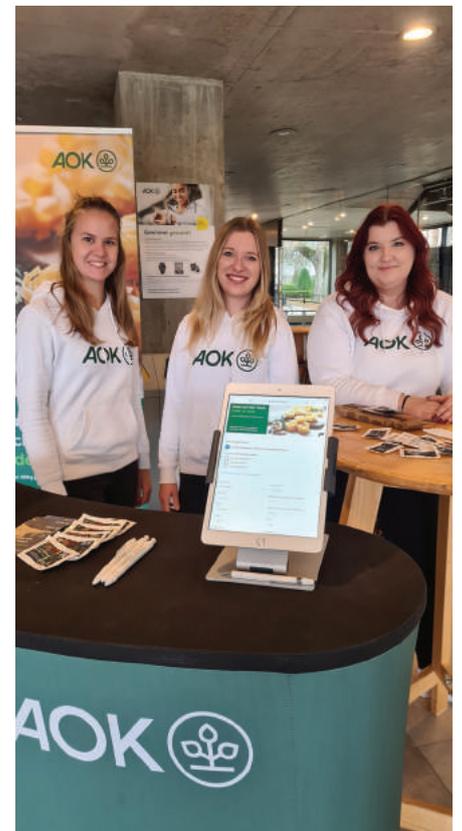
Am 22.11.2023 organisierte das Universitätssportzentrum im Rahmen des Ferienprogramms der KU ein Mitmachangebot für 20 Schülerinnen und Schüler unter der Leitung von Herrn Lars Heuer. Extra für diesen Anlass hatten die Studierenden eine Bewegungslandschaft entworfen, die von den Kindern



gendlichen unter großer Begeisterung absolviert wurde. Die Veranstaltung war für alle Beteiligten eine Bereicherung. Wir freuen uns auf eine Wiederholung im kommenden Jahr mit zahlreichen Schülerinnen und Schülern!

Rückblick AOK Campus Aktion

Die AOK Bayern war am 15.11.2023 wieder Gast bei der KU Eichstätt Ingolstadt. In diesem Wintersemester gab es bei der Campusaktion der AOK Bayern Nudeln mit einer kleinen Gewürzmischung. Zusätzlich erhielten die Studierenden Informationen über eine gesunde Ernährung. Wir sehen mit Vorfreude einer erneuten Durchführung im kommenden Semester entgegen!



Rückblick Volleyball-Stadtmeisterschaft

Die Stadtmeisterschaft im Volleyball hat eine lange Tradition und wird vom Universitätssportzentrum in Kooperation mit dem Arbeitskreis Sport der Stadt Eichstätt und der Bereitschaftspolizei Eichstätt organisiert. Am 30.11.2023 versammelten sich talentierte Athletinnen und Athleten aus neun Mannschaften in den Örtlichkeiten der Bereitschaftspolizei, um spannende Spiele und emotionale Momente zu erleben. In den insgesamt neun Spielen der Vorrunde wurden die Finalteilnehmerinnen und Finalteilnehmer des diesjährigen Turniers ermittelt. In einem spannenden Finale zwischen den „Gradausfahrern“ (Verkehrspolizei Ingolstadt) und den „Flotten Karotten“ (Uni-Team der KU-Eichstätt) setzen sich letztlich die „Gradausfahrer“ durch und konnten den Wanderpokal der Stadt Eichstätt entgegennehmen! Wir bedanken uns bei allen Spielerinnen und Spielern sowie den Schiedsrichtenden und den Zuschauenden für das schöne Turnier!



Rückblick Nikolausturnier

Das Nikolausturnier im Volleyball fand erstmalig in der ehemaligen Maria-Ward-Halle statt. Nach einer wunderschönen Tanzeinlage, traten sechs Mannschaften bei vorweihnachtlicher Stimmung gegeneinander an. Den Pokal holte sich die „Volleybärenbande“ gefolgt von „Nie ohne mein Team“. Auf dem dritten Platz landete das „Team 12“ aus Ingolstadt. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden und Zuschauenden und freuen uns schon auf nächstes Jahr!



Rückblick Bayerischer Hochschulpokal Volleyball

Am 2. November 2023 erlebten wir, das Volleyballteam der KU Eichstätt-Ingolstadt, einen mit Höhen und Tiefen gespickten Wettkampftag beim Bayerischen Hochschulpokal in Rosenheim. In unserer Gruppe A trafen wir auf herausfordernde Gegner: Deggendorf 1, Landshut, Ingolstadt und Deggendorf 2. Unser Auftakt gegen Ingolstadt war vielversprechend – beide Sätze konnten wir für uns entscheiden. Diese Dynamik setzten wir auch im zweiten Gruppenspiel gegen Deggendorf 1 fort, und wieder gewannen wir beide Sätze. Doch das dritte Gruppenspiel gegen Deggendorf 2 verlief weniger erfolgreich, wir mussten eine Niederlage hinnehmen. Im entscheidenden vierten Spiel gegen Landshut kämpften wir hart. Nach einem knapp verlorenen ersten Satz fingen wir uns wieder, gewannen



den zweiten Satz und dominierten den dritten Satz mit 15:6. So sicherten wir uns den zweiten Platz in der Gruppe. Im Halbfinale trafen wir auf Uni BW Neubiberg und trotz intensiver Bemühungen gingen beide Sätze verloren. Doch wir bewiesen Charakter im Spiel um Platz 3 gegen Rosenheim. In einem nervenaufreibenden Match erkämpften wir uns den Sieg in drei Sätzen und sicherten uns somit den stolzen 3. Platz. Unsere Mannschaft ist mit der gezeigten Leistung zufrieden und dankbar für die Erfahrung. Herzlichen Dank an Rosenheim für die Einladung und Glückwünsche an Deggendorf 2 zum verdienten Turniersieg.

glas
kanuvermietung



boote-glas.de
#urlaubdahoam

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

Rückblick Deutsche Hochschulmeisterschaft Karate

Auch 2023 vertrat der Monheimer Karateka Tim Brandner die Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt auf der Deutschen Hochschulmeisterschaft in Jena. Hier trafen Studierende aus ganz Deutschland aufeinander und kämpften um den Titel des Deutschen Hochschulmeisters. Als Vize-Hochschulmeister von 2022 ging Tim Brandner in seiner Gewichtsklasse -67 kg an den Start. Tim erkämpfte sich im Halbfinale ein klares 8:0 und beendete somit seinen Kampf frühzeitig. Dadurch war auch klar, dass Tim Brandner um den Titel des Deutschen Hochschulmeisters kämpfen durfte. In einem spannenden Finale gegen seinen Landeskaderkollegen resultierte ein ausgeglichenes 0:0.



Im Kampfrichterentscheid konnte sich Tim endlich den heiß ersehnten Titel holen. Wie im letzten Jahr, startete er ebenfalls in der offenen Gewichtsklasse. Tim stieg wieder mit einem starken 4:0 ins Turnier ein und gewann somit das Achtelfinale. Im Viertelfinale musste er sich leider knapp geschlagen geben und hatte auch keine weitere Chance auf eine Bronzemedaille. Somit ging der Titel des Deutschen Hochschulmeisters 2023 in der Sportart Karate Gewichtsklasse -67 kg erstmalig an die Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt.

Rückblick Gastvortrag Hr. Dr. Froschmeier

Am 24.11.2023 empfing das Sportzentrum den Gastdozenten Herr Dr. Thomas Froschmeier von der TU München. Gemeinsam mit 30 angehenden Sportlehrerkräften für die Grund- und Mittelschule stellte Herr Dr. Froschmeier sein innovatives Ballspielkonzept vor. In der praxisorientierten Veranstaltung lernten die Studierenden kennen, wie Sie mit Hilfe von Spielen wie Mattenball, Reifen-Touchdown und Turmball eine allgemeine Ballspielkompetenz spielerisch anbahnen können. Bei der anschließenden kurzen Theorieeinheit wurden die gelernte Spielformen didaktisch reflektiert und vertieft. Es war ein bereichernder, begeisternder und motivierender Austausch mit der TU München. Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen dieser Art.



Rückblick Vortrag Hr. Bernd-Uwe Gutknecht

Am 26. Oktober hielt Bernd-Uwe Gutknecht einen Vortrag mit dem Titel „10 Marathons“ am Universitätssportzentrum. Er teilte seine Erfahrungen und Trainingsmethoden während dieser besonderen Herausforderung mit uns. Die zentrale Frage war, wie man in nur 10 Monaten in verschiedenen Disziplinen 10 Marathons absolvieren kann. Sein Training bestand aus schneller Regeneration, da er keine wirklichen Pausen zwischen den Wettkämpfen hatte. Einige Sportarten, wie Eislaufen, erwiesen sich als besonders anspruchsvoll. Gutknecht betonte, dass das Erreichen des Ziels für ihn im Vordergrund stand und die Platzierung sekundär war. Er gab abschließend Ratschläge zur Bewältigung von Muskelkater und Schmerzen sowie zur Bedeutung der mentalen Einstellung beim Sport. „Mit Durchhaltevermögen und Willenskraft kann der Mensch all seine Ziele erreichen.“ So lautete die Kernaussage der Veranstaltung, die von den Studierenden als Bereicherung wahrgenommen wurde.



Nach einem verregneten Restart-Cup, der den Unifußball im Wintersemester 2023/2024 einläutete, konnte sich wieder auf den Hexenkessel DJK-Halle gefreut werden. Die Hallenmasters 2023 standen an. Wieder einmal pickepacke voll besetzt mit 16 Teams, sollte es in die Vorrunde des prestigeträchtigen Hallenturniers der KU Eichstätt-Ingolstadt gehen. Wie wird das Team von Sozpäd United die Mission Titelverteidigung angehen? Können die Hunde das Quadrupel holen? Wird Skul United die titellose Durststrecke beenden? Und wer ist Bierussia Doppelwumms? Zumindest Letztere sind eins von drei neu-formierten Teams. Die Politikwissenschaftler*innen setzen sich mit Bienchen und Blümchen in blau-schwarzen Streifen in Szene und konnten mit dem 13. Platz von sich reden machen. Legio Olympia und die Gladiators sind die neu gegründeten Teams Nummer 2 und 3. Vor allem die Gladiators sorgten mit einem Weiterkommen in der Vorrunde, einem verdienten 3:2 gegen die Porno Journos und einem unerwarteten 4. Platz für einen gelungenen Einstand im Unifußballkosmos. Doch die Vorrunde und die anschließende Trostrunde sollten bis zum Ende spannend bleiben und so konnte schlussendlich nach einem langen Samstag, der Lust auf mehr machte, Roter Stern Eichstätt den Nager-Wanderpokal sein Eigen nennen. Doch wo sind eigentlich die Geos? Eines der traditionsreichsten Unifußballteams suchte nach einem desaströsen Restart-Cup seine Form und fand diese scheinbar in den Hallenschuhen. Nach einer starken Vorrunde kämpfte sich das Team bis ins Finale und traf dort auf die grünen Totenköpfe. Ein Wiedersehen mit Skul United. Nachdem sich beide Teams im letzten Gruppenspiel mit dem einzigen 0:0 im Turnier ein müdes Remis abgekämpft hatten, das beiden zum Weiterkommen reichte, würde diesmal eine Entscheidung fallen müssen. In einem Finale, das nach den ersten 6 Minuten schon für Skul entschieden schien, kämpften sich die Geos nochmal zurück und ließen ganz Eichstätt an ein Wunder glauben. Doch am Ende setzten sich Skul United um Kapitän

Endklassament:

1. Skul United
2. Geos
3. Pawlows Hunde
4. Gladiators
5. Porno Journos
6. Collegium Orientale
7. Inter Viel Spaß
8. Sozpäd United
9. Roter Stern Eichstätt
10. Stiftung Wadentest



Rückblick Hallenmasters

Franky und Legendentrainer Jonny Lange mit einem verdienten 2:4 durch und durften den Hallenmasterpokal Richtung Hallendecke stemmen. Den "Melli-Spiller-Award" konnte sich Alicia Pfeffer sichern, der "Basti-Probst-Award" ging an Paul Hies von den Geos, den "Stephan-Schneider-Award" durfte David Schneider mit nach Hause nehmen und der "Du kannst gut Tore Schießen-Award" ging an Luis Woppmann. Damit endeten die Hallenmasters 2023, die bis zum Schluss hochklassigen Unifußball für alle Fans und Nicht-Fans und eine noch hochklassigere Moderation durch Daniel Scheuerer boten. Und falls ihr euch auch fragt, warum ihr einen dauerhaften Ohrwurm von "Ballen ohne Ball" aus dem Turnier mitgenommen habt, bedankt euch gerne bei Gemmi & Friends, die als einziges Team der Vorrunde ihre eigene Einlaufhymne mitbrachten. Das Orga-Team sagt Danke und freut sich auf den Wiesenpokal und Präsicup.



ENERGIE UND MEHR.

www.stadtwerke-eichstaett.de

SW@EICHSTÄTT



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

Termine und Sonderveranstaltungen

Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge

Es kann während des Semesters zu Sperrungen kommen - bitte aktuelle Aushänge beachten!	
BEGINN Übungsbetrieb:	15. April 2024 (KU) 18. März 2024 (THI)
Keine Veranstaltungen:	Do, 09. Mai – Christi Himmelfahrt Mo, Di, 20./21. Mai – Pfingsten Do, 30. Mai – Fronleichnam
ENDE Übungsbetrieb:	19. Juli 2024 (KU) 10. Juli 2024 (THI)

„Semesterabschlusskonzert“ <i>Aula</i>	Mittwoch 17. Juli 2024
In Kooperation mit dem AK Sport und der Stadt Eichstätt „Sportabzeichen-Treff“ (Sporanlage Seidlkreuz) „Sportabzeichen-Verleihung“ (Holzsaal)	Beginn: 05. Juni 2024 jeweils mittwochs ab 18.00 Uhr 19. November 2024 (17.30 Uhr)
Hochschulmeisterschaft der KU (Fußball Großfeld Turnier) „Präsi Cup“ <i>Sportanlage Seidlkreuz</i>	Donnerstag 11. Juli 2024
Fußball Kleinfeldturnier „Wies'n Cup“ Keine Veranstaltung des USZ. Es besteht kein Versicherungsschutz!	Donnerstag 02. Mai 2024
AOK - Die Gesundheitskasse Direktion Ingolstadt „Campusaktion“ <i>Aula Foyer</i>	Dienstag 07. Mai 2024

Termine und Sonderveranstaltungen

Nähere Informationen bzw. Ausschreibungen siehe Aushänge

Fußballturnier der bayerischen Hochschulen „Bayerischer Hochschulpokal“ <i>Deggendorf</i>	Donnerstag 16. Mai 2024
„ Altmühlfranken-Cup 2.0 “ <i>Treuchtlingen, Beachsportanlage</i>	Samstag 15. Juni 2024
In Kooperation mit dem AKS „Bayerische Hochschulmeisterschaften im Straßenlauf“ <i>Bamberg</i>	Sonntag 30. Juni 2024

Präsi Cup

Anmeldung an	praesicup@gmail.com von 25.04.24 bis 06.05.2024 (12 Uhr)	
Teilnahme	Eine nachträgliche Anmeldung ist nicht möglich!	
Vorbesprechung	06.05.2024, 18 Uhr, Theke	
Endspiel	11. Juli 2024	

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

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

Wies`n Cup

Termin	02. Mai 2024 auf der Seminarwiese
Anmeldung an	praesicup@gmail.com von 17.04.24 bis 19.04.2024
weitere Informationen	auf Instagram-Kanal „Praesicup“

Verantwortliche



C. Gscheidl

Aufsicht und Kontrolle



A. Utz



S. Zahanek-Steidl



L. Heuer

Einführungskurse



A. Utz

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 15.04.24, Dienstag 16.04.24, Mittwoch 17.04.24, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr

Montag 22.04.24, Dienstag 23.04.24, Mittwoch 24.04.24, 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 Sommersemester 2024 (15.04.2024-19.07.2024) wie folgt geöffnet:

09.00 – 22.00 Uhr (Montag – Samstag)

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

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:	40,00 €
Übungsleitende:	35,00 €
Sportdidaktikstudierende:	35,00 €
Mitarbeitende:	50,00 €



Berechtigungsausweis (Fitnessraumausweis)

Für die Nutzung des Fitnessraums ist ein Berechtigungsausweis (Fitnessraumausweis) aus sicherheitsrelevanten Gründen erforderlich.

Diesen können Sie im Sportsekretariat zu den folgenden Öffnungszeiten erwerben – vorausgesetzt,

Sie haben bereits an einer Einführungsveranstaltung teilgenommen:



Montag - Freitag	09:00 - 10:00 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 13. Oktober 2024 gültig, dh. auch in der vorlesungsfreien Zeit.

Es werden regelmäßig am Eingangsbereich Ausweiskontrollen durchgeführt!

Programmübersicht Eichstätt

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

Kellerbühne				
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
12.15-13.00 Uhr	<i>belegt</i>	Qigong für MA	<i>belegt</i>	<i>belegt</i>
17.15-18.00 Uhr	Shuffle Dance	Capoeira-Fitness	Hip Hop Lady Style	Showtanz
18.15-19.00 Uhr	Fitness Workout	Balanced Movement	Stretch & Strength	Latin Dance Fitness
19.15-20.00 Uhr	Standard und Latein Fortg.	West Coast Swing Fortg.	Contemporary Floorwork	Arnold for everyone
20.15-21.00 Uhr	Standard und Latein Bronze	West Coast Swing Anf.	Sunset Workout	Ballett

Andere Sportstätten/Outdoor			
Uhrzeit	Montag	Mittwoch	Donnerstag
08.00-08.10 Uhr		Fit in den Tag	
16.00-17.00 Uhr	Badminton (Rebdorf)	Schwimmen (Bepo-Bad)	Schwimmen (Bepo-Bad)
17.00-18.00 Uhr	Badminton (Rebdorf)		
19.00-21.00 Uhr	Fußball (SK)		

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.

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 externen Sportanbietenden oder im freien Training im Fitnessraum) besteht kein gesetzlicher Versicherungsschutz. Ebenfalls kein gesetzlicher Versicherungsschutz besteht bei allen Veranstaltungen des Hochschulsports für nicht studentische Teilnehmende (Mitarbeitende, Dozierende).

Haftungsfrage

Die Stiftung Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, die Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt sowie deren Bedienstete haften für sämtliche Ansprüche nur insoweit, als sie einen Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht haben. Diese Haftungsbeschränkung gilt nicht für die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten sowie für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit und bei Ansprüchen nach dem Produkthaftungsgesetz oder wegen arglistigen Verhaltens eines Vertragspartners.

Kein gesetzlicher Versicherungsschutz besteht, wenn bei Sportausübung Dritten ein Personen- oder Sachschaden zugefügt wird. Es wird empfohlen, eine Privathaftpflichtversicherung abzuschließen. Hinsichtlich der Unfallversicherung gelten die üblichen Bestimmungen für den Hochschulsport.

Personen, die einer Risikogruppe angehören, wird eine vorherige ärztliche Untersuchung und Beratung empfohlen.

Benutzerordnung

Für die Nutzung der universitären Sportstätten ist die Nutzungsordnung vom 22.03.2018 zu beachten. Zusätzlich sind die von der Universität und dem Universitätssportzentrum verordneten Hygieneregeln zu befolgen.

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

Mo 16.15 - 17.00, Reb

Mo 17.15 - 18.00, Reb

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

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

Übungsleiter: Serhat Gümüs

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

Übungsleiter: Marek Luksch

E-Mail: marek.luksch@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*innen 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



Fußball

Freies Spiel

Mo 19.00 - 21.00, SK

Übungsleiter: Frank Sticht

E-Mail: frank.sticht@stud.ku.de

Übungsleiter: Moritz Rumppler

E-Mail: morumpler@googlemail.com

Roundnet

Roundnet ist eine Teamsportart, bei der zwei Teams mit je zwei Spielenden um ein rundes Netz spielen. Ziel ist es den Ball so auf das Netz zuschlagen, dass er aus diesem wieder 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!



Di 18.15 - 20.00, MW Anfänger*innen + Fortgeschrittene

Übungsleiter: Johannes Kling
Übungsleiter: Lorenz Liebel

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



Tischtennis

Freies Spiel

Do 18.15 - 19.00, 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.

Freies Spiel

Mo 18.15 - 20.00, MW

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.

Mi 17.15 - 18.00, 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 trainieren wir unseren gesamten Core-Bereich durch fließende Bewegungen und Übungen aus dem Yoga und Pilates. Damit bringen wir sowohl unseren Körper als auch unseren Geist in eine neue Balance. Freu Dich auf eine Stunde, in der wir unsere Körpermitte kräftigen, unsere Fitness steigern und uns mit Stretching-Elementen entspannen!

Di 18.15 - 19.00, KB + ZOOM

Übungsleiterin: Katja Mack

E-Mail: kat.mack@web.de



Capoeira-Fitness

Nach einer Aufwärmphase starten wir mit einzelnen Capoeira Bewegungen aus Angriff und Verteidigung, üben uns in verschiedenen Sequenzen und schließen mit einer kurzen Roda (das Capoeira Spiel im Kreis der anderen Capoeirista) ab. Der Kurs ist gut für Anfänger*innen geeignet, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Capoeiratraining steigert die Fitness in den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Balance und Koordination. Auch die Reaktionsfähigkeit wird im Spiel mit dem Partner geübt. Wir freuen uns auf viele neue Teilnehmende!

Di 17.00 - 18.00, 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*innen und Sportskanonen gleichermaßen geeignet; alle trainieren 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

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.



Do 18.15 - 19.00, KB + ZOOM

Übungsleiterin: Katja Seehütter

E-Mail: katja.seehuetter@stud.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 17.15 - 18.00, 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.



Mi 20.15 - 21.00, KB

Übungsleiterin: Julia Regn

E-Mail: juliaregn00@gmail.com

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 freue mich auf viele tanzbegeisterte Teilnehmer und Teilnehmerinnen.



Do 20.15 - 21.00, 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 19.15 - 20.00, KB

Übungsleiterin: Emily Hettler

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



Hip Hop Lady Style

In diesem Kurs möchte ich meine Leidenschaft des Tanzens mit euch teilen! Ihr werdet sowohl coole Hip Hop Moves als auch Tanzbewegungen aus dem Bereich des Lady Style kennen lernen. Im Laufe des Semesters werden wir dann gemeinsam kurze Choreos auf Basis der gelernten Bewegungen einstudieren. Ich freue mich auf euch!

Mi 17.15 - 18.00, KB

Übungsleiterin: Anna Meier

E-Mail: anna.meier@stud.ku.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 *since*

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

Shuffle Dance

Willst du Shuffle lernen? Dann let's go! In diesem Kurs lernst du alle Grundschritte. Komm gerne vorbei, ich freue mich auf dich! Der Kurs ist so aufgebaut, dass wir am Anfang den Grundschritt lernen und jede Woche ein paar neue Schritte dazu. Deswegen ist es gut, wenn du von Anfang an dabei bist. Es ist aber auch möglich, zwischendrin noch dazuzukommen :) Der Kurs ist für Anfänger*innen, die von 0 auf Shuffle-tanzen lernen wollen, aber auch für Fortgeschrittene, die ihre Grundschritte wiederholen und vertiefen möchten.

Mo 17.15 - 18.00, KB

Übungsleiterin: Christiane Jähn

E-Mail: christiane.jaehn@stud.ku.de



Showtanz

(einmalige Anmeldung ab dem 12.04.24)

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!

Do 17.15 - 18.00, KB

Übungsleiterin: Katja Seehütter

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



Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab dem 12.04.24)

Im Fortgeschrittenenkurs lernt ihr die Grundschritte 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 Neueinsteigende oder zur Auffrischung geeignet. Ab dem Bronzekurs könnt ihr bei mir individuelle Figuren zu den einzelnen Tänzen lernen und eure Technik verfeinern.

Mo 19.15 - 20.00, KB Fortgeschrittene

Mo 20.15 - 21.00, KB Bronze

Übungsleiter: Richard Kurz

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



West Coast Swing

(einmalige Anmeldung ab dem 12.04.24)

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 Zuschauende und Tanzende sehr ansprechend ist und zu aktueller Musik getanzt werden kann.

Di 19.15 - 20.00, KB Fortgeschrittene

Di 20.15 - 21.00, KB Anfänger*innen

Übungsleiter: Veit Zehentmaier

E-Mail: veit.zehentmaier@stud.ku.de



Individualsportarten und Sonstiges



Akrobatik

(einmalige Anmeldung ab dem 12.04.24)

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

Di 20.15 - 22.00, MW

Übungsleiterin: Madita Bach
Übungsleiterin: Lioba Schweiger

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



Kanu

Reservierung im Sportsekretariat. Bitte vorab anrufen (Telnr. 08421/9321756) oder per E-Mail (silvia.zahaneck@ku.de). Wir weisen darauf hin, dass hier keinerlei Versicherungsschutz besteht, da es sich nicht um einen offiziellen Kurs des Hochschulsports handelt. Der Transport liegt in der Verantwortung der ausleihenden Person. Die KU, das Sportzentrum und dessen Bedienstete übernehmen keinerlei Haftung. Eine Haftungsausschlusserklärung muss vom jeweiligen Nutzenden vor der Bootsübernahme schriftlich bestätigt werden. Es wird empfohlen, eine private Haftpflichtversicherung abzuschließen.

Bootsart	Kaution	Pro Tag	Wochenende
Einsitziges Kajak (2 vorhanden)	Ausweis oder 50,00 €	10,00 €	15,00 €
Zwei- dreisitziger Kanadier (2 vorhanden)		15,00 €	25,00 €



Schwimmen

Freies Training. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt.

Mi + Do 16.00 - 17.00, BePo-Bad

Übungsleiter: Michael Matusch

E-Mail: michael.matusch@ku.de



Sportabzeichen

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

Mi 18.00 - 19.30 Uhr, SK (PPF-SPORT-26068.20241.001)

Die Sportabzeichentermine 2024:	
05.06.2024	Eröffnung SAZ + Leichtathletik im Unistadion Seidlkreuz
12.06.2024	Leichtathletik Seidlkreuz
19.06.2024	Leichtathletik Seidlkreuz
26.06.2024	Schwimmen Inselbad
03.07.2024	Leichtathletik Seidlkreuz / Radfahren Schlagbrücke
10.07.2024	Reservetermin / Nordic Walking n.V.
19.11.2024 (17.30Uhr)	Sportabzeichenverleihung Holzsaal

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. Dieses Angebot ist außerhalb der Arbeitszeit wahrzunehmen und findet nur während des Semesters statt.



Mi 08.00 - 08.10, ZOOM

Übungsleiterin: Katharina Goßmann

E-Mail: katharina.gossmann@ku.de

Fußball für Mitarbeitende

Do 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

Sportabzeichen für Mitarbeitende

An diesem Tag werden speziell unsere Mitarbeitenden aufgefordert das Sportabzeichen abzulegen. Geben Sie sich einen Ruck und schauen Sie am Seidlkreuz vorbei!

Mi 12.06.2024 18.00 - 19.30 Uhr, SK

Übungsleiterin: Christina Gscheidl

E-Mail: christina.gscheidl@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.

Externe Sportangebote

Hinweis für externe Sportangebote:

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



Achtsamkeit und Meditation für Einsteiger

Du interessierst dich für das Thema Achtsamkeit und Meditation? Du möchtest nicht nur im stillen Kämmerlein sitzen, sondern gemeinsam mit anderen meditieren und dich austauschen? Dann bist du hier genau richtig, wir treffen uns wöchentlich für eine Stunde über der Theke, um gemeinsam zu meditieren und uns auszutauschen. Komm einfach vorbei, du brauchst keine Vorerfahrungen und nichts weiter mitzubringen. Bei Interesse melde dich einfach bei mir per Mail.

Ansprechpartner: Noah Ruf

E-Mail: noah.ruf@tutanota.com



Beachvolleyball

Freies Spiel (bis Ende Juli).

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

Di 16.00 – 19.00, VfB

Fr 16.00 – 19.00, VfB

Do 13.00 – 15.00, VfB



Boule

Du hast Lust eine neue Sportart zu erlernen und brauchst eine spielerische Ablenkung vom stressigen Alltag? Dann bist du im Boule genau richtig. Wir werden das Legen und Schießen der Kugeln üben und ein paar lockere Spiele spielen. Wenn du Interesse hast, dann melde dich bei mir unter melanie.dengel@stud.ku.de damit wir einen Termin finden können, an dem alle Zeit haben. Da wir im Hofgarten spielen werden, sind wir zeitlich sehr flexibel. Mitbringen brauchst du nichts, da wir Boule-Kugeln haben, außer du hast noch ein paar alte Kugeln bei dir im Keller herum liegen;)

Ansprechpartnerin: Melanie Dengel

E-Mail: melanie.dengel@stud.ku.de



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 17.00 - 18.00, Kindertraining, DJK-Halle

Mo 18.30 - 20.00, DJK-Halle

Mi 18.00 - 19.30, DJK-Halle

Do 16.30 - 17.30, Kindertraining, DJK-Halle

So 10.30 - 12.00, DJK-Halle

Ansprechpartner: Daniel Romic

E-Mail: daniel.romic@ku.de

Erste-Hilfe-Kurs

Das Bayerische Rote Kreuz bietet Sportdidaktikstudierenden im Rahmen Ihrer Ausbildung bzw. allen interessierten Studierenden die Möglichkeit, einen Erste-Hilfe-Kurs (9 Unterrichtsstunden / Blockveranstaltung) zu absolvieren.

Teilnahmegebühr für Studierende liegt pro Kurs bei 60,00€
Termine und Anmeldemodalitäten finden Sie auf der Homepage des BRK.



Ansprechpartnerin: Monika Schmidt

E-Mail: bildung@kveichstaett.brk.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

Klettertreff

(kein Versicherungsschutz)

Du kann bereits im Toprope oder Vorstieg sichern und willst andere kletterbegeisterte Studierende kennenlernen? Dann ist dieser Klettertreff perfekt für dich. Hier könnt ihr einfach ohne Kletterpartner*in in die Halle kommen, auf neue Leute treffen und klettern gehen. Hierbei handelt es sich um einen offenen Klettertreff. Gefordert wird eigenverantwortliches und selbstständiges Klettern. Zum Bouldern können gerne auch Anfänger*innen kommen. Ein Kletterbetreuer steht euch als Ansprech- und Seilpartner*in zur Verfügung. Für Anfänger*innen wird ein extra Kletterkurs für Studierende angeboten. Weitere Infos findet ihr unter jurabloc.de/studentenkurse/.



Mi 19.00 - 21.00, JURABLOC, Jurastraße 6, 85132 Schernfeld

Ansprechpartnerin: Benita Graßl

E-Mail: benita.grassl@gmx.de



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



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

Kletterkurse für Studierende



Studierende-Kletterkurse: Jeweils zum Semesterbeginn und bei Bedarf während dem Semester bieten wir Einsteiger-Kurse für Studierende an. Die Kurszeiten werden auf die Erreichbarkeit der Halle mit öffentlichen Verkehrsmitteln abgestimmt. Die Kletterhalle ist über den Rufbus und Flexi Bus mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Für Studierende werden die **Kletterkurse** zu speziellen Tarifen angeboten. Aktuelle Informationen gibt es jeweils zu Semesterbeginn unter: <https://www.jurabloc.de/studentenkurse> oder dem nebenstehenden QR-Code.

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter für die Kasse des JURABLOC sowie als Jugend- und Kursleiter.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!



**Kletterzentrum
Eichstätt**

JURABLOC - Kletterzentrum Eichstätt

Jurastraße 6
85132 Schernfeld
Tel.: 08421 9358220
www.jurabloc.de
info@jurabloc.de

Kassenöffnungszeiten

Mo, Mi, Fr: 9 - 12.00 Uhr und 18 - 20.00 Uhr
Di, Do: 15 - 18.00 Uhr
Sa: 18 - 20.00 Uhr
So, Feiertage: 14.30 - 16.30 Uhr

Automatischer Einlass

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





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

Fortgeschrittene:

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

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

Aktuelle Informationen, weitere Kurse: www.mialunatanzt.de

Ansprechpartnerin: 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.

Mi 20.00 - 22.00, MW

Ansprechpartnerin: 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

Ansprechpartnerin: Maja Fokerman
Ansprechpartner: Kevin Kauper

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

Tennis

Unterricht für Anfänger*innen 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:

Dienstag 16.04.2024 um 18 Uhr in KAP- 017

Donnerstag 18.04.2024 um 18 Uhr in KAP- 006

Ansprechpartner: 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.

Tischfußball in Eichstätt (Kooperation mit dem ESV Kick IN)
Training Montags 19:00 bis 23:00
Anmeldung unter WhatsApp

The image features a dark background with a pool table. In the foreground, there are several pool cues and balls, some of which are glowing with a green light. A large QR code is centered on the page, with a WhatsApp logo in the middle of it. The text above the QR code provides information about a pool table training session in Eichstätt, including the time (19:00 to 23:00 on Mondays) and the registration method (via WhatsApp).

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 (KU)

Prof. Fleischmannhalle

Uhrzeit	Montag	Mittwoch				
18.30-20.00 Uhr	Volleyball Freies Spiel	Badminton Anf.	Badminton Fortg.	Volleyball Anf.	Volleyball Fortg.	Steetball
20.00-21.30 Uhr	Volleyball Freies Spiel	Zumba	Basketball	Badminton Anf.	Badminton Fortg.	Basketball

neue Pestalozzi Turnhalle

Uhrzeit	Dienstag	Donnerstag
19.30 – 20.00 Uhr	Forró Anf.	<i>belegt</i>
20.00 – 21.00 Uhr		Standard und Latein
21.00 – 21.30 Uhr		

MTV Beachvolleyballanlage

Uhrzeit	Dienstag
18.00-19.00 Uhr	Beachvolleyball Block I
19.00-20.00 Uhr	Beachvolleyball Block II

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& Forró).
Adressen:	Fleischmannhalle: Bergbräustraße 1, 85049 Ingolstadt
	neue Pestalozzi Turnhalle: Pestalozzistraße 1, 85055 Ingolstadt
	MTV Beachvolleyballanlage: Oberschüttweg, 85049 Ingolstadt



HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT (KU)

HINWEISE:

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



Ballsport und Spiele

Badminton

Freies Spiel

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

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



Übungsleiter: Simon Dressler

E-Mail: simon.dressler1999@gmail.com

Übungsleiter: Benedikt Deinzer

E-Mail: benedikt.deinzer@stud.ku.de

Beachvolleyball

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

Di 18.00 - 20.00, MTV Beachvolleyball-Anlage (KU) Block I + Block II
Oberschüttweg, 85049 Ingolstadt



Übungsleiterin: Svenja Griebler

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

Basketball

Freies Spiel

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



Übungsleiter: Max Pohl

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

Übungsleiter: Manthan Batavia

E-Mail: mab6800@thi.de

Streetball

Freies Spiel

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



Übungsleiter: Lars Heuer

E-Mail: lars.heuer@ku.de

Volleyball

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

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

Mi 18.30 - 20.00, Prof.-Fleischmannhalle (KU), Anfänger*innen

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



Übungsleiter: Benjamin Böhm

E-Mail: boehmbenjamin10@gmail.com

Übungsleiter: Maximilian Rublik

E-Mail: rublikmaximilian@gmail.com



Zumba® Fitness

Zumba ist ein Fitness-Workout mit ganz viel Lebensfreude, das Aerobic und Latino-Musik verbindet. Die heißen latein-amerikanischen Rhythmen werden ergänzt durch internationale Songs und sind gemeinsam die Formel für ein intensives Workout mit leicht erlernbaren Schrittfolgen, das richtig Spaß macht! Für mich persönlich ist Zumba auch eine positive Lebenseinstellung, die ich mit dir teilen möchte. Also lass dich mitreißen, habe Spaß und power dich so richtig aus!



Mo 20.00 - 21.00, Prof. Fleischmannhalle (KU)

Übungsleiterin: Jule Niehaus

E-Mail: julesusanna18@gmail.com

Tanz



Forró

(einmalige Anmeldung ab dem 12.04.24)

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*innen sind nicht erforderlich. Angeboten wird ein Anfänger*innen-Forró-Kurs mit rotierenden Tanzpartner*innen. Interesse geweckt? Dann komm einfach vorbei und lass uns zusammen forrozeal!



Di 19.30 - 20.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Anfänger*innen
Di 20.30 - 21.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU) Fortgeschrittene

Übungsleiter: Rui Csorgo Costa
Übungsleiter: Patrick Dowling

E-Mail: ruicsorgocosta@gmail.com

E-Mail: patrick1996dowling@hotmail.com



Standard und Latein

(einmalige Anmeldung ab dem 12.04.24)

In diesem Kurs lernt ihr die Grundschrift für klassische Tänze wie Cha-Cha-Cha, Jive, Disco Fox usw. sowie von Lateinamerikanischen Kursen wie Salsa oder Samba. Nach erlangen der Grundfertigkeiten werden dann fortgeschrittenere Figuren getanzt.



Do 20.00 - 21.30, neue Pestalozzi Turnhalle (KU)

Übungsleiter: Viktor Hilt
Übungsleiter: Julian Haas

E-Mail: vih9384@thi.de

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

HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT (KU)

ZOOM-KURSE

ZOOM-Kurse

Es gibt von Montag bis Donnerstag jeweils die Möglichkeit am Hochschulsport ganz bequem von Zuhause aus via ZOOM teilzunehmen. Die Teilnahme ist kostenlos.



- Mo 18.15-19.00, Fitness-Workout mit Annika**
Di 18.15-19.00, Balanced Movement mit Katja
Mi 18.15-19.00, Stretch & Strength mit Katharina
Do 18.15-19.00, Latin Dance Fitness mit Katja

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 (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/>



Flagfootball

Freies Spiel

Mo 18.00 - 19.00, Pestalozzi-Schule (THI)

Übungsleiter: Thomas Stecher

E-Mail: tos7293@thi.de



Floorball

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

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

Übungsleiter: Lars Springwald

E-Mail: l.springwald@web.de



HOCHSCHULSPORT IN INGOLSTADT (THI)

Ballsport und Spiele



Fußball

Mo 19.00 - 20.30, Bezirkssportanlage TSV Nord-Ost (THI) Freies Spiel
Di 17.00 - 19.00, Katharinen-Gymnasium(THI) für Mitarbeitende

Übungsleiter: Lars Springwald

E-Mail: l.springwald@web.de



Handball

Freies Spiel

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

Übungsleiter: Patrick Masuda

E-Mail: pam.3439@thi.de



Spikeball

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

Di 20.00 - 22.00, Fohlenweide MTV (THI)

Übungsleiter: Simon Düllmann, Nico Angermeier

E-Mail: info@roundnet-ingolstadt.de



Ultimate Frisbee

Freies Spiel

Di 19.00 - 21.00, TSV Nord (THI)
Wirffelstraße 25, 85055 Ingolstadt

Übungsleiter: David Beier

E-Mail: frisbee@tsv-nord.de



Ultimate Frisbee Frauentraining

Freies Spiel

Mo 18.00 - 20.00, Nebenspielfeld Fohlenweide (THI)
Wirffelstraße 25, 85055 Ingolstadt

Übungsleiterin: Katharina Priebe

E-Mail: katharina.priebe@posteo.de



Volleyball

Freies Spiel

Mi 17.00 - 19.00, Johann-Nepomuk-Turnhalle (THI)

Übungsleiter: Thomas Gebendorfer

E-Mail: thg8016@thi.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)

Tanz

Dance Workout

Mi 18.30 - 20.00, Räumlichkeiten der THI (THI)

Übungsleiterin: Donna Erndle

E-Mail: doe8744@thi.de



Salsa

Anmeldung vorab über die THI-Homepage notwendig.

Do 19.00 - 21.00, Havanna Bar (THI)

Übungsleiter: Ron Robert Cloos

E-Mail: via Whatsapp (siehe Homepage)



Standard und Latein Tanzkreis

Anmeldung vorab über die THI-Homepage notwendig.

Mo 17.00 - 18.30, Räumlichkeiten der THI (THI)

Übungsleiter: Julian Soffner

Übungsleiterin: Madlen Albrecht

E-Mail: maa9887@thi.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, Johann-Nepomuk-Turnhalle (THI)

Übungsleiterin: Carina Gläser

E-Mail: glaeser.carina@gmx.de



Individualsportarten und Sonstiges

Calisthenics Training

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

Mo, Mi, Fr 17.30 - 19.00, BARZFLEX Calisthenics Park Ingolstadt



Lauffreff

Der Lauffreff eignet sich für Anfänger*innen (ab ca. 5 km Laufstrecke) und Fortgeschrittene.

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

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

Übungsleiter: Dr. Paul Spannaus

E-Mail: paul.spannaus@thi.de



Externe Sportangebote

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



American Football

Beim American Football geht es nicht nur um Kraft und Ausdauer. Es geht um Zusammenarbeit, Taktik und Teamgeist. 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. Jeder ist bei uns herzlich willkommen. American Football gibt es aber nicht nur als Kontaktsport, wie man es aus dem TV kennt, sondern auch kontaktlos als Flag-Football. Der Flag-Football wird ab 2028 sogar Olympisch und ist nicht nur für Männer etwas. Beim Flag-Football dürfen auch Frauen ihr Können zeigen. Egal was dir zusagt oder du ausprobieren möchtest, wir sind dein Team in Ingolstadt und Umgebung.

Tackle-Football: Seniors 1 GFL (Bundesliga)

Tackle-Football: Seniors 2 (Amateurbereich, Landesliga)

Flag-Football: Seniors Mixed (Männer und Frauen)

Mehr Informationen findest du auf unserer Homepage www.dukesfootball.de oder auf Instagram [@in_dukes](https://www.instagram.com/in_dukes)

Ansprechpartner Tackle Football: Andre Nuske

E-Mail: info@in-dukes.de

Ansprechpartner Flag Football: Johannes Fast

E-Mail: info@in-dukes.de



Feldhockey (Kooperation mit SV Haunwöhr)

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

Herren + Damen

Di 20.00 - 21.30, Kunstrasenplatz TSV Nord, Wirffelstraße 25, Ingolstadt

Ansprechpartnerin: Sophia Carl

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

Ansprechpartnerin: 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

Externe Sportangebote

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

Lacrosse (Kooperation mit TSV Ingolstadt Nord)

(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.



Zeiten auf Anfrage, TSV Ingolstadt Nord, Wirffelstr. 25, Kunstrasenplatz

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



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

Ansprechpartnerin: Verena Peer

E-Mail: office@pole-dream.de

Rennradgruppe

Anfänger:innen & Fortgeschrittene

Unsere Rennradgruppe heißt sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen. Wir bieten eine freundliche Umgebung, in der Neulinge die Grundlagen erlernen und Fortgeschrittene ihre Ausdauer verbessern können. Unsere regelmäßigen Ausfahrten sind ideal, um Ausdauer und Technik zu fördern. Dabei stehen der Spaß und das gemeinschaftliche Erlebnis im Vordergrund. Egal, ob du deine Fitness steigern, neue Freunde finden oder einfach die Freude am Rennradfahren entdecken möchtest – bei uns bist du richtig!



Di 17.30, Auf der Schanz 49, 85049 Ingolstadt (April-Oktober)

Anmeldung und weitere Informationen unter: <https://chat.whatsapp.com/FDyPUf7zmLL1rmcCY1xC8A>

Ansprechpartner: Jannes Marquardt

E-Mail: jannes.marquardt@ku.de

Externe Sportangebote



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 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

Ansprechpartner: 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. Interessierte können zu allen Unterrichtseinheiten jederzeit einsteigen, für Schüler*innen und Studierende gibt es einen Rabatt auf den Monatsbeitrag. Unverbindlicher Probeunterricht ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich. <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

Ansprechpartner: Fritz Flatnitzer

E-Mail: info@taekwondo-ingolstadt.de



Tennis: Treffpunkt "Student's Tennis Club" & Freies Spiel

Komm zu unserem wöchentlichen Event "Student's Tennis Club" auf die Anlage des Segel- und Tenniscubs Rot-Weiß Ingolstadt! Hier bietet sich dir die perfekte Gelegenheit, sportlich aktiv zu sein, deine Tennisfähigkeiten zu verbessern und neue Leute kennenzulernen. Sehr schön am Baggersee gelegen bieten wir außerdem mit unserem gastronomischem Angebot ein tolles Gesamtpaket, wie ihr auch die Zeit nach eurem anstrengenden Match ausklingen lassen könnt. Selbstverständlich könnt ihr euch auch mit anderen Studierenden flexibel verabreden, die sich für den „Student's Tennis Club“ angemeldet haben. Ran an den Ball, wir freuen uns auf euch!

Kosten: 100 Euro für die Spielberechtigung im kompletten Jahr 2024.

Do 19.00, Anmeldung: Bei Interesse per E-Mail an Philipp Brenner (sportwart@stcrwin.de)

Ansprechpartner: Philipp Brenner

E-Mail: sportwart@stcrwin.de

Impressum

Inhaltliche Verantwortung: Christina Gscheidl
Redaktion: Silvia Zahanek-Steidl, Lars Heuer
Fotos u.A. von: Silvia Zahanek-Steidl
Titelbilder: DKV / Brigitte Kraußner
Druck: Gemeindebrief Druckerei
1. Auflage: 500 Stück

Allen Förderern ein herzliches Dankeschön



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



Studentischer Konvent
der KU Eichstätt-Ingolstadt

sowie unseren Inserenten für die finanzielle Unterstützung:

Dom-Apotheke Eichstätt

Lifepark Ingolstadt

Schnellers Backstub`n

Optik Koller

Boote Glas

Stadtwerke Eichstätt

Friseur Rudloff

Metzgerei Schneider Eichstätt

Xterno Bikes

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 haben Sie einen sorgenfrei und unbefristet an 365 Tagen im Jahr. Denn im Notfall ist schnelle Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt.
Jetzt bestellen!
0903 909214 (gebührenfrei)
johanniter.de/hausnotruf



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



Hotel Mama: ausgecheckt Versicherung: klargemacht

Jetzt beraten lassen!

Telefon 0841 9349-543 oder
in.gesundheit@service.by.aok.de

Mehr erfahren auf aok.de/bayern

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

**AOK-
Studierenden-
service**