

Adressen und Rufnummern

Anschrift

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Hochschulsport
Im Neuenheimer Feld 700
D-69120 Heidelberg

Leitung:

Matthias Wolf
Helen Kleinschmidt
Tel. (06221) 54 86 29
Fax (06221) 54 43 88
Matthias.Wolf@issw.uni-
heidelberg.de
Helen.Kleinschmidt@issw.
uni-heidelberg.de

Hochschulsportsekretariat:

Hochschulsport@issw.uni-heidelberg.de

Öffnungszeiten:

vormittags: immer

abends: immer

Kursanmeldungen: 11.–16.04.

Di bis Do 10.15 – 12.15 Uhr

Mo und Do 18.00 – 20.00 Uhr

erweiterte Öffnungszeiten siehe Seite 7

Annette Kietzmann

Tel. (06221) 54 86 29

Fax (06221) 54 43 88

Sportreferat (nur Wettkampfsport):

Sportreferat@issw.uni-heidelberg.de

Sprechstunde:

M. Sklizovic, N. N.

Tel. (06221) 54 61 06

Mo 13.00 – 14.00 Uhr

Gültigkeit des Programms:

16. April bis 27. Juli 2007

Ferisportprogramm

Vom 30. Juli bis 30. August 2007 findet montags bis donnerstags das Summer-Fitness-Special ab 18.30 Uhr auf der Rasenfläche hinter dem Gebäude INF 700 (Freianlage) statt – nur bei schönem Wetter. Das Ferisportprogramm in den Hallen beginnt am 03. September 2007.

Feiertage/Sonderveranstaltungen/Kursausfälle

An Feiertagen findet generell kein Hochschulsport statt. Zusätzlich entfallen die Sportkurse am 19. Mai und 22. Juni. Bei Sonderveranstaltungen muss der Übungsbetrieb ggf. kurzfristig ausfallen. Kursausfälle finden Sie immer tagesaktuell auf unserer neuen homepage: www.issw.uni-heidelberg.de/hsp

Ende des Übungsbetriebs

Der Übungsbetrieb endet wochentags um 21.45 Uhr und samstags um 12.00 Uhr. Die Gebäude müssen bis spätestens 22.15 Uhr und an Samstagen bis 12.30 Uhr verlassen werden.

Ausweiskontrollen

Die Berechtigung zur Teilnahme am Hochschulsport ist *grundsätzlich* durch Vorlage eines gültigen Studentenausweises (in Kombination mit einem Lichtbildausweis), Bedienstetensportausweises oder einer Gästekarte nachzuweisen (siehe Seite 6). *Ohne gültigen Ausweis und saubere Hallenschuhe kein Hochschulsport!*

Anmeldepflichtige Kurse

Für die gebührenpflichtigen Sportangebote ist eine Anmeldung im Sekretariat ab dem 11. April erforderlich. Bitte beachten Sie die gestaffelten Anmeldefristen auf Seite 7 und in den jeweiligen Kursausschreibungen.

Unser Sportangebot von A bis Z

Aerobic & Bodyworkout	14	Infos und Teilnahmebedingungen	6
Afrikanischer Tanz	44	Inline-Anfängerkurs	26
Afrikanischer Trommelworkshop	28	Inline-Hockey	27
Aikido	12	Inline-Treff	27
Akrobatik/Jonglieren	26	Jazz/Modern Dance	44
American Football	40	Judo	12
Aquafit	22	Jujutsu	13
Aquafit-Projekt	24	Kajakurse auf dem Neckar	53
Aquapower	22	Karate	13
Art of Moving	26	Kiten & Windsurfen	54
Autogenes Training	24	Kletterkurse	34, 35
Badminton	40	Konditionstraining	15
Ballett	44	Krafttraining Wettkampf	38
Baseball/Softball	40	Kunterbuntes	26
Basketball	40	Lacrosse	41
Bauch, Beine, Po	14	Latin-Step	15
Beachvolleyball	40	Lauftreff & Leichtathletik	38
Body Shape	14	Merengue	44
Breakdance	44	Mitarbeitersport	39
Budo & Kampfsport	12	Mountainbike-Treff	28
Circuit-Training	14	Muay Thai/Thaiboxen	13
Cricket	40	Noche Latina	45
Dance-Mix-Aerobic	15	Nordic Walking	24
Drachenfliegen	36	Obleuteverzeichnis	59
Extratouren – Natur, Sport, Erlebnis	33	Pilates	28
Fechten	12	Pop Star Dance (Hip Hop)	44
Federfußball	41	Prävention, Haltung & Muskelaufbautraining	39
Fit for Fun	14	Professorensport	39
Fitness	14	Pump/Power-Body-Workout	15
Fitness- und Kraftstudio	19	Radsport-Treff	27
Fitness-Special	14	Reiten	28
Flamenco	44	Rock'n' Roll	45
Fußball	41	Rollstuhlsport	28
Fußball Kleinfeldrunde	49	Rückenschule	24
Gesundheitssport	22	Ruderkurse auf dem Neckar	53
Go Tomoe	12	Rugby	41
Golf-Einsteigerkurs	26	Salsa / New York Style	45
Handball	41	Schwimmen	39
Hochschulsporttag	37	Segeln	56, 57

... A bis Z

Skates-Event	27	Tischtennis	42
Sommertanzkurs	46	Training Wettkampfmanschaften	48
Spiele	40	Training Wettkampf Leichtathletik	49
SPINNING®	15	Trampolin	48
Standard- und Lateintanz	45	Turnen	48
Step & BBP	15	Turniere & Wettkampfsport	49
Superfitness	16	Ultimate/Frisbee	42
Surf-Camp	55	Unihoc	42
Swingtanz	46	Unterwasser-Rugby	42
Tae Kwon Do	13	Upstage HipHop	46
TAEBO®	16	Viet Tai Chi	25
Taijiquan	25	Viet Vo Dao	13
Tango Argentino	46	Volleyball	42
Tanz	44	Wassersport	52
Tenniskurse	41	Wing Tzun	13
Tenniskartenvergabe	43	Wirbelsäulengymnastik	25
Tennis Anmeldeformular	58	Yoga	25

TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE



Garantiert beste Qualität
immer frisch zum fairen Preis!

Tee-Fachgeschäft
Direktimport

über 180 **TEE**-Sorten

TOP-QUALITÄT in jeder Preislage!

Inhaberin:

Fatime Razavi-Mogaddam
Dossenheimer Landstraße 48-50
69121 Heidelberg-H'heim

TEE-lefon: 0 62 21/45 57 57

TEE-lefax: 0 62 21/45 39 13

TEE-mail: info@teatime-heidelberg.de

TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE

Hallenbezeichnungen und Abkürzungsschlüssel

Gebäude 720

- ① Halle 1 Dreifachhalle (DFH)
- ② Halle 2 Doppelhalle (DOH)
- ③ Halle 3 Sonderhalle (SOH)
- ④ Krafttrainingsraum (KTR)
- ⑤ Verwaltungsräume PH
- ⑥ Verwaltungsräume ISSW

Gebäude 710

- ⑬ OSP-Bad (OSP)
- Ⓜ Haltestelle
Olympiastützpunkt
Buslinie 30 + 31

Gebäude 700

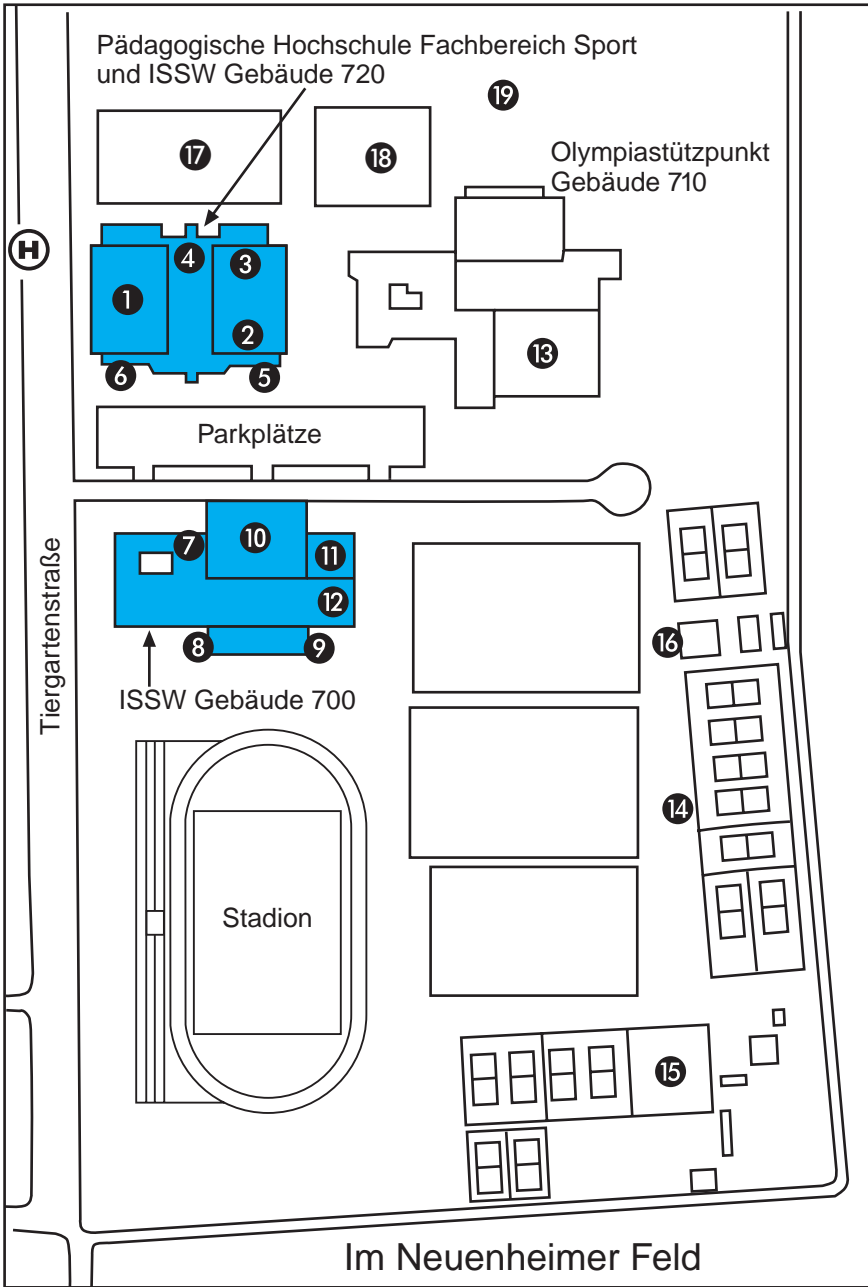
- ⑦ Hochschulsportsekretariat
- ⑧ Gymnastikhalle (GYM)
- ⑨ Turnhalle (TUH)
- ⑩ Sporthalle (SPH)
- ⑪ Spinningraum (SPR)
- ⑫ Schwimmbad ISSW (BAD)

Freigelände ISSW

- ⑭ Tennisplätze ISSW
- ⑮ Tennishalle
- ⑯ Tennisheim
- ⑰ Beach-Volleyball
- ⑱ Bogenschießen
- ⑲ Fußball-Sandplatz

Das **Bootshaus** der Universität befindet sich am Neckar neben dem Thermalbad und der Rudergesellschaft Heidelberg in der Bluntschlistrasse.





Infos und Teilnahmebedingungen

Wer darf am Hochschulsport teilnehmen?

Alle Studierenden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter* der Universität Heidelberg, der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, des EML sowie der Heidelberg International Business Academy sind teilnahmeberechtigt. Als Nachweis dient bei Studierenden der gültige Studentenausweis in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

Bedienstete der Universität benötigen einen *gültigen Bedienstetensportausweis* mit Lichtbild, der nur persönlich im Hochschulsportbüro für jeweils zwei Semester beantragt werden kann (Ausstellungsgebühr 5,- €). Das Beschäftigungsverhältnis ist durch Vorlage eines gültigen Arbeitsvertrages bzw. einer Bescheinigung der Dienststelle nachzuweisen. Bereits ausgestellte Bedienstetensportausweise können für ein weiteres Jahr verlängert werden und erhalten zwei fälschungssichere Semestermarken.

Gäste bzw. Freunde der Universität können in begrenzter Anzahl am Hochschulsport teilnehmen. Die Gäste müssen im Hochschulsportbüro eine *Gästekarte* beantragen (Passbild) und zahlen eine Gebühr von 65,-€ für zwei Semester. Diese Gästekarte gilt immer für das laufende und das nachfolgende Semester sowie für die jeweiligen Feriensportprogramme. Wollen Gäste an gebührenpflichtigen Kursen teilnehmen (z. B. Klettern, Krafttraining), so ist zusätzlich die jeweilige Kursgebühr zu entrichten. Allen Gästen wird dringend empfohlen, eine Haftpflichtversicherung abzuschließen (vgl. auch Abschnitt „Versicherungsschutz“, Seite 8).

Was kostet die Teilnahme?

Das Angebot des Hochschulsports ist im Allgemeinen kosten- und anmeldefrei. Allerdings sind die Sportarten Beachvolleyball, Fechten, Golf, Kajak, Klettern, Krafttraining, Pilates, Reiten, Rudern, Spinning und Tennis sowie die Gesundheitskurse *anmelde- und gebührenpflichtig*. Die Anmeldung erfolgt im Hochschulsportsekretariat an verschiedenen Terminen, siehe Seite 7. Die *Gesundheitskurse* werden zusätzlich von unserem Kooperationspartner Techniker Krankenkasse gefördert. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 22 und 23.

Für alle anderen Kursangebote gilt: Hingehen – ausprobieren – mitmachen. Die Zugehörigkeit zur Universität und zur Pädagogischen Hochschule Heidelberg ist allerdings durch Vorlage des Studentenausweises (plus Lichtbildausweis), des *Bedienstetensportausweises* oder einer Gästekarte an den Gebäudeeingängen INF 700 und 720 *immer* nachzuweisen. Mitzubringen sind Sportkleidung, saubere Sportschuhe sowie ein Handtuch für die Fitnessveranstaltungen.

Sportschuhe, die im Freien (z. B. Parkplatz oder Freianlagen) getragen wurden, sind in den Hallen nicht zugelassen.

* Verschiedenste Bemühungen, in einem Text durch geeignete Schreibweise beiden Geschlechtern gerecht zu werden, haben sich bis heute nicht bewährt und sind in einer Informationsschrift sehr umständlich. Wir bitten daher um Verständnis, wenn wir aus redaktionellen Gründen im Folgenden die kürzere, männliche Form im Sinne einer Berufs- bzw. Funktionsbeschreibung verwenden.

Anmeldeverfahren für gebührenpflichtige Kurse:

Um die Wartezeiten zu verkürzen, führen wir wieder eine gestaffelte Anmeldung am 11., 12. & 16. April für die verschiedenen Kursbereiche durch. Freie Plätze kann man jederzeit auch später buchen. Erforderlich ist ein gültiger Studenten-/Bedienstetensport- oder Gästerausweis. Für Krafttraining, Spinning, Gesundheitssport und Beachvolleyball ist ein Passbild erforderlich. Alte Kursausweise werden verlängert. Die Kursgebühr muss bar und vollständig bei der Anmeldung bezahlt werden.

Bediensteten-/Gästekarten:	ab Mo.	02. 04.	18.00 – 20.00	INF 700
Krafttraining & Golf:	ab Mi.	11. 04.	10.15 – 12.15	INF 700
Beachvolleyball & Klettern:	ab Mi.	11. 04.	17.00 – 20.00	INF 700
Gesundheitssport & Pilates:	ab Do.	12. 04.	10.15 – 12.15	INF 700
			17.00 – 20.00	INF 700
Spinning & Fechten:	ab Mo.	16. 04.	10.15 – 12.15	INF 700
Alle Restplätze	ab Mo.	16. 04.	17.00 – 20.00	INF 700
Kajak, Rudern	ab Mi.	18. 04.	14.00	BOH

Bei der Anmeldung für die Kurse Krafttraining, Spinning und Gesundheitssport und Beachvolleyball ist die Verlängerung alter Ausweise viel schneller abzuwickeln als eine Neuausstellung. Für die Ausstellung neuer Ausweise ist ein aktuelles Passbild erforderlich. *Wir kopieren Ihre Passbilder NICHT!*

Die Flugschule Hironnelle bietet ab März Einsteigerkurse im Gleitschirmfliegen an. Die Kurse finden an Wochenenden im nahen Odenwald statt. Nach der Theorieeinweisung in der Flugschule gehen wir auf eines der Übungsgelände, um dort mit den praktischen Übungen zu beginnen. Ihr lernt die Ausrüstung kennen und beginnt zunächst am flachen Hang mit Aufzieh- und Steuerübungen.

Anschließend macht Ihr eure ersten Flüge im Fluggelände. Die Ausrüstung stellen wir Euch komplett. Findet Ihr Spaß an dem Gefühl des lautlosen Gleitens, kann ein Aufbaukurs belegt werden, der mit der Grundstufe abschließt und zum selbstständigen Fliegen auf den Übungsgeländen im Odenwald berechtigt.

Termine unter www.fs-hironnelle.de → Einsteigerkurse (EK) → Termine 2007

Preise:

89.- € Studierende

109.- € Bedienstete

Leitung: Kai Ehrenfried

Anmeldung:

Montag – Samstag 9:00 – 12:30

Telefon: 0 62 01- 18 57 18

e-Mail info@fs-hironnelle.de



Teilnahmebeschränkungen

Aufgrund von Vorschriften bezüglich der Belastbarkeit der Hallenböden und aus Gründen der Unfallverhütung ist die maximale Belegung pro Kurs wie folgt festgelegt:

Gebäude 700

Sporthalle (SPH)	150 Personen
Turnhalle (TUH)	60 Personen
Gymnastikhalle (GYM)	40 Personen
Schwimmhalle ISSW	20 Personen

Gebäude 720

Dreifachhalle (DFH)	200 Personen
Doppelhalle (DOH)	150 Personen
Sonderhalle (SOH)	60 Personen
Fitness- und Kraftstudio	30 Personen

Wer genießt Versicherungsschutz?

Die studentischen Teilnehmer sind im Rahmen ihrer Krankenversicherung bzw. dem Badischen Gemeindeunfallversicherungsverband versichert. Eine zusätzliche Sportunfallversicherung besteht nicht. Mitarbeiter und Gäste der Universität Heidelberg und der PH genießen **keinen Versicherungsschutz!** Es wird dringend empfohlen, eine Haftpflichtversicherung abzuschließen, um im Schadensfall gegen Forderungen Dritter abgesichert zu sein.

Was tun bei Unfall oder Verletzung?

Bei Unfällen muss innerhalb von drei Tagen eine Unfallmeldung beim Studentenwerk und der Krankenkasse abgegeben werden. Vordrucke sind im Hochschulsportsekretariat des ISSW, INF 700 und beim Studentenwerk erhältlich.

Was tun bei Erkrankungen?

Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Gelenkprobleme oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind dem Kursleiter vor der Kursstunde anzuzeigen. Die Entscheidung über die Teilnahme trifft der Kursleiter. Der Hochschulsport lehnt jede Haftung für Unfälle oder Verletzungen ab, die aufgrund zuvor vorliegender Erkrankungen aufgetreten sind.

Haftung bei Diebstahl und Beschädigungen

Eine Haftung kann nicht übernommen werden. Da infolge des großen Sportbetriebes immer wieder Diebstähle erfolgen, bitten wir die Teilnehmer, keine Wertsachen mitzubringen. Schließen Sie Ihre Kleidung und Wertsachen in die vorhandenen Schließfächer ein und nehmen Sie ihre Sporttasche mit in die Sporthalle. Die Schließfächer sind abends nach Ende des Sportbetriebes wieder zu leeren.

Wann enden die Übungsstunden?

Die Übungs- und Trainingsstunden enden montags bis freitags pünktlich um 21.45 Uhr und samstags um 12.00 Uhr. Mit Rücksicht auf die Dienstzeiten unserer Hausmeister sind die Gebäude vor 22.15 Uhr und samstags vor 12.30 Uhr zu verlassen.

Im Interesse aller Sporttreibenden weisen wir darauf hin, dass ein pünktlicher Beginn nur durch rechtzeitiges Beenden des vorherigen Kurses möglich ist. Die Übungsstätten sind zügig zu verlassen.

Wichtiger Hinweis zu den Sportschuhen

Alle Hallen und Übungsräume dürfen nur mit *sauberen Sportschuhen* genutzt werden. Sportschuhe, die auf der Straße oder anderen Verkehrs- und Sportflächen getragen werden, sind in den Hallen nicht zugelassen.

Programmänderungen nach Drucklegung?

Aufgrund der frühen Drucklegung dieses Programmhefts ergeben sich kurzfristig fast immer Änderungen für das laufende Semester. Programmänderungen, Kursausfälle oder Ankündigungen von Sonderveranstaltungen werden auf die aktuelle Seite im Internet gestellt und an den Info-Brettern in den Foyers der Gebäude 700 und 720 ausgehängt.

Unsere homepage: www.issw.uni-heidelberg.de/hsp

Übungsleiter gesucht

Wir suchen ständig neue Lehrkräfte für unsere Sportkurse. Wenn Sie über spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen und sich z. B. in einer Sportart besonders qualifiziert haben, dann melden Sie sich bitte bei uns (z. B. Tel. 548629 und 548623). Vielleicht können Sie schon im kommenden Semester einen eigenen Kurs leiten.

Fundsachen

Nachfrage bitte bei den Hausmeistern im Gebäude 700 oder 720.

 <p>COOL[®] Contactlinsen</p>		<p>Echte Freiheit – eine tolle Aussicht!</p> <p>Jeden Monat frisch, immer klare Sicht</p> <p>für nur € 11,00</p>  <p>Optik-Dieterich</p> <p>Friedrich-Ebert-Platz 1 • 69117 Heidelberg Telefon: 06221/9723-0 • www.optik-dieterich.de</p>
--	--	--

Aufgaben und Ziele des Hochschulsports

Der Allgemeine Hochschulsport der Universität und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg bietet den Studierenden und anderen Hochschulangehörigen in jedem Semester ein umfangreiches und vielfältiges Sportangebot an. Neben einer Fülle von Breitensportlich orientierten Veranstaltungen gibt es auch Kurse, in denen ein leistungs- bzw. Wettkampfbezogenes Training durchgeführt wird. Zahlreiche interessante Exkursionen und andere Aktivitäten ergänzen das Programm. Die Universität und die PH sind Mitglied im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh). Diese Dachorganisation aller Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland vertritt die Interessen von über 2 Millionen Hochschulangehörigen national als Mitglied im Deutschen Sportbund und international durch die Zugehörigkeit zu der Fédération Internationale du Sport Universitaire. Durch diese Zugehörigkeit besteht die Möglichkeit für speziell Interessierte und Befähigte, national und auch international am Wettkampfprogramm des adh teilzunehmen. Sportlerinnen und Sportler der Universität, der PH und der FH Heidelberg bilden dabei eine Wettkampfgemeinschaft.

Der Allgemeine Hochschulsport hat sich zum Ziel gesetzt, allen Hochschulangehörigen die Möglichkeit zu bieten, neue Sportarten und Sportformen kennen zu lernen, Altbewährtes zu vertiefen sowie Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden als Ausgleich zum Hochschulalltag in Studium und Beruf zu fördern. Die Erhaltung und Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit, aktive Erholung und Entspannung, Abwechslung und das Sporttreiben in der Gemeinschaft mit Anderen stehen dabei im Vordergrund.

Das vielfältige Sportprogramm gliedert sich dabei im Wesentlichen in sieben unterschiedliche Veranstaltungstypen:

Allgemeine Sport- und Trainingskurse

In diesen Kursen wird durch ein vielfältiges Angebot Freude am Sporttreiben und der eigenen Leistungsfähigkeit unter fachkundiger Anleitung vermittelt. Im Vordergrund steht die Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Sportartbezogene Trainingskurse

Wenn Sie an einer bestimmten Sportart interessiert sind, können Sie in diesen Kursen Grundkenntnisse und -fähigkeiten erwerben bzw. schon vorhandene erweitern und vertiefen. Auch diese Kurse werden durch fachkundige Trainer und Trainerinnen angeleitet.

Spezialkurse für Gesundheit und Wohlbefinden

Diese Kurse werden von unserem Partner, der Techniker Krankenkasse, gefördert und richten sich an Personen, die Sport als Prävention und zum Ausgleich betreiben möchten.

Freies Spiel (große Sportspiele)

Beim freien Spielen wird der Rahmen (Halle und Geräte) zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden organisieren sich selbst und ein gewählter Verantwortlicher nimmt mit dem Hausmeister Kontakt auf, um an die Geräte zu gelangen. Bälle und Schläger sind selbst mitzubringen.

Exkursionen

Auf Exkursionen können Sie Sportarten und Sportformen als Kompaktangebot erlernen und genießen. Eine lange Tradition haben z. B. unsere Skikurse, Segeltörns und Ruderwanderfahrten. Der Allgemeine Hochschulsport hält von Semester zu Semester ein wechselndes Programm bereit.

Training der Wettkampfmansschaften

Trainingskurse für wettkampforientierte Sporttreibende bieten Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Ziel ist die Teilnahme bei Deutschen Hochschulmeisterschaften.

Treffs

Dies sind in der Regel selbstorganisierte Gruppen, die sich zum regelmäßigen Sporttreiben zusammenfinden, wie z. B. der »Lauftreff«. Angebote finden Sie hierzu nicht nur in diesem Programm. Beachten Sie bitte aktuelle Ankündigungen an den Informationstafeln »Hochschulsport« in den Foyers der Gebäude 700 und 720.



**Ihr Druck-Dienstleister -
alles aus einer Hand!**

DIGITALDRUCK!

GROSSFORMATDRUCK!

OFFSETDRUCK!

BAIER
Digital
Druck

Tullastraße 17 · 69126 Heidelberg
Tel. (0 62 21) 45 77-0 · Fax 45 77-87
E-Mail: info@baier.de · www.baier.de

Budo & Kampfsport

Aikido

Peter Hille / Herbert Popp

Aikido ist ein aus Japan stammendes System reiner Selbstverteidigungstechniken, in denen ein Angriff in Kreis- und Spiralbewegungen umgelenkt wird. Am Anfang reicht normale Sportkleidung. Infos: www.aikido-uni-hd.de

Anfänger/Fortgeschrittene	Montag	20.00 – 21.45	Sonderhalle
	Freitag	20.00 – 21.45	Sonderhalle

Capoeira

Elton Lopes Guimaraes „Prof. Nugget“

Der brasilianische Nationalkampfsport Capoeira verbindet in einzigartiger Weise die Elemente Kampf, Tanz, Musik und Kultur. Mit viel Spaß werden Fitness, Beweglichkeit, Koordination und Akrobatik trainiert. Prof. Nugget (Goiania/Brasilien) ist ausgebildeter Trainer der Gruppe ABADÁ-Capoeira. Bitte weiße Hose & weißes T-Shirt mitbringen. Infos: www.capoeira-heidelberg.de

	Mittwoch	18.00 – 20.00	Gymnastikhalle
--	----------	---------------	----------------

Fechten **anmeldepflichtig!**

Volker Oberkircher / Dimitrije Pauljev

Im Anfängerkurs wird am Florett und Degen ausgebildet. Bei den Fortgeschrittenen kommt Freifechten mit elektronischer Anzeige hinzu. Die Anmeldung für Anfänger und Fortgeschrittene erfolgt im Sekretariat ab Mo., 16. April, 10.15 Uhr. Am ersten Montag (16. April) kann Fechten kostenlos ausprobiert werden. Kosten: 30,- € ohne eigene Fechtausrüstung, 15,- € mit eigener Fechtausrüstung. Infos: webmaster@volker-oberkircher.de

Anfänger	Montag	18.00 – 20.00	Gymnastikhalle
Fortgeschrittene	Montag	20.00 – 21.45	Gymnastikhalle
Wettkampf	Dienstag	19.15 – 21.45	Gymnastikhalle

Go Tomoe

Aika/Xavier Neu

Diese Art des Shaolin Kung Fu ist eine über 5000 Jahre alte Kampftechnik und integriert Elemente vieler verschiedener Kampfkünste. Kondition, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen werden ebenso trainiert wie chinesische Katas und intensive Kämpfe. Auch Sprünge und Akrobatik werden oft zum Rhythmus der Musik geübt.

	Dienstag	16.00 – 18.00	Turnhalle
--	----------	---------------	-----------

Judo

Frank Brunn / Rock Kosir / Wolfram Stiller

Im Judo werden Regeln und Techniken so ausgewählt, dass sie im Kampf mit vollem Kräfteinsatz ausgeführt werden können, ohne dass sich der Gegner dabei verletzt.

Anfänger/Fortgeschrittene	Montag	18.00 – 19.30	Turnhalle
Anfänger/Fortgeschrittene	Freitag	18.00 – 20.00	Turnhalle
Wettkampf	Mittwoch	20.00 – 21.45	Turnhalle

JuJutsu

Corina Ende/ Matthias Huber/ Domi Zagorski

JuJutsu besteht in seiner traditionellen Form aus Judo, Karate und Aikido und zeichnet sich durch seine Vielseitigkeit aus. Bei dieser Kampfkunst wird nicht nur geschlagen oder getreten. Würfe, Hebel- und Würgetechniken sowie der Bodenkampf sind ebenso feste Bestandteile. JuJutsu bietet Wettkampf, Selbstverteidigung, Fitness und jede Menge Spaß.

Montag	14.00 – 16.00	Sonderhalle
Freitag	16.00 – 18.00	Sonderhalle

Karate

Isabel Marx / Henning Marx / Bettina Olker / Andreas Thumfart

Karate durchlief über die Jahrhunderte einen Wandel und wird heute neben der Selbstverteidigung auch als Kampfkunst begriffen, die der Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst dient.

Info: www.karate-in-heidelberg.de

Anfänger	Dienstag	18.00 – 19.45	Sonderhalle
	Donnerstag	17.00 – 18.45	Sonderhalle
Mittelstufe	Mittwoch	18.00 – 20.00	Sonderhalle
Oberstufe	Dienstag	19.45 – 21.45	Sonderhalle
	Donnerstag	18.45 – 20.30	Sonderhalle
Alle Stufen	Freitag	18.00 – 20.00	Sonderhalle

Muay Thai/Thaiboxen

Dominik Fürst

Im Gegensatz zum Kickboxen und anderen Kampfkünsten werden im Muay Thai auch Ellenbogenhiebe und Kniestöße als In-Fight-Techniken trainiert. Auch Tritte sind auf allen Körperhöhen erlaubt. Der Kurs wendet sich insbesondere an Anfänger ohne Vorerfahrungen, aber auch Leute mit Kampfsportlerfahrung sind herzlich eingeladen. Es werden neben den Basistechniken an Schlagpolstern und am Körper auch Kondition und Kraft trainiert. Bitte Boxhandschuhe und Protektoren mitbringen (sofern vorhanden).

Mittwoch	16.00 – 18.00	Sonderhalle
----------	---------------	-------------

Tae Kwon Do

Hae-Nam Na (Korea)/ Holger Gerhards/ Gergely Kapolnasi

Diese koreanische Kampfkunst zeichnet sich durch ihre Fülle von dynamischen Beintechniken aus, was ihr eine besondere Ästhetik verleiht. In den Kursen werden traditionelle Übungen, moderne Wettkampftechniken, Selbstverteidigung sowie das Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert. Infos: www.taekwondo.uni-hd.de

Anfänger	Montag	20.00 – 21.45	Doppelhalle 2b
Mittelstufe	Dienstag	16.00 – 17.00	Doppelhalle 2b
Alle Stufen	Mittwoch	20.00 – 21.45	Sonderhalle
Oberstufe	Freitag	20.00 – 21.45	Doppelhalle 2b
Freies Training	Samstag	10.00 – 12.00	Sonderhalle

Viet Vo Dao

Jochen Haas

Anfänger/ Fortgeschrittene	Montag	16.00 – 18.00	Dreifachhalle 1b
Anfänger/ Fortgeschrittene	Freitag	18.00 – 20.00	Doppelhalle 2b

Wing Tzun

Sueleyman Kurun

Wing Tzun (WT) oder Kung Fu ist eine intelligente Selbstverteidigungskampfkunst, welche schnell und Spaßvoll zu erlernen ist. Sie beruht auf dem Prinzip des klugen Nachgebens und gleichzeitigen Konterns. Der Unterricht gliedert sich in Formenschule, Koordinations- und Konditionsübungen sowie Partnerübungen.

Mittwoch	17.00 – 18.15	Dreifachhalle 1c
----------	---------------	------------------

Fitness

Aerobic & Bodyworkout

Helen Kleinschmidt

Das intensive Ausdauertraining mit einfachen, aber abwechslungsreichen Schrittkombinationen wird mit gezielten Kräftigungsübungen ergänzt. Dabei kommen auch Heavy-hands und Rubber-bands zum Einsatz.

Dienstag 16.00 – 17.15 Sporthalle

Bauch, Beine, Po

Shuai Lan / Radka Zubakova

Radka Montag 18.00 – 19.00 Sporthalle

Montag 19.00 – 20.00 Sporthalle

Shuai Donnerstag 18.15 – 19.00 Turnhalle

Donnerstag 19.00 – 20.00 Turnhalle

Body Shape

Radka Zubakova

Ein ideales Ganzkörpertraining: Mit Heavy-hands, Rubber-bands und Steps werden die wichtigsten Muskelgruppen trainiert.

Donnerstag 17.00 – 18.15 Gymnastikhalle

Circuit-Training

Frank Schreiber

Circuit-Training oder auch Zirkeltraining ist ein Stationstraining in Kreisform, bei dem sich Belastungsphasen und Pausen abwechseln. Trainiert wird mit Musik.

Donnerstag 20.00 – 21.45 Turnhalle

Fit for Fun

Martin Popov

Bei diesem vielseitigen Fitnessstraining mit Musik werden durch spezielle Übungen die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Vor allem Fortgeschrittene kommen hier auf ihre Kosten.

Dienstag 18.15 – 19.45 Dreifachhalle

Fitness-Special

Samstag, 21. April

TaeBo® Intro & Technik & workout 15.00 – 19.00 Dreifachhalle

Capoeira 15.00 – 16.30 Turnhalle

Pilates 15.00 – 16.30 Gymnastikhalle

Für einen optimalen Start ins sportliche Sommersemester können Sie am Samstag, 21. April, einige unserer Sportangebote ausgiebig testen. Alle Kurse sind natürlich kosten- und anmeldefrei, einfach hingehen und bitte saubere Hallenschuhe, ausreichend Getränke und ein Handtuch mitbringen.

Konditionstraining Fari Etemadi/Roland Glück/Carlos Quiterio

Unser Klassiker: Zu fetziger Musik wird gemeinsam geschwitzt und die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert.

Carlos	Montag	20.00 – 21.45	Dreifachhalle
Fari	Mittwoch	20.10 – 21.45	Dreifachhalle
Roland	Freitag	16.30 – 18.00	Dreifachhalle

Dance-Mix-Aerobic Viviana Landgraf

Eine tolle Mischung von klassischen Aerobicsschritten mit Tanzelementen aus Jazz, lateinamerikanischen Tänzen, HipHop und mehr. Für alle, die Rhythmus erleben wollen.

Donnerstag	16.00 – 17.00	Turnhalle
------------	---------------	-----------

Latin-Step William Pineda

Anfänger	Dienstag	18.00 – 19.00	Turnhalle
Fortgeschrittene	Dienstag	19.00 – 20.00	Turnhalle

Pump/Power-Body-Workout Carlos Quiterio

Nach einer Aufwärmphase werden mit Langhanteln und Kleingewichten die Oberkörper-, Bein- und Rumpfmuskulatur umfassend trainiert.

Mittwoch	18.30 – 20.00	Dreifachhalle
----------	---------------	---------------

SPINNING® *anmeldepflichtig!*

Spinning ist ein Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern, gefahren wird in der Gruppe zu motivierender Musik. Unsere lizenzierten Spinning®-Instruktoren bieten verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Intensitätsgraden an. Kursbeginn ist in diesem Semester um 18.15 und 19.30 Uhr.

Für 50,- € kann man im Hochschulsportsekretariat 2 feste Kursstunden buchen und darüber hinaus freie Räder in allen anderen Stunden belegen. Die erworbene Spinning-Karte gilt außerdem für die Kursstunden des nachfolgenden Ferienprogramms. Die Anmeldung erfolgt ab Montag, 16. April, 10.15 Uhr (Passbild oder alte Spinning-Karte mitbringen!).

Achtung: In der ersten Semesterwoche (16. 04. – 20. 04.) kann in allen Kursstunden ohne Anmeldung gefahren werden, um dieses Angebot ausgiebig zu testen.

Die anmeldepflichtigen Kurse beginnen in der 2. Semesterwoche (ab 23. Mai).

Step & BBP William Pineda

Eine Kombination aus Step-Grundsritten zum Aufwärmen sowie gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po. 90 Minuten Vollgas mit William, die ultimative Vorbereitung auf das Wochenende.

Freitag	18.30 – 20.00	Sporthalle
---------	---------------	------------

Superfitness

Matthias Wolf

Der Powerkurs für Trainierte verbessert Kraft und Ausdauer zu fetziger Musik, ohne große Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit zu stellen. Dieses Semester werden wir wieder Steps für die Kräftigungsübungen einsetzen.

Donnerstag 20.00 – 21.45 Dreifachhalle

TAEBO® (Billy Blanks)

Christine Glaser / Matthias Wolf

Die Universität Heidelberg hat als erste Hochschule in Deutschland, Österreich und der Schweiz eine Lizenz für die Durchführung von Billy Blanks TAEBO-Stunden erworben. TAEBO verbindet Elemente verschiedener Kampfsportarten mit Aerobic und ist aufgrund der Belastungsintensität nicht für Kreislaufschwache und Personen mit Gelenkproblemen geeignet. Trainiert wird zu harten Beats. Mitzubringen sind ausreichend Getränke und ein Handtuch.

Das workout ist eine Vollgasstunde ohne Vermittlung der Basistechniken und setzt daher den mehrmaligen Besuch der Technikeinheit voraus. Dort erlernen Einsteiger die Grobform der Schlag- und Kicktechniken, die Fortgeschrittenen arbeiten an ihrer Feinform.

Am 12. Mai planen wir wieder eine Prüfung zur gelben Bandage. Infos hierzu gibt es in der Technikstunde.

workout	Dienstag	20.00 – 21.45	Dreifachhalle
Technik	Donnerstag	18.15 – 19.45	Gymnastikhalle
TAEBO-Special (Technik & workout)	Samstag, 21. 04.	15.00 – 19.00	Dreifachhalle

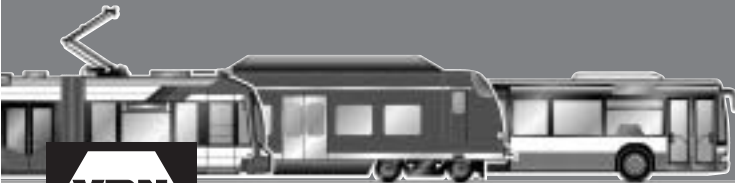


SEMESTER-TICKET Mit dem VRN zur Vorlesung



Einfach hin und weg.

Für wenig Geld on Tour. Exklusiv für Studierende. 6 Monate kreuz und quer durchs ganze VRN-Gebiet für 98 Euro. Mehr unter www.vrn.de oder 01805 – 876 4636 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz).



Verkehrsverbund Rhein-Neckar

Wochenplan Fitness & Gesundheitssport (a & k)

16. April bis 27. Juli 2007

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p>a & k = anmelde- und kostenpflichtig! Bei regelmäßiger Teilnahme kann die Rückerstattung der Gebühren bei den Krankenkassen beantragt werden (nicht für Spinning und Pilates).</p>			
16.00 – 17.20 Uhr a & k HathaYoga SOH	16.00 – 17.15 Uhr Aerobic-workout SPH	12.00 – 14.00 Uhr Schwimmen BLZ-Bad	12.00 – 14.00 Uhr Schwimmen BLZ-Bad	12.00 – 14.00 Uhr Schwimmen BLZ-Bad
17.15 – 18.00 Uhr a & k Aquafit ISSW-Bad	17.00 – 18.00 Uhr a & k VietTaiChi Sem	12.30 – 13.30 Uhr Technik Schw. BLZ-Bad	12.30 – 13.30 Uhr Technik Schw. BLZ-Bad	
17.25 – 18.45 Uhr a & k HathaYoga SOH	18.00 – 19.00 Uhr LatinStep Anf. TUH	16.00 – 17.00 Uhr a & k Rückenschule DOH	16.00 – 17.00 Uhr Dance-Mix TUH	
18.00 – 19.00 Uhr Bauch, Beine, Po SPH	18.00 – 19.30 Uhr a & k Nordic-Walking	16.15 – 17.45 Uhr a & k KundaliniYoga GYH	16.00 – 17.00 Uhr a & k WS-Gym. GYH	
18.15 – 19.15 Uhr a & k Spinning K1 SPR	18.15 – 19.00 Uhr a & k Aquapower ISSW-Bad	17.15 – 18.00 Uhr a & k Aquafit ISSW-Bad	16.15 – 17.00 Uhr a & k Aquapower ISSW-Bad	16.00 – 17.00 Uhr a & k Taijiqian TUH
18.45 – 20.00 Uhr a & k Pilates SOH	18.15 – 19.15 Uhr a & k Spinning K3 SPR	17.30 – 18.45 Uhr a & k Pilates TUH	17.00 – 18.15 Uhr BodyShape GYH	16.30 – 18.00 Uhr Konditraining DFH
19.00 – 20.00 Uhr Bauch, Beine, Po SPH	18.15 – 19.45 Uhr FitForFun DFH	18.00 – 19.30 Uhr a & k Nordic-Walking	17.15 – 18.00 Uhr a & k Aquafit ISSW-Bad	17.00 – 18.00 Uhr a & k Taijiqian TUH
19.30 – 20.30 Uhr a & k Spinning K2 SPR	19.00 – 20.00 Uhr LatinStep Fortg. TUH	18.15 – 19.00 Uhr a & k Aquapower ISSW-Bad	18.15 – 19.00 Uhr Bauch, Beine, Po TUH	18.00 – 18.45 Uhr a & k Aquafit ISSW-Bad
20.00 – 21.45 Uhr KondiTraining DFH	19.30 – 20.30 Uhr a & k Spinning K4 SPR	18.15 – 19.15 Uhr a & k Spinning K5 SPR	18.15 – 19.15 Uhr a & k Spinning K7 SPR	18.30 – 20.00 Uhr Step & BBP SPH
	20.00 – 21.45 Uhr TaeBo-workout DFH	18.30 – 20.00 Uhr Pump/PBW DFH	18.15 – 19.45 Uhr TaeBo-Technik GYH	19.00 – 20.00 Uhr a & k Spinning K9 SPR
		18.45 – 20.00 Uhr a & k Pilates TUH	19.00 – 20.00 Uhr Bauch, Beine, Po TUH	
		19.15 – 20.00 Uhr a & k Aquafit ISSW-Bad	19.30 – 20.15 Uhr a & k Aquapower ISSW-Bad	
		19.30 – 20.30 Uhr a & k Spinning K6 SPR	19.30 – 20.30 Uhr a & k Spinning K8 SPR	
		20.10 – 21.45 Uhr KondiTraining DFH	20.00 – 21.45 Uhr Superfitness DFH	
			20.00 – 21.45 Uhr CircuitTraining TUH	
			20.30 – 21.45 Uhr a & k Autogen. Tr. SOH	

Fitness- und Kraftstudio

Interessierte können ein vielseitiges Training an modernen Kraftmaschinen und Geräten sowie mit freien Hanteln unter Aufsicht und Anleitung durchführen. Vom geräteunterstützten Rehatraining bis zum Leistungstraining ist alles möglich. Aufgrund der strengen Auflagen des Gesetzgebers und im Interesse der Unfallverhütung können Sie nur zwischen den ausgewiesenen Angeboten wählen. Eine beliebige Nutzung des Fitness- und Kraftstudios zu anderen Zeiten ist nicht möglich. Die Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt maximal **30 Personen** und ist unbedingt einzuhalten.

Anmeldung und Kursbelegung

Verbindliche Anmeldung ab Mittwoch, 11. April, 10.15 Uhr, im Hochschulsportsekretariat, INF 700. Die Ausweisgebühr von 50,- € ist bei der Anmeldung bar zu entrichten. Für den Ausweis benötigen Sie ein Passbild. Ausweise aus den letzten Semestern können verlängert werden. Die Belegung der Kurse erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Von einer Person kann jeweils nur ein Kurs gebucht werden.

**Der Krafraumausweis gilt vom 16. 04. bis 27. 07. 2007
und für den Zeitraum des Feriensportprogramms.**

Beschränkte Einlasszeiten

Um einen geregelten Trainingsbetrieb zu gewährleisten, ist der Zutritt zum Kraftraum nur noch zu Kursbeginn möglich. Der Berechtigungsausweis muss den Übungsleitern unaufgefordert vorgelegt und für das kontrollierende Personal sichtbar in den Kartenständer gesteckt werden.

Wichtig

Die Benutzung eines Handtuchs zum Abdecken der Polster an den Kraftmaschinen, zweckmäßige Sportkleidung und geeignete, saubere Sportschuhe sind Pflicht. Die Nutzung von Powergrip- oder Fahrradhandschuhen wird beim Krafttraining empfohlen. Die Nutzungsvorschriften für alle Geräte und Maschinen sind gewissenhaft einzuhalten. Bei Zuwiderhandlungen erlischt die Trainingsberechtigung.



- Kurs 01** **Cardio- und Body Fit für Uni-Mitarbeiter*)** **Sebastian Schwab**
 Eine wohldosierte Mischung aus Krafttrainings- und Cardiofitelementen gepaart mit Funktionsgymnastik zur Entstressung des Bewegungsapparates.
 Montag 16.00 – 18.00 Donnerstag 16.00 – 18.00
- Kurs 02** **Body Conditioning *)** **Felix Neuberger**
 Beim Body Conditioning werden vorrangig die Kraftausdauerfähigkeiten trainiert. Das Konzept umfasst alle Bereiche des Körpers.
 Montag 20.00 – 21.45 Mittwoch 20.00 – 21.45
- Kurs 03** **Fit am Mittag *)** **Oliver Dehennau**
 Dieses Fitness- und Krafttraining bringt den Körper in Form und bietet auch erfahrenen Teilnehmern die Möglichkeit, eigene Trainingsschwerpunkte zu setzen.
 Dienstag 12.00 – 14.00 Donnerstag 12.00 – 14.00
- Kurs 04** **Koordinatives Krafttraining *)** **N. N.**
 Die Entwicklung von Koordination und Bewegungskontrolle sowie die bewusste Wahrnehmung physischer und mentaler Vorgänge stehen im Vordergrund. Darüber hinaus ist für fortgeschrittene Kraftsportler eine eigene Trainingsgestaltung möglich
 Dienstag 16.00 – 18.00 Donnerstag 18.00 – 20.00
- Kurs 05** **Power Mix *)** **Sebastian Bronner**
 Eine abwechslungsreiche Mischung von ausgewählten Trainingsübungen zur Verbesserung der Fitness, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.
 Mittwoch 16.00 – 18.00 Freitag 16.00 – 18.00
- Kurs 06** **Krafttraining für Frauen *)** **Uta Fritz / Katrin Blatz**
 Der ausschließlich für Frauen konzipierte Kurs berücksichtigt die besondere Belastungsverträglichkeit des weiblichen Bewegungsapparates unter funktionalen Gesichtspunkten. Das Trainingsprogramm kann darüber hinaus an spezielle Wünsche der Teilnehmerinnen angepasst werden.
 Dienstag 20.00 – 21.45 Freitag 18.00 – 20.00
- Kurs 07** **Krafttraining für Fortgeschrittene** **Jörg Bräutigam**
 Der Kurs ist für Personen gedacht, die bereits über Erfahrungen im Krafttraining verfügen und eigenständig sowohl an den Maschinen als auch mit der freien Hantel trainieren wollen.
 Dienstag 18.00 – 20.00 Donnerstag 20.00 – 21.45
- Kurs 08** **Koordinatives Krafttraining** **Johann Ziegler**
 Erlern werden die vielfältigen Anwendungs- und Trainingsmöglichkeiten an den Maschinen und Hanteln unter funktionellen Aspekten. Freitagabend wird ein Zirkeltraining angeboten, eigenverantwortliche Trainingsgestaltung ist aber auch möglich.
 Mittwoch 18.00 – 20.00 Freitag 20.00 – 21.45
- Kurs 09** **Konditionstraining *)** **Daniel Bukac**
 Kraft- und Haltungsaufbau mit den Schwerpunkten Rumpfstabilisation, Wirbelsäulentraining sowie Ausgleich von Funktionsschwächen.
 Dienstag 14.00 – 16.00 Samstag 8.30 – 10.00
- Kurs 10** **Bodyforming *)** **Daniel Bukac**
 Donnerstag 14.00 – 16.00 Samstag 10.00 – 12.00

***) Diese Kurse sind auch für Anfänger geeignet.**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 bis 10.00						Kurs 09
10.00 bis 12.00						Kurs 10
12.00 bis 14.00		Kurs 03		Kurs 03		
14.00 bis 16.00		Kurs 09		Kurs 10		
16.00 bis 18.00	Kurs 01	Kurs 04	Kurs 05	Kurs 01	Kurs 05	
18.00 bis 20.00	Wettkampf- Mannschaften Universität	Kurs 07	Kurs 08	Kurs 04	Kurs 06	
20.00 bis 21.45	Kurs 02	Kurs 06	Kurs 02	Kurs 07	Kurs 08	

Gesundheitssport

anmelde- & kostenpflichtig

Die Kurse des „Gesundheitssports“ beinhalten spezielle Präventionsangebote, die eng umgrenzte Qualitätskriterien erfüllen und daher von den meisten Krankenkassen als primärpräventive Leistungen bezuschusst werden. Alle unsere Gesundheitskurse sind **anmeldepflichtig und kosten eine Gebühr von 35,- € pro Kurs**. Das Aquafit-Projekt kostet 25,- €.

Da unser Kooperationspartner Techniker Krankenkasse diese Kurse fördert, sind sie für Versicherte der TK einmal pro Jahr gebührenfrei, zusätzlich kann man die TK-Fitnessprämie (für max. zwei Kurse jeweils 75,- €) erhalten. Die Anmeldung erfolgt im Sekretariat ab dem 12. April mit Vorlage der TK-Versichertenkarte. Bitte ein Passbild mitbringen. Die Versicherten anderer Krankenkassen melden sich ebenfalls im Hochschulsportsekretariat an (Passbild) und zahlen die Kursgebühr von 35,- € in bar. Bei regelmäßiger Teilnahme (80%) am gebuchten Kurs erhalten diese nach Kursende eine Teilnahmebestätigung, mit der sie die Rückvergütung der Kursgebühr bei ihrer eigenen Krankenkasse beantragen können. Der Hochschulsport übernimmt für die Anerkennung durch Ihre Krankenkasse keine Garantie.

Alle Gesundheitskurse beginnen ab dem 23. April, die Anmeldung kann ab dem 12. April, 10.15 Uhr, im Hochschulsportsekretariat (Passbild) erfolgen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl entfällt der Kurs.

NEU! Die TK bietet ab diesem Semester eine Fitnessprämie!

Somit wird die Teilnahme an max. zwei unserer Gesundheitskurse pro Jahr mit jeweils 75,- € pro Kurs belohnt. Bei der Anmeldung am 12. und 16. April steht unser TK-Berater Heiko Hutzelmann für Auskünfte bereit. TK-Versicherte oder Teilnehmer, die sich für eine Krankenversicherung bei der TK interessieren, erhalten an diesen Tagen Informationen sowie ein Scheckheft, mit dem die Fitnessprämie (max. 150,- €) nach Kursende beantragt werden kann.

Aquafit anmeldepflichtig!

Dr. Klaus Reischle / Helen Kleinschmidt

Fit im Wasser, das bedeutet Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Training, vielseitige und gelenkschonende Bewegungen, Entspannung und jede Menge Spaß.

Kursdauer: 45 Minuten.

Beginn ab 25. April

Aquafit I (Carmen)	Mittwoch	17.15 – 18.00	BAD
Aquafit II (Anja)	Mittwoch	19.15 – 20.00	BAD
Aquafit III (Viviana)	Donnerstag	17.15 – 18.00	BAD
Aquafit IV (N.N.)	Freitag	18.00 – 18.45	BAD

Aquapower anmeldepflichtig!

Dr. Klaus Reischle / Helen Kleinschmidt

Unsere Aquapower-Kurse sind intensiver und anstrengender als unsere Aquafitness-Kurse, um unseren erfahrenen Aquafit'lern neue Herausforderungen zu bieten. Im Vordergrund stehen die Kräftigung der Muskulatur und das Kreislauftraining. Kursdauer 45 Minuten.

Beginn ab 24. April

Aquapower I (Carina)	Dienstag	18.15 – 19.00	BAD
Aquapower II (Anja)	Mittwoch	18.15 – 19.00	BAD
Aquapower III (Katja)	Donnerstag	16.15 – 17.00	BAD
Aquapower IV (Carina)	Donnerstag	19.30 – 20.15	BAD

**Wechseln Sie jetzt
zum Testsieger!**



TK
Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Jetzt zur TK!

Wir bieten Ihnen erstklassige Leistungen:

- Günstiger Beitragssatz von 13,5 %
- Telefonische Erreichbarkeit von 7 bis 22 Uhr
- Bequemer Online-Service rund um die Uhr
- Individuelle Beratung, auch zu Hause oder am Arbeitsplatz
- Experten-Hotline: TK-Ärztezentrum
- Mehr als 10.000 ehrenamtliche Berater bundesweit
- Telefonische Sofort-Hilfe im Ausland
- Individuelle Rehabilitationsberatung
- Kostenübernahme für anerkannte Naturheilverfahren
- Bonusprogramm: Belohnung für Gesundheitsbewusste
- Exklusiv für TK-Versicherte: Private Zusatzversicherungen bei der Envida Krankenversicherung AG
- Innovative Modellvorhaben, z.B. TK Programm 240

Sie haben Fragen oder wünschen ein persönliches Beratungsgespräch?
Wenden Sie sich bitte an:

Heiko Hutzelmann
Friedrich-Ebert-Anlage 1
69117 Heidelberg
Telefon 06221 - 534 - 146
Telefax 06221 - 534 - 198
Mobil 0151 - 14 53 49 56
heiko.hutzelmann@tk-online.de

TK
Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Aquafit-Projekt anmeldepflichtig! Dr.Klaus Reischle /Helen Kleinschmidt

In Zusammenarbeit mit der Sportlehrerausbildung werden in diesem Projekt-Kurs mehrere Sportstudierende die Kursstunden vielseitig und abwechslungsreich gestalten.

Beginn 23. April

Montag

17.00 – 18.00

Schwimmbad ISSW

Autogenes Training anmeldepflichtig! Christiane Schlotter

Dieses Entspannungsverfahren ermöglicht alleine durch Gedanken und Vorstellungen tiefe, angenehme Entspannung und ist somit nicht nur in der Prüfungszeit ein guter Gegenpol zum Alltags- und Studienstress. In diesem Kurs werden an 10 Abenden die Grundstufen-Übungen Schwere, Wärme, Herz, Atem, Bauch und Stirn vermittelt.

Beginn 26. April

Donnerstag

20.30 – 21.45

Sonderhalle

Nordic Walking anmeldepflichtig! Katja Hentschel / Anne Peikert

Das dynamische Gehen mit Stöcken ist ein effektives Ganzkörper-Bewegungskonzept für Jedermann an der frischen Luft. Im Anfangskurs wird die Grundtechnik erlernt und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System sanft und wirksam trainiert. Im Fortgeschrittenkurs wird die Technik verfeinert und dabei der nahe Odenwald erkundet. Diese Form des Trainings ist sehr gut geeignet für Personen mit Gelenkproblemen, Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Kursbeginn ab 24. April

Anfänger

Dienstag

18.00 – 19.30

vor INF 700

Fortgeschrittene

Mittwoch

18.00 – 19.30

vor INF 700

Pilates

Die Pilates-Kurse sind nicht im Maßnahmenkatalog der Primärprävention der Krankenkassen enthalten und daher nicht erstattungsfähig. Allerdings kann man für Pilateskurse ebenfalls die Fitnessprämie der TK erhalten. Sie finden sie unter der Rubrik Kunterbuntes auf Seite 28.

Rückenschule anmeldepflichtig! Carmen Gebhard

Wie Sie Haltung bewahren, erfahren Sie in Praxis und Theorie in der Rückenschule. Fehlhaltungen und Bewegungsmangel bestimmen oft den Alltag und führen zu Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule sowie schmerzhaften Muskelverspannungen. Hier helfen gezielte Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur, teilweise mit Unterstützung von Pezzibällen und Therabändern. Eine kurze Einheit Theorie in jeder Stunde verhilft zum anatomischen Durchblick und sensibilisiert für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag. Durch eine sinnvoll gekräftigte Muskulatur und eine verbesserte Beweglichkeit soll das „Kreuz mit dem Kreuz“ keine Chance mehr haben. Spezielle Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Als Unterlage für die Bodenübungen ist ein Handtuch mitzubringen.

Beginn 25. April

Mittwoch

16.00 – 17.00

Turnhalle

Taijiquan anmeldepflichtig!

Otmar Sauer

Die alten Formen der asiatischen Körperkultur mit ihren fließenden Bewegungen haben ihre Grundlagen in der Körperwahrnehmung und im Bewusstsein. Sie dienen der Entspannung und Anregung des Körpers und der Sinne. Die Kursteilnehmer können beide Kursstunden besuchen. Am 20. April findet eine Schnupperstunde für alle Interessierten ohne Anmeldung statt. Beginn 27. April

Basics & Soloform I: Entspannung, Körperausrichtung, Bewegungsprinzipien, Erlernen der ersten Bewegungsbilder der Yang-Stil-Form nach Prof. Cheng Manch'ing

Freitag 16.00 – 17.00 Turnhalle

Partnerarbeit & Soloform II – III: Spielerische Interaktionen für Anfänger, Entwicklung von Sensitivität, Test für Entspannung und Struktur für Fortgeschrittene

Freitag 17.00 – 18.00 Turnhalle

Viet Tai Chi anmeldepflichtig!

Claudia Huber

Viet Tai Chi ist ein Bewegungssystem, das traditionelle fernöstliche Bewegungen mit der Stimulation von Akupunktur-/Akupressurpunkten durch Selbstmassage verbindet. Ziel ist eine Harmonisierung der Körperfunktionen. Die Bewegungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Beginn 24. April

Anfänger/Fortgeschrittene Dienstag 17.00 – 18.00 SR 2 INF 720

Wirbelsäulengymnastik anmeldepflichtig!

Helen Kleinschmidt

Die präventiven Übungen dienen der Erhaltung eines gesunden Rückens, dem Ausgleich von Rückenproblemen, der Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule. Beginn 26. April

Donnerstag 16.00 – 17.00 Gymnastikhalle

Yoga anmeldepflichtig!

Markus Grams/Lars Kluge/Danielle Reischling

Kurs 1 und 2 beinhalten das sorgfältige Erlernen klassischer Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und wollen ein eigenständiges Praktizieren ermöglichen. Bei einsetzungsfreudigem, aber gelassenem Üben wird die Ästhetik der Yogahaltungen vermittelt. Die Übungen haben regenerierende, belebende und stabilisierende Wirkung. Kurs 3 vermittelt Kundalini-Yoga, eine dynamische Form, Entspannung pur zu genießen. Atmung und Mantren (Konzentrationswörter) fördern die Vitalität, die Konzentration und die Lebensfreude. Mit Kundalini ist es eine Leichtigkeit, etwas Besonderes in uns zu entdecken. Beginn 23. April

Kurs 1: Hatha-Yoga Montag 16.00 – 17.20 Sonderhalle

Kurs 2: Hatha-Yoga Montag 17.25 – 18.45 Sonderhalle

Kurs 3: Kundalini-Yoga Mittwoch 16.15 – 17.45 Gymnastikhalle

Kunterbuntes

Akrobatik / Jonglieren

Karsten Strohhäcker

Für alle, die die Welt von den Schultern eines Partners betrachten wollen oder die noch einen Helm brauchen, wenn sie einen Ball werfen. Aber auch für alle, die schon mit brennenden Kettensägen jonglieren.

Donnerstag 20.00 – 21.45 Doppelhalle 2b

Art of Moving

Fari Etemadi

Nach einer kurzen Aufwärm- und Stretchingphase beginnen wir mit dem Schauspiel und der Körperbewegung. Durch Rhythmus und richtige Atemtechnik fördern wir das Körperbewusstsein. Wir lernen, den Körper als ein Instrument einzusetzen, um Unsichtbares sichtbar zu machen, Geschichten zu erzählen und Gefühle auszudrücken. Bitte Turnschuhe, leichte Kleidung und ein Handtuch mitbringen. Der Kurs findet in der Sporthalle der Friedrich-Ebert-Schule, Plöck 103–105, neben der Universitätsbibliothek statt.

Dienstag 20.30 – 22.00

Golf-Einsteigerkurs **anmeldepflichtig!**

Thorsten Gutmann

Unser Pro Thorsten vermittelt Ihnen an 10 Kurstagen die Grundzüge des Golfens. Vom kurzen bis zum langen Spiel, von den Grundtechniken über die Etikette bis zu den Regeln wird alles behandelt. Der Kurs findet auf der Anlage des Golfclubs Mannheim-Viernheim statt und umfasst an 10 Kurstagen insgesamt 12 Stunden. Die ersten beiden Termine werden als Doppelstunde abgehalten. Nach dem Unterricht ist selbstständiges Üben auf der Range möglich. Kursbeginn 28. April

Termin	Samstag 16.00 – 17.00/18.00 Uhr
Teilnehmerzahl:	max. 15 Teilnehmer
Leistungen:	Kurs, Leihmaterial (Schläger/Bälle), Rangegebühr
Anmeldung:	ab Mittwoch, 11. April, 10.15 Uhr
Kosten:	120,- € für 12 Kursstunden

Inline-Anfängerkurs

Christoph Jung

Helm aufziehen und Angst ablegen! Im Inline-Kurs für Anfänger lernen Sie effektiv bremsen und schmerzfrei fallen und erfahren, wie schnell und elegant man um die Kurve kommt. Gemeinsam meistern wir die kleinen Tücken des Straßenverkehrs und lassen auch Spiele auf acht Rollen nicht zu kurz kommen. Hand-, Ellbogen-, Knieschützer und Helm sind Pflicht. Treffpunkt: Inline-Hockeyplatz der TSG 78 gegenüber dem Tiergartenfreibad. Information und unverbindliche Anmeldung bei: cdjung@gmail.com

Montag 16.00 – 17.00 Hockeyplatz TSG 78

Inline-Hockey

Benjamin Moster

Durch Kooperation mit der Inline-Abteilung der TSG 78 können Studierende zum ermäßigten Jahresbeitrag von 90,- € auf dem perfekten Inline-Platz trainieren. Mittwochs spielen die Funzocker, dienstags und donnerstags die Oberliga/Landesliga-Mannschaft. Infos: ben.moster@gmx.de oder raspm@web.de, Tel. HD 38 14 90

Inline-Treff

Christoph Jung

Mit den Inline-Skates werden wir die Heidelberger Umgebung erkunden und dabei das fahrtechnische Können verbessern. Wer sich auf den Skates schon sicher fühlt und Spaß am Fahren in lockerer Runde hat, ist beim Inline-Treff genau richtig. Bitte Skates und Schutzbekleidung (Schoner & Helm) mitbringen.

Treffpunkt: Inline-Hockeyplatz der TSG 78 gegenüber dem Tiergartenfreibad

Information und unverbindliche Anmeldung bei: cdjung@gmail.com

Montag 17.00 – 18.00 Hockeyplatz TSG 78

Heidelberg on Skates

Drei mal im Jahr organisiert die TSG 78 gemeinsam mit dem Sportkreis Heidelberg diesen Freizeit-Event für die Familie und für Singles. Die Straßen in und um Heidelberg werden dafür gesperrt, so dass die Inlineskater ungestört fahren können. Im Besenwagen am Ende des Feldes kann man pausieren oder wird bei Verletzungen oder Materialschaden ans Ziel gebracht. BigFM begleitet jeden Lauf mit einem Musik-Pickup samt DJ. Gestartet wird am Inline-Platz der TSG 78 in der Tiergartenstraße 11, hier enden auch die Touren von 25, 29 oder 32 km wieder. Die Teilnahme ist kostenlos, eine komplette Schutzausrüstung wird gefordert. Nach jedem Lauf kann der Inline-Platz der TSG 78 noch genutzt werden, dort gibt es auch Getränke und einen kleinen Imbiss.

Termine 2007: 14. 05. + 11. 06. + 02. 07. jeweils 19.30 Uhr

Alle Informationen, Bilder und Wettertelefon gibt es unter: www.tsg78-hd.de

Radsport-Treff

Lorant Jeschina

Vermittelt wird Rennradfahren als konditionelle, aber auch technisch anspruchsvolle Sportart. Ziel ist der benachbarte Odenwald, die Ausfahrten dauern 2–3 Stunden. Ein Helm, ein technisch einwandfreies Rennrad, Ersatzschlauch und Pumpe sind PFLICHT!

Treffpunkt

Mittwoch

16.00 Uhr

vor INF 720

Mountainbike-Treff

Carsten Schäfer

Ausrüstung, Fahrtechnik, Koordination, Trainingsbelastung, Renntaktik, Regenerationstipps – all das wird auf unseren Ausfahrten in den Odenwald behandelt. Vor allem soll das Biken aber eine Menge Spaß bringen. Die Ausfahrten dauern 2–3 Stunden, es werden zwischen 500 und 1500 Höhenmetern zurückgelegt. Ein Helm, ein technisch einwandfreies Mountainbike und Ersatzschlauch sind Pflicht. Am Ende des SS wird ein gemeinsamer Alpencross angestrebt.

Mittwoch 15.00

Info: casn@gmx.de
vor INF 720

Pilates anmeldepflichtig!

Carla Gutierrez/Patrizia Wittich

Das Ganzkörpertraining stabilisiert die Körpermitte und kräftigt die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Bewegungen sind fließend, kontrolliert und werden mit höchster Konzentration ausgeführt. Die Qualität jeder Bewegung ist von zentraler Bedeutung und die gezielte Verbindung von Atmung und Bewegung macht die Effektivität von Pilates aus. Die Kurse sind anmeldepflichtig, kosten 35,- € und können ab dem 12. April im Sekretariat gebucht werden. Auch für Pilates kann man die TK-Fitnessprämie erhalten.

Beginn 23. April

Kurs 1 Anfänger	Patrizia	Montag	18.45 – 20.00	Sonderhalle
Kurs 2 Fortgeschr.	Carla	Mittwoch	17.30 – 18.45	Turnhalle
Kurs 3 Anfänger	Carla	Mittwoch	18.45 – 20.00	Turnhalle

Reiten

Yvonne Parplies / Alexandra Dörr

In Heidelberg existiert eine Kooperation mit dem Reiterverein Heidelberg e.V., die es uns ermöglicht, eine Ausbildung für fortgeschrittene Reiter in Dressur (verbilligte Zehnerkarte 95,- €) durchzuführen. Erforderliches Können: Freies Reiten in Schritt und Trab.

Reitstunden: Mittwoch 20.00 und 20.45
Donnerstag 20.00 und 20.45

Informationen: www.studentenreiter-heidelberg.de
Yvonne Parplies, Telefon (01 71) 5 23 36 91
Alexandra Dörr, Telefon (01 72) 8 78 53 52

Studentenreiter-Stammtisch: Donnerstag ab 21.30 Uhr im Reiterstübchen des RV Heidelberg (Reitanlage neben dem Zoo).

Rollstuhlsport

Rollstuhlfahrer nehmen traditionell an Tischtennis- und Badmintonkursen teil (siehe dort). Die Teilnahme an anderen Sportangeboten im Hochschulsport bedarf der jeweiligen Rücksprache mit den Verantwortlichen.

Afrikanischer Trommelworkshop anmeldepflichtig! A.Attih

Der Percussionist Anani Attih aus Togo wird wieder an einem Wochenende in die Vielfalt der afrikanischen Rhythmen aus Guinea, Mali, Elfenbeinküste und Ghana einführen. Anmeldung: ab dem 16. April.

Termin	Samstag 05. Mai 2007	14.00 – 17.00	Gymnastikhalle
	Sonntag 06. Mai 2007	14.00 – 17.00	Gymnastikhalle
Preis:	30,- € Studierende/Bedienstete		40,- € Gäste

Backpacker Store

Travel Outdoor Climbing

Der Kletterspezialist
in Heidelberg

Riesen Auswahl
an Kletterschuhen



Blaze Lace Edge

Größen: 3,5-11, 12, 13 € 59,95



Veloce

Größen: Veloce 39-46
Veloce Lady 36-41 € 79,95



Goblin

Größen: 4-11, 12 € 94,95



Vision

Größen: 36-45 € 109,95



Anasazi Verde

Größen: 5-11 € 119,95



Galileo

Größen: 5-11 € 119,95

Große Auswahl
an Gurten, z.B.:



New Wave

Größen: XS-L € 49,95



PETZL

Sama

Größen: XS-L € 64,95



PETZL

Adjama

Größen: XS-L € 69,95



Black Diamond

Momentum AL

Größen: XS-XL € 59,95



Black Diamond

Chaos

Größen: S-L € 79,95

Jede Menge
Hardware, z.B.:



ATC XP
€ 19,95



Bionic HMS
€ 11,95



Super Chalk
125g € 4,50

Backpacker Store
Travel Outdoor Climbing

Kurfürstenanlage 62
69115 Heidelberg
gegenüber Jack Wolfskin -STORE-

Tel.: 06221/65019-65 Fax: -66
info@backpacker-store.de
www.backpacker-store.de



engelhorn sports – erleben was bewegt

Running

Laufbänder, Schuhe zum Testen

Outdoor

Indoor-Kletterwand, Bergstiefel-Teststrecke u.v.m.

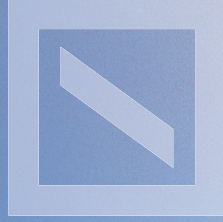
Sport total

Eine Riesenauswahl auf 9.000 m²!

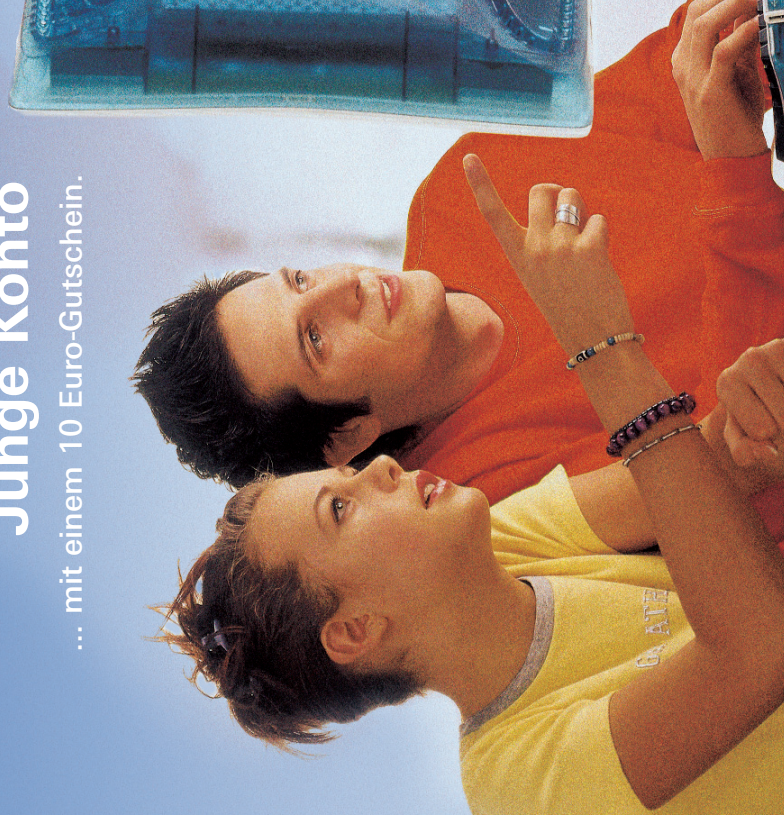
20 km die sich lohnen!

engelhorn
sports

N 5 68161 Mannheim Telefon 0621 167-2222 www.engelhorn.de



Hol dir das
Junge Konto
... mit einem 10 Euro-Gutschein.



Das Konto* nur für dich: kostenlos
und bringt dir Zinsen wie ein Sparkonto.**

Du kannst...

- Geld am Geldautomaten abheben
- bargeldlos per electronic cash bezahlen
- Geld per Online-Banking überweisen

Interessiert? Sprich mit uns. www.deutsche-bank.de

Bei Eröffnung eines Jungen Kontos und Vorlage dieser Anzeige erhältst du **einen Gutschein** im Wert von **10 Euro** einzulösen wahlweise bei:



STAR COFFEE



Investment & FinanzCenter Heidelberg

Adenauerplatz 1, 69115 Heidelberg,

Telefon (06221) 50 1-0

Deine Ansprechpartnerin:

Sindy Münch, Telefon (06221) 50 1-1 35

* Ausgenommen hiervon sind eingereichte Überweisungen per Formular und telefonisch erteilte Überweisungsaufträge (je Euro 1,50) bei Kunden über 18 Jahren.
** Für Schüler, Auszubildende, Studenten, Grundwehr- und Zivildienstleistende bis zum 30. Lebensjahr.



Deutsche Bank



erleben outdoor

Extratouren – Natur, Sport, Erlebnis

Outdoor-Sportaktivitäten im Ötztal

Ein neues und interessantes Angebot steht im Sommersemester 2007 auf dem Programm. Vom 05. 08. bis 10. 08. 2007 können interessierte Studierende und Bedienstete der Universität ihre sportlichen Fähigkeiten in der Natur sowie die individuellen Belastbarkeiten testen. In Zusammenarbeit mit „Kiwi-Connection“ und „faszinatour“, können wir verschiedene Outdoor-Sportaktivitäten in Haiming/Tirol anbieten. Geschulte und erfahrene Guides begleiten die einzelnen Aktivitäten.

Kursgebühr:	Gesamtkosten 300,- €
Teilnehmer:	mindestens 15 – maximal 35 Personen
Anreise:	eigene Organisation, eigene Kosten
Programmbeginn:	Anreise Sonntag 05. August bis 14.00 Uhr
Unterbringung:	Übernachtung /VP (5 Tage) in 2-6-Bett-Zimmern
Aktivitäten:	Canyoning, Rafting, Mountainbike-Tour, Klettern, Klettersteig, plus ein Wahlprogramm
Extra Aktivitäten:	nach Wunsch möglich (extra Kosten, Abklärung vor Ort).
Ausrüstung:	komplette professionelle Ausrüstung und Transfer zu den Aktivitäten inbegriffen
Anmeldung:	bis 01. Mai 2007 an: Walter.Abmayr@issw.uni-heidelberg.de das Eingangsdatum entscheidet über die Platzvergabe
Rückfragen an:	Walter Abmayr, Telefon (0 62 21) 54 42 22

Die Einführungsveranstaltung findet an einem Dienstag bzw. Freitag (Termin und Ort wird per Aushang bekannt gegeben) im Juni 2007 statt.



Kletterkurse in der Halle

In der Dreifachhalle des ISSW (INF 720) erwartet Sie eine 9 m x 7 m große Kletterwand (T-Wall), an der unsere Anfängerkurse stattfinden. Für den Fortgeschrittenenkurs nutzen wir die Kletteranlage des „Kletterzentrum Extrem“ in Ludwigshafen. Im Anfängerkurs werden Themen der Sicherheit, Grundlagen der Griff- und Tritttechnik sowie die Vor- und Rücksicht im Umgang mit der Natur behandelt. Geklettert wird im „Toprope“ (das Seil läuft durch eine Umlenkung, der Sichernde befindet sich am Boden), so dass der Kletterer sich immer in der Position des Nachsteigers befindet. Nach dem Kurs sind Sie fit, in Kletterhallen bzw. Klettergärten am eingehängten Seil zu klettern.

Im Kletterkurs für Fortgeschrittene wird das Sichern mit dem Achter oder dem HMS und das Einbinden mit dem Achter oder dem Bulinknoten als bekannt vorausgesetzt. Will man die Klettertour nicht als Nachsteiger, sondern als Erster genießen, dann ist der Kurs für Fortgeschrittene genau das Richtige. Themen sind die Sicherheit der Kletternden und Sichernden, Klettertechniken, welche über die des Anfängerkurses hinausgehen (z. B. Offene Tür, Eindrehen) wie auch taktische Vorgehensweisen beim Klettern. Nach dem Kurs sind Sie fit, Klettertouren im Vorstieg oder als Seilschaft zu begehen, sofern der Schwierigkeitsgrad der Tour niedriger ist als Ihre Angstschwelle. Eigenes Klettermaterial (außer Sicherungsseile) kann verwendet werden. Wir bieten gegen eine Ausleihgebühr von 15,- € Klettergurt, Schuhe und sonstiges Sicherungsmaterial an. Alle Teilnehmer unterwerfen sich beim Betreten des Klettersektors der Nutzungsordnung (siehe Aushang).

Kletterkurs für Anfänger

Susanne Kleinmann / Julian Gomez

Teilnehmerzahl:	mind. 5 Personen, max. 8 Personen		
Lernziele Sichern:	Sicherungstheorie/-training, Ausrüstungskunde, Anseilen, Kameradensicherung, Abseilen, Falltest I (im Toprope), Rechtsfragen		
Lernziele Technik:	Bewegungslehre Sportklettern, Griff und Tritttechnik, stabil Weitertreten		
Kursgebühr:	40,- € fällig bei Anmeldung im Hochschulsportsekretariat Klettermaterial (Schuhe, Gurte) kann gegen Gebühr von 15,- € (zahlbar bei Anmeldung!) ausgeliehen werden. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende den Kletterschein Toprope.		
Kursdauer:	6 Wochen à 90 Minuten		
Anmeldung:	ab 11. April, 17.00 Uhr, im Hochschulsportsekretariat		
Kurs 1	Montag	23. April	18.15 – 19.45 Dreifachhalle (1a)
Kurs 2	Mittwoch	25. April	14.00 – 15.30 Dreifachhalle (1a)
Kurs 3	Mittwoch	25. April	15.30 – 17.00 Dreifachhalle (1a)
Kurs 4	Montag	11. Juni	18.15 – 19.45 Dreifachhalle (1a)
Kurs 5	Mittwoch	13. Juni	14.00 – 15.30 Dreifachhalle (1a)
Kurs 6	Mittwoch	13. Juni	15.30 – 17.00 Dreifachhalle (1a)

Kletterkurs für Anfänger in Schriesheim Frank Schüssler

Für alle Einsteiger, die an einem Wochenende die Faszination des Felskletterns in der Natur erleben und erlernen möchten, bietet der nahe gelegene Steinbruch in Schriesheim ideale Bedingungen.

Anmeldung info@proseil.de

Termine: 5./6. Mai und 19./20. Mai, Preis 90,- € inkl. Ausrüstung

Kletterkurs für Fortgeschrittene Frank Schüssler

Dieses Sommersemester bieten wir wieder einen Fortgeschrittenenkurs in Zusammenarbeit mit dem „Kletterzentrum Extrem“ in Ludwigshafen an. Die Kursdauer von 13 Wochen à 3 Stunden bietet neben der Schulung von Schwerpunkten auch ausgiebig Gelegenheit zum freien Klettern in der großzügigen Kletteranlage.

Lernziele Sichern: Seilführung am Körper, Zwischensicherung einhängen, Abbauen von Routen, Falltest 2 (im Vorstieg), Anbringen von Fixpunkten, Standplatzbereitung, Ökologie

Lernziele Technik: Platten und Kanten, Durchstütztechnik, Eindrehen, Offene Tür

Lernziele Taktik: Bewegungsvorplanung, Ausbouldern, On Sight Taktik

Kursbeginn: Mittwoch, 18. April, 19.00 – 22.00 Uhr

Kursdauer: 13 Wochen à 3 Stunden

Treffpunkt: Mittwoch, 18.00 Uhr Parkplatz vor dem Gebäude 720
Bildung von Fahrgemeinschaften

Anmeldung: ab 11. April, 17.00 Uhr, im Hochschulsportsekretariat

Kursgebühr: 100,- € fällig bei der Anmeldung



EXTREM
DAS KLETTERZENTRUM

Neu!
Jeden Freitag
für Studenten nur
€ 7.00

- Mit insg. 3000 m² Kletterfläche und über 350 Routen
- Bouldern auf insgesamt 450 m²
- Außenkletterwand, Kinderkletterwand
- Kraftraum, Campus- und Systemboards
- Klettershop, Bistro
- Kletterkurse, Reisen u.v.m
- Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 10 - 23 Uhr
Sa. So. und Fei.: 10 - 21 Uhr

2x
im Rhein-Neckar-Kreis

Extrem Kletterzentrum, Saarburgstraße 25, 67071 Ludwigshafen, fon 0621.511287
Extrem Kletterzentrum, Am Ullrichsberg 10, 68309 Mannheim, fon 0621.1281692
www.kletterzentrum.de, kontakt@kletterzentrum.de

Drachenfliegen lernen in Südfrankreich

Auch in diesem Sommer bieten wir wieder Drachenflugkurse für Anfänger in Zusammenarbeit mit einer anerkannten deutschen Drachenflugschule in Millau/Südfrankreich am Rande der Chevennen an. Ein Einführungskurs dauert eine Woche (6 Schultage) und wird in deutscher Sprache nach den Richtlinien des Deutschen Hängegleiterverbandes durchgeführt. Kursziel ist das Beherrschen von Start- und Landetechnik sowie Geradeausflug mit Kurskorrekturen. Die erforderliche Ausrüstung wird gestellt. Da der Unterricht (ca. 4–5 Stunden täglich) in Theorie und Praxis vormittags stattfindet, bleibt an den Nachmittagen genügend Zeit und Gelegenheit, die wunderschöne Landschaft beim Reiten, Klettern, Kajakfahren, Canyoning oder mit dem Mountainbike zu erkunden. Die Unterbringung erfolgt in Vierbettzimmern in einem neu renovierten Gästehaus, dem ehemaligen Wirtschaftsgebäude des Schlosses Cabrières. Das Haus hat eine große Küche und einen gemütlichen Gruppenraum mit Kamin.

Bei Interesse kann der Kurs nach Ablauf der Woche vor Ort verlängert werden, um die Grundausbildung abzuschließen und die Berechtigung zur Teilnahme an einem Höhenflugkurs zu erwerben. Die Verlängerungswoche kostet 230,-/250,- €.

Leistungen: 7 Übernachtungen, Abendessen am Ankunftstag und Frühstück am ersten Kurstag, 6 Tage Kurs mit praktischer und theoretischer Ausbildung, erforderliche Ausrüstung, Theorieskript

Nicht im Preis enthalten: Anreise sowie Verpflegung an den übrigen Kurstagen. Wir empfehlen die Bildung von Koch- und Fahrgemeinschaften

Termine: Kurs I 18. 08. – 25. 08. 2007
Kurs II 25. 08. – 01. 09. 2007
Kurs III 01. 09. – 08. 09. 2007
Kurs IV 08. 09. – 15. 09. 2007

Kosten: 280,- € für Studierende 310,- € Nichtstudierende

Anmeldung: persönlich im Hochschulsportsekretariat INF 700



Hochschulsporttag

Gemeinsam Sport treiben – gemeinsam feiern

Freitag, 22. Juni 2007 ab 14.00 Uhr

Am Hochschulsporttag finden verschiedene Turniere statt, bei denen es nicht auf die persönliche Höchstleistung ankommt, sondern das gemeinsame Sporttreiben im Vordergrund steht. Wir rufen alle Studierenden und Mitarbeiter der Universität und der Pädagogischen Hochschule zur Teilnahme auf. Nach Abschluss der sportlichen Wettbewerbe findet das Sommerfest des Hochschulsports mit großer Mitternachtsshow statt.

Die einzelnen Turniere:

Beachvolleyball, Freiluft-Basketball und die Endrunde des Fußball-Kleinfeldturniers.

Meldeschluss: Montag, 18. Juni 2007

Meldeformulare: Im Hochschulsportsekretariat

Sommerfest des Hochschulsports

ab 18.00 Uhr auf dem Gelände des ISSW.

Weitere Informationen gibt es im Internet auf unserer homepage.



**GUTSCHEIN ÜBER 10%
GÜLTIG BIS ZUM 31. APRIL 2007**

...die Spezialisten für
Outdoor – Trekking – Klettern
Alpinsport – Fernreisebedarf
Camping

Globetrotter - Plöck 73 – 69117 Heidelberg
Mo –Fr : 10 –19 Uhr Sa: 10 – 18 Uhr
Tel: 06221/165484 – Fax: 06221/914144
e-mail: globetrotter.heidelberg@t-online .de

...die Spezialisten für
Outdoor – Trekking – Klettern
Alpinsport – Fernreisebedarf
Camping

Rucksäcke – Daypacks – Radtaschen
Zelte Tarps – Schlafsäcke – Biwaksäcke – Isomatten
Bergschuhe – Wanderschuhe – Sandalen – Kletterschuhe – Wüstenschuhe
GORE Funktionsjacken + Hosen – Fleeceprodukte – Regenjacken – Ponchos
Zip-Off Hosen – Vieltaschenwesten – Shorts – Hemden
Funktionsunterwäsche Mützen Wandersocken – Handschuhe
Kocher – Kochgeschirre – Flaschen – Benzin/Gas/Petroleum/Kerzenlaternen
Taschenlampen – Stirnlampen – Leuchtmittel
Multifunktionswerkzeuge – Höhenmesser – Kompass – Schrittzähler – GPS
Campingartikel – Picknickdecken – Hängematten
Hardware für Felsklettern + Klettersteigbedarf – Seile – Helme
Pickel – Steigeisen – Teleskopstöcke – Gamaschen
Wasserichtes Reisezubehör – Dokumenten + Geldsicherung
...und vieles andere mehr.

Lauftreff & Leichtathletik



Uni-Lauftreff www.lauftreff.uni-hd.de Kontakt: uni-lauftreff@web.de

Wann? Wir treffen uns jeweils montags und donnerstags um 18.30 Uhr. Immer! Bei jedem Wetter! Auch in den Ferien.

Wo? Im Foyer des Sportinstitutes (INF 700)
Gelaufen wird am Neckar entlang zum Erdbeerfeld

Wie lang? zwischen 3 und 13 km in verschiedenen Gruppen

Wer und wie schnell? Jeder kann mitmachen. Wir laufen in verschiedenen Gruppen, je nachdem, wie schnell und wie lange man laufen möchte. Wir wollen uns unterhalten können. Auch schnelle Leute kommen auf ihre Kosten!

Zieht Eure Laufschuhe an – und schon kann es losgehen. Laufen muss keine Individualsportart sein. Es entspannt Geist und Körper nach einem stressigen Unitag und ist auch ein gemeinsames Erlebnis. Darum treffen sich Anfänger und auch Leistungssportler vor dem Institut, um in Gruppen gemeinsam durch die Felder zu laufen.

Betreut wird der Lauftreff von Christoph Lorenz, der für Interessierte regelmäßig Fahrten zu verschiedensten Volksläufen und Wettkämpfen organisiert und auch Trainingstipps zur Vorbereitung auf solche geben kann.

Jährliche Highlights sind die Teilnahmen am Hyde-Park-Relay in London und dem Batavierenrace in Holland, traditionelle Studenten-Veranstaltungen mit internationaler Beteiligung. Weitere Infos hierzu unter: uni-lauftreff@web.de

Unsere Erfolge können sich sehen lassen:

Zweiter Platz der Frauenmannschaft und erster Platz des Männerteams in der Foreign-Team-Wertung beim Hyde-Park-Lauf 2005 in London und zahlreiche gute Einzel- und Mannschaftsplatzierungen beim Heidelberger Halbmarathon und anderen Volksläufen in 2006 und 2007.

Siege der anderen Art:

Eine Menge Anfänger ohne Vorkenntnisse laufen inzwischen locker 13 km, andere sind bei 6 oder 8 km. Viele entdecken ihre Freude am Laufen beim Laufen. Also:

Lauf mit!!!

Krafttraining für Wettkampfsportler [Walter Abmayr](#)
anmeldepflichtig! Montag 18.00 – 20.00 Kraftraum

Das Krafttraining kann nur nach Anmeldung besucht werden und steht allen Wettkampfsportlern der Universität/PH offen. Die Gebühr von 50,- € wird im Falle eines Starts für die Universität bei einer DHM zurückerstattet. Die Anmeldung erfolgt im Hochschulsportssekretariat, bitte ein Passbild mitbringen.

Mitarbeitersport

Siehe auch Kurs 01 Seite 20

Das Sportangebot ist Mitgliedern der Universität vorbehalten, die dem „Studentenalter“ entwachsen sind und die im Sporttreiben schwerpunktmäßig die Gesundheitsförderung, den Ausgleich zum Berufsstress und die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit suchen.

Dozentinnen	Dienstag	16.00 – 17.00	Gymnastikhalle
Dozenten	Dienstag	20.00 – 21.45	Turnhalle

Professorensport

Oliver Maier

Die Sportgruppe hat eine sehr lange Tradition am ISSW. Die Teilnehmer kommen aus den verschiedensten Bereichen der Universität. Nach einem intensiven Fitness- und Konditionsprogramm wird seit Jahrzehnten mit Begeisterung Basketball gespielt und danach in der Sauna oder beim Schwimmen entspannt.

Montag	19.45 – 21.15	Turnhalle
--------	---------------	-----------

Prävention, Haltung & Muskelaufbautraining **anmeldepflichtig!**

Im Mittelpunkt des Trainings stehen funktionelle Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Haltung, Gesundheit und des Wohlbefindens an modernen Kraftmaschinen und Geräten im Fitness- und Kraftstudio, INF 720. Stretchingübungen zur Entspannung ergänzen das Programm. Die Veranstaltung ist kostenpflichtig. Die Kurskosten betragen 50,- € pro Person (siehe auch „Fitness- und Kraftstudio“ Seite 19).

Sebastian Schwab	Montag	16.00 – 18.00	Fitness- und
	Donnerstag	16.00 – 18.00	Kraftstudio

Schwimmen

Das freie Schwimmen und die Technikkurse finden im Bad des Olympiastützpunktes, INF 710, statt. Der Einlass ins Bad ist aus technischen Gründen jeweils nur von 12.00 – 12.20 und von 12.45 – 13.00 Uhr möglich.

Freies Schwimmen	Mi, Do, Fr	12.00 – 13.00	OSP-Bad
		13.00 – 14.00	OSP-Bad

Techniktraining Schwimmen Alena Kapustova / Wolfgang Schmid

Die Kurse sind *nicht* für Nichtschwimmer geeignet. Es werden Verbesserungen der individuellen Techniken angestrebt und die vier Schwimmstilarten behandelt. Wer schon immer ausdauernd und entspannt kraulen oder einmal die faszinierende Delfintechnik erproben wollte, ist hier genau richtig.

Niveau I	leicht Fortgesch.	Mittwoch	12.30 – 13.30	OSP-Bad
Niveau II	Fortgeschrittene	Donnerstag	12.30 – 13.30	OSP-Bad

Spiele

American Football

Rüdiger Kahl

Wer Lust hat, eine der faszinierendsten Mannschaftssportarten kennen zu lernen, ist bei den Heidelberg Bulls genau richtig. Die Statur spielt keine Rolle, Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Gespielt wird auf dem HTV-Platz, Karl-Bosch-Straße. Info: Rüdiger Kahl, Telefon (0 62 21) 3 26 24 32, rudi.kahl@gmx.de

Mo und Mi 19.30 – 21.00 HTV-Platz

Badminton

Freies Spiel	Dienstag	16.00 – 18.00	Dreifachhalle
(Bälle & Schläger mitbringen)	Mittwoch	16.00 – 17.00	Dreifachhalle b,c
	Freitag	18.00 – 20.00	Dreifachhalle

Baseball/Softball

Thomas Beiner

Softball ist die entschärfte Variante des amerikanischen Baseball-Spiels, gespielt wird die einfache Version des Slow-Pitch-Softballs, so dass Männer und Frauen ohne Vorkenntnisse problemlos mitspielen können.

Donnerstag 19.30 – 21.45 Freianlage

Basketball

Friderike von Sassen

Freies Spiel	Montag	18.00 – 20.00	Dreifachhalle b,c
	Freitag	20.00 – 21.45	Dreifachhalle
Training Damen	Mittwoch	20.00 – 21.45	Doppelhalle

Beachvolleyball **anmeldepflichtig!**

Auf unserer Beachanlage hinter dem Gebäude INF 720 stehen vier Beachvolleyball-Felder von Mo. bis Fr. von 15.00 – 21.00 Uhr zur Verfügung. Wir vergeben während des Sommersemesters jeweils 90 Minuten Spielzeit pro Woche (z. B. Montag Feld 2: 18.00 – 19.30 Uhr) an feste Gruppen. Die letzte Gruppe des Tages (19.30 – 21.00 Uhr) kann bei ausreichender Helligkeit im Sommer bis 21.30 Uhr spielen. Die Nutzungsgebühr pro Feld beträgt für die Vorlesungszeit (16.04. – 27.07.) 65,- €. Die Anmeldung muss persönlich ab Mittwoch, dem 11. April, 17.00 Uhr, im Hochschulsportsekretariat durch jeweils zwei Studierende/Bedienstete pro Gruppe erfolgen, die als Verantwortliche fungieren. Bitte jeweils ein Passbild und den Studenten-/Bedienstetensportausweis mitbringen.

Nach Semesterende werden vom 30.07. – 14.08. montags und mittwochs die Felder für weitere 7 Wochen vermietet. Die Anmeldung hierfür kann ebenfalls ab dem 11. April erfolgen, die Nutzungsgebühr beträgt 50,- €.

Beachvolleyball – Einsteigertraining

Hannes Barg

In diesem Technikkurs werden die grundlegenden Techniken, Taktiken und Regeln des Beachvolleyballs vermittelt und eingeübt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Bälle sind aber mitzubringen.

Freitag 15.00 – 16.30 Beachanlage

Cricket

Mittwoch 17.00 – 20.00 Hartplatz 700

Federfußball

Dienstag 16.30 – 18.00 Sebastian Daemgen
Doppelhalle 2a

Fußball

Damen Mittwoch 16.00 – 18.00 Karina Gassner
Freianlage

Handball

Training Damen Montag 15.30 – 17.00 Ina Knobloch / Markus Vogt
Sporthalle
Herren Spiel Mittwoch 20.00 – 21.45 Sporthalle

Lacrosse

Gesine Wolf-Zimper / Christoph Rapp

Lacrosse ist ein rasantes Mannschaftsspiel und stammt von den Indianern Nordamerikas. Gespielt wird mit Netzschlägern, mit denen ein Hartgummiball gefangen und sehr schnell von Spieler zu Spieler weitergepasst wird. Wir wollen unsere Damen- und Herrenmannschaft dieses Semester weiter verstärken und auch auf einige Turniere fahren. Kontakt: (0 62 21) 58 601 08, www.lacrosse-heidelberg.de

Herren & Damen Dienstag 19.00 – 21.00 HCH Kirchheim
Herren Donnerstag 19.00 – 21.00 HCH Kirchheim

Rugby

Line Müllenbroich / Hansjörg Noll

Rugby findet auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Das Unitraining stellt einen idealen Einstieg für alle Interessierten dar. Rugby ist für jedermann geeignet, bei uns trainieren Frauen und Männer, Große und Kleine, Kräftige und Schwächere, Anfänger und Fortgeschrittene zusammen. Wer Interesse an diesem körperbetonten, aber nicht übermäßig hartem Sport hat, kommt einfach vorbei oder schickt eine e-mail an info@dhm-rugby.de

Montag 19.00 – 21.00 Freianlage

Tenniskurse anmeldepflichtig!

Christian Marysko

Es gibt Gruppenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Kurse beginnen ab dem 7. Mai und enden am 13. Juli. Voraussetzung ist eine Tenniskarte und Tennisschuhe. Bei Regen finden die Kurse in der Tennishalle statt.

Kurs 1 Anfänger Montag 08.00 – 09.00

Kurs 2 Anfänger Montag 09.00 – 10.00

Kurs 3 Anfänger Freitag 08.00 – 09.00

Kurs 4 Fortgeschrittene Mittwoch 08.00 – 09.00

Kurs 5 Fortgeschrittene Mittwoch 09.00 – 10.00

Kurs 6 Fortgeschrittene Freitag 09.00 – 10.00

Teilnehmerzahl: 12 Personen auf 2 Plätzen pro Kurs

Anmeldung: ab sofort im Hochschulsportsekretariat INF 700

Kosten: 30,- € für Studierende

35,- € für Hochschulangehörige

Tennis-Kompaktkurs

für Fortgeschrittene vom 03. 09. – 21. 09. 2007

Kurs 7 Fortgeschrittene Mo./Mi./Fr. 09.00 – 10.00

Kurs 8 Fortgeschrittene Mo./Mi./Fr. 10.00 – 11.00

Anmeldung: ab 04.06. im Hochschulsportsekretariat INF 700

Kosten: 30,- € für Studierende

35,- € für Hochschulangehörige

Modalitäten der Tenniskartenvergabe siehe Seite 43.

Tischtennis

Training Fortgeschrittene	Montag	16.00 – 17.00	Dreifachhalle c
Training Anfänger	Montag	17.00 – 18.00	Dreifachhalle c
Freies Spiel	Donnerstag	18.00 – 20.00	Dreifachhalle c

Ralf Baum / Markus Schmitt

Ultimate/Frisbee

Ultimate ist eine Sportart, die ohne jeglichen Körperkontakt von zwei Mannschaften gespielt wird. Bei diesem sehr schnellen und fairen Spiel (kein Schiedsrichter) geht es darum, die Frisbeescheibe in einer Endzone zu fangen, um dadurch einen Punkt zu erzielen.

Mittwoch 18.00 – 20.00 Freianlage

Florian Reinhard / Moritz Rosenfeld

Unihoc

Unihoc ist eine faszinierende Hockeyvariante für Männer und Frauen, fast so temperamentvoll wie Eishockey, aber viel fairer und ungefährlicher, weil ohne Körperkontakt gespielt wird.

Anfänger/Fortgeschrittene Donnerstag 16.00 – 18.30 Sporthalle

Frank Bigiel / Steffen Haschler

Unterwasser-Rugby

Unterwasser-Rugby wird komplett unter Wasser gespielt, wozu man Tauchermaske, Schnorchel und Flossen benutzen darf. 6 Leute pro Mannschaft versuchen, den mit Salzwasser gefüllten Ball in den gegnerischen Korb zu bringen. Vollkörperkontakt ist erlaubt, aber die Ausrüstung ist tabu. Somit ist spielerisches Geschick vor Gewalteinsetz und Kraft gefragt. Zusammenspiel und Teamgeist stehen bei uns deswegen an erster Stelle. Freitags trainieren wir Kondition, üben Ballgefühl und Geschicklichkeit unter Wasser. Mehr Informationen und Kontakt unter uwr.uni-hd.de

Freitag 12.15 – 13.45 OSP-Bad

Wenzel Burr / Thomas Dunne

Volleyball

Anfängertraining	Dienstag	17.15 – 18.30	Sporthalle
freies Spiel	Montag	20.00 – 21.45	Sporthalle
	Mittwoch	18.00 – 20.00	Sporthalle
	Freitag	16.00 – 17.00	Sporthalle

Claudia Bertsch



Studierende

Die Tenniskarten können ohne festen Spielpartner sowie ohne stündliche Zeit- und Platzfixierung erworben werden, so dass während der Saison (ca. von Ende April bis Mitte Oktober) im Rahmen des Geltungszeitraumes beliebig oft gespielt werden kann. Die Karten gelten von Montag bis Freitag von 7.00 bis 16.00 Uhr für die Plätze 2 bis 9 sowie samstags für die Plätze 7, 8, 9 von 7.00 bis 14.00 Uhr. Zwei Anmeldeformen sind möglich: Die **schriftliche** und die **persönliche Anmeldung** in der Bibliothek des ISSW.

Für die schriftliche Anmeldung finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 58 ein Anmeldeformular, das Sie in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung und einem Passbild an das ISSW schicken. Das Anmeldeformular ist auch im Internet unter <http://www.issw.uni-heidelberg.de> abrufbar. Die Kosten pro Saisonkarte betragen 50,- € pro Spieler.

Die persönliche Anmeldung erfolgt ab dem 16.04.2007 in der Bibliothek des ISSW. Während der Öffnungszeiten (Montag 9.30 – 18.00 Uhr, Dienstag bis Freitag von 9.30 – 16.00 Uhr) besteht die Möglichkeit, sich sowohl per Bankeinzug als auch per Barzahlung anzumelden. Bitte ein Passbild mitbringen!

Neben den Teilzeitkarten für Studierende wird auch in diesem Jahr wieder ein limitiertes Kontingent an Vollzeitkarten für Studierende zum Preis von 90,- € pro Saison und Spieler angeboten. Diese berechtigen von Montag bis Freitag auch nach 16.00 Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen zum Spielen auf der Anlage.

Hochschulbedienstete

Für Hochschulbedienstete gelten die gleichen Anmeldemöglichkeiten wie für Studierende. Die Kosten für die Saisonkarte betragen 140,- €. Die Partner/-innen von Hochschulbediensteten sowie externe Gäste können Saison-Gastkarten zum Preis von 160,- € erwerben, solange die Kapazität der Anlage dies zulässt.

Die Karten gelten von Montag bis Freitag von 7.00 – 16.00 Uhr auf den Plätzen C bis F und ab 16.00 Uhr auf allen 15 Plätzen. An Wochenenden und Feiertagen gelten sie ganztägig auf allen Plätzen mit Ausnahme der Plätze 7, 8 und 9, die samstags von 7.00 bis 14.00 Uhr noch für den studentischen Hochschulsport reserviert sind.



Tanz

Afrikanischer Tanz

Aimée Hohn-Müssig

Afrikanische Tänze sind Ausdruck der Lebensfreude. Sie eröffnen den Tanzenden die Möglichkeit, durch die unterschiedlichsten Arten von Körperbewegungen ihren eigenen Körper zu entdecken und wahrzunehmen. Begleitet von Musikrhythmen wird den Tanzenden Energie und Kraft gespendet, der Zugang zu den eigenen Gefühlen eröffnet, die Aufnahmefähigkeit gefördert und Stress abgebaut. Der bekannte afrikanische Trommler Ananin Attih begleitet mit afrikanischen Klängen den Unterricht.

Anfänger	Freitag	16.00 – 17.00	Gymnastikhalle
Fortgeschrittene	Freitag	17.00 – 18.00	Gymnastikhalle

Ballett

Kathrin Jürgen

Ballett ist die Basis aller möglichen Tanzarten. Trotz mancher Technikübung bleibt uns Raum und Zeit für die eine oder andere Choreographie. Vorkenntnisse wären erfreulich.

Montag	16.00 – 17.00	Gymnastikhalle
--------	---------------	----------------

Breakdance

Floris Weber

Breakdance boomt, viele möchten so tanzen wie die Breaker in den Musik-Videos. Daher vermitteln wir in diesem Einsteigerkurs die Grundkenntnisse des Breakdance wie Top-Rock, Six-Step, Freeze, verschiedene Popping-, Locking- und Robo-moves. Gemeinsam werden step by step die einzelnen Elemente erarbeitet, eine gute Fitness und Beweglichkeit werden vorausgesetzt.

Mittwoch	17.00 – 18.15	Dreifachhalle Ia
----------	---------------	------------------

Flamenco

N.N.

Flamenco ist nicht nur ein ausdrucksstarker andalusischer Folkloretanz, sondern auch ein Lebensgefühl. Wie bei kaum einem anderen Tanz ist hier jeder Teil des Körpers involviert. Temperament, Emotionen und vor allem Leidenschaft werden beim Flamenco zum Ausdruck gebracht.

Mittwoch	20.00 – 21.45	Gymnastikhalle
----------	---------------	----------------

Jazz/Modern Dance

Kathrin Jürgen

Lust und Spaß am Tanzen? In diesen Kurs werden Elemente von beiden Tanzrichtungen einfließen. Nach einem Warm-up werden wir verschiedene Choreographien ausprobieren und tanzen.

Montag	17.00 – 18.00	Gymnastikhalle
--------	---------------	----------------

Merengue

Aimée Hohn-Müssig

Merengue, ursprünglich aus Afrika kommend, ist ein Gesellschaftstanz und ein Tanz der Lebensfreude. Es ist ein Tanz, der innere Ausstrahlung ausdrückt. Durch die körperliche Bewegung erhält man Energie.

Anfänger / Fortgeschrittene	Freitag	19.00 – 20.00	Gymnastikhalle
-----------------------------	---------	---------------	----------------

Pop Star Dance (Hip Hop)

Tommy Minor

Lernt tanzen wie die Pop Stars. Euch erwartet ein Choreographietraining zu Hip-Hop-Musik mit dem Schwerpunkt auf Körperausdruck und Musikinterpretation. Gleichzeitig werden Koordination und Kondition trainiert. Tommy ist German-Open-Master im „hip-hop-freestyle-dance“ und arbeitet als Background-Tänzer für viva- und mtv-clips.

Dienstag	18.15 – 19.15	Gymnastikhalle
----------	---------------	----------------

Rock'n' Roll

Ralf Wulle

Dieser Anfänger-/Auffrischungskurs findet in Zusammenarbeit mit dem TSC Couronne in der Sporthalle der Friedrich-Ebert-Schule, Plöck 103-105 neben der Universitäts-Bibliothek statt. Erlernt werden verschiedene Fußtechniken und einfache Akrobatikfiguren. Bitte Sportkleidung mitbringen

Montag 18.00 – 19.30

Salsa

Aimée Hohn-Müssig

Salsa (deutsch „Soße“) ist ein Tanz, der in seinen Ursprüngen aus Afrika kommt und sich besonders in den Städten des karibischen Raumes entwickelt hat. Sein lebendiger Rhythmus und seine Bewegungen fördern den Kreislauf und die Beweglichkeit. Salsa ist ein Gefühl, Freude, Leben.

Freitag 18.00 – 19.00 Gymnastikhalle

Salsa – New York Style

Matthias Behrends

Dieser Style unterscheidet sich von anderen Salsa-Tanzstilen in seiner Philosophie: Der Mann präsentiert die Frau, hält sich dabei charmant zurück und gibt ihr Raum für Drehungen, Dips und Kombinationen. Daneben sind Solo-Elemente fester Bestandteil. Getanzt wird im Chez Pierre in der Zentralmensa. Ein sauberes Paar Schuhe ist Pflicht. Info www.ritmo-y-sabor.net

Anfänger	Dienstag	19.00 – 20.00	Zentralmensa
Fortgeschrittene	Dienstag	20.00 – 21.00	Zentralmensa

Noche Latina

Aimée Hohn-Müssig / Matthias Behrends

Am 12. Mai steigt im Info-Café-International (ICI) in der Triplexmensa (Eingang Sandgasse) ein Abend der lateinamerikanischen Rhythmen. Ein Showprogramm mit hochkarätigen Künstlern und Tanzgruppen führt über die tänzerischen Ursprünge der Salsa auf dem afrikanischen und lateinamerikanischen Kontinent hin zu Darbietungen zeitgenössischer Salsa-Stile. Im Anschluss folgt die große *Fiesta latina*.

Samstag 12. Mai ab 20.00 Uhr ICI (Triplex/Sandgasse)
Eintritt: 2,- € für leckere internationale Gerichte sorgt Moustapha

Standard- und Lateintanz

Sandra Alisch / Christoph Hubbert

Der Anfängerkurs richtet sich an alle, die das Tanzen lernen oder auffrischen wollen. Es werden die Grundschriffe und erste Figuren erlernt. Sie können alleine oder zu zweit kommen, wir finden schon einen Tanzpartner für Sie.

Im Fortgeschrittenenkurs werden die sichere Kenntnis von Grundschriffen und einige simple Figuren vorausgesetzt. Haltung und Tanztechniken werden geschult und Schrifffolgen erarbeitet, um auch einmal ein Breitensportturnier tanzen zu können. Die Nutzung von Straßenschuhen ist in der Halle strikt verboten.

Anfängerkurs	Samstag	9.00 – 10.30	Gymnastikhalle
Fortgeschrittenenkurs	Samstag	10.30 – 12.00	Gymnastikhalle

Swingtanz

Ali Taghavi / Katja Uckermann

Der Swingtanz wurde 1927 in Harlem, New York, erfunden und erlebt hierzulande ein erstaunliches Revival. Die Bewegungen beim Swing sind weich und fließend, die Paare tanzen aufeinander zu und lösen sich wieder. Big Band Sound oder Jazz vermitteln ein Lebensgefühl von Sorglosigkeit, Dynamik und purem Spaß. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, kommen Sie mit oder ohne Partner. Der Kurs findet in der Sporthalle der Friedrich-Ebert-Schule, Plöck 103–105, neben der Universitätsbibliothek statt.

Donnerstag 19.00 – 20.30 Sporthalle Plöck

Tango Argentino

Sarah Lüdecke / Bertil Nestorius

It takes two to tango. Der Tango Argentino hat seine Wurzeln in Buenos Aires, es geht um Führen und Sich-Führen-Lassen. Tango ist Kommunikation, Ausdruck von Gefühlen und Improvisation. Auch zeitgenössische Tanzformen werden behandelt. Ihr seid mit oder ohne Partner willkommen. Bitte Tanz- oder Sportschuhe mitbringen, Straßenschuhe sind in der Halle nicht erlaubt. Getanzt wird im Helmholtzgymnasium (Haltestelle Bergfriedhof), der Halleneingang ist unter dem blauen Blechdach rechts vom Haupteingang.

Mittwoch 20.00 – 21.30 Helmholtz gym.

Upstage HipHop

Tommy Minor

Die anspruchsvollen HipHop-Dance-Choreographien im Upstage-Showbereich wenden sich an fortgeschrittene Tänzer. Anfänger besuchen die Stunde danach (Pop Star Dance).

Dienstag 17.15 – 18.15 Gymnastikhalle

Sommertanzkurs

Modern Dance, Jazzdance und Choreographie

Die renommierte Tanzpädagogin und Choreographin Patricia Rincon von der University of California in San Diego wird in der Zeit vom 04. 08. – 10. 08. 2007 verschiedene Workshops am ISSW durchführen.

Die Workshops beginnen mit einer Wochenendveranstaltung für „Choreographie und Modern Dance“ und werden mit einem 5-tägigen Lehrgang für Jazz- und Modern Dance fortgeführt. Die angebotenen Kurse sind offen für alle Interessierten mit tänzerischen Vorkenntnissen.

Preis: ca. 65,- € für Studierende; ca. 80,- € für Bedienstete/Gäste

Informationen und Anmeldung bei Erika Groos, Telefon (0 62 21) 54 42 17
e-mail: Erika.Groos@issw.uni-heidelberg.de

Techniker Krankenkasse und Hochschulsport – ein starkes Team



Bewegung, Fitness, Wellness – die Begriffe sind in aller Munde. Viele Menschen haben sich begeistern lassen, etwas für sich, ihre Fitness und ihr Wohlbefinden zu tun. Denn unser Körper ist grundsätzlich auf Bewegung ausgerichtet.

Deshalb unterstützt die Techniker Krankenkasse (TK) ganz nach dem Motto „Gesund in die Zukunft“ den Hochschulsport der Universität Heidelberg.

TK Mitglieder profitieren zusätzlich: Die TK beteiligt sich an den Kosten von einigen Gesundheitskursen. Informieren Sie sich bei Ihrem Kursleiter oder bei Matthias Wolf (Büro des Hochschulsports).

Gesund in die Zukunft – mit der Techniker Krankenkasse

Gesundheit ist eine Sache des Vertrauens! Für die Wahl Ihrer Krankenversicherung gilt das ganz besonders. Mit der TK treffen Sie in jedem Fall eine gute Entscheidung.

Gut zu wissen: Die TK berät umfassend.

Wir bieten Ihnen außer starken Leistungen auch einen zukunftsorientierten Service und umfangreiche Informationen sowie Beratung.

- Günstiger Studentenbeitrag von monatlich 47,53 Euro, zzgl. Pflegeversicherung
- Auf Wunsch Beratung zu Hause oder an der Uni. Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit Heiko Hutzelmann – auch außerhalb der Geschäftszeiten.
- Exklusiv für TK Versicherte: Die online-Geschäftsstelle der TK. Erledigen Sie Ihre Anliegen schnell und einfach per Internet.
- TK-Ärztzentrum: Medizinische Infos per Telefon täglich rund um die Uhr exklusiv für TK Versicherte über die 018 02-64 85 64 (ab 6 Cent je Gespräch, abhängig vom Anbieter)
- Attraktive Bonusprogramme und Zusatzversicherungen seit 1. 1. 2004

TK-Mitglied werden: Jederzeit möglich

Seit dem 1. Januar 2002 können Sie jederzeit die Mitgliedschaft bei Ihrer jetzigen Krankenkasse kündigen und zum Ende des übernächsten Kalendermonats zur TK wechseln.

TK – immer da, wenn Sie uns brauchen

Mehr Informationen zur Krankenversicherung gibt es hier:

Uni-Geschäftsstelle

Gästehaus der Universität
Im Neuenheimer Feld 370
69120 Heidelberg
Telefon 06221-534-202
www.tk-online.de/heidelberg-campus

Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr
Freitag 9 bis 15 Uhr

TK-Geschäftsstelle

Friedrich-Ebert-Anlage I
69117 Heidelberg
Telefon 06221-534-220
www.tk-online.de/heidelberg

Montag bis Mittwoch 8.30 bis 16 Uhr
Donnerstag 8.30 bis 17 Uhr
Freitag 8.30 bis 15 Uhr

Heiko Hutzelmann berät Sie bei allen Fragen zu Job, Studium und Krankenversicherung. Telefon (06221) 53 41 46, mobil 0151-14 53 49 56. e-mail: heiko.hutzelmann@tk-online

Turnen & Trampolin

Turnen

Lena Gräsle / Katharina Müller / Christian Ohneberg

Es findet ein freies Training statt. Die Übungsleiter geben Anleitung und Hilfestellung. Auf Wunsch der Teilnehmer werden auch konkrete Elemente methodisch erarbeitet. Zwingende Voraussetzung für die Teilnahme an den Übungsstunden ist das pünktliche Erscheinen und die aktive Mithilfe beim Auf- und Abbau der Turngeräte!

Dienstag	20.00 – 21.45	Doppelhalle
Donnerstag	18.00 – 20.00	Doppelhalle

Trampolin

Luca Nano / N. N.

Anfänger/Fortgeschrittene Mo. und Do. 20.00 – 21.45 Doppelhalle 2a

Uni-Wettkampfmannschaft Leichtathletik Trainingszeiten SS 2007

Meldet Euch an zum gemeinsamen Training der Leichtathleten der Uni-Wettkampfmannschaften für:

Montag	18.00 – 20.00	Kraftraum INF 720
Dienstag	17.00 – 19.00	Stadion – Intervallläufe
Donnerstag	17.00 – 19.00	Stadion – Intervallläufe

Kontakt: Walter Abmayr, ISSW, Telefon (0 62 21) 54 42 22
e-mail: walter.abmayr@issw.uni-heidelberg.de

oder: Obleute Leichtathletik:
Jörg Wöhe, Telefon (01 62) 6 95 30 05
Michael Germann, Telefon (01 72) 1 58 81 56
www.rzuser.uni-heidelberg.de/~jwoehe

**Einladung aller Uni-Leichtathleten zum
»Heidelberg-Cup« – Leichtathletik-Meeting am 7. Juni 2007
mit der »Heidelberg-Meile« (1.609 m)
dem »Sprint-Cup« (100 m, 200 m, 300 m)
und dem »Prof.-Dr.-Rieder-Speerwurf-Cup«**

Turniere & Wettkampfsport

Fußball Kleinfeldrunde

www.fussballturnier.uni-hd.de

Aus Kapazitätsgründen können an der Kleinfeldrunde max. 50 Mannschaften teilnehmen, die Auswahlkriterien finden Sie auf der homepage.

Termine:	Mo., Mi. und Do. ab 17.00 Uhr
Spielort:	Hartplatz hinter OSP (INF 710)
Mannschaft:	Torwart und mindestens 5 Feldspieler
Anmeldung:	ab 16. 04. ausschließlich nur über die homepage Anmeldungen im Sekretariat können nicht berücksichtigt werden!
Turnierleitung:	Benjamin Wurster: benulm@hotmail.com Tobias Süveges: tsuevege@ix.urz.uni-heidelberg.de

Teilnahmebedingungen:

1. **Startgeld** von **25,- €** und **Kaution** von **50,- €** per Überweisung
2. vollständig ausgefüllter Mannschaftsmeldebogen

Teilnahme nur zu den oben genannten Bedingungen möglich. Keine Ausnahmen!

Alle weiteren Infos zur Teilnahme und den Bedingungen gibt es auf der homepage

Trainingszeiten Hochschul-Wettkampfmannschaften

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) führt in vielen Sportarten Hochschulmeisterschaften durch, an denen unsere Wettkampfmannschaften teilnehmen. Immatrikulierte Leistungssportler werden gebeten, sich zu Beginn des Semesters zur Teilnahme an diesen Wettkämpfen bei den Obleuten oder im Sportreferat zu melden.

Krafttraining für alle Wettkampfsportler	Montag	18.00 – 20.00	Kraftraum INF 720 (das Krafttraining ist anmeldepflichtig, die Gebühr wird rückerstattet bei einem DHM-Start für die Hochschule)
Fechten	Dienstag	20.00 – 21.45	Gymnastikhalle
Fußball Damen	Mittwoch	16.00 – 18.00	Freianlage
Fußball Herren	Montag	14.30 – 16.00	Freianlage
Handball Damen	Montag	16.00 – 17.00	Sporthalle
Handball Herren	Montag	16.00 – 17.00	Sporthalle
Judo	Mittwoch	20.00 – 21.45	Turnhalle
Karate	Donnerstag	19.00 – 20.30	Sonderhalle
Kunstturnen	Montag	20.00 – 21.45	Turnzentrum Kirchheim
Reiten	siehe Seite 28		
Rudern	nach Vereinbarung: felixklemt@t-online.de		
Volleyball Damen	Montag	20.00 – 21.45	Sporthalle



Fitness



Gesundheit



Bildung



Trendsport



Organisation



Management

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



adh-Veranstaltungen

im Sommersemester 2007

⇒ **Bildungsangebote**

April / Mai 2007

Boxen – aktuell im Hochschulsport Fortbildungslehrgang

20. - 22.04.2007 in Frankfurt/Oder

 **Power-Yoga**
05. / 06.05.2007 in Göttingen

**IRON System™ – HOT IRON™
Instructor-Ausbildung**
05. / 06.05. und 23. / 24.06.2007 in Hannover

Steuerliche und betriebswsl. Modelle
Fortsetzung der Seminarreihe
09. / 10.05.2007 in Leipzig

Klettern – aber sicher
Lehrgang für Kletterschein >Ausbilder<
12. / 13.05.2007 in Erlangen


Trampolin
Lizenzlehrgang Basis-Schein (DTB)
19. / 20.05. und 09. / 10.06.2007 in Mainz

Windsurfen
Skill-Basics-Moves
25. - 29.05.2007 am IJsselmeer (NL)

Windsurf-Instructor-Ausbildung
VDWS Lehrgang
26.05. - 02.06.2007 am IJsselmeer (NL)

Juni 2007

Tomahawk BASIC Indoor Cycling
Instructor-Ausbildung
01. - 03.06.2007 in Augsburg


 **Salsa-Aerobic**
Übergreifende Methodik und Didaktik
02. / 03.06.2007 in Heidelberg


Ninjutsu
Kunst des ausdauernden Herzens
02. / 03.06.2007 in Würzburg

Gesundheitssport – Ausgleich im Studium
Speziell für Studierende
15. - 17.06.2007 in Lüneburg

Hoch motiviert unterrichten!
Kommunikation und Selbstmanagement
für Trainer und Übungsleitende
16. / 17.06.2007 in Köln

Juli 2007

 **Pilates**
Technik und methodische Übungsreihen
30.06. / 01.07.2007 in Kassel

 Diese Seminare sind nach den DSB-Richtlinien zur Lizenzverlängerung geeignet.

Informationen und Anmeldung unter www.adh.de



IDHM



DHM



Wettkampf



adh-Open



adh-Pokal



DFHM

⇒ Nationaler Wettkampfsport

Mai 2007

DHM Schwimmen

11. - 13.05.2007, HSP Hamburg

DHM Gerätturnen (Team / Einzel)

18. - 20.05.2007, Uni Mainz

MLP DFHM Fußball (M)

28. - 31.05.2007, HTW Saarbrücken

IDHM Badminton (Einzel)

17. - 20.05.2007, Uni Stuttgart

adh-Open Ultra Marathon

19.05.2007, Uni Jena

IDHM Golf (Team / Einzel)

29. - 31.05.2007, Uni Bamberg

IDHM Orientierungslauf

17. / 18.05.2007, Uni Regensburg

adh-Open Wellenreiten*

26.05. - 02.06.2007, HS Darmstadt

Juni 2007

DHM Hockey (Feld)

Juni 2007, Uni Bayreuth

MLP DHM Fußball (F / KF)

15. - 17.06.2007, Uni Tübingen

IDHM Mountainbike Marathon

24.06.2007, TU Darmstadt

Offene DPoHM Triathlon

02.06.2007, TU Cottbus / Senftenberg

DHM Tischtennis* (Team / Einzel)

15. - 17.06.2007, HS Darmstadt

MLP DHM Fußball &

MLP adh-Pokal Fußball (M)

28.06. - 01.07.2007, Uni Karlsruhe

IDHM Mountainbike

06. / 07.06.2007, Uni Gießen /
FH Gießen-Friedberg

IDHM Leichtathletik

16. / 17.06.2007, DSHS Köln

DHM Judo (Team / Einzel)

30.06. / 01.07.2007, Uni Magdeburg

MLP adh-Pokal Basketball (M)

09. / 10.06.2007, TU Cottbus

DHM Fechten (Team)

23. / 24.06.2007, TU Darmstadt

DHM / adh-Open Rugby (M / F)

30.06. / 01.07.2007, Uni Bayreuth

DHM Tennis (Einzel)

11. - 14.06.2007, Uni Konstanz

IDHM Mountainbike (Team)

23.06.2007, TU Darmstadt

DHM Volleyball

30.06. / 01.07.2007, TU München

Juli 2007

DHM Tennis (Mixed Team)

03. / 04.07.2007, NN

adh-Pokal Volleyball (F)*

07. / 08.07.2007, Uni Ulm

DHM Marathon

13.07.2007, Uni Marburg

DHM Karate (Team / Einzel)

07.07.2007, Uni Freiburg

MLP DHM Beach-Volleyball

10. / 11.07.2007, Uni Freiburg

MLP DHM Basketball

14. / 15.07.2007, Uni Freiburg

August / September 2007

DHM Inline-Skating (Marathon)

12.08.2007, HSP Hamburg

weitere Veranstaltungen...

DHM Boxen

adh-Open Fechten (Sie + Er)

adh-Open Flagfootball

DHM Handball

DHM Rudern

DHM Sport- und Bogenschießen

DHM Ultimate Frisbee

DFHM Volleyball

adh-Pokal Volleyball (M)

DHM Straßenlauf 10km

09.09.2007, HSP Hamburg

* Diese Veranstaltungen müssen noch vom adh-Verbandsrat bestätigt werden.
Alle aktuellen Termine finden Sie auf www.adh.de

Wassersport

„Mit allen Wassern gewaschen“ Wildwasserkajakkurs auf der Soca

Die Soca gilt als eine der Perlen unter den Flüssen Europas: klares, türkisfarbenes Wasser fließt durch die eindrucksvolle Berglandschaft der julischen Alpen. Eine gute Infrastruktur ermöglicht es, an einem Tag mehrere Flussabschnitte mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zu befahren. Für Anfänger ist die Zeit Juli/August ideal (warmes Wetter und ein niedriger Wasserstand).

Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die schon Paddel-Erfahrung auf ruhigen bis leicht fließenden Gewässern gesammelt haben und ihr Können endlich mal auf bewegtem Wasser ausprobieren möchten. Gepaddelt wird in Kleingruppen bis zu fünf Leuten, die von zwei erfahrenen Paddlern betreut werden.

Im Kurs werden folgende Basics fürs Wildwasserfahren vermittelt:

Richtige Haltung im Boot, Strömungslehre, Technikvermittlung (Kehrwasserfahren, Kanten, Unterschneiden), Bewegungen im Wasser mit und ohne Boot.

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, regelmäßige Teilnahme an unserem Kajakkurs, Beherrschung der Basistechniken, einfache Schlagkombinationen, Ausstieg unter Wasser

Termin: 10 Tage ab ab der zweiten Augustwoche

Anreise: Fahrgemeinschaften/eigener Pkw

Ausrüstung: Boot, Paddel, Spritzdecke werden von der Uni gestellt

Kosten: ca. 250,- bis 300,- € (Ausrüstung, Verpflegung, Benzin, ÜN)

Teilnehmerzahl: 10–12 Personen

Anmeldung: ab Juni über Aushang am Bootshaus oder per e-mail

Kursleitung: Dirk Werner, e-mail: rkc-d.werner@web.de



Kajakurse auf dem Neckar

Peter A./Christine B./Frithjof N./Dirk W.

In den Kajak-Kursen werden in spielerischer Form die Grundtechniken dieser Sportart vermittelt. Je nach Interesse können auch weitere Fertigkeiten wie z. B. das Eskimotieren erlernt werden. Im Fortgeschrittenenkurs werden an den ersten Terminen die Grundtechniken des Paddelns vertieft. Danach sind längere Touren (auch am Wochenende) auf dem Neckar und den Flüssen der Umgebung geplant. Eine Lagebeschreibung des Bootshauses finden Sie in der untenstehenden Ruderkursbeschreibung. Infos: uni-kajak-HD@web.de

Kursbeginn:	ab 23. April 2007
Kursdauer:	90 Minuten
Termine:	Montag 12.00 – 17.00 Uhr (drei Kurse)
	Mittwoch 12.00 – 17.00 Uhr (drei Kurse)
	17.00 – 18.30 Uhr für Bedienstete
	Freitag 12.00 – 15.00 Uhr (zwei Kurse)
Fortgeschrittene:	Freitag 15.00 – 17.00 Uhr, später in Kompaktform
Anmeldung:	Mittwoch, 18. April, 14.00 Uhr, Bootshaus der Universität
Kosten:	35,- € Studierende, 40,- € Bedienstete

Ruderkurse auf dem Neckar

Richard Karl / Ingo Röper

Im Rahmen der Ruderkurse unterscheiden wir Anfänger und Fortgeschrittene. Beim Anfängerrudern geht es darum, die Rudertechnik und das Steuern eines Ruderbootes zu erlernen. Dies geschieht in Mannschaftsbooten, in der Regel in Vierern. Nach entsprechenden Fortschritten soll die Technik auch im Einer angewandt werden. Rudern für Fortgeschrittene zielt vor allem auf die Anwendung und Festigung der erworbenen Techniken. Als „fortgeschritten“ bezeichnen wir Ruderer, die im Übungsskiff (baugleich mit einem Renneiner) sicher rudern können. Mit dem Neckar haben wir ein hervorragendes Ruderrevier vor der Haustür, jedoch mit dem Nachteil, dass wir uns den Neckar mit vielen anderen Nutzern teilen müssen. Neben der Berufsschifffahrt inklusive der Fahrgastschiffe zählen hierzu andere Segel- und Motorboote, Tretboote und Angler. Um dennoch einen reibungslosen und sicheren Ablauf zu gewährleisten, ist es erforderlich, die Fahrregeln und hier vor allem die Ausweichregeln einzuhalten. Bitte beachten Sie hierzu den gesonderten Aushang im Bootshaus. Dieses befindet sich beim Bootshaus der RGH an der Ernst-Walz-Brücke in der Nähe des Thermalbades. Es stehen leider keine Parkplätze auf dem Gelände zur Verfügung. Nichtschwimmer dürfen an den Ruderkursen nicht teilnehmen.

Kursbeginn	ab 23. April 2007
Kursdauer:	90 Minuten
Termine:	Montag 12.00 – 17.00 Uhr (drei Kurse)
	Mittwoch 12.00 – 17.00 Uhr (drei Kurse)
	17.00 – 18.30 Uhr für Bedienstete
	Freitag 12.00 – 17.00 Uhr (drei Kurse)
Anmeldung:	Mittwoch, 18. April, 14.00 Uhr, Bootshaus der Universität
Kosten:	Anfänger 50,- € Studierende, 55,- € Bedienstete
	Fortgeschrittene 35,- € Studierende, 40,- € Bedienstete

Kiten & Windsurfen im Club Mistral an der Costa Brava

Golf von Rosas/Nordspanien

Im September geht es wieder für 10 Tage an die sonnige Costa Brava. Die Bucht von Rosas ist für ihre zuverlässige Thermik und das warme Wasser bekannt. Der Strand ist feinsandig, sehr breit (ca. 80 m) und kilometerlang. Der vorherrschende thermische Wind bläst mit durchschnittlich 3-5 Bft von der Seite bis leicht auflandig, so dass keinerlei Gefahr besteht, auf das offene Meer zu treiben. An der Club Mistral/Skyriders Station finden morgens die Windsurfanfängerkurse statt (6 Stunden). Sobald der Wind dann am Nachmittag aufgefrischt hat, werden die Kitekurse (Anfänger und Fortgeschrittene) durchgeführt. Wer zwischendurch oder danach noch Energie übrig hat, kann das Windsurf-Anfängermaterial nach Lust und Laune nutzen. Für fortgeschrittene Windsurfer besteht die Möglichkeit, statt eines Anfängerkurses Fortgeschrittenenmaterial vom Club Mistral zu leihen (Aufpreis 40,- €). Die Unterbringung erfolgt in Ferienhäusern, die zu Fuß in 10 Minuten von der Station am Strand entlang zu erreichen sind. Die Häuser haben drei Doppelzimmer, Bad, Küche, Wohnzimmer, Terasse und Garage und sind komplett ausgestattet. Im Garten gibt es Grillmöglichkeit und einen kleinen Swimmingpool. Kulturell Interessierte können einen Trip ins Dali-Museum nach Figueras unternehmen oder sich die Städte Girona und Barcelona anschauen. Die Fahrt muss selbstständig in Fahrtgemeinschaften oder über Ryanair (Baden-Baden-Girona) organisiert werden.

Termin: 08. – 17. September 2007

Leistungen: 10 Stunden Kitekurs und 6 Stunden Windsurfanfängerkurs inkl. Schulungsmaterial, freie Nutzung des Windsurf-Schulungsmaterials, Unterkunft in Ferienhäusern (6 Personen)

Kosten: 405,- € für Studierende, 460,- € für Bedienstete/Gäste

Anmeldung: ab 16. April im Sekretariat

Vorbesprechung: Mittwoch, 13. Juni, 19.15 Uhr, Seminarraum ISSW INF 700



Wavetours-Surf-Camp

an der französischen Atlantikküste (Mimizan-Plage)

Wellenreiten – eine Faszination aus Dynamik und Leidenschaft!

Die Beachbreaks von Frankreich bieten ideale Bedingungen zum Wellenreiten, egal ob du als Anfänger oder Fortgeschrittener dabei bist. Erfahrene und lizenzierte Surflehrer führen Dich in einer entspannten Gruppenatmosphäre zu Deinem persönlichen Erfolgserlebnis und sorgen für jede Menge Spaß und Action.

Camp:	3-Sterne-Campingplatz „les Sableres“ in Vieux Bouca, Unterbringung in geräumigen Dreier-Zelten (1–2 Personen pro Zelt), Schlafsack und Isomatte sind selbst mitzubringen
Verpflegung:	unser Koch zaubert 10 mal ein reichhaltiges Surfmenue
Kurs:	ca. 40 Stunden Surfkurs in Theorie und Praxis mit Videofeedback durch ausgebildete Surflehrer (BSA und DWV)
Material:	Surfboards, Rip Curl-Neopren, Testboards
Termin:	02. 09. – 14. 09. 2007
Preis:	425,- € inkl. Abendessen
Vorbesprechung:	Mittwoch, 18. 07. 2007, 17.00, Glaskasten ISSW, INF 700
Anmeldung:	Wavetours GmbH, (0 61 51) 4 57 27 info@wavetours.com www.wavetours.com

LET'S GO SURFING

Vieux Boucau franz. Atlantikküste

Sondertermin für Studenten der Hochschulen Heidelberg.

02.09.–
14.09.2007

- 40 Std. Surfkurs alle Levels
- Praxis, Theorie und Videoschulung
- Unterbringung im Camp
- Surfmenue abends
- Rahmenprogramm

425,- € inkl. Abendessen statt 474,- €
(Eigene Anreise)



Buchung, Info, Hilfe bei Anreise und
weitere Surf-Angebote:
Wavetours – Worldwide Surfing
Tel. 0 6151-45727 • office@wavetours.com
www.wavetours.com

Wieder einmal, wie schon seit mehr als 20 Jahren, ruft die Provinz Friesland die Heidelberger Segler und alle, die es werden wollen. Viele (Jollen-)Segler bezeichnen Friesland mit seinen „Meeren“, Kanälen und Grachten als Segelparadies. Ausgehend von der Bootsvermietung „de Kikkert“ in Lemmer, mit der wir neben den geschäftlichen Angelegenheiten eine freundschaftliche Beziehung pflegen, segeln wir auf Kieljollen (Poly-Valken). Die gepflegten Boote sind 6,50 m lang, sehr see-tüchtig und werden mit 3- bzw. 4-Mann-Crews gesegelt. Ein kompetenter Schiffsführer wird die Crew führen, deshalb sind unsere Wanderfahrten auch für Anfänger geeignet.

Übernachtet (eng, trotzdem machbar) wird auf den Booten. Geschützt ist man bei evtl. Regenfällen durch eine Persenning. Wasserdichtes Ölzeug kann ausgeliehen werden. Wer sich ein uriges Segelerlebnis gönnen will, sollte sich möglichst bald anmelden.

Termine: 25. 05. – 28. 05. 2007 Pfingsten
07. 06. – 10. 06. 2007 Fronleichnam

Anmeldung: ab sofort bei Helmut Zimmer oder im Hochschulsportsekretariat

Kosten: 120,- € für Bootsmiete, Hafengebühren, Frühstück
fällig bei der Anmeldung

Vorbesprechung: 14. Mai 2007, 19.15 Uhr, Hörsaal ISSW (für beide Termine)

Kursleitung: Helmut Zimmer, Telefon 54 64 02
e-mail: HelmutZimmer@issw.uni-heidelberg.de



Im Spätsommer 2007 werden wir wieder zwei Segeltörns auf der Ostsee durchführen. Da die Boote von kompetenten und erfahrenen Schiffsführern geführt werden, sind unsere Törns auch für Anfänger geeignet.

Die Ostsee ist eines der schönsten und abwechslungsreichsten Segelreviere überhaupt. Beim einwöchigen Törn „A“ besteht beispielsweise die Möglichkeit, in die neuen Bundesländer zu segeln und Städte wie Warnemünde/Rostock und Wismar anzulaufen. Aber auch eine Reise in die „Dänische Südsee“ mit dem Märchenstädtchen Aerösköbing auf der Insel Aerö ist möglich. Beim zweiwöchigen Törn „B“ geht es dann etwas weiter, entweder Richtung Osten (Bornholm) oder in den Norden (Kattegatt). Dänemarks Metropole Kopenhagen wird möglichst immer dabei sein.



Es handelt sich um einen Fahrten- und Ausbildungstörn, die Segelausbildung (Seemannschaft / Navigation) wird so abgestimmt, dass man bei Interesse am Ende des zweiwöchigen Törns die *praktische Prüfung für den Sportküstenschifferschein* ablegen kann. Voraussetzung ist der Besitz des Sportboot-Führerscheins See.

Die Boote (2x Hanse 371, Länge ca. 12,50 m, Breite 3,90 m) haben drei Doppelkabinen. Sie werden in der Regel mit sechs Seglern (einschließlich Schiffsführer) belegt, so dass der Wohnraum frei bleiben kann.

Noch ein Wort zum Wetter: Im September hat sich das Wetter in den letzten Jahren als sehr stabil erwiesen, wir können mit einem schönen Spätsommer rechnen. Falls nicht, gibt es gute Segelbekleidung.

Ausgangshafen: Heiligenhafen

Termine: Törn A: 01. – 07. September 2007

Törn B: 08. – 21. September 2007

Kosten: Törn A: 310,- € Studierende, 340,- € Bedienstete/Gäste

Törn B: 520,- € Studierende, 560,- € Bedienstete/Gäste

Leistungen: Bootscharter, Hafengebühr, Diesel, Gas, zuzüglich Anreise (Fahrgemeinschaften) und Verpflegung

Anmeldung: ab sofort beim Törnleiter oder im Hochschulsportsekretariat

Anzahlung: 200,- € bei der Anmeldung

Restzahlung: bei der Vorbesprechung

Vorbesprechung: 02. Juli 2007, 19.15 Uhr, Hörsaal ISSW INF 700

Törnleiter: Helmut Zimmer, Telefon 54 64 02 oder 54 86 29

e-mail: HelmutZimmer@issw.uni-heidelberg.de

Anmeldung – Tennissaison 2007

(nur in Verbindung mit Bankeinzugsermächtigung)

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Tennissaison 2007
bei der Universität Heidelberg an

Name	Vorname
Straße	PLZ, Wohnort
Telefon	Matrikel-Nr.
Dienststelle	Telefon
e-mail	

Ich möchte folgende Tenniskarte (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Teilzeitkarte Studierende (€ 50,-)
- Vollzeitkarte Studierende (€ 90,-)
- Karte Hochschulbedienstete (€ 140,-)
- Saison-Gästekarte (€ 160,-)
- Kinderkarte (€ 40,-)

Name(n)

Hiermit ermächtige ich das ISSW der Universität Heidelberg, den

Tennisbeitrag für die Saison 2007 in Höhe von € von

meinem Kto. Nr. BLZ

bei der abzubuchen.

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte ein Passbild beilegen, auf der Rückseite mit Vor- und Zuname beschriften
und senden an: ISSW, Im Neuenheimer Feld 700, 69120 Heidelberg

Obleuteverzeichnis

Sportreferat	Marija Sklizovic (0 62 21) 54 61 06 <i>sportreferat@jssw.uni-heidelberg.de</i>	Im Neuenheimer Feld 700 69120 Heidelberg
Basketball Damen	Dorothea Steppan (0 62 21) 3 26 85 32	Oskar-Trinks-Straße 17 69181 Leimen
Basketball Herren	Jürgen Maaßmann (01 70) 3 14 32 94	Dammweg 15 69123 Heidelberg
Fechten	Volker Oberkircher (06 21) 3 18 76 56	Dammstraße 46/47 69169 Mannheim
Fußball Damen	Christoph Klinger (01 76) 24 62 65 88	Im Rosenbusch 7 69181 Heidelberg
Fußball Herren	Tobias Süveges (01 72) 6 03 91 36	Mannheimer Straße 215 69123 Heidelberg
Handball Damen	Ina Knobloch (0 62 20) 91 32 83	Am Riesenberg 7a 69259 Wilhelmsfeld
Handball Herren	Oliver Schleidt (01 76) 22 04 60 23	
Hockey Damen	Vanessa Blink (06 21) 7 12 80 23	Carolus-Vocke-Ring 70a 68259 Mannheim
Judo	Christine Brunn (06 21) 3 18 87 90 Boris Trupka (01 74) 5 37 42 35	Seckenheimer Hauptstraße 80 68239 Mannheim Bothestraße 20 69126 Heidelberg
Karate	Sonja Schmitt (0 62 21) 3 26 80 34	
Leichtathletik	Jörg Wöhe (01 62) 6 95 30 05 Michael Germann (01 72) 1 58 81 56	Leimer Straße 32 69126 Heidelberg Im Tarnowitzer Weg 7 68307 Mannheim
Reiten	Yvonne Parplies (0 62 01) 29 23 40 Annick Reiner (01 73) 6 67 30 73	Siedlungsstraße 10 69517 Gorbheimer Tal In der Siedlerruh 11 69123 Heidelberg
Rudern	Felix Klemt (01 78) 7 88 65 65	Mönchhofstraße 5a 69120 Heidelberg

Rugby	Torsten Schmeer (0 62 21) 41 18 78	Biethstraße 4 69121 Heidelberg
Schwimmen	Eva-Maria Schmitt (0 62 01) 5 25 29	Lange Wiesenweg 19 69469 Weinheim-Hohensachsen
Taekwondo	Holger Gerhards (01 63) 4 81 88 11	Ringstraße 31 69115 Heidelberg
Tennis	Carolin Schappacher (01 77) 3 46 66 65	Jahnstraße 43 69221 Dossenheim
Tischtennis	Christian Huck (0 62 21) 63 53 57	Rohrbacher Straße 73 69120 Heidelberg
Triathlon	Lars Ehrenberg (0 62 24) 1 03 09	Ortstraße 12 69226 Nussloch
Turnen	Katharina Müller (06 21) 3 26 40 29	Steinzeitweg 1 69199 Mannheim
Ultimate/Frisbee	Florian Reinhard (01 63) 2 89 39 12	Plöck 12 68117 Heidelberg
Volleyball Damen	Michael Thomalla (01 60) 90 12 31 15	Johann-Kirchner-Straße 7-9 69214 Eppelheim
Volleyball Herren	Andres Geweniger (01 76) 23 71 46 12	Handschuhsheimer Landstr. 116 69121 Heidelberg

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: Matthias Wolf
Hochschulsportleiter Universität Heidelberg
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Im Neuenheimer Feld 700, Telefon (06221) 548623

Redaktion:
M. Wolf, ISSW

Anzeigen:
Walter Abmayr, ISSW, Telefon (06221) 544222, mobil 0174-3 15 71 03
e-mail: walter.abmayr@issw.uni-heidelberg.de

Gesamtherstellung: Nikolaus Deringer
Telefon (06221) 760803, Fax 760805, e-mail: n.deringer@t-online.de

Für die Richtigkeit der Angaben keine Gewähr