

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:

Di bis Do 10.15 – 12.15 Uhr

abends:

Mo und Do 18.00 – 20.00 Uhr

Kursanmeldungen: ab 07.10. online, Restplätze ab 15.10. im Sekretariat

Annette Kietzmann
Tel. (06221) 54 86 29
Fax (06221) 54 43 88

Sportreferat (nur Wettkampfsport):

Sportreferat@issw.uni-heidelberg.de

Sprechstunde:

Marija S., Martha K.
Telefon (06221) 54 61 06
Mo 13.30 – 14.30 Uhr

Gültigkeit des Programms:

15. Oktober 2007 bis 08. Februar 2008.

In der Zeit vom 21.12.2007 bis zum 06.01.2008 ist das Institut geschlossen.

Ferisportprogramm

Das Ferisportprogramm beginnt am 25. Februar 2008. Bitte beachten Sie die Ankündigungen an den Infotafeln in den Gebäuden 700 und 720 sowie im Internet.

Feiertage/Sonderveranstaltungen/Kursausfälle

Am *1. November und 21. Dezember 2007, am 25. und 26. Januar, sowie 1. Februar 2008 findet kein Hochschulsport statt.* Bei Sonderveranstaltungen muss der Übungsbetrieb ggf. ausfallen. Kursausfälle finden Sie immer tagesaktuell auf unserer 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 4). *Ohne gültigen Ausweis und saubere Hallenschuhe kein Hochschulsport!*

Anmeldepflichtige Kurse

Für die gebührenpflichtigen Sportangebote ist eine Online-Anmeldung ab dem 07. Oktober oder eine persönliche Anmeldung ab dem 15. Oktober im Sekretariat erforderlich. Bitte beachten Sie hierzu Seite 5.

Unser Sportangebot von A bis Z

Aerobic & Bodyworkout	12	Handball	32
Afrikanischer Tanz	34	Infos und Teilnahmebedingungen	4
Aikido	10	Jazz/Modern Dance	34
Akrobatik/Jonglieren	24	Judo	10
American Football	32	Jujutsu	11
Aquafit	20	Karate	11
Aquapower	20	Kletterkurse	40 – 42
Art of Moving	24	Konditionstraining	13
Autogenes Training	22	Kunterbuntes	24
Badminton	32	Lacrosse	32
Ballett	34	Laktatstoffentest	12
Baseball/Softball	32	Latin-Step	13
Basketball	32	Lauftreff	30
Bauch, Beine, Po	12	Merengue	34
Body Shape	12	Mitarbeitersport	31
Breakdance	34	Mountainbike-Treff	24
Budo & Kampfsport	10	Muay Thai/Thaiboxen	11
Capoeira	10	Obleuteverzeichnis	51
Circuit-Training	12	Pilates	24
Cricket	32	Prävention, Haltung & Muskelaufbautraining	31
Dance-Mix-Aerobic	12	Professorensport	31
Drachenfliegen	43	Pump/Power-Body-Workout	13
Extratouren – Natur, Sport, Erlebnis	40	Radsport-Treff	24
Fechten	10	Reiten	29
Federfußball	32	Rock'n Roll	35
Fit for Fun	12	Rollstuhlsport	29
Fitness	12	Rückenschule	22
Fitness- und Kraftstudio	16	Rugby	32
Flamenco	34	Salsa	35
Flexi-Bar	13	Schauspiel	29
Fußball	32	Schwimmen	31
Fußball Hallenrunde	37	Skikurse	44 – 49
Gesundheitssport	20	Spiele	32
Go Tomoe	10	SPINNING®	13

... A bis Z

Standard- und Lateintanz	35	Turnen	36
Step & BBP	14	Turniere & Wettkampfsport	37
Step-Aerobic	13		
Superfitness	14	Ultimate/Frisbee	33
Swingtanz	35	Unihoc	33
		Unterwasser-Rugby	33
Tae Kwon Do	11		
TAEBO®	14	Viet Tai Chi	23
Taijiquan	22	Viet Vo Dao	11
Tango Argentino	35	Volleyball	33
Tenniskurse	33		
Tischtennis	33	Wing Tzun Kung Fu	11
Training Wettkampf Leichtathletik	36	Wirbelsäulengymnastik	23
Training Wettkampfmanschaften	37		
Trampolin	36	Yoga	23

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

Tea



Time

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

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 ab dem 24. September 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 6).

Was kostet die Teilnahme?

Das Angebot des Hochschulsports ist im Allgemeinen kosten- und anmeldefrei. Allerdings sind die Sportarten Fechten, Klettern, Krafttraining, Pilates, Reiten, Spinning und Tennis, die Gesundheitskurse sowie die Exkursionen *anmelde- und gebührenpflichtig*. Die Anmeldung erfolgt online über die Homepage ab dem 07. Oktober oder persönlich im Hochschulsportsekretariat ab dem 15. Oktober, siehe Seite 5. Die *Gesundheitskurse* werden zusätzlich von unserem Kooperationspartner Techniker Krankenkasse gefördert. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 20.

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.

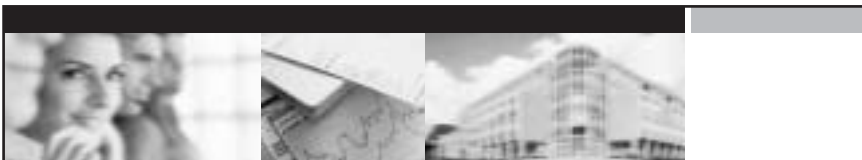
* Verschiedenste Bemühungen, in einem Text durch geeignete Schreibweise beiden Geschlechtern gerecht zu werden, haben sich bis heute nicht bewährt und sind in einer Informationsschrift sehr unständig. Wir bitten daher um Verständnis, wenn wir aus redaktionellen Gründen im Folgenden die kürzere, männliche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

NEU: ONLINE-Anmeldeverfahren für gebührenpflichtige Kurse

Um unseren Service zu verbessern, führen wir in diesem Semester erstmals eine Online-Anmeldung durch. Ab dem 07. Oktober können sie über unsere Homepage einen Kurs buchen, sofern sie einen gültigen Studenten-/Bedienstetensport- oder Gästerausweis besitzen. Haben Sie erfolgreich einen Kursplatz reserviert, ist dieser unter Vorlage ihres Ausweises und des ausgedruckten Reservierungsbelegs im Sekretariat innerhalb von drei Tagen bar und vollständig zu bezahlen. Für Krafttraining, Spinning und Gesundheitssport erhalten Sie dann einen speziellen Kursausweis, hierfür ist ein Passbild erforderlich. Alte Kursausweise werden gerne verlängert. Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter „Kursanmeldung“. Ab dem 15. Oktober können die Restplätze im Sekretariat persönlich gebucht werden.

Online-Anmeldung: ab Sonntag, 07. Oktober Homepage
Restplätze: ab Montag, 15. Oktober Sekretariat

In diesem Zusammenhang weisen wir nochmals ausdrücklich darauf hin, dass bei der Bezahlung der Kurse Krafraum, Spinning und Gesundheitssport die Verlängerung alter Ausweise viel schneller abzuwickeln ist als eine Neuausstellung. Bitte denken Sie an Ihre alten Ausweise! Für die Ausstellung neuer Ausweise ist ein aktuelles Passbild erforderlich, *wir kopieren Ihre Passbilder NICHT.*



Das Hochschulteam ist für Sie da!

Das Hochschulteam hat ein vielseitiges Angebot für Studierende, Absolventen und berufserfahrene Akademiker:

- Beratung und Information über
 - Studiengestaltung und Berufsplannung
 - Aufbaustudiengänge
 - Arbeitsmarkt und Beschäftigungsperspektiven
 - Bewerbungsstrategien

- Arbeitsvermittlung
- Infoveranstaltungen und berufsorientierende Vorträge

Agentur für Arbeit Heidelberg
Kaiserstraße 69/71 · 69115 Heidelberg
Tel.: 01801 - 555 111
E-Mail: Heidelberg.Hochschulteam@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit

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

Für Anregungen und Kritik in unserem **Gästebuch** sind wir dankbar.

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. 54 86 29 und 54 86 23). Vielleicht können Sie schon im kommenden Semester einen eigenen Kurs leiten.

Fundsachen

Nachfrage bitte bei den Hausmeistern im Gebäude 700 oder 720.



COOL
Contactlinsen

**Echte Freiheit –
eine tolle Aussicht!**

Jeden Monat frisch,
immer klare Sicht

für nur € 11,00

Optik-Dieterich

Friedrich-Ebert-Platz 1 • 69117 Heidelberg
Telefon: 06221/9723-0 • www.optik-dieterich.de

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 kundige 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.

Die Zeit ist reif – Gönnen Sie sich IHREN Urlaub – SIE haben es sich verdient!

Wir planen Ihren Urlaub wie Sie ihn wünschen, und das für **jeden** Geldbeutel. Achten Sie auf unsere wöchentlich wechselnden Angebote (auch im Internet unter **www.hs-lcc.de**).

Geschäftsreise – kein Problem! Unser Business Travel Team hält professionelle Lösungen und effiziente Vorschläge zur Optimierung Ihrer Geschäftsreise bereit.

Sollten Sie eine Beratung in Bezug auf die Reduzierung Ihrer Reisekosten und Prozessoptimierung benötigen – rufen Sie uns an!



HS Reisebüro
Lufthansa
City Center

Hauptstraße 23 · 69117 Heidelberg
Tel. (0 62 21) 97 70-0 · Fax 0 62 21 / 97 70 88
E-mail: touristik@hs-lcc.de

Firmendienst:
Im Neuenheimer Feld 582 · 69120 Heidelberg
Tel. (0 62 21) 9 14 54-0 · Fax 9 14 54 15
e-mail: technopark@hs-lcc.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 und weißes T-Shirt mitbringen. Infos: www.capoeira-heidelberg.de

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

Fechten anmeldepflichtig!

Volker Oberkircher

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 Montag, 15. Oktober. Am ersten Montag (15. Oktober) 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 Krafteinsatz 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

Matthias Huber

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 Kampfsportenerfahrung 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
Freitag	14.00 – 16.00	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
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

Info: vietvodao-heidelberg.de

Anfänger/Fortgeschrittene	Mittwoch	17.00 – 18.15	Dreifachhalle 1c
Anfänger/Fortgeschrittene	Freitag	18.00 – 20.00	Doppelhalle 2b

Wing Tzun Kung Fu Sueleyman Kurun

Diese chinesische Selbstverteidigungskampfkunst basiert auf der optimalen und funktionalen Anpassungsfähigkeit an den gegnerischen Angriff. Das Prinzip des klugen Nachgebens und gleichzeitigen Konterns spart viele Kräfte. Der Unterricht gliedert sich in Formenschule, situativer Selbstverteidigungsschulung sowie Partnerübungen.

Dienstag	16.00 – 18.00	Doppelhalle 2b
----------	---------------	----------------

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 / Saskia Kalus

Shuai Montag 18.00 – 19.00 Sporthalle

Montag 19.00 – 20.00 Sporthalle

Saskia Donnerstag 18.15 – 19.00 Turnhalle

Donnerstag 19.00 – 20.00 Turnhalle

Body Shape

Shuai Lan

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

Dance-Mix-Aerobic

Viviana Munoz Tellez

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

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

Trainingssteuerung – Clever trainieren

Laktatstufentest zur Bestimmung des optimalen individuellen Trainingsbereichs

Leistungsdiagnostik ist die Grundlage jedes effektiven Ausdauertrainings. In diesem Wintersemester bieten wir unseren Sportlern erstmals die Möglichkeit eines Laktatstufentests (Fahrradergometer & Laufband) zur Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle (IANS). Hieraus werden Trainingsempfehlungen zur Verbesserung der individuellen Leistungs- und Belastungsfähigkeit und ein individueller Trainingsplan erstellt. Info: indoor-cycling@thomas-petri.de

Termine: individuell Preis: 39,- € Ort: Diagnoseraum ISSW INF 720

Flexi-Bar

N.N.

In diesem workout wird der Körper mittels des 2m langen und flexiblen FLEXI-BARS in Schwingung versetzt und dadurch die Muskulatur gekräftigt. Verspannungen werden gelockert und das Bindegewebe wird gestrafft. Eigentlich ein Therapiegerät gegen Rückenschmerzen und Gelenkproblemen, bringt der Zauberstab viel Power, Spaß und Dynamik – bodystyling pur.

Dienstag 17.15 – 18.30 Sporthalle

Konditionstraining

Fari Etemadi/Yo Fukushima/Roland Glück

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

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

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 online ab dem 07. Oktober.

Achtung: In der ersten Semesterwoche (15. 10. – 19. 10.) kann in allen Kursstunden ohne Anmeldung gefahren werden, um dieses Angebot ausgiebig zu testen. Die anmeldepflichtigen Kurse beginnen in der 2. Semesterwoche (ab 22. Oktober).

Step-Aerobic

Elke Lebesmühlbacher

Mittwoch 19.00 – 20.00 Turnhalle

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. Im WS werden wieder Prüfungen zur gelben und orangenen Bandage angeboten. Infos hierzu gibt es in der Technikstunde.

workout Dienstag 20.00 – 21.45 Dreifachhalle

Technik Donnerstag 18.15 – 19.45 Gymnastikhalle



Wochenplan Fitness & Gesundheitssport (a&k) 15. Oktober 2007 bis 8. Februar 2008

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

In diesem Semester gibt es eine Online-Anmeldung (siehe Seite 5) über unsere Homepage ab dem 7. Oktober. Ab dem 15. Oktober kann man die Kurse auch persönlich im Hochschulsportsekretariat, INF 700 buchen. Die Ausweisgebühr von 50,- € ist im Sekretariat 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.

**Der Krafraumausweis gilt vom 15. 10. 2007 bis 08. 02. 2008
und für den Zeitraum des Feriensportprogramms ab 25. 02. 2008.**

Wichtig

Der Berechtigungsausweis muss für das kontrollierende Personal sichtbar in den Kartenständer gesteckt werden.

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 *)** N. N.
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** Johann Ziegler
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 *)** Karin Bernardin
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
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** Sebastian Bronner
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** **Funktionelles Krafttraining *)** N. N.
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- Mannschaft Leichtathletik	Kurs 07	Kurs 08	Kurs 04	Kurs 06	
20.00 bis 21.45	Kurs 02	Kurs 06	Kurs 02	Kurs 07	Kurs 08	

Tarif ab WS 07/08

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 110 Euro. Mehr unter www.vrn.de oder 01805 – 876 4636

(14 Cent je angefangene Minute aus dem Festnetz, aus Mobilfunknetzen ggf. abweichende Preise)



Verkehrsverbund Rhein-Neckar

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**. Die Anmeldung erfolgt Online (siehe Seite 5) über unsere Homepage ab dem 7. Oktober oder persönlich im Hochschulsportsekretariat (INF 700) ab dem 15. Oktober. Bitte ein Passbild mitbringen.

Da unser Kooperationspartner Techniker Krankenkasse diese Kurse fördert, sind sie für Versicherte der TK einmal pro Jahr gebührenfrei (gegen Vorlage der TK-Versichertenkarte). Die Versicherten anderer Krankenkassen melden sich ebenfalls an (Passbild) und zahlen die Kursgebühr von 35,- €. 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.

Die Gesundheitskurse beginnen ab dem 22. Oktober, die Anmeldung kann ab dem 07. Oktober online über die homepage erfolgen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl entfällt der Kurs.

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 24. Oktober

Aquafit I	Mittwoch	17.15 – 18.00	BAD
Aquafit II	Mittwoch	19.15 – 20.00	BAD
Aquafit III	Donnerstag	17.15 – 18.00	BAD
Aquafit IV	Freitag	18.15 – 19.00	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. Die Kurse sind für Nichtschwimmer nicht geeignet!

Kursdauer 45 Minuten.

Beginn ab 23. Oktober

Aquapower I	Dienstag	18.15 – 19.00	BAD
Aquapower II	Mittwoch	18.15 – 19.00	BAD
Aquapower III	Donnerstag	16.15 – 17.00	BAD
Aquapower IV	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.

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. Bitte Isomatte oder Decke und dicke Socken mitbringen.

Beginn 08. November Donnerstag 20.30 – 21.45 Sonderhalle

Pilates

Die Pilates-Kurse sind leider nicht im Maßnahmenkatalog der Primärprävention der Krankenkassen enthalten und daher nicht erstattungsfähig. Sie finden sie unter der Rubrik Kunterbuntes auf Seite 24.

Rückenschule anmeldepflichtig!

N. N.

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 23. Oktober

Dienstag 17.00 – 18.00 Gymnastikhalle

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 19. Oktober findet eine Schnupperstunde für alle Interessierten ohne Anmeldung statt. Kursbeginn 26. Oktober

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.

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.

Donnerstag 16.00 – 17.00 Gymnastikhalle

Yoga anmeldepflichtig!

Markus Grams / Danielle Reischling



Kurs 1 und 2 beinhalten das sorgfältige Erlernen klassischer Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und wollen ein eigenständiges Praktizieren ermöglichen. Bei einsatzfreudigem, aber gelassenem Üben wird die Ästhetik der Yogahaltungen vermittelt. Die Übungen haben regenerierende, belebende und stabilisierende Wirkung. Kurs 3 und 4 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 22. Oktober

Kurs 1: Hatha-Yoga	Montag	16.00 – 17.20	Sonderhalle
Kurs 2: Hatha-Yoga	Montag	17.25 – 18.45	Sonderhalle
Kurs 3: Kundalini-Yoga	Montag	18.45 – 20.00	Sonderhalle
Kurs 4: 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

Dieses Fitnessstraining besteht hauptsächlich aus Yogaübungen und kräftigt daher den ganzen Körper. Die Positionen werden durch korrekte Atmung intensiviert. Die Entspannung, das Gleichgewicht und die Konzentration werden gefördert und somit Körper und Geist zu einer Einheit geleitet. Der Kurs findet in der Sporthalle der Friedrich-Ebert-Schule, Plöck 103–105, neben der Universitätsbibliothek statt. Bitte eine Gymnastikmatte und warme Sportkleidung mitbringen.

Dienstag 19.00 – 20.30

Mountainbike-Treff

Carsten Schäfer

Ausrüstung, Fahrtechnik, Koordination, Trainingsbelastung, Renntaktik, Regenerationstips – 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 1.500 Höhenmetern zurückgelegt. Ein Helm, ein technisch einwandfreies Mountainbike und Ersatzschlauch sind Pflicht. Kursende ist am 12. Dezember.

Mittwoch 15.00 Info: casn@gmx.de
vor INF 720

Pilates anmeldepflichtig!

N.N.

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 07. Oktober online gebucht werden. Beginn ab 22. Oktober

Die Kurstermine standen bei Drucklegung noch nicht fest, Informationen finden sie vor der Anmeldung auf unserer homepage. Wir suchen weiterhin eine zusätzliche Pilateslehrerin.

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 15.00 Uhr vor INF 720

Hoechst - leistung!



www.hoepfner.de

gehört dazu!

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 BLZ-Bad (BLZ)
- Ⓜ Haltestelle
Olympiastützpunkt
Buslinie 12

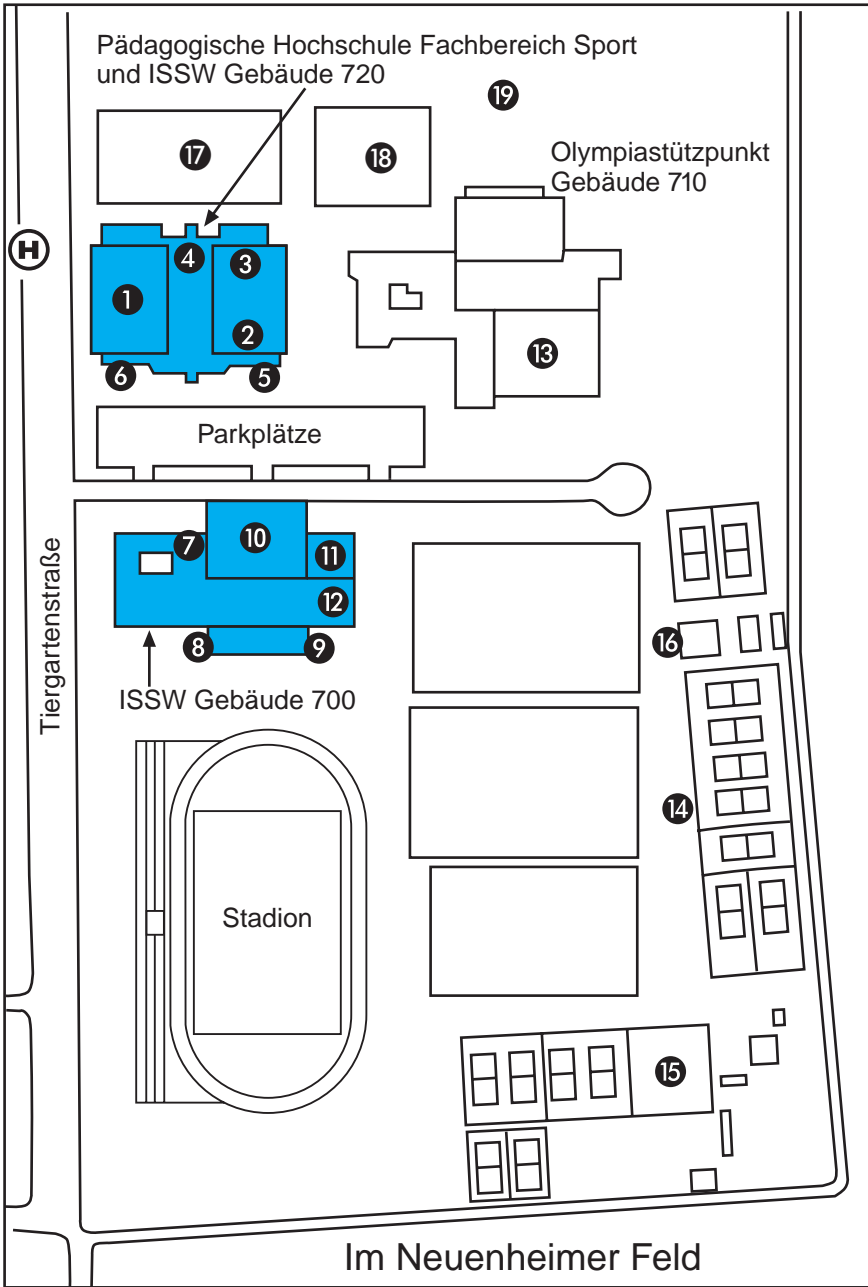
Gebäude 700

- 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





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

Reiten

Alexandra Dörr / Yvonne Parplies

In Heidelberg existiert eine Kooperation mit dem Reiterverein Heidelberg die es uns ermöglicht, eine Ausbildung für fortgeschrittene Reiter in Dressur durchzuführen (verbilligte Zehnerkarte 105,- €). Erforderliches Können: Freies Reiten in Schritt und Trab.

Reitstunden: Montag 20.00 & 20.45
Mittwoch 20.00 & 20.45

Informationen: www.studentenreiter-heidelberg.de
Yvonne Parplies, Telefon 0171-5233691
Alexandra Dörr, Telefon 0172-8785352

Studentenreiter-Stammtisch: Montags 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.

Schauspiel

Juliane Zöllner

Schauspielen kann so einfach sein. Authentischer und tiefendimensionaler aber ist es mit Methode und Übung. Im Kurs soll die „intuitive Methode“ vermittelt werden, außerdem der dezidierte und reflektierte Umgang mit dem eigenen Körper und seinen vielfältigen und subtilen Ausdrucksmöglichkeiten. Die regelmäßige Teilnahme ist erwünscht, bitte Turnschuhe und leichte Kleidung mitbringen.

Mittwoch 17.30 – 19.00 Turnhalle


Volkshochschule
Heidelberg

Fitness und Entspannung an der vhs!

<i>Pilates</i>	<i>Rhythmic Aerobics</i>	<i>Tai-Chi</i>
<i>Bodyforming</i>	<i>Workout</i>	<i>Meditation</i>
<i>Yoga</i>	<i>Qigong</i>	<i>u. v. m.</i>

Für Student/-innen Ermäßigung

Weitere Infos unter www.vhs-hd.de oder 0 62 21/91 19 11



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

Wann? Wir treffen uns jeweils montags und mittwochs 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 nach dem, 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!!!

Mitarbeitersport

Siehe auch Kurs 01 Seite 17

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

N. N.

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 17).

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 – 14.00	BLZ-Bad
------------------	------------	---------------	---------

Techniktraining Schwimmen

Ilka Carvalho / 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 Fortgeschrittene)	Mittwoch	12.30 – 13.30	BLZ-Bad
Niveau II (Fortgeschrittene)	Donnerstag	12.30 – 13.30	BLZ-Bad
Wettkampfttraining (2.000m+)	Freitag	12.30 – 13.30	BLZ-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 (06221) 32 62 432, rudi.kahl@gmx.de

Mo und Mi 19.30 – 21.00 HTV-Platz

Badminton

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

Baseball/Softball

Juliane Kunert / Bendict Swartman

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.

Montag 16.00 – 18.00 Dreifachhalle b

Basketball

Eva Mayer

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

Cricket

Mittwoch 17.00 – 20.00 Hartplatz 700

Federfußball

Sebastian Daemgen

Dienstag 16.00 – 17.00 Doppelhalle 2a

Fußball

Christoph Klinger / Marc Schwerin

Herren Unimannschaft siehe Aushang (nur für Vereinsspieler!)

Damen Mittwoch 16.00 – 18.00 Sporthalle

Handball

Markus Vogt

Training Damen Montag 15.30 – 17.00 Sporthalle
Herren Spiel Mittwoch 20.00 – 21.45 Sporthalle

Lacrosse

Simon Gräber

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.

Kontakt: (0176) 22 85 34 94, Info: www.lacrosse-heidelberg.de

Damen & Herren Dienstag 19.00 – 21.00 HCH Kirchheim

Herren Donnerstag 19.00 – 21.00 HCH Kirchheim

Rugby

Caroline Müllenbroich / Hansjörg Noll

Rugby ist für jedermann geeignet, bei uns trainieren Frauen und Männer, Große und Kleine, Kräftige und Schmächtige, Anfänger und Fortgeschrittene zusammen. Wer Interesse an diesem körperbetonten, aber nicht übermäßig harten Sport hat, kommt einfach vorbei.

Montag 19.00 – 21.00 TSV-Platz

Tenniskurse anmeldepflichtig!

Im Wintersemester gibt es Gruppenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in der Halle. Bitte Tennisschläger und Hallenschuhe mitbringen.

Kurs 1 Anfänger	19.10.07 – 30.11.07	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr
Kurs 2 Fortgeschrittene	19.10.07 – 30.11.07	Freitag	12.00 – 13.00 Uhr
Kurs 3 Fortgeschrittene	07.12.08 – 08.02.08	Freitag	11.00 – 12.00 Uhr
Kurs 4 Fortgeschrittene	07.12.08 – 08.02.08	Freitag	12.00 – 13.00 Uhr
Teilnehmerzahl:	12 Personen auf 2 Hallenplätzen pro Kurs		
Ort:	Tennishalle, siehe Lageplan Seite 26/27		
Anmeldung:	ab sofort im Hochschulsportsekretariat INF 700		
Kosten:	50,- € Studierende 60,- € Hochschulangehörige		

Tischtennis

Christian Huck / Markus Schmitt

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

Ultimate/Frisbee

Florian Reinhard / Moritz Rosenfeld

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.

Dienstag	16.00 – 18.00	Dreifachhalle
----------	---------------	---------------

Unihoc

Frank Bigiel / Steffen Haschler

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
---------------------------	------------	---------------	------------

Unterwasser-Rugby

Wenzel Burr / Thomas Dunne

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. Mehr Informationen und Kontakt unter uwr.uni-hd.de

Freitag	12.15 – 13.45	BLZ-Bad
---------	---------------	---------

Volleyball

freies Spiel	Montag	20.00 – 21.45	Sporthalle
	Mittwoch	18.00 – 20.00	Sporthalle
freies Spiel	Freitag	16.00 – 17.00	Sporthalle

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 Anani 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	16.15 – 17.45	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

Katharina Susac

Flamenco ist der leidenschaftliche Tanz der Zigeuner. Er lebt von Rhythmus, Gefühlen und Intensität, man tanzt ihn nicht mit den Füßen, sondern mit dem Herzen. Lernen Sie ihn kennen und lieben! Getanzt wird im Helmholtzgymnasium (Haltestelle Bergfriedhof), der Halleneingang ist unter dem blauen Dach an der rechten Seite des Gebäudes. Bitte Tanz- oder Sportschuhe mitbringen, Straßenschuhe sind in der Halle nicht erlaubt.

	Mittwoch	20.00 – 21.30	Helmholtz gym.
--	----------	---------------	----------------

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.

	Dienstag	18.00 – 19.30	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
---------------------------	---------	---------------	----------------

Rock'n Roll

Ralf Wulle

Dieser Anfänger-/Auffrischkurs findet in Zusammenarbeit mit dem TSC Couronne in der Sporthalle der Friedrich-Ebert-Schule, Plöck 103-105 neben der Universitäts-Bibliothek statt. Erlern werden verschiedene Fußtechniken und einfache Akrobatikfiguren. Erforderlich sind Hallenschuhe und Sportkleidung.

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. Im Januar plant die Gruppe wieder einen Salsa-Abend, um das Erlernte ausgiebig anzuwenden.

Freitag 18.00 – 19.00 Gymnastikhalle

Standard- und Lateintanz

Sandra Alisch / Christoph Hubbert

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

Im Fortgeschrittenkurs werden die sichere Kenntnis von Grundschrirten und einige simple Figuren vorausgesetzt. Haltung und Tanztechniken werden geschult und Schrittfolgen 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

Fortgeschrittenkurs Samstag 10.30 – 12.00 Gymnastikhalle

Swinganz

Ali Taghavi / Katja Uckermann

Der Swinganz 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. Info: www.swingme.net

Dienstag 20.30 – 22.00

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.

Mittwoch 20.00 – 21.45 Gymnastikhalle

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	Montag	20.00 – 21.45	Doppelhalle 2a
Anfänger/Fortgeschrittene	Donnerstag	20.00 – 21.45	Doppelhalle 2a

Uni-Wettkampfmannschaft Leichtathletik

Trainingszeiten Wintersemester 2007/2008

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

Montag	18.00 – 20.00	Kraftraum ISSW, INF 720
Dienstag	18.00 – 20.00	Stadion – Intervallläufe – (Flutlicht)
Donnerstag	18.00 – 20.00	Stadion – Intervallläufe – (Flutlicht)

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

oder: Obmann Leichtathletik
Michael Germann, Telefon (01 72) 1 58 81 56

Turniere & Wettkampfsport

Fußball Hallenrunde

Ob in diesem Wintersemester eine Fußballhallenrunde stattfinden kann, war zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Heftes noch unklar. Bisher haben wir keine Nachfolger für unser Organisationsteam gefunden.

Wir suchen also weiterhin 1–2 kompetente Fußballer, die das traditionelle Fußballhallenturnier der Universität am ISSW organisieren möchten.

Termine: samstags 8.00 bis 14.00 Uhr
Spielort: Sporthalle des ISSW, INF 700
Mannschaft: Torwart und mindestens vier Feldspieler
Anmeldung: 15. – 24. Oktober 2007 ausschließlich über unsere homepage
Vorbereitung: Bekanntgabe nach der Mannschaftsmeldung
Turnierleitung: N. N.

Teilnahmebedingungen:

1. **Anwesenheitspflicht** bei der Mannschaftsführer-Besprechung
2. **Startgeld** von **20,- €** und **Kaution** von **50,- €** bar bei der Vorbereitung
3. vollständig ausgefüllte Mannschaftsliste per e-mail

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

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 (siehe Seite 51) oder im Sportreferat zu melden.

Fechten	Dienstag	20.00 – 21.45	Gymnastikhalle
Fußball Damen	Mittwoch	16.00 – 18.00	Sporthalle
Judo	Mittwoch	20.00 – 21.45	Sonderhalle
Karate	Donnerstag	19.00 – 20.30	Sonderhalle
Kunstturnen	Montag Freitag	20.00 – 21.45 14.00 – 16.00	Turnzentrum Kirchheim Doppelhalle
Reiten	siehe Seite 29		
Volleyball Damen	Montag	20.00 – 21.45	Sporthalle
Volleyball Herren	Montag	20.00 – 21.45	Sporthalle



IDHM DHM Wettkampf adh-Open adh-Pokal DFHM

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Nationaler Wettkampfsport WS 07 / 08

Der adh koordiniert in rund 50 Sportarten über 80 Deutsche Hochschulmeisterschaften, adh-Open und Pokalwettbewerbe, an denen circa 12.000 Studierende teilnehmen. Der Sportartenkanon des adh reicht von den beliebtesten Ballsportspielen über klassische Sportdisziplinen wie Leichtathletik, Fechten, Turnen oder Rudern bis hin zu aktuellen Trendsportarten.

Oktober 2007

DHM Rennrad

02. / 03.10.2007, Uni Münster

adh-Open Inline-Hockey

13. / 14.10.2007, FU Berlin

November 2007

DHM Taekwondo

17. / 18.11.2007, Uni Mainz

DHM Reiten (Team/Einzel)

29.11 - 02.12.2007, Uni Göttingen

adh-Open Futsal (M) / Unihockey

30.11 / 01.12.2007, Uni Münster

Dezember 2007

DHM Kanupolo (Mixed)

08. / 09.12.2007, Uni Leipzig

DHM Crosslauf

08. oder 15.12.2007, Uni Heidelberg

IDHM Ski Alpin (Team/Einzel)

03. - 05.12.2007, HS Darmstadt
im Kaunertal (AUT)

Januar 2008

adh-Pokal Handball (M)

05. / 06.01.2008, Uni Ulm

DHM Ski-Alpin

19. / 20.01.2008, TU München
in Lenggries

IDHM Trampolin (Team/Einzel)

26. / 27.01.2008, Uni Heidelberg

DFHM Basketball (M)

Januar 2008, FH Gießen-Friedberg

Februar 2008

adh-Open Kanupolo

02. / 03.02.2008, Uni Göttingen

Sonstige Veranstaltungen...

DHM Fechten (Einzel)

IDHM Leichtathletik (Halle)

IDHM Ski Nordisch

IDHM Snowboard

DHM Squash



Aktuelle Termine und weitere Infos unter: www.adh.de



| Gefördert durch die Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) durch die Deutsche Sportjugend (DSJ) sowie durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

| Förderer des internationalen Wettkampfsports

| Premiumpartner des adh und Förderer des Spitzensportprojektes

adh-Veranstaltungen



Fitness

Gesundheit

Bildung

Trendsport

Organisation

Management

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Bildungsangebote WS 07 / 08

Drei Säulen tragen die adh-Bildungsarbeit: Fitness- und Gesundheitssport, Sportklassiker und Trendsport sowie Organisation, Marketing und Management. In den Seminaren des adh werden Innovationen und aktuelle Trends aufgegriffen.

Oktober 2007

TANDEM Auftaktveranstaltung
04. / 05. Oktober 2007 in Berlin

November 2007

Futsal

Trainingsformen für den
Hochschulsport
03. / 04. November 2007
in Darmstadt

✓ **Salsa Cubana**

Methodik und Didaktik für
Übungsleitende
16. - 18. November 2007
in Greifswald

**Speedminton® – neuer Trend im
Racketsport**

Einführungslehrgang
17. / 18. November 2007
in Göttingen

Internationaler Hochschulsport

Strukturen und Mitwirkungsmög-
lichkeiten für Studierende
18. / 19. November 2007
in Hamburg

Dezember 2007

Langlauf neu entdecken

Vom Klassiker zum Trendsport
14. - 17. Dezember 2007
in Reit im Winkel

Januar 2008

**Öffentlichkeitsarbeit im
Hochschulsport**

Medien – Inhalte – Ziele – Konzepte
15. / 16. Januar 2008
in Kaiserslautern

Berufliches Selbstmanagement

Qualifizierung für
BerufseinsteigerInnen
19. / 20. Januar 2008 in Frankfurt

✓ **Dehnen – wann, was, warum, wie?**

Aktuelle Erkenntnisse und
Übungsprogramme
19. / 20. Januar 2008 in Münster

✓ **Allgemeine Grundlagen der
Trainingswissenschaft**

Basiswissen für Übungsleitende
26. / 27. Januar 2008
in Kaiserslautern



✓ Diese Seminare sind nach den DOSB-Richtlinien
zur Lizenzverlängerung geeignet.

Informationen und Anmeldung unter...

www.adh.de

adh-Bildungsprogramm

Extratouren – Natur, Sport, Erlebnis

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 Sichernenden, 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 Sicherungsseilen) 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 Regina Hengge / Dominik Langhammer

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.			
Kursdauer:	6 Wochen à 90 Minuten			
Anmeldung:	online ab dem 07. Oktober			
Kurs 1	Montag	22. Oktober	18.15 – 19.45	Dreifachhalle (1a)
Kurs 2	Mittwoch	24. Oktober	14.00 – 15.30	Dreifachhalle (1a)
Kurs 3	Mittwoch	24. Oktober	15.30 – 17.00	Dreifachhalle (1a)
Kurs 4	Montag	03. Dezember	18.15 – 19.45	Dreifachhalle (1a)
Kurs 5	Mittwoch	05. Dezember	14.00 – 15.30	Dreifachhalle (1a)
Kurs 6	Mittwoch	05. Dezember	15.30 – 17.00	Dreifachhalle (1a)

Dieses Wintersemester bieten wir wieder einen Fortgeschrittenenkurs in Zusammenarbeit mit dem „Kletterzentrum Extrem“ in Ludwigshafen an. Die Kursdauer von 15 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, 17. Oktober, 19.00 – 22.00 Uhr

Kursdauer: 15 Wochen à 3 Stunden

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

Anmeldung: online ab dem 07. Oktober

Kursgebühr: 100,- € fällig bei der Anmeldung



DAS KLETTERZENTRUM
EXTREM

Neu!
Jeden Freitag
für Studenten nur
€ 7.00

2x
im Rhein-Neckar-Kreis

- 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

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

– all you can climb –

Klettern für Fortgeschrittene in Finale/Italien

Meer, Sonne, Eis, Espresso, Pizza, Pasta und Klettern erwarten Sie in Finale an der Ligurischen Küste in einem der bekanntesten und schönsten Klettergebiete Italiens. Nach aufregenden Klettererlebnissen steht einem Bad im Meer nichts im Wege, außer vielleicht ein Kaffee auf dem Marktplatz von Finale Ligure. Die Kletterfelsen sind sehr gut abgesichert, so dass Einsteiger im Vorstiegklettern genügend Möglichkeiten haben, ihre Kletterkünste zu verbessern. Für alle Topropekkletterer stehen genügend Kletterrouten zur Verfügung. Im Preis sind Kurs, Unterkunft und Verpflegung enthalten.

Kursinhalt:	Erweiterung der Klettertechnik wie Risse, Kamine und Platten. Sicherungstechnik, Vorstieg, Abseilen, Standplatzbereitung, Seilschafts- und Taktiktraining
Unterkunft:	Appartements
Verpflegung:	Verpflegung ist im Preis enthalten, gekocht wird gemeinsam
Teilnehmerzahl:	mind. 10 Personen, max. 20 Personen
Termin:	26. April – 03. Mai 2008
Preis:	270,- €
Informationen:	info@proseil.de
Vortreffen:	Mittwoch, 06. Februar 2008, 17.00 Uhr, Glaskasten INF 700
Leitung:	Frank Schüssler



Drachenfliegen lernen in Südfrankreich

Auch im nächsten Frühjahr 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 2–4 Bettzimmern in einem 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, Theorie-skript

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

Termine: Kurs I 08.03. – 15.03.2008
Kurs II 15.03. – 22.03.2008
Kurs III 22.03. – 29.03.2008

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

Anmeldung: persönlich im Hochschulsportsekretariat INF 700



Skikurse in den franz. Alpen

Val Thorens	29. 12. 2007 – 05. 01. 2008
Les Arcs	08. 03. 2008 – 15. 03. 2008
Avoriaz	15. 03. 2008 – 22. 03. 2008
Lac de Tignes	22. 03. 2008 – 29. 03. 2008

Wissenswertes für alle Kurse

Die folgenden Informationen beziehen sich auf alle von uns organisierten Skikurse und werden in den jeweiligen Ankündigungen nicht mehr gesondert erwähnt.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich per e-mail bei der jeweiligen Kursleitung an. Sie erhalten dann ebenfalls per e-mail ein Formular zugeschickt, welches Sie ausgefüllt zurücksenden. Daraufhin zieht das ISSW per Lastschrift eine Anzahlung von 100,- € von ihrem Girokonto ein. Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang der Anzahlung beim ISSW gültig.

Bezahlung

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 100,- € per Lastschrift erhoben. Die Restzahlung wird zum Termin der jeweiligen Vorbesprechung fällig – ebenfalls per Lastschrift. Die jeweiligen Vorbesprechungstermine entnehmen Sie den Kursankündigungen.

Teilnahmeberechtigung

Teilnehmen können alle Studierenden und Bediensteten der Universität und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, sowie der Universität Mannheim. Der Studentenausweis bzw. Beschäftigungsnachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen.

Gäste können in Ausnahmefällen berücksichtigt werden, wenn aufgrund der Nachfrage noch Plätze frei sind. Ein Aufpreis von 50,- € ist für Gäste obligatorisch. Fehlt der Nachweis der Zugehörigkeit zur Universität bzw. PH, wird automatisch die Gästebühr erhoben.

Rücktritt

Im Falle eines Rücktritts sind wir aufgrund der Vertragsbedingungen mit unseren Partnern zu folgenden Konditionen gezwungen:

Die Rücktrittsgebühr beträgt pro Person in Prozent des Gesamtpreises

bis zum 43. Tag vor Veranstaltungstermin	20 %
vom 42. – 21. Tag vor Veranstaltungstermin	30 %
vom 20. – 14. Tag vor Veranstaltungstermin	50 %
vom 13. – 7. Tag vor Veranstaltungstermin	80 %
ab dem 6. Tag vor Veranstaltungstermin	100 %

Für die Gebührenberechnung ist das Datum des Eingangs beim ISSW entscheidend. Das ISSW behält sich vor, im Einzelfall einen nachweislich höheren Schaden in Rechnung zu stellen. Nichterscheinen bei Reiseantritt, z. B. durch verpasste Anschlüsse, gilt **nicht** als Rücktritt. Rückzahlungen erfolgen grundsätzlich erst nach Abschluss der Veranstaltung.

Umbuchung / Ersatzperson

Tritt der Teilnehmer vor Reisebeginn zurück und lässt sich mit Zustimmung des ISSW durch eine geeignete Ersatzperson vertreten, so wird lediglich eine Verwaltungsgebühr von 50,- € erhoben.

Vorzeitige Abreise

Eine vorzeitige Abreise ist kein Grund für eine Rückerstattung von Kosten. Lediglich in Fällen höherer Gewalt (Naturkatastrophen, schwere Krankheit oder Unfall) kann im Rahmen der vertraglich vereinbarten Leistungen mit unseren Partnern eventuell eine Rückerstattung erfolgen. Die Beweispflicht liegt beim Teilnehmer.

Rücktritt durch das ISSW

Muss ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus Gründen von höherer Gewalt oder aus Gründen, welche die Universität nicht selbst verschuldet hat, abgesagt werden, erhält der Teilnehmer den eingezahlten Betrag unverzüglich zurück. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Ohne Einhaltung einer Frist kann das ISSW vom Buchungsvertrag zurücktreten, wenn der Teilnehmer die Durchführung der Veranstaltung nachhaltig stört, sich vertragswidrig verhält und/oder die Teilnahmegebühr nicht vertragsgemäß bezahlt.

Parkgebühren

In allen französischen Skiorten ist das Parken für PKWs gebührenpflichtig, die Gebühren schwanken je nach Skiort. Wir empfehlen, die Reise mit unseren Bussen vorzunehmen.

Kurtaxe

In allen französischen Wintersportorten wird eine geringe Kurtaxe (ca. 10,- €) vor Ort erhoben.



Lage

Val Thorens liegt in Savoyen, im größten zusammenhängenden Skigebiet der Welt auf einer Höhe von 2.300 m.

Skigebiet

Das Gebiet mit 600 Pistenkilometern und 200 Liftanlagen ist sehr abwechslungsreich und bietet für alle Schneesportler optimale Bedingungen. Das Spektrum reicht von anspruchsvollen Couloirs in Courchevel bis zu kilometerlangen Abfahrten auf flachen bis mittelsteilen Pisten. Ebenso garantieren zwei Funparks Sessions auf allerhöchstem Niveau und Spaß für alle Rookies. Es werden keine Kurse für absolute Anfänger (ohne Vorerfahrung) angeboten. Diese Kurse sind bei der Skischule vor Ort buchbar. Für Anfänger eignet sich besonders die Fahrt nach Avoriaz.

Wohnen

Unsere Residenz „Les Temples du Soleil“ liegt in der Nähe des Zentrums, direkt an den Pisten. Hier belegen wir komfortable Zwei-Zimmer-Wohnungen für 5 Personen (ca. 40 m²) mit 2 Couchbetten im Wohnraum und 3 Betten im Schlafraum. Auf nichts muss verzichtet werden: Komplett eingerichtete Kochnische (Kühlschrank, Herd, Backofen oder Grill, Spülmaschine), Bad/WC, TV und Balkon. Bettwäsche und Handtücher werden gestellt. Im Haus befinden sich Bar, Pizzeria, Restaurant, Supermarkt, Zeitschriftenkiosk, Sportgeschäft und Sauna.

Top Ten in Val Thorens

- * Betreuung durch erfahrene Ski- und Snowboardlehrer
- * Spezieller Tiefschneekurs für sehr gute Skifahrer
- * Voraussichtlich Skitest (Dynastar) und Snowboardtest (Nitro)
- * Schnupperkurse: Snowboardkurs für Skifahrer und Skikurs für Snowboarder
- * Besuch der Nachtrodelbahn (Extrakosten)
- * Après Ski in der Skihütte „Marine“ mit Fackelabfahrt
- * Volleyball und weitere Sportmöglichkeiten im Sportzentrum (Extrakosten)
- * Disco mit Liveband
- * Schneebar an Silvester
- * Skipass „Les Trois Valées“ für 600 Pistenkilometer und 200 Liftanlagen

Anreise: Mit eigenem Pkw (Reisebus nur bei ausreichender Nachfrage)
Fahrgemeinschaften werden bei der Vorbesprechung organisiert

Kosten: Für Skipass „Les Trois Valées“, Zwei-Zimmer-Wohnung
(5 Personen) und Rahmenprogramm:
450,- € Studierende, 475,- € Bedienstete, 525,- € Externe
20,- € Zusatzkosten pro Person für 4-Personen-Studio

Anmeldung: per e-mail: Klaus.Reischle@issw.uni-heidelberg.de

Vorbesprechung: Freitag, 30. 11. 2007, 18.00 Uhr, Hörsaal INF 700

Kursleitung: Dr. Klaus Reischle, Telefon (0 62 21) 54 46 89

Lage

Les Arcs gehört neben der Espace Killy (Tignes und Val d'Isère) sowie Les 3 Vallées (Courchevel, Méribel und Val Thorens) zu den olympischen Skiorten im oberen Tarentaise-Tal und besteht aus vier Dörfern.

Skigebiet

Das alpine Skigebiet ist für alle Könnensstufen des Skilaufens und Snowboardens ideal. Vom Anfänger bis zum Ski-Ass findet hier jeder seine Traumabfahrt. 77 Lifte verbinden Les Arcs, Peisey-Vallandry und Villaroger und bieten mit mehr als 200 Pistenkilometern ein abwechslungsreiches Naturerlebnis. Mit der Gondelbahn erreicht man den höchsten Punkt, die Aiguille Rouge (3.226m), die einen phantastischen Ausblick auf den Mont Blanc und die Grande Motte bietet. Darüber hinaus besteht seit 2004 eine Verbindung mit dem Skigebiet von La Plagne.

Bedingt durch das vielfältige Liftangebot sind die Wartezeiten an den Liften kurz. Besondere Einrichtungen sind unter anderem 2 Flutlichtpisten, eine Hochgeschwindigkeitspiste und ein Snowpark für die Snowboarder.

Wohnen

Die Unterbringung erfolgt in Les Arcs 1800 in der Residenz „Charvet et Villard“ in Studios für 4 Personen und 2-Zimmerwohnungen für 5 Personen. Die Küche ist komplett ausgestattet mit Herd, Grill und Spülmaschine. Bettwäsche kann gestellt werden, Handtücher sind selbst mitzubringen. Geschäfte und jegliche Möglichkeiten des Apres-Ski gibt es in unmittelbarer Nähe. Nur wenige Meter entfernt starten die verschiedenen Lifte.

Betreuung

Die Kursteilnehmer werden auf allen Könnensstufen durch erfahrene Skilehrer/-innen betreut. Anfänger im Skilaufen und Snowboarden sind herzlich willkommen.

Anreise:	Mit eigenem PKW oder Reisebus (nur bei ausreichender Nachfrage)
	Hinreise Bus: Samstag 08. 03. 2008 05.00 Uhr INF 700
	Rückreise Bus: Freitag 14. 03. 2008 21.00 Uhr Les Arcs
Kosten:	Unterkunft, 6-Tage Skipass Les Arcs, Rahmenprogramm: 335,- € Studierende, 360,- € Bedienstete, 410,- € Externe ca. 70,- € Buskosten
Anmeldung:	per e-mail: Annette.Kietzmann@issw.uni-heidelberg.de
Vorbesprechung:	Donnerstag, 31. 01. 2008, 19.00 Uhr, Hörsaal INF 700
Kursleitung:	Annette Kietzmann, Telefon (0 62 21) 54 86 29 (Mi. und Do.)

Lage

Avoriaz liegt in Hochsavoyen, zwischen Genfer See und Chamonix inmitten des französisch-schweizerischen Skigebietes „Les Portes du Soleil“.

Skigebiet

„Les Portes du Soleil“ bietet anspruchsvolle Weltcup-Pisten, mittelsteile Waldabfahrten, Buckelpisten und Freeride-Möglichkeiten. Dabei ist das Skigebiet auch für Ski- und Snowboardanfänger hervorragend geeignet. Zahlreiche gut präparierte Funparks garantieren Sessions auf allerhöchstem Niveau und Spaß für alle Rookies. In „Les Portes du Soleil“ befinden sich 219 Skilifte mit 650 Pistenkilometern. Der Skipass gilt für 8 Orte in Frankreich und 4 in der Schweiz.

Wohnen

Wir belegen komfortable Studios (4 Personen) mit 2 Couchbetten im Wohnraum und 2 Stockbetten im Schlafraum. Auf nichts muss verzichtet werden: Komplette eingerichtete Kochnische (Kühlschrank, Herd, Backofen oder Grill und Spülmaschine), Bad/WC, TV und Balkon. Bettwäsche und Handtücher werden gestellt. Avoriaz selbst ist autofrei, es fahren Pferdeschlitten und Ratracs. Unsere Residenz liegt im Ortsteil „La Falaise“ direkt an den Pisten.

Top Ten in Avoriaz

- * Betreuung durch erfahrene Ski- und Snowboardlehrer auf allen Niveaus
- * Anfängerkurse für Ski und Snowboard
- * Geführte Freeridetour durch das Valée Blanche in Chamonix (Extrakosten)
- * Verschiedene Discos mit Livebands
- * Schnupperkurse: Snowboardkurs für Skifahrer und Skikurs für Snowboarder
- * Alpenpicknick und Soirée Savoyarde
- * Après Ski in der Skihütte „Chalet d’Avoriaz“
- * Eislaufen und andere Sportmöglichkeiten (Extrakosten)
- * Langlaufloipen
- * Skipass „Les Portes du Soleil“ für das gesamte Gebiet

Anreise: Mit eigenem Pkw oder Reisebus (Buskosten ca. 60,- €)
Abfahrt Bus: Samstag 15. 03. 2008 07.00 Uhr INF 700
Abfahrt Bus: Freitag 21. 03. 2008 19.00 Uhr Avoriaz

Kosten: Skipass, 4-Personen-Studio, Rahmenprogramm
335,- € Studierende, 360,- € Bedienstete, 410,- € Externe
20,- € Zusatzkosten pro Person für 2-Zi.-Wohnung (4 Pers.)

Anmeldung: per e-mail: Klaus.Reischle@issw.uni-heidelberg.de

Vorbesprechung: Freitag, 08. 02. 2008, 18.00 Uhr, Hörsaal INF 700

Kursleitung: Dr. Klaus Reischle, Telefon (0 62 21) 54 46 89



Skigebiet & Lage

Das Skigebiet Tignes/Val d'Isère gehört definitiv zu den Höhepunkten eines Skifahrerlebens. Durch die hohe, klimatisch günstige Lage (2.100 m – 3.656 m) fanden wir in den vergangenen Jahren zu Ostern immer traumhafte Schneebedingungen vor. In einem der weltweit größten Skigebiete findet jeder „Brettlfan“ sein Revier: Genussfahrer brauchen aufgrund der Weit-

läufigkeit keine Piste zweimal an einem Tag zu fahren und Fortgeschrittene bringen ihre Oberschenkel an der Face de Bellevarde oder Grande Motte zum Glühen. Tignes gilt als Eldorado für Freeride/Variantenfahren: Tour Cugnai, Guerlain Chiche-rit Run, Couloir Incroyable ...

Für Boarder/Freeskier sind zwei sehr gut geshapte Parks vorhanden.

Unterkunft

Die Wohnungen „Rond Point des Pistes“ befinden sich in bester Lage in Tignes/Val Claret direkt an der Piste. Es stehen 4er-, 6er- und 8er-Appartements zur Verfügung, alle ausgestattet mit Küche (Spülmaschine, Backofen), Telefon, TV und Balkon.

Ski & Snowboardkurse

Für Fahrer aller Könnensstufen stehen ausgebildete Ski- und Snowboardlehrer (DSL/DSV) zur Verfügung. Freeriden/Variantenfahren wird an zwei Tagen angeboten. Anfängerkurse finden ab 4 Personen statt und können ansonsten in der örtlichen Skischule gebucht werden. Als Abschluss organisieren wir ein Kursrennen für alle Teilnehmer (Skiercross/Parallelslalom).

Après & Abends

Diverse Pubs und Clubs lassen nach dem Skifahren keine Langeweile aufkommen – von Live Musik bis zu House – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Unsere Ski-lehrer organisieren in enger Zusammenarbeit mit dem „Crowded House Tignes“ und der „Grande Motte Bar“ feinen Apres Ski und abendliche Events, u. a. eine Skistiefelparty und Abschlussparty & Siegerehrung der Kursrennen.

Anreise:	Mit eigenem Pkw oder Reisebus (75,- €)
Kosten	6-Tage-Skipass „Espace Killy“, Wohnung, Ski-/Snowboardkurs, und Rahmenprogramm 399,- € Studierende, 450,- € Bedienstete, 500,- € Externe 75,- € Busfahrt
Anmeldung	per e-mail: Christoph.Zangerl@issw.uni-heidelberg.de
Kursleitung:	Christoph Zangerl
Vorbesprechung:	Donnerstag, 07. 02. 2008, 18.00 Uhr, Hörsaal INF 700

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
- 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 0 18 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 er 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 1
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 (0 62 21) 53 41 46, mobil 0151-1453 49 56.
e-mail: heiko.hutzelmann@tk-online.de

Obleuteverzeichnis

Sportreferat:	Marija Sklizovic Martha Kremer (0 62 21) 54 61 06 sportreferat@issw.uni-heidelberg.de	Im Neuenheimer Feld 700 69120 Heidelberg
Basketball Damen	Dorothea Steppan (0 62 21) 3 26 85 32 dorothea_steppan@hotmail.com	Oskar-Trinks-Straße 17 69181 Leimen
Basketball Herren	Jürgen Maaßmann (01 70) 3 14 32 94 j.maassmann@gmx.de	Dammweg 15 69123 Heidelberg
Fechten	Volker Oberkircher (06 21) 3 18 76 56 webmaster@volker-oberkircher.de	Dammstraße 46/47 68169 Mannheim
Fußball Damen	Christoph Klinger (01 77) 7 60 39 28 chris-klinger@gmx.de	Im Rosenbusch 7 69181 Heidelberg
Fußball Herren	Marc Schwerin (01 63) 5 55 55 52 m.schwerin@t-online.de	Amselweg 25 74423 Obersontheim
Handball Damen	Ina Knobloch (0 62 20) 91 32 83 ina.knobloch@issw.uni-heidelberg.de	Am Riesenberg 7a 69259 Wilhelmsfeld
Handball Herren	Oliver Schleidt (01 76) 22 04 60 23 scholi9@web.de	Ahornstrasse 18 69541 Lauenbach
Hockey Damen	Vanessa Blink (06 21) 7 12 80 23 vblink@gmx.de	Carolus-Vocke-Ring 70a 68259 Mannheim
Judo	Boris Trupka (01 74) 5 37 42 35 boris.trupka@gmx.de	Bothestraße 20 69126 Heidelberg
Leichtathletik	Michael German (01 72) 1 58 81 56	Im Tarnowitzer Weg 7 68307 Mannheim
Reiten	Yvonne Parplies (0 62 01) 29 23 40	Siedlungsstraße 10 69517 Gorbheimer Tal
Rudern	Katharina Fricke (0 62 21) 7 19 05 16 katharina.fricke@gmx.de	Römerstrasse 18 69115 Heidelberg

Rugby	Carolin Müllenbroich (0 62 21) 3 26 65 50 hurlement@gmx.de	Fritz-Frey-Strasse 8 69121 Heidelberg
Schwimmen	Eva-Maria Schmitt (0 62 01) 5 25 29 Evam_schmitt@hotmail.com	Lange Wiesenweg 19 69469 Weinheim-Hohensachsen
Taekwondo	Holger Gerhards (01 63) 4 81 88 11 Holger.gerhards@iup.uni-heidelberg.de	Ringstrasse 31 69115 Heidelberg
Tischtennis	Christian Huck (0 62 21) 63 53 57 pouldi@yahoo.com	Rohrbacherstraße 73 69120 Heidelberg
Turnen	Katharina Müller (06 21) 3 26 40 29 kathi.mueller@gmx.de	Steinzeitweg 1 68199 Mannheim
Ultimate /Frisbee	Florian Reinhard 0163 28 93 912 punshline@gmx.net	Plöck 12 69117 Heidelberg
Volleyball Männer	Andres Geweniger (01 76) 21 80 22 73 andresgeweniger@hotmail.com	Alte Darmstädter Strasse 12a 64367 Mühlthal

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: Matthias Wolf
Hochschulsportleiter Universität Heidelberg
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Im Neuenheimer Feld 700, Telefon (0 62 21) 54 86 29

Redaktion:
M. Wolf, ISSW

Anzeigen:
Walter Abmayr, ISSW, Telefon (0 62 21) 54 42 22, mobil 0174- 3 15 71 03
e-mail: walter.abmayr@issw.uni-heidelberg.de

Gesamtherstellung: Nikolaus Deringer
Telefon (0 62 21) 76 08 03, Fax 76 08 05, e-mail: n.deringer@t-online.de

Für die Richtigkeit der Angaben keine Gewähr