

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Wir sind überall sportlich

Für Outdoorfans und Sonnenanbeter/innen

Auch auf zahlreichen Außenanlagen kannst du dich richtig austoben: In den **Lauf-Kursen** zeigen dir unsere Übungsleiter/innen nicht nur die schönsten Laufstrecken rund um die Uni, sie trainieren auch mit dir auf deinem Niveau und für dein nächstes Ziel.

Wer die Berge ungerne hoch bzw. runter läuft, der ist beim **Mountainbiken** genau richtig. Hier wird das Bergische Land auf dem Rad erobert. Oder wie wäre es mal, eine neue Sportart auszuprobieren? Im Sommer bieten wir auch **Golfen**,



Bogenschießen oder Tennis – das klingt doch interessant. Du möchtest mit deinen Freunden/innen nach der Uni **Basketball oder Fußball** spielen? Dann buche unseren Allwetter-Platz am Campus Freuden-

berg. Einfach **Wunschtag und -uhrzeit auswählen**, buchen und loslegen. In den Sommermonaten kann ebenfalls unsere Beachanlage vor der Unihalle gebucht und genutzt werden.



EXKURSIONEN

Verbringe deinen Urlaub sportlich

Hochschulsport on Tour

Mit unseren Exkursionen erhältst du die Chance, gemeinsam mit vielen anderen Studierenden sportlich die freien Tage zu verbringen. Unser Exkursions-Jahr startet traditionell mit der **Sneesportwoche**. Hier erwarten euch sechs Tage mit attraktiven Pisten und super Ski-



und Snowboardlehrer/innen. Wer sich eher auf dem Wasser zu Hause fühlt, der kann gemeinsam mit uns **Kitesurfen, Wellenreiten oder Wasserskifahren**. Das Wasserski und Wakeboard Camp in der Nähe von Paderborn bringt euch diese coole Sportart direkt vor der Haustür bei.

Die Wellenreitkurse finden auf der schönen Insel Sylt statt und verbinden so perfekt Erholung und Abenteuerurlaub. Auch **Segeln** könnt ihr ausprobieren oder ihr erlebt die Wupper nicht immer nur weit unter euch unter der Schwebbahn, sondern paddelt auf ihr.

Öffnungszeiten BergWerk:

Montag	10.00 – 21.30 Uhr
Dienstag	10.00 – 21.30 Uhr
Mittwoch	10.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	12.00 – 21.30 Uhr
Freitag	10.00 – 21.30 Uhr
Samstag	10.00 – 16.00 Uhr

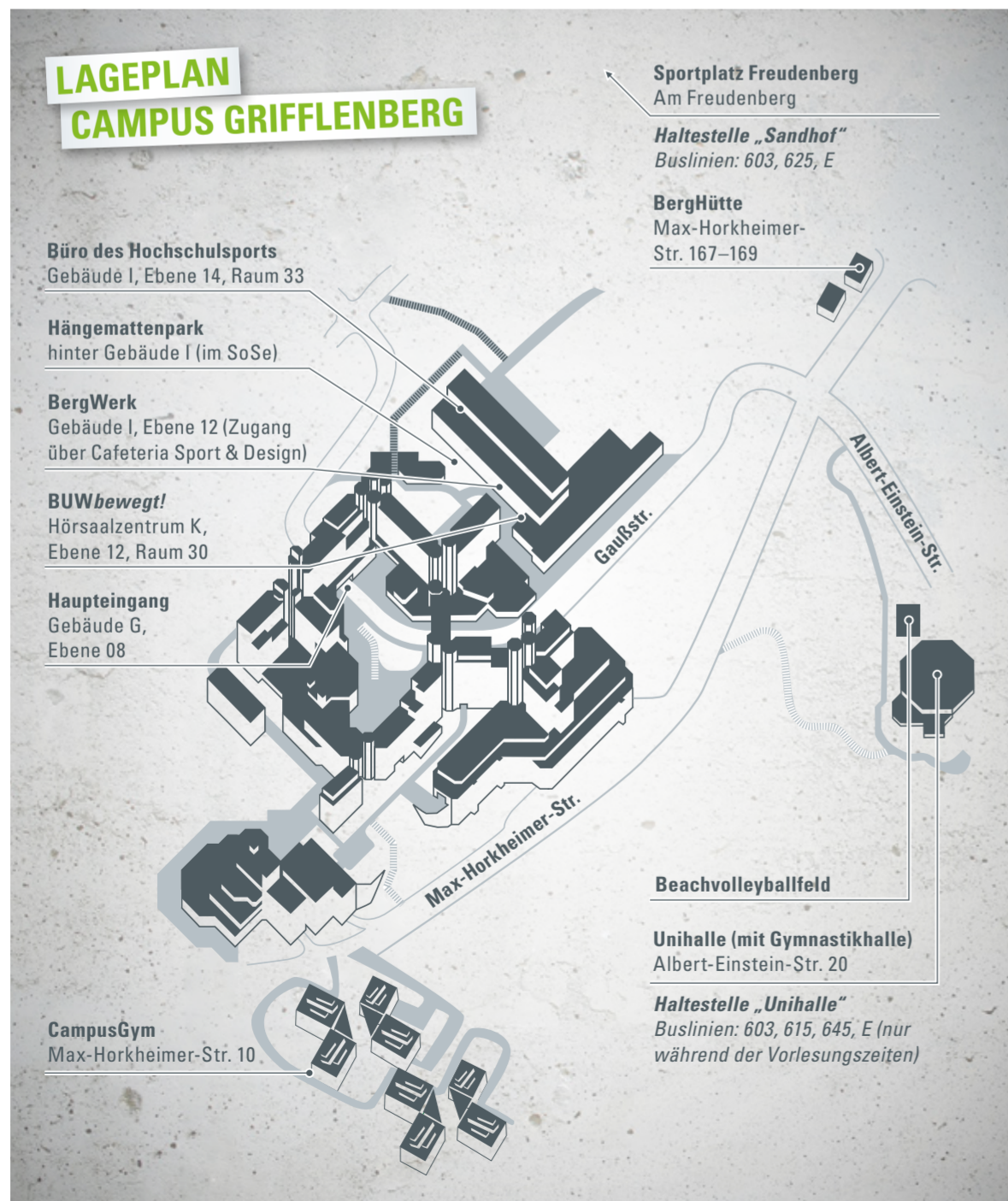
Schon gewusst?

Mit nahezu **60 verschiedenen Sportarten** in über **100 wöchentlich stattfindenden Kursen**, diversen Exkursionen und Events bietet dir der Hochschulsport das wohl **umfangreichste Freizeitangebot im Bergischen Land!**

Auch du möchtest davon profitieren? Mit gerade mal **15 EUR im Semester** kannst auch du Hochschulsportler/in werden.

Weitere Infos:

Telefon 0202.4393229
E-Mail hochschulsport@uni-wuppertal.de
Internet www.hochschulsport.uni-wuppertal.de



BIST DU SPITZEN-SPORTLER/IN?

Dann profitiere von der **Spitzensportkoordination des Hochschulsports!** Studium und Spitzensport von Anfang an in einer »dualen Karriere« vereinen! Wir helfen dir dabei, auch während des Studiums in deinem Sport ganz weit vorn zu bleiben.

- Nutzung von Sportstätten
- Vermittlung eines persönlichen Mentors
- Individuelle Studienplanung & Organisation

Spitzensportkoordinator:
Akad. Dr. Michael Fahlenbock
fahbo@uni-wuppertal.de
0202 / 439 2008

BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL
Koordinationsstelle des Spitzensports

hochschulSPORT
Bergische Universität Wuppertal

Impressum

LÖWENHERZ
Zeitung des Hochschulsports der Bergischen Universität Wuppertal

HERAUSGEBERIN
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Katrin Bührmann,
Leiterin des Wuppertaler Hochschulsports

HOCHSCHULSPORT
Bergische Universität Wuppertal
Büro des Hochschulsports (Raum I.14.33)
Fuhrotrstr. 10
42119 Wuppertal
Telefon 0202.4393229
Fax: 0202.4393366
E-Mail hochschulsport@uni-wuppertal.de
www.hochschulsport.uni-wuppertal.de
www.facebook.de/hochschulsport.wuppertal

REDAKTION
Sarah Heinisch
Olaf Herberz
Philipp Huege
Gaby Maess

LAYOUT
Juliane Geyer

DRUCK
FLYERALARM

AUFLAGE
2500

ERSCHEINUNGSFORM
Jährlich



Löwenherz



Wintersemester 2015/2016

Die Zeitung des Hochschulsports der Bergischen Universität Wuppertal

www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

Mit dem Hochschulsport aktiv durch das Studium

Herzlich Willkommen an der BUW



Endlich ist es soweit: Das Wintersemester 2015/2016 beginnt. Für einige von euch ist das Studierendenleben bereits zum Alltag geworden. Für viele von euch ist es hingegen ganz neu und aufregend: Plötzlich dürft ihr euch „Student/in“ nennen, vielleicht seid ihr sogar in eine neue Stadt gezogen, in eure erste eigene Wohnung und habt schon viele neue Gesichter gesehen und kennengelernt. Mit dieser

Löwenherz-Ausgabe möchten wir insbesondere **alle Erstsemester der Bergischen Universität Wuppertal begrüßen** und euch aufzeigen, welche Möglichkeiten ihr habt, euch neben den Vorlesungen und dem Lernstress sportlich zu betätigen. Der Hochschulsport bietet euch eine **breite sportliche Vielfalt**: Egal, ob ihr die Sportart, die ihr zu Hause ausgeführt habt, weiter machen oder neue Angebote ausprobieren wollt – bei

unserem Programm ist für jede/n etwas dabei. **Nutzt die Chance, von Anfang an sportlich aktiv zu sein** und stellt so eine **ausgewogene Mischung zwischen Uni und Bewegung** her. Alle wichtigen Infos rund um den Hochschulsport findet ihr in dieser Zeitung. Das Team des Hochschulsports wünscht euch einen gelungenen Start und würde sich freuen, euch das gesamte Studium sportlich zu begleiten.

Erst testen – dann entscheiden

Schnupperwoche: 26. – 30.10.2015

Das Programm klingt verlockend, die Auswahl ist riesig – da fällt die Entscheidung gar nicht so leicht. Um euch die Wahl zu erleichtern und euch bei der Suche nach den richtigen Angeboten behilflich zu sein, bieten wir euch eine **Schnupperwoche** an: Von **Montag, 26.10. bis Freitag, 30.10.2015** könnt ihr alle Angebote des Hochschulsports nach Lust und Laune ausprobieren und euch so richtig austoben – erst danach müsst ihr euch entscheiden. Das Schnuppern ist also die ideale Möglichkeit, auch mal **Sportarten und Angebote auszuprobieren**, die ihr bisher noch nicht besucht habt, aber schon immer mal machen wolltet. Das Team des Hochschulsports sowie unsere Übungsleiter/innen stehen euch in dieser Woche in all unseren Sportstätten zur Seite und **beraten euch jederzeit gerne**.

Alle News auf Facebook

Werde Hochschulsport-Fan



Schenk uns deinen Daumen und schon bist du immer top informiert. Auf unserer Facebook-Seite www.facebook.de/hochschulsport.wuppertal informieren wir dich über unsere Events, Veranstaltungen und Kurse. Hier erfährst du alles, was du wissen musst: Egal ob **freie Kurskapazitäten** in deinem Lieblingsangebot, den **langersehten Buchungsstart** oder **Eventankündigungen**.

Natürlich zeigen wir auch hier die schönsten Momente und Eindrücke vom Hochschulsport-Fest, Drachenboot-Cup oder der Hochschulsport-Show. Auch **kurzfristige Kursausfälle** findest du auf dieser Seite, damit du zwischen deinen Vorlesungen immer auf dem neusten Stand bist. Über diese Seite kannst du zu dem schnell und unkompliziert **Kontakt zu uns aufnehmen** und

uns all deine Fragen rund um den Hochschulsport Wuppertal stellen. Neben unserer Facebook-Seite ist ein **Klick auf unsere Homepage** immer eine richtige Entscheidung. Hier kannst du dir dein Kursprogramm zusammenstellen, erhältst einen genauen Überblick über jedes Angebot und – das Wichtigste – über diese Seite buchst du deinen Sport an der Universität.

Nichts verpassen

Wichtige Termine auf einen Blick

- /// **SCHNUPPERWOCHE HOCHSCHULSPORT:** 26. – 30. Oktober 2015
- /// **BUCHUNGSSTART:** 30. Oktober 2015
- /// **SCHNUPPERWOCHE BERGWERK:** 2. – 6. November 2015
- /// **LANGE VOLLEYBALL-NACHT:** 8. Dezember 2015
- /// **WEIHNACHTSPAUSE:** 21. Dezember 2015 – 3. Januar 2016
- /// **HOCHSCHULSPORT-SHOW:** 18. Januar 2016

UND SO EINFACH GEHT'S: NACH NUR FÜNF KLICKS BIST DU DABEI

ab 15,00 EUR PRO SEMESTER

Die **Schnupperwoche** ist vorbei, das Lieblingsangebot gefunden? Nun bedarf es nur noch weniger Klicks, um jede Woche beim Hochschulsport dabei zu sein.

Die **Eintrittskarte für alle Angebote** ist die **SPORTSCARD** – die Eine für alles. Sie ist die Grundlage, um die einzelnen Kurse buchen zu können. Auf unserer Homepage findest du direkt im linken Menü die Option „SportsCard buchen“. Nach Eingabe der Pflichtfelder erhältst du deine **SPORTSCARD** und hast sogar die Option, dir ein **eigenes Passwort** anzulegen, um damit die kommenden Buchungsvorgänge zu vereinfachen.

Mit der **SPORTSCARD** können nun **alle Kurse** gebucht werden. Klicke einfach auf deinen Lieblingskurs, melde dich mit deinem Passwort an und schon ist dir ein Platz in diesem Angebot sicher.

- 1 **BESUCHE UNSERE HOMEPAGE**
www.hochschulsport.uni-wuppertal.de
- 2 **„SPORTSCARD BUCHEN“ WÄHLEN**
- 3 **SPORTANGEBOT A-Z KLICKEN**
- 4 **LIEBLINGSKURS SUCHEN UND FINDEN**
- 5 **BUCHEN UND LOSLEGEN**

Wichtig: **Teilnahme ticket und SportsCard müssen immer mitgeführt werden.**



WERDE TEIL UNSERES TEAMS: ÜBUNGSLEITER/INNEN GESUCHT

Die Vielfalt des Hochschulsports, die ganzen Angebote und verschiedenen Kurse wären ohne unsere **zahlreichen Übungsleiter/innen** gar nicht denkbar. Durch ihr Engagement, ihren Einsatz und ihr Talent wird der Hochschulsport so bunt und lebendig.

Du stehst mit **Freude und Leidenschaft** vor Gruppen oder beherrscht eine Sportart richtig gut und möchtest sie anderen beibringen? Dann werde **Hochschulsport-Übungsleiter/in** und damit Teil eines mehr als 100-köpfigen Teams. Nimm einfach Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf dich!



BÜHNE FREI FÜR DIE HOCHSCHULSPORT-SHOW

DATUM Montag, 18. Januar 2016 **ORT** Unihalle
MEHR INFOS www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

BRINGE BEWEGUNG IN DEINEN UNIALLTAG

Der Hochschulsport bietet Dir über 60 Sportarten und 180 Angebote.
MEHR INFOS UND ANMELDUNG www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

UNIHALLE UND GYMNASTIKHALLE

Mannschafts-, Individual- und Trendsport unter einem Dach

Das Herzstück des Sports



Die Unihalle kann als Herzstück des Hochschulsports bezeichnet werden, denn hier tummeln sich Sportler/innen verschiedenster Sportarten. In drei gleich großen Hallen findet sich Platz für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten. Hochschulsportler/innen sind oft auch Ballsportler/innen, deshalb

werden hier Bälle geworfen, geschossen oder gebaggert. Unsere Volleyballer, Fußballer, Hand- oder Basketballer trainieren jede Woche fleißig mit viel Freude und Ehrgeiz. Wenn also auch du eine neue Mannschaft suchst, mit der du nicht nur spielen, sondern auch vor, während oder nach dem

Training Spaß haben kannst, bist du hier genau richtig. Auf Rollen und Rädern geht es beim Inline-Hockey und Roller-Derby zur Sache. Du hast so etwas noch nie gemacht? Keine Sorge, unsere Übungsleiter/innen freuen sich über jede/n Interessierte/n und auch das benötigte Material wird gestellt.

Wenn du eher die/der wett-kampforientierte Sportler/in bist und spannende Duelle brauchst, um dich auszupeinern, dann bist du beim Badminton oder Tischtennis genau richtig. Bei diesen schnellen und vielseitigen Rückschlagsportarten erwartest dich eine Kombination aus Training, spielerischem Üben und freiem Spiel.

Auch die Kampfsportler haben in der Unihalle ihr Zuhause. Egal ob Taekwondo oder Schwertkampf, Kung Fu oder Selbstverteidigung, Judo oder Karate – das Angebot und die Möglichkeiten sind so vielseitig, da ist für Jede/n etwas dabei.

Bei der Trampolingroup stehen luftige Höhen und turnerische Elemente im Mittelpunkt. Wer kein Trampolin unter sich braucht, sondern auch im normalen Alltag durch die Gegend springen und fliegen möchte, der ist beim Tricking und Parkour im richtigen Kurs. Erfahrene Traceure und Ticker zeigen dir die neusten Moves und Skills – nicht nur in der Unihalle.

Und dann wird es Zeit, die Musik voll aufzudrehen und die Handtücher bereit zu legen. Fast täglich kommt ihr mit unserer großen Fitness

absolut ins Schwitzen. Beim BOP-Kurs werden vor allem der Bauch, die Oberschenkel und der Po trainiert, Thai-Bo verbindet Elemente aus dem Kickboxen und Teakwondo mit Aerobic zu anspruchsvollen Workouts und beim Zumba® sorgen lateinamerikanische Klänge dafür, dass du nicht merkst, wie sehr du gerade schwitzt.



So vielseitig auch die Möglichkeiten und Angebote, so vielfältig sind auch unsere Sportler/innen und Übungsleiter/innen – komm vorbei und mach einfach mit!



Hier wird getanzt, geboxt und gesteppt

Spiegelsaal mit großer Vielfalt

In der Gymnastikhalle, die sich ebenfalls in der Unihalle befindet, finden alle Tanz- und viele Gymnastikangebote statt. Die großen Spiegel bieten die Möglichkeit, sich und seine Bewegungen zu überprüfen und eine direkte Rückmeldung zu erhalten.



Während die Balletttänzerinnen und -tänzer durch die Räumlichkeiten schweben und an den Ballettstangen ihre Schritte üben, werden die Boxen beim Modern Jazz oder Hip Hop richtig aufgedreht. Hier werden Choreografien geübt, die unter anderem bei der großen Hochschulsport-Show Anfang des Jahres präsentiert werden. Doch in der Gymnastikhalle wird nicht nur getanzt: Beim Rücken-Power-Programm wird der Schwerpunkt speziell auf



die Rumpfmuskulatur gelegt und beim Step-Aerobic werden einfache Schritte zu einer tollen Choreografie zusammengesetzt, die einen so richtig zum Schwitzen bringt. Apropos Schwitzen: Auch die Fitnessboxer/innen trainieren hier mehrmals wöchentlich eine Mischung aus Ausdauer, Kraft und Box-Elementen – an dem Warm-Laufen über die hügeligen Uni-Straßen führt leider kein Weg vorbei.

SPORT IM WOHNHEIM

Fahrräder, Kettlebells und die Langhantel

Das CampusGym – zu nah für Ausreden

Das CampusGym befindet sich in einem der Studentenwohnheime in der Marx-Horkheimer-Straße. Es ist dein Sport vor Ort, zu dem du direkt in Hausschuhen gehen kannst.

In der neuen und umgestalteten Sportstätte finden drei verschiedene Angebote statt: Das Langhanteltraining bietet dir ein ausgewogenes Kraftausdauer-Training. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, da die Gewichte und Intensität individuell gewählt werden können.

Beim Indoor-Cycling fährst du in der Gruppe zu motivierender Musik und coolen Lichteffekten. Das Ausdauer-Training für Jedermann/-frau sorgt für Stressabbau, einen höheren Fettstoffwechsel, wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und macht einfach nur Spaß. Unter dem Motto „Functional Fitness“ steht das Kursprogramm BootCamp. Hier sind alle richtig, die einen neuen Trainingsreiz setzen und eine andere Art des Trainings erfahren wollen. Das Ziel setzt du dir,

nur die Zeit ist dein Gegner. In Zehn-Minuten-Intervallen gilt es, so viele Wiederholungen eines Zirkels zu durchlaufen wie möglich. Die Übungen der Zirkel sind alle funktionell, entweder mit dem eigenen Körpergewicht oder mit modernen Kleingeräten und sorgen so für ein ausgewogenes Training der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Und wenn du Bewegung brauchst um wach zu werden: Kein Problem, während des



Semesters finden hier auch Good-Morning-Kurse statt, die dich in einer halben Stunde

fit für den ganzen Tag machen. Nutze also die Chance und schaue im CampusGym vorbei.



So nah wird nie wieder eine Sportstätte sein.



FITNESSZENTRUM



Kraft-, Ausdauer- und Fitnessstraining auf höchstem Niveau

BergWerk – Dein Fitnesszentrum direkt auf dem Campus

Im universitätsinternen Fitnesszentrum BergWerk genießt du das einzigartige Privileg eines hochmodernen und vollausgestatteten Trainingszentrums mitten auf dem Campus. Die freundlichen, studentischen Fitnesstrainer/innen stellen gemeinsam mit dir deinen individuellen Trainingsplan zusammen. Egal, ob der Schwerpunkt auf dem Cardio-, Kraft- oder Geschicklichkeitstraining liegen soll. Um das BergWerk kennenzulernen, kannst du in der

Schnupperwoche Anfang November kostenlos und unverbindlich trainieren und so einen ersten Einblick erhalten. Dank seiner zentralen Lage in Gebäude I, bei der Mensa Sport und Design, können die Pausen zwischen den Vorlesungen und Seminaren optimal genutzt werden. Das BergWerk bietet dir freundliche und faire Vertragsbedingungen: Deine FitnessCard wird am Ende der Laufzeit nicht automatisch verlängert, sondern verliert mit

dem letzten Trainingstag an Gültigkeit. Ebenso kannst du eine Trainingspause einlegen, solltest du mal einen Monat oder länger nicht trainieren können. Das BergWerk ist dein ideales Fitnessstudio: Freundlich, flexibel, fair und professionell.

Komm zur Schnupperwoche: 2.-6.11.2015



ab 15,00 EUR PRO MONAT



DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- /// Fitnessstraining direkt auf dem Campus
- /// durchgehende Öffnungszeiten
- /// gebührenfreie Trainingspause
- /// ab 15,00 EUR pro Monat
- /// keine automatische Vertragsverlängerung

KOCHSCHULE



Kocht euch fit ... an die Töpfe, fertig, los!

Fit Food statt Fast Food

Gemeinsam kochen, essen und ganz nebenbei etwas über gesunde und ausgewogene Ernährung erfahren: In der BergHütte des Hochschulsports kann nach den Seminaren oder nach der Arbeit in urigem Flair zusammen gekocht und gelernt werden. Koch- und Ernährungsangebote mit verschiedenen Schwer-



punkten liefern praktische Tipps und Ideen für eine vielfältige und reichhaltige Ernährung im

Unialltag. Auch für besondere Anlässe (z. B. Promotions- oder Weihnachtsfeiern) bieten die

Räumlichkeiten genügend Platz und Ideen.

GESUNDE HOCHSCHULE



Geschäftsstelle BUWbewegt! in K. 12.30

Gesund studieren an der Uni

Direkt im Hörsaalgebäude K befindet sich unsere Geschäftsstelle BUWbewegt! Hier könnt ihr euch (Mo, Di, Do) eine aktive Mittagspause gönnen und an einem 30-minütigen Bewegungskurs oder Entspannungstraining teilnehmen.



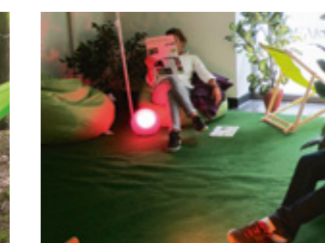
Oder ihr nutzt das Angebot eines persönlichen Beratungsgesprächs, in dem wir gemeinsam überlegen, wie Lernen, Arbeiten und Leben an der Hochschule entspannter und gesünder gestaltet werden kann. Ab 16.00 Uhr bieten wir euch wieder

vielfältige Möglichkeiten den Uni-Stress loszuwerden: Es erwarten euch Angebote aus den Bereichen Tanz, Yoga, Rückenfit und Entspannung in angenehmer Atmosphäre, kleinen Gruppen und ganz zentral – überzeugt euch selbst!

Ruhezonen mitten auf dem Campus

Kurze Auszeit dank unserer Entspannungsinseln

Zwischen den Campusbäumen hinter Gebäude I laden in den Frühlings- und Sommermonaten Hängematten, Strandkörbe und eine Hollywood-Schaukel zum Relaxen im Grünen ein. Der Hängemattenpark ist bei stabiler Wetterlage montags bis freitags von 12.00 – 20.30 Uhr geöffnet. Auch im Wintersemester soll eure Zeit zum Entspannen und Durchschnaufen auf dem Campus



nicht zu kurz kommen: Es lädt unser Snooze Raum mit Sitzsäcken und Liegestühlen in

entspannter Atmosphäre ein. In K.12.30, den Räumlichkeiten der Gesunden Hochschule, könnt

ihr euch montags, dienstags und donnerstags von 13.00 – 16.00 Uhr zurückziehen.

LANGE VOLLEYBALL-NACHT



DATUM | Dienstag, 8. Dezember 2015 ORT | Unihalle
MEHR INFOS | www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

SCHNEESPORTWOCHE 2016 AB AUF DIE BRETTEN



DATUM | Freitag, 26.2. – Samstag, 5.3.2016 ORT | Hohe Tauern
ANMELDUNG | www.hochschulsport.uni-wuppertal.de

FIT FÜR'S UNIBALL-PARKETT



TERMINE CRASHKURS TANZEN | Montag, 26. Oktober und Montag, 2. November 2015 | MEHR INFOS UND ANMELDUNG | www.hochschulsport.uni-wuppertal.de



„Wie die TK mich durchs Studium begleitet: Respekt!“
Katerina Mihova, TK-versichert seit 2009

Gesund statt gestresst! Während Ihres Studiums sind wir mit speziellen Angeboten und Services für Sie da. Damit Sie gesund und möglichst stressfrei durch Ihr Studium kommen. Wir informieren Sie gern näher. Direkt hier an der Hochschule.

Rafael Jedamzik
Tel. 02 02 - 24 99-192
rafael.jedamzik@tk.de
www.tk.de/vt/rafael.jedamzik

