



partnerhochschule  
des spitzensports



mitglied im  
allgemeinen deutschen  
hochschulsportverband



# HOCHSCHUL Sport

Universität  
Konstanz





## Introduction

The sports program of the University Sports is one of the most popular and the most frequently visited courses of the University of Konstanz. Rankings confirm: It is one of the best amongst all German universities. Traditional sports as well as trend sports are offered.

Team athletes are just as welcome as individualists, beginners as well as the cracks in their discipline.

Top athletes can receive special promotion via the University Sports, because the University of Konstanz is an official partner university of top-class sports. But also and especially if you haven't considered sporting activities as your thing so far, the college sports would like to provide an opportunity for you to find your personal favorite sports.

Is there nothing among the more than 100 different sports offers what might inspire you? We don't believe that, but we are always open for new suggestions to extend our offers! The program of the University Sports offers countless opportunities to escape the everyday life at the university and the stress of studying to gain a clear head with joint sportive activities. Don't waste the opportunity!

## Einführung

Das Sportprogramm des Hochschulsports ist eines der beliebtesten und meistbesuchten Angebote der Universität Konstanz. Rankings bestätigen: Bundesweit gehört es zu den besten aller deutschen Hochschulen. Traditionelle Sportarten werden ebenso angeboten wie Trendsportarten. MannschaftssportlerInnen sind genauso willkommen wie Individualisten, AnfängerInnen ebenso wie die Cracks in ihrer Disziplin. SpitzensportlerInnen können über den Hochschulsport besondere Förderung erfahren, denn die Universität Konstanz ist Partnerhochschule des Spitzensports.

Aber auch und gerade wenn Du die sportliche Bewegung bisher nicht als Deine Sache angesehen hast, möchte Dir der Hochschulsport die Gelegenheit bieten, Deine persönliche Lieblings-

sportart noch zu finden. Unter den mehr als 100 verschiedenen Sportangeboten soll nichts dabei sein, was Dich begeistern könnte? Das glauben wir nicht, sind aber für neue Vorschläge zu Erweiterungen unseres Angebotes immer offen!

Nach einem anstrengenden Uni-Alltag dem Stress des Studiums beim gemeinsamen Sporttreiben entfliehen und den Kopf wieder frei bekommen, dazu bietet das Programm des Hochschulsports unzählige Gelegenheiten. Lass sie nicht ungenutzt verstreichen!





## Popular sport from A-Z

The largest proportion of the University Sports program is dedicated to popular sports. The motto here is „Sport for all“. In the first place this refers to all members of the university. Should still course places remain vacant after the first wave of registrations, also external guests may register for the offers. Numerous offers in our sports program range from A as for aerobics to Z for Zumba.

In the major team sports you will find even more less-known games such as lacrosse, ultimate frisbee and underwater rugby in addition to basketball, football, handball, rugby, and volleyball.

At the martial arts our offers range from Aikido to Karate, Kung Jung Mu Sul, Krav Maga, Judo and Jujutsu do to Ninjutsu and Taekwondo. The Afro-Brazilian martial dance Capoeira is part of the program for many years.

Our wide range of artistic and dancing offers ranging from the classical ballet to ballroom dance, from hip hop to modern dance, from Oriental dance to the Latin American Zumba.

In addition to the numerous in and outdoor fitness workouts both individual sports such as fencing, athletics and swimming, or the rebounding ball games such as badminton, tennis and table tennis are being carried out.

You're missing a sport where you've been engaged in at home and would like to continue in Konstanz? Come to us and we consider whether there is a way to set up a new offer in the field of popular sport.



## Breitensport von A-Z

Der größte Anteil des Hochschulsportprogramms ist dem allgemeinen Breitensport gewidmet. Das Motto lautet hier „Sport für alle“. Damit sind in erster Linie alle Hochschulangehörigen gemeint. Sollten nach der ersten Anmeldewelle noch Kursplätze frei geblieben sein, dürfen sich aber auch externe Gäste zu diesen Angeboten anmelden.

Die zahlreichen Angebote in unserem Sportprogramm reichen von A wie Aerobic bis Z wie Zumba.

Bei den großen Teamsportarten findest Du neben Basketball, Fußball, Handball, Rugby und Volleyball auch eher unbekanntere Spiele wie Lacrosse, Ultimate Frisbee und Unterwasser-rugby.

Bei den Kampfsportarten reicht unser Angebot von Aikido über Karate, Kung Jung Mu Sul, Krav Maga, Judo und Ju Jutsu Do bis zu Ninjutsu und Taekwondo. Auch der afrobrasilianische Kampftanz Capoeira gehört schon viele Jahre ins Programm. Unser breites Spektrum an künstlerischen, tänzerischen Ange-

boten reicht vom klassischen Ballett über die Gesellschaftstänze, vom Hip Hop bis hin zum Modern Dance, vom Orientalischen Tanz bis zum lateinamerikanischen Zumba.

Neben den zahlreichen Fitnessstrainings in- und outdoor kommen auch Individualsportarten wie Fechten, Leichtathletik und Schwimmen oder die Rückschlagspiele Badminton, Tennis und Tischtennis zum Zuge.

Du vermisst eine Sportart, die Du zu Hause bereits ausgeübt hast und auch in Konstanz weiter betreiben möchtest? Komm auf uns zu und wir prüfen, ob eine Möglichkeit besteht, ein neues Angebot im Bereich Breitensport auf die Beine zu stellen.





## 🇬🇧 uniNature / water sport

The immediate proximity to Lake Constance provides optimal conditions for water sports. At the University of Konstanz, all water sports enthusiasts will benefit with short access routes. The water sports area of the University is in a distance of only 10 minutes walk from the lecture halls and barely leaves a wish unfulfilled. The following are offered:

- Kayak
- Rowing
- Sailing

- Diving
  - Windsurfing
- In all water sports courses are offered especially for beginners. Who takes part in these courses can in most cases also achieve an officially recognised qualification, e.g. the Lake Constance boat master's license for sailors.



## 🇩🇪 uniNature „Wassersport“

Die direkte Nähe zum Bodensee ermöglicht optimale Bedingungen für Wassersport.

An der Universität Konstanz kommen alle Wassersportbegeisterten auf ihre Kosten, und zwar ohne große Anfahrtswege. Das Wassersportgelände der Universität ist nur 10 Minuten Fußweg von den Hörsälen entfernt und lässt kaum einen Wunsch offen.

Es werden angeboten:

- Kajak
- Rudern



- Segeln
- Tauchen
- Windsurfen

In allen Wassersportarten werden Kurse vor allem für AnfängerInnen angeboten. Wer hier mitmacht, kann in aller Regel auch eine amtlich anerkannte Qualifikation erwerben, z.B. im Segeln das Bodensee-Schifferpatent.





## uniNature / Alpine sport

Hardly a university of Germany is so close at the Alps like the University of Konstanz. Quite clear: Alpine sports in all variants are an important main emphasis of the Konstanz sports program. You can take part in the following offers in summer:

- Mountain hikes
- Alpine mountaineering
- Mountain biking
- Trail running
- Wilderness trekking
- Sport climbing

In winter there are offers for:

- Ice climbing

- Skiing and snowboarding
- Snow shoe hikes
- Cross-country skiing
- Ski touring

Experienced instructors provide safety and change. The equipment is provided in most cases so that the costs don't overstrain the studying budget.

### Further information:

Internet: [www.uniNature-konstanz.de](http://www.uniNature-konstanz.de)

E-mail: [uniNature@uni.kn](mailto:uniNature@uni.kn)

Phone: +49 7531 88-2590

## uniNature Alpinsport

Kaum eine Hochschule Deutschlands liegt so nahe an den Alpen wie die Universität Konstanz. Ganz klar: Alpinsport in allen Varianten ist ein wichtiger Schwerpunkt des Konstanzers Sportprogramms.

### Im Sommer kannst Du an folgenden Angeboten teilnehmen:

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| • Bergwanderungen | • Alpines Bergsteigen |
| • Mountainbiken   | • Trailrunning        |
| • Wildnistrekking | • Sportklettern       |

### Im Winter gibt es Angebote für:

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| • Eisklettern             | • Ski- und Snowboard |
| • Schneeschuh-Wanderungen | • Skilanglauf        |
| • Skitouren               |                      |

Für Sicherheit und Abwechslung sorgen erfahrene AusbilderInnen. Und damit die Kosten das Studierendenbudget nicht überstrapazieren, wird in den meisten Fällen die Ausrüstung zur Verfügung gestellt.

### Weitere Informationen:

Internet: [www.uniNature-konstanz.de](http://www.uniNature-konstanz.de)

E-Mail: [uniNature@uni.kn](mailto:uniNature@uni.kn)

Telefon: +49 7531 88-2590





## 🇬🇧 Competitive sport – Line up for your university

You would like to achieve more in sports and/or already come from the competitive sport?

The University Sports of the University of Konstanz offers good possibilities for interested and high-performing athletes to take part in different competitive activities. There are firm training groups and teams where you can join in. The University Sports of the University of Konstanz consistently organizes German university championships (e. g. every two years at the DHM tennis) and is a member of the adh (German University Sports Federation), the organizer of all German university championships. On the website of the federation ([www.adh.de](http://www.adh.de)) one can find the schedules for all German university championships in the sector „Wettkampf“ (competition). Generally, the possibility of taking part in German university championships nevertheless consists in sports for which no regular training

can be offered at proficiency level the University Sports. If you are interested in an event, simply report it to the University Sports office and we'll see what we can do for you.

### Further information:

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)

E-mail: [hsp@uni.kn](mailto:hsp@uni.kn)

Room G 206

Phone: +49 7531 88-2759

or +49 7531 88-3181



## 🇩🇪 Wettkampfsport - Trete an für Deine Hochschule

Du möchtest im Sport mehr erreichen und/oder kommst bereits aus dem Leistungssport?

Im Hochschulsport der Universität Konstanz bieten sich für interessierte und leistungsstarke SportlerInnen gute Möglichkeiten, an unterschiedlichen Wettkampfaktivitäten teilzunehmen. Es gibt in vielen Sportarten feste Trainingsgruppen und Teams, denen Du Dich anschließen kannst.

Der Konstanzer Hochschulsport tritt immer wieder als Ausrichter von Deutschen Hochschulmeisterschaften auf (z.B. alle zwei Jahre bei der DHM Tennis) und ist Mitglied im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh), dem Veranstalter aller Deutschen Hochschulmeisterschaften. Auf der Homepage des Verbandes ([www.adh.de](http://www.adh.de)) finden sich im Bereich „Wettkampf“ die Termine aller Deutschen Hochschulmeisterschaften.

In Sportarten, für die im Hochschulsport kein regelmäßiges Training auf Leistungsniveau angeboten werden kann, besteht trotzdem generell die Möglichkeit, an Deutschen Hochschulmeisterschaften teilzunehmen. Wenn Du Dich für eine Veranstaltung interessierst, melde Dich einfach im Hochschulsportbüro und wir schauen, was wir für Dich tun können.

### Weitere Informationen:

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)

E-Mail: [hsp@uni.kn](mailto:hsp@uni.kn)

Uni-Raum G 206

Telefon: +49 7531 88-2759

oder +49 7531 88-3181



## 🇬🇧 Official partner university of top-class sport

Since the winter term 07/08 the University of Konstanz is an „official partner university of top-class sports“ and supports athletes to arrange better reconciliation of their studies and competitive sport. Matriculated top-class sportsmen (A, B or C squad members of the national or federal league) are able to sign the cooperation agreement for the partner university of the top-class sport.

- to provide study advisors and consultants
  - to bring flexibility into planning one's studies
  - to interpret indeterminate legal terms and to act in case of discretionary adjudications in terms of the agreement
- Further information can be found on the website of the University Sports by clicking on the logo „Partnerhochschule des Spitzensports“.



The University of Konstanz does its best in the frame of its legal possibilities:

- to conduct and to ensure the central coordination and harmonization of the tasks of this agreement on behalf of the University Sports
- to provide personal mentors, who support the athletes by offering individual study advice as well as support in case of conflicts

### Contact person for high-class athletes:

Petra Borchert  
Room G 205  
Phone: +49 7531 88-2759



## 🇩🇪 Partnerhochschule des Spitzensports

Seit dem WS 07/08 ist die Universität Konstanz „Partnerhochschule des Spitzensports“ und unterstützt SportlerInnen in dem Bemühen, ihr Studium und ihren Leistungssport besser miteinander zu vereinbaren.

Immatrikulierte SpitzensportlerInnen (A-, B- oder C- Kader ihres Landes oder Bundesliga-Zugehörigkeit) können die Kooperationsvereinbarung zur Partnerhochschule des Spitzensports unterschreiben.

- um die Bereitstellung von Fachberatern
- um die Flexibilisierung der Studienplanung
- bei der Auslegung unbestimmter Rechtsbegriffe und bei Ermessensentscheidungen im Sinne dieser Vereinbarung zu handeln.

Nähere Informationen finden sich auf der Homepage des Hochschulsports unter dem Logo „Partnerhochschule des Spitzensports“.



Die Universität Konstanz bemüht sich im Rahmen ihrer rechtlichen Möglichkeiten:

- die zentrale Koordination und Abstimmung der Aufgaben aus dieser Vereinbarung über den Hochschulsport vorzunehmen und sicherzustellen
- um die Bereitstellung von persönlichen Mentorinnen/ Mentoren, welche die Athleten durch eine individuelle Studienberatung und auch in Konfliktfällen unterstützen

### Ansprechpartnerin für SpitzensportlerInnen:

Petra Borchert  
Uni-Raum G 205  
Telefon: +49 7531 88-2759





## uniMotion

Since June 2005 there is a fitness center in the university sports hall „uniMotion“, where one can train according to the latest sports science perceptions and under expert guidance. Thus, a good support has absolute priority. WE provide it: 12 qualified and kind coaches who want that you feel comfortable with us. Our computer-controlled system makes it possible for you to execute your individual movement speed and amplitude during your training. Therefore one can exercise appropriately with the highest effectiveness and under injury prophylactic points of view.

The balance park completes your future-oriented training. Here a variety of small appliances provide an improvement in your postural stability, the prevention of injuries, an improved reaction speed (for the prevention of falls) and primarily for a highly effective strength training. Our comprehensive diagnostics contains a stamina test on the bicycle ergometer besides a fitness test at which among other things a body fat and muscle analysis is carried out.

In addition a coordination and balance test is completed on the GKS plate, before the torso check measures the relative strength of the trunk. These tests form the basis for the development of a training plan and will be carried out again at a later time (re-test) to verify the results of the training. A good physical fitness helps you to cope with your everyday life better and at the same time prevents many lifestyle diseases. With a great training atmosphere we want to ensure that you primarily have fun.



## uniMotion

Seit Juni 2005 gibt es in der Universitätssporthalle das Fitnesszentrum „uniMotion“, in dem nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen unter fachkundiger Anleitung trainiert werden kann.

Eine gute Betreuung hat dabei absolute Priorität. Dafür sorgen WIR: 12 qualifizierte und freundliche Trainerinnen und Trainer, die wollen, dass Du Dich bei uns wohl fühlst.

Unser computergesteuertes System ermöglicht Dir beim Training, Deine individuelle Bewegungsgeschwindigkeit und –amplitude auszuführen. So kann mit höchster Effektivität und unter verletzungsprophylaktischen Gesichtspunkten sinnvoll trainiert werden.

Der Balance Park komplettiert Dein zukunftsorientiertes Training. Hier sorgt eine Vielzahl von Kleingeräten für eine Verbesserung Deiner Haltungsverstärkung, für die Prävention von Verletzungen, für eine verbesserte Reaktionsschnelligkeit (zur Vorbeugung von Stürzen) und vor allem für ein hocheffektives Krafttraining.

Unsere umfassende Diagnostik beinhaltet neben einem Gesundheitstest, bei dem unter anderem eine Körperfett- und Muskelanalyse durchgeführt wird, einen Ausdauerstest auf dem Fahrrad-Ergometer. Außerdem wird auf der GKS Platte ein Koordinations- und Gleichgewichtstest absolviert, bevor der Torso Check das Kräfteverhältnis des Rumpfs misst. Diese Tests bilden die Grundlage für die Trainingsplanerstellung und werden zu einem späteren Zeitpunkt (Re-Test) zur Überprüfung der Trainingsergebnisse erneut durchgeführt.

Eine gute körperliche Fitness hilft Dir, Deinen Alltag besser zu bewältigen und beugt gleichzeitig vielen Zivilisationskrank-





### Basic health program

Our basic health program includes a balanced set of training stations in the „uniMotion“, which equally trains the cardiovascular system, important muscle groups (stomach, chest, back, legs) and postural stability.

It aims to improve the physical fitness through regular exercise, to prevent postural deformities and to increase your general well-being. Many of the German health insurance companies support this offer and will refund most of the course fee upon request!

### Further information:

Internet: [www.uniMotion-konstanz.de](http://www.uniMotion-konstanz.de)

E-mail: [uniMotion@uni.kn](mailto:uniMotion@uni.kn)

Phone during office hours: +49 7531 88-3537  
and +49 7531 88-4237



heiten vor. Wir wollen mit einer tollen Trainings-Atmosphäre dafür sorgen, dass Spaß an erster Stelle steht.

### Gesundheits-Basis Programm

Unser Gesundheits-Basis Programm umfasst eine ausgewogene Zusammenstellung von Trainingsstationen im „uniMotion“, die gleichermaßen Herz-Kreislauf, wichtige Muskelgruppen (Bauch, Brust, Rücken, Beine) und Haltungsvermögen trainieren. Ziel ist es, durch regelmäßiges Training die Fitness zu verbessern, Haltungsschäden vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Viele der deutschen Krankenkassen unterstützen dieses Angebot und erstatten auf Antrag einen Großteil der Kursgebühr!

### Weitere Informationen:

Internet: [www.uniMotion-konstanz.de](http://www.uniMotion-konstanz.de)

E-Mail: [uniMotion@uni.kn](mailto:uniMotion@uni.kn)

Telefon während der Öffnungszeiten: +49 7531 88-3537  
und +49 7531 88-4237





## 🇬🇧 uniVenture – Venturing movement, moving ventures



With uniVenture the University of Konstanz offers a center for action and experience-oriented learning in the University Sports as one of the first universities throughout Europe. The wide range of courses is geared towards students of all disciplines. The special feature of action-oriented teaching concepts is a holistic approach - in addition to the cognitive level also emotional and social experiences are included.

Topics, such as teamwork skills, are made experienceable by practical exercises and related to the daily life of the participants in supervised reflection phases. So we create a very intense and at the same time protected environment for individual learning and development processes and promote the transfer of learning. Like this learning experiences are linked more effectively and a sustainable transfer into the everyday life will be promoted. Theoretical inputs provide the necessary technical background. UniVenture offers a wide range of courses, e.g.

- Key qualification courses for students of all disciplines
- Team development for work groups from universities, departments of nonprofit organizations and teams from sports clubs
- Training and further education in the field of experience and action-oriented learning

Many of our experiential education courses for school groups, sports teams and working groups are carried out by students who were trained by Univenture. This creates synergy effects: Univenture coaches can deepen or respectively enhance their skills acquired during their education in „real situations“ and the groups enjoy high-quality programs at an affordable price.

### Further information:

Internet: [www.uniVenture-konstanz.de](http://www.uniVenture-konstanz.de)

E-mail: [uniVenture@uni.kn](mailto:uniVenture@uni.kn)

Phone: +49 7531 88-3568

Fax: +49 7531 88-4539

## 🇩🇪 uniVenture - Bewegung wagen, Wagnis bewegt

Als eine der ersten Universitäten europaweit bietet die Universität Konstanz in ihrem Hochschulsport mit uniVenture ein Zentrum für handlungs- und erlebnisorientiertes Lernen. Das vielfältige Lehrangebot richtet sich an Studierende aller Fachrichtungen. Das Besondere an handlungsorientierten Lehrkonzepten ist eine ganzheitliche Herangehensweise - neben der kognitiven Ebene werden auch emotionale und soziale Erfahrungen mit einbezogen.

Themen wie z.B. Teamfähigkeit werden durch praxisnahe Übungen erfahrbar gemacht und in angeleiteten Reflexionsphasen auf den Alltag der TeilnehmerInnen bezogen. So schaffen wir einen sehr intensiven und gleichzeitig geschützten Rahmen für individuelle Lern- und Entwicklungsprozesse und fördern den Lerntransfer. Lernerfahrungen werden so effektiver verknüpft und ein nachhaltiger Transfer in die Alltagswelt wird gefördert. Theoretische Inputs liefern die nötigen fachlichen Hintergründe.

UniVenture bietet ein breites Spektrum an Veranstaltungen an, z.B.

- Schlüsselqualifikationsveranstaltungen für Studierende aller Fachrichtungen

- Teamentwicklungen für Arbeitsgruppen aus Universitäten, Abteilungen aus Non-Profit Organisationen und Teams aus Sportvereinen
- Aus- und Weiterbildungen im Bereich erlebnis- und handlungsorientiertes Lernen

Viele unserer erlebnispädagogischen Trainings für Schulklassen, Arbeitsgruppen und Sportmannschaften werden von Studierenden durchgeführt, die von uniVenture ausgebildet wurden. So entstehen Synergie-Effekte: Die univenture-Trainer können die in der Ausbildung erworbenen Kompetenzen in „Realsituationen“ vertiefen bzw. erweitern, die Gruppen genießen qualitativ hochwertige Programme zu einem günstigen Preis.

### Weitere Informationen:

Internet: [www.uniVenture-konstanz.de](http://www.uniVenture-konstanz.de)

E-Mail: [uniVenture@uni.kn](mailto:uniVenture@uni.kn)

Telefon: +49 7531 88-3568

Fax: +49 7531 88-4539





## 🇬🇧 Healthy Uni Konstanz

With „Fit für Studium und Beruf“ (fit for study and work) the University Sports offers a diverse program of targeted health promotion. For more than five years, the University Sports is member of the work group „Gesunde Uni Konstanz“ (Healthy Uni Konstanz) and there responsible for the sports-oriented health programs such as aqua fitness, autogenic training, Chi Yoga, functional gymnastics, Pilates, Tai Chi, Yoga and spinal gymnastics. After completing these courses, some health insurance companies at least pro rata reimburse the course fees. Please talk to us or to the exercise instructors, in order to receive a certificate of attendance, which is required to apply for a refund for an insurance company. Even the German Sports Badge can be filed each year in the framework of the offers of the Healthy Uni Konstanz. And with the CampusRun one can demonstrate his physical fitness at the beginning of each winter semester. By the way: For many of these sports programs

one mustn't walk long distances. They take place in the center of the University in the UniGym in K 201 and K 202 under the cafeteria.

These offerings also fit comfortably into the lunch break. But the Healthy Uni Konstanz goes even further: By offering „Pausenexpress“ (break express) it comes with a 15-20 minute exercise program even directly to the workplace.

### Further information:

Internet: [www.gesunde.uni-konstanz.de](http://www.gesunde.uni-konstanz.de)

E-mail: [gesund@uni.kn](mailto:gesund@uni.kn)

[pausenexpress@uni.kn](mailto:pausenexpress@uni.kn)



## 🇩🇪 Gesunde Uni Konstanz

Mit „Fit für Studium und Beruf“ bietet der Hochschulsport ein vielfältiges Programm zur gezielten Gesundheitsförderung. Seit mehr als fünf Jahren ist der Hochschulsport Mitglied im Arbeitskreis „Gesunde Uni Konstanz“ und dort verantwortlich für die sportlich ausgerichteten Gesundheitsangebote wie Aquafitness, Autogenes Training, Chi Yoga, Funktionsgymnastik, Pilates, Tai Chi, Yoga und Wirbelsäulengymnastik.

Einige Krankenversicherungen ersetzen nach Abschluss dieser Kurse zumindest anteilig die Kurskosten. Bitte spricht uns oder die Übungsleitenden an, wenn eine entsprechende Teilnahmebestätigung benötigt wird, um eine Erstattung bei einer Krankenkasse zu beantragen.

Sogar das Deutsche Sportabzeichen kann jedes Jahr im Rahmen der Angebote der Gesunden Uni abgelegt werden. Und mit dem CampusRun kann man/frau zu Beginn jedes Wintersemesters seine läuferische Fitness unter Beweis stellen.



Übrigens: Für viele dieser Sportangebote braucht es keine langen Wege. Sie finden im Zentrum der Universität im UniGym K201 und K202 unter der Mensa statt. Diese Angebote passen auch bequem in die Mittagspause.

Aber die Gesunde Uni geht noch weiter: Mit ihrem Angebot „Pausenexpress“ kommt sie mit einem 15-20 minütigem Bewegungsprogramm sogar direkt an den Arbeitsplatz.

### Weitere Informationen:

Internet: [www.gesunde.uni-konstanz.de](http://www.gesunde.uni-konstanz.de)

E-Mail: [gesund@uni.kn](mailto:gesund@uni.kn)

[pausenexpress@uni.kn](mailto:pausenexpress@uni.kn)



## The University Lodge „Schurahüsli“

The University has a small but nice lodge in Gauertal above Tschagguns in Montafon (Austria). It is excellent to find peace and tranquility away from the hustle and bustle of civilization. In the summer, it is an excellent starting point for hikes and mountain tours in one of the most beautiful side valleys of the Rätikon. In winter it is covered in snow off of the lively ski resorts of the Montafon. Skiers and snowboarders can ski from the lodge to the ski area „Golm“, but usually need to walk about 45 - 60 minutes to ascend the hut again. A descent from the ski area to the hut is advisable only for experienced touring skiers. Safe hiking trails on foot or with snowshoes, lead to the lower Latschätzalp, to the lower Sporaalp or to the Lindau's hut.



**Directions:** Distance from Konstanz about 115 km, that is 1.5 - 2 hours drive by car to Latschau (parking at the dam), then about 3/4 hour climb to the lodge. If the track to the lodge is free of snow, one can approach by car just beneath the lodge. The road is however unpaved and partially very steep. In addition, a driver's license is required, which can be granted for a vehicle in the University Sports.

**Facilities:** The lodge can be occupied with up to 9 people. It has following rooms: 1 three bed room, 3 double bed rooms, 1 living room, 1 large kitchen with dining area, 1 shower with WC and 1 sep. WC. It also has electricity and central heating with hot water heating. A detailed information sheet is available in the Office of the University Sports.

**Occupancy/booking:** The current occupancy can be viewed on the homepage of University Sports at Aktuelle/Unihütte. The booking of the university lodge can only be made through the Office of University Sports (G206).

Following reservation periods are provided:

- from the beginning of January one can book up to 30th June.
- from the beginning of April to 30th September
- from the beginning of July to 2nd January
- from the beginning of October until 31st March.

In general booking starts on the first working day of each month.

## Die Unihütte „Schurahüsli“

Die Universität besitzt eine kleine aber feine Berghütte im Gauertal oberhalb von Tschagguns im Montafon (Österreich). Sie eignet sich hervorragend, um abseits vom Trubel der Zivilisation Ruhe und Erholung zu finden. Im Sommer ist sie ein hervorragender Ausgangspunkt für Wanderungen und Bergtouren in einem der schönsten Seitentäler des Rätikon.

Im Winter liegt sie tief verschneit abseits der viel besuchten Skigebiete des Montafon. Ski- und Snowboardfahrer können von der Hütte ins Skigebiet „Golm“ abfahren, müssen in der Regel aber zu Fuß ca. 45 - 60 Minuten zur Hütte wieder aufsteigen. Eine Abfahrt aus dem Skigebiet zur Hütte ist nur erfahrenen Tourenskiläufern anzuraten. Ungefährliche Wanderwege zu Fuß oder mit Schneeschuhen führen zur Unteren Latschätzalp, zur Unteren Sporaalp oder zur Lindauerhütte.

**Anfahrt:** Entfernung von Konstanz ca. 115 km, d.h. ca. 1,5 - 2 Stunden Fahrzeit mit dem PKW bis Latschau (Parkplatz am Stausee) , anschließend ca. 3/4 Stunde Aufstieg zur Hütte. Wenn der Hüttenweg schneefrei ist, kann bis kurz unter die Hütte auch mit dem Auto gefahren werden. Der Weg ist jedoch unbefestigt und teilweise recht steil. Außerdem ist eine Fahrerlaubnis notwendig, die im Hochschulsport für ein Fahrzeug erteilt werden kann.

**Ausstattung:** Die Hütte kann mit max. 9 Personen belegt werden. Sie besitzt folgende Räume: 1 Drei-Bett-Zimmer, 3 Zwei-Bett-Zimmer, 1 Aufenthaltsraum, 1 große Küche mit Eßplatz, 1 Dusche mit WC und 1 sep. WC. Außerdem verfügt sie über Strom und eine Zentralheizung mit Heißwasserbereitung. Ein ausführliches Informationsblatt ist im Büro des Hochschulsports erhältlich.

**Belegung/Buchung:** Die aktuelle Belegung kann über die Homepage des Hochschulsport unter Aktuelle/ Unihütte eingesehen werden. Die Buchung der Unihütte kann nur über das Büro des Hochschulsports (G206) vorgenommen werden.

Folgende Reservierungszeiträume sind vorgesehen:

- ab Anfang Januar kann bis zum 30. Juni gebucht werden.
- ab Anfang April bis zum 30. September
- ab Anfang Juli bis zum 2. Januar
- ab Anfang Oktober bis zum 31. März.

In der Regel ist Buchungsbeginn am ersten Werktag des jeweiligen Monats.





## 🇬🇧 International Contacts and Events

The University Sports of the University of Konstanz is proud of its many international contacts. University of Konstanz athletes have always liked to participate in sports tournaments abroad. Whether in Paris or Istanbul, Barcelona, Kiev, Milan, Tartu or Beirut - the tournaments were always unforgettable experiences for the participating athletes. On our website you'll always find some current tournaments at HSP Tournament in which participation is possible at a sufficiently high interest from sides of Konstanz students. We

no longer just drive to international tournaments, but also host national and international tournaments!

### Further information:

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)

E-mail: [hsp-event@uni.kn](mailto:hsp-event@uni.kn)

Phone: +49 7531 88-3181

or +49 7531 88-2759



Barcelona 2005



Istanbul 2008

## 🇩🇪 Internationale Kontakte und Events

Der Hochschulsport der Universität Konstanz ist stolz auf seine zahlreichen internationalen Kontakte. Schon immer wurde von Konstanz HochschulsportlerInnen gerne an Sportturnieren im Ausland teilgenommen. Ob in Paris oder Istanbul, Barcelona, Kiew, Mailand, Tartu oder Beirut – immer waren die Turnierteilnahmen unvergessliche Erlebnisse für die beteiligten Sportler und Sportlerinnen.

Auf unserer Webseite findet ihr unter HSP Tournament immer einige aktuelle Turniere, bei denen bei ausreichend großem Interesse eine Teilnahme Konstanz Studierender möglich ist.

Wir fahren aber schon längst nicht mehr nur auf internationale Turniere, sondern richten nationale und internationale Turniere auch selber aus.

### Weitere Informationen:

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)

E-Mail: [hsp-event@uni.kn](mailto:hsp-event@uni.kn)

Telefon: +49 7531 88-3181

oder +49 7531 88-2759



Beirut 2012



## 🇬🇧 Eurokonstantia (International Sports Festival)

With the Eurokonstantia, the biggest international sporting event in Southern Germany is held every year in June since 2006 at the sports facilities of the University of Konstanz. The Eurokonstantia offers all Konstanz students the opportunity to make international contacts beyond sport - be it as a participant in one of the many teams and as a volunteer e.g. at the food bank or as a team guide in supporting our foreign guests. The guest list has become increasingly international over the years and reaches far beyond the borders of Europe, but also other German university teams like to enjoy a few sportive days at Lake Constance! If one in the organization team of Eurokonstantia is engaged in the planning and execution of the event for a longer term, he may acquire up to 9 ECTS points for project and event management in the fields of key qualifications.

### Further information:

Internet: [www.eurokonstantia.de](http://www.eurokonstantia.de)  
[www.facebook.com/Eurokonstantia](https://www.facebook.com/Eurokonstantia)  
 E-mail: [eurokonstantia@uni.kn](mailto:eurokonstantia@uni.kn)  
 Phone: +49 7531 88-2759  
 or +49 7531 88-3181



## 🇩🇪 Eurokonstantia

Seit 2006 findet mit der Eurokonstantia jedes Jahr im Juni das größte internationale Sportspiel-Event Süddeutschlands auf den Sportanlagen der Universität Konstanz statt. Die Eurokonstantia bietet allen Konstanzer Studierenden die Möglichkeit, über den Sport hinaus internationale Kontakte zu knüpfen – sei es als TeilnehmerIn in einem der zahlreichen Teams, als Volunteer z.B. bei der Essensausgabe oder als Teamguide bei der Betreuung unserer ausländischen Gäste. Die Gästeliste ist dabei über die Jahre immer internationaler geworden und reicht dabei weit über die Grenzen Europas hinaus, aber auch andere deutsche Hochschulteams genießen gerne ein paar sportliche Tage am Bodensee! Wer sich im Eurokonstantia-Organisationsteam längerfristig mit

der Planung und Durchführung der Veranstaltung beschäftigt, kann dafür im Bereich Schlüsselqualifikationen bis zu 9 ECTS-Punkte für Projekt- und Eventmanagement erwerben.

### Weitere Informationen:

Internet: [www.eurokonstantia.de](http://www.eurokonstantia.de)  
[www.facebook.com/Eurokonstantia](https://www.facebook.com/Eurokonstantia)  
 E-Mail: [eurokonstantia@uni.kn](mailto:eurokonstantia@uni.kn)  
 Telefon: +49 7531 88-2759  
 oder +49 7531 88-3181



## 🇬🇧 HSP Casual- & Teamwear



The University Sports offers two clothing lines for you and your friends, so that you on and off the University Sports facilities can bear the logo of the University Sports and are equipped with modern equipment at any time. Under our label „**HSP-Casualwear**“ you will find various T-Shirts and Polo's, outdoor clothing (including soft shell jackets) and various accessories. By the way, all T-Shirts and polo shirts are sustainable and fair produced 100% skin-friendly cotton, in trendy colors and according to Oeko-Tex 100 standard. The label „**HSP-Teamwear**“ offers you the opportunity to acquire the colors of the competition teams of the University of Konstanz also for the own wardrobe or as a souvenir. Together with our suppliers Team4One, we offer two variants of consistent suits for training and/or presentation. Furthermore tricots and competition attires for:

- handball
- soccer
- basketball
- volleyball

- table tennis
- tennis
- track and field athletics
- running sports
- cycling

And the best part of it: you receive all items to significantly lower prices than the RRP in the catalog or retail as a participant in the program of the University Sports.

### Further information:

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)

E-mail: [hsp-edv@uni.kn](mailto:hsp-edv@uni.kn)

Phone: +49 7531 88-3181

or +49 7531 88-2590

## 🇩🇪 HSP Casual- & Teamwear



Der Hochschulsport bietet Dir und Deinen Freunden zwei Bekleidungslinien, so dass Du auf- und abseits der Sportanlagen das Logo des Hochschulsports tragen kannst und jederzeit auch mit modernem Equipment ausgestattet bist. Unter unserem Label „**HSP-Casualwear**“ finden sich diverse T-Shirts und Polos, Outdoorbekleidung (u.a. Softshell-Jacken) und diverse Accessoires. Übrigens, alle T-Shirts und Poloshirts sind nachhaltig und fair produziert, zu 100% hautfreundliche Baumwolle, in trendigen Farben und entsprechend dem Ökotex 100-Standard. Das Label „**HSP-Teamwear**“ bietet Dir die Möglichkeit die Farben der Wettkampfteams der Universität Konstanz auch für den eigenen Kleiderschrank oder als Andenken zu erwerben. Zusammen mit unserem Ausrüster Team4One bieten wir zwei Varianten eines einheitlichen Anzuges für Training und/oder Präsentation an. Darüber hinaus Trikots und Wettkampfkleidung für:

- Handball
- Fußball

- Basketball
- Volleyball
- Tischtennis
- Tennis
- Leichtathletik
- Laufsport
- Fahrradsport

Und das Schönste daran: Alle Artikel erhältst Du als TeilnehmerIn am Programm des Hochschulsport zu deutlich günstigeren Preisen als der UVP im Katalog oder Einzelhandel vorschlägt.

### Weitere Informationen:

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)

E-Mail: [hsp-edv@uni.kn](mailto:hsp-edv@uni.kn)

Telefon: +49 7531 88-3181

oder +49 7531 88-2590



## Join in (Registration + Advice)

Students and employees of the University of Konstanz and the HTWG Konstanz as well as members of The Alumni Association of the University of Konstanz (VEUK) can participate in the sports program of the University Sports. The comprehensive program is presented in the beginning of each semester on the homepage of the University Sports and in a detailed program brochure. There is a registration obligation for every event. The registration is possible online via the homepage of the University Sports ([www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)).

As a first step, students, and (former) employees have to book a sports ticket per semester, which is a prerequisite for all other online registrations. A corresponding registration button can be found under the respective event announcement. As soon as this button is clicked, a form opens, that must be filled out online. The due course fee will be charged to the indicated account. Cancellation of booked services is only possible in exceptional cases because of the associated workload and is always associated with a processing fee. On the precise terms of cancellation of the individual events, one will be informed during the online registration. If you have questions about individual offers, you can contact the office of the University Sports (G 206/in the morning) during the respective office hours or the Info-Point at the entrance of university sports hall (in the afternoon). There, our staff will gladly give information or refer to the person directly responsible for the sports sector. Whom it is not possible to seek direct contact with us, may also send the question by e-mail to [hsp@uni.kn](mailto:hsp@uni.kn).



We strive to answer questions promptly, because we see ourselves as a service provider for those who enjoy exercise and sports, or are (still) looking for it!

### Further information:

#### Office of the University Sports of the University of Konstanz

Room G 204-208

Phone: +49 7531 88-2590

Fax: +49 7531 88-3008

E-mail: [hsp@uni.kn](mailto:hsp@uni.kn)

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)  
[www.facebook.com/HSPKonstanz](https://www.facebook.com/HSPKonstanz)

#### Office hours:

G 206: Monday - Friday: 09.00 - 11.30 a.m.

Infopoint (in the university sports hall):

Monday - Friday: 04.00 - 09.00 p.m.

## Mitmachen (Anmeldung + Beratung)

Am Sportprogramm des Hochschulsports können Studierende/ Beschäftigte und RentnerInnen der Universität Konstanz und der HTWG Konstanz sowie Mitglieder des Vereins der Ehemaligen der Universität Konstanz (VEUK) teilnehmen.

Das umfangreiche Programm wird jeweils zu Semesterbeginn auf der Homepage des Hochschulsports und in einem ausführlichen Programmheft dargestellt. Für alle Veranstaltungen besteht Anmeldepflicht. Die Anmeldung ist online über die Homepage des Hochschulsports ([www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)) möglich.

Als erster Schritt müssen Studierende und (ehemalige) Beschäftigte pro Semester ein Sportticket buchen, das Voraussetzung für alle weiteren Online-Anmeldungen ist. Ein entsprechender Anmeldebutton findet sich unter der jeweiligen Ankündigung der Veranstaltung. Sobald dieser Button angeklickt wird, öffnet sich ein Formular, das online ausgefüllt werden muss. Der fällige Kursbetrag wird dabei vom anzugebenden Konto abgebucht. Ein Rücktritt von gebuchten Leistungen ist wegen des damit verbundenen Arbeitsaufwandes nur in Ausnahmefällen mög-

lich und ist immer mit einer Bearbeitungsgebühr verbunden. Über die genauen Rücktrittsbedingungen der einzelnen Veranstaltungen wird bei der Online-Anmeldung informiert. Wer Fragen zu einzelnen Angeboten hat, kann sich zu den jeweiligen Öffnungszeiten an das Büro des Hochschulsports (G 206/ vormittags) oder den Info-Point im Eingangsbereich der Universitätssporthalle (nachmittags) wenden. Dort geben unsere MitarbeiterInnen gerne Auskunft oder verweisen an die direkt zuständige Person für den Sportbereich. Wem es nicht möglich ist, den direkten Kontakt zu uns zu suchen, darf uns seine Frage auch gerne per E-Mail schicken an [hsp@uni.kn](mailto:hsp@uni.kn). Wir bemühen uns, Fragen umgehend zu beantworten, denn wir verstehen uns als Servicedienstleister für alle, die Spaß an Bewegung und Sport haben oder (noch) auf der Suche danach sind!

### Weitere Informationen:

#### Hochschulsport der Universität Konstanz

Raum G 204-208

Telefon: +49 7531 88-2590

Fax: +49 7531 88-3008

E-Mail: [hsp@uni.kn](mailto:hsp@uni.kn)

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)  
[www.facebook.com/HSPKonstanz](https://www.facebook.com/HSPKonstanz)

#### Öffnungszeiten:

G 206: Montag - Freitag: 09.00 - 11.30 Uhr

Infopoint (in der Universitätssporthalle):

Montag - Freitag: 16.00 - 21.00 Uhr



# Map of the sports facilities



# Plan der Sportstätten





## Kontakt

### **Hochschulsport der Universität Konstanz**

Universitätsstraße 10

Postfach D72

78457 Konstanz, Germany

Telefon: +49 7531 88-2590

Fax: +49 7531 88-3008

E-Mail: [hsp@uni.kn](mailto:hsp@uni.kn)

Internet: [www.hsp.uni-konstanz.de](http://www.hsp.uni-konstanz.de)

[www.facebook.com/HSPKonstanz](https://www.facebook.com/HSPKonstanz)

### **Marketing & Sponsoring**

Telefon: +49 7531 88-3181

E-Mail: [hsp-edv@uni.kn](mailto:hsp-edv@uni.kn)