

AStA

ERSTI

Zeitung



Sommersemester 2022

Deutsche Sporthochschule Köln



AStA der DSHS Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

info@asta-spoho.de
www.asta-spoho.de

Instagram: @asta_dshs_koeln

Facebook: AStA der Deutschen Sporthochschule Köln

WAS EUCH HIER ERWARTET:

Grüße vom AStA	2
Bibliothek	3
Mensa	4
Infopoint	5
Wie miete ich einen Raum?	6
Tutorien	7
LSF, Moodle & my spoho	8
Auslandssemester	10
Hochschulpolitik (StuPa, SGS & AStA)	11
AStA-Café	14
AStA-Service	15
AGs und Angebote	16
Wohnungssuche in Köln	18
Studienfinanzierung	19
Must Do's in Köln - Spoho-Edition	20





LIEBE ERSTIS

Herzlich Willkommen an der Spoho! Der Start ins Studium kann aufregend, nervenaufreibend und stressig sein. Um euch den Studienstart zu erleichtern haben wir, der AStA, ein paar wichtige Dinge und nützliche Informationen zusammengefasst. Falls ihr Fragen zum Studium, zur Lehre oder zum generellen Studileben habt, wendet euch gerne an unseren Erstireferenten Fabi (erstireferat@asta-spoho.de), oder an info@asta-spoho.de und wir helfen euch gerne weiter. Viel Spaß beim durchstöbern!

BIBLIOTHEK

In der Zentralbibliothek der Sportwissenschaften haben wir am Campus direkt die Möglichkeit zu recherchieren, zu arbeiten, zu lernen und im Heilandt Cafe Kaffee & Kuchen zu kaufen. Es gibt PC-Arbeitsplätze und die Möglichkeit zu drucken und zu kopieren.

Um zur Bibliothek zu gelangen, müsst ihr unter dem IGI (das große leerstehende

Gebäude mitten auf dem Campus) durchlaufen, direkt an den Nordhallen (Ha21 - Ha24) vorbei. Die "Bib" ist nicht zu verfehlen.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 7:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Samstag: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Um die Ausleihe eurer Bücher zu verlängern, müsst ihr euch online auf der Homepage der Zentralbibliothek unter folgendem Link anmelden:

(<https://www.dshs-koeln.de/zentralbibliothek/ausleihen-und-bestellen/benutzerkonto/>)



MENSA

In der Mensa des Kölner Studierendenwerks bekommen wir Studierende alle Gerichte vergünstigt. Ihr bezahlt mit eurer Spoho-Card, die ihr zunächst an einem Automaten, direkt in der Mensa, mit eurer EC-Karte aufladen müsst. Das Guthaben eurer Spoho-Card könnt ihr zwischen der Geschirrrückgabe und dem Kantineingang, an einem Gerät an der Wand, abfragen. →

Terminal

Karte auflegen und Guthaben prüfen.
To check credit lay down card.



Die aktuellen Öffnungszeiten:

Mensa: Montag - Freitag 11:15 Uhr bis 14:30 Uhr

Cafete: Montag - Freitag 8:00 Uhr bis 14:30 Uhr



Zur Mensa gehört auch die Cafeteria (Cafete). Hier habt ihr die Möglichkeit belegte Brötchen, Snacks und Getränke zu kaufen. Ihr findet die Mensa und die Cafete im Hauptgebäude der Spoho.

INFOPOINT

Im Infopoint der Sporthochschule gibt es gleich mehrere für uns relevante Sachen. Über den Infopoint könnt ihr freie Hallen und Seminarräume kostenfrei mieten, das Fundbüro finden und falls eure Studiausweis verloren geht oder defekt ist einen neuen Studiausweis erwerben.

Den Infopoint findet ihr vom Foyer aus auf der linken Seite in Richtung des Treppenhauses.



Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Freitag: 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

WIE MIETE ICH EINEN RAUM?

Als SpoHo-Studi kannst du die ganze Woche fast alle Räume und Hallen, sowie Freiplätze an der SpoHo kostenfrei mieten.

Und so gehts: (Alle Hallen müssen momentan vor Ort gebucht werden.)

1. Du schaust im LSF unter „Raumbelegung“ nach, ob der gewünschte Raum frei ist.

2. Du gehst zum Infopoint und gibst an, welchen Raum du zu welcher Zeit reservieren möchtest.

3. Der Raum wird in deinem Namen und durch deine Matrikelnummer gebucht und blockiert.

Ganz wichtig: Wenn du einen Raum für das Wochenende buchen möchtest, musst du das freitags vor dem Wochenende vor 10 Uhr machen!

Weiter Infos zur Raumbuchung findest du unter:

<https://www.dshs-koeln.de/studium/studienorganisation/studierendensevice/nutzung-sportanlagen-und-seminarraeume/>

TUTORIEN

Tutorien sind von der Hochschule betreute Übungszeiten in den verschiedenen Sportarten. In der 3. LSF-Phase (in der dritten Semesterwoche) könnt ihr euch im LSF auf die Tutorien bewerben und anschließend für eure Prüfungen in den Praxissportarten üben. Die Tutor*innen sind auch Studis der SpoHo und Experten in ihrer Sportart. Sie können euch gute Korrekturen und Tipps zur Verbesserung geben! Nehmt diese Chance wahr!



Wenn ihr keinen Platz im Tutorium bekommen habt, könnt ihr mit den Tutor*innen sprechen, ob ihr trotzdem teilnehmen dürft. Wenn ihr allerdings sicherstellen wollt, dass ihr auch in der Stoßzeit, kurz vor den Prüfungen, in den Tutorien üben könnt, solltet ihr euch im LSF zur Anmeldezeit anmelden.

LSF, MOODLE & MY SPOHO

Online-Plattformen der Spoho

LSF: Hier meldet ihr euch mit eurer Matrikelnummer an und könnt in den LSF-Phasen Veranstaltungen an- oder abmelden. Außerdem findet ihr hier euren Stundenplan und euren Notenspiegel. Im weiteren Verlauf des Semesters könnt ihr euch im LSF für die praktischen und theoretischen Prüfungen anmelden bzw. angemeldete Prüfungen wieder abmelden. Falls während der LSF-Phase Probleme auftauchen sollten, gibt es eine Hilfe-Anleitung auf der Spoho-Website sowie eine Hotline, die ihr anrufen könnt.



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



European Sport University
Seit 1947 ... Wissenschaft für den Sport

(3) Zur Zeit läuft das Vergabeverfahren. Aus diesem Grund sind die Funktionen "Meine Leistungen" und der Stundenplan nicht verfügbar.

Startseite | Sie sind nicht angemeldet SoSe 2022 | * | Hilfe | Sitemap

Studentisches Leben

Veranstaltungen

Organisationseinheiten

Räume und Gebäude

Personen

Sie sind hier: Startseite

Verifikation von Studienbescheinigungen

Raumbelegungsplan (mit Raumsuche)

[Anleitung für Lehrkräfte](#)

[Anleitung LSF Belegung Bachelor](#)

[Anleitung LSF Belegung](#)

[Masterstudiengänge und Lehramt](#)

[FAQ's zur Bewerbung auf](#)

[Lehrveranstaltungen/Module](#)

Herzlich willkommen beim HIS Online-Portal - dem
Hochschulportal für Lehrende und Mitarbeiter/-innen

Benutzerkennung

Passwort

Anmelden

Impressum Datenschutzerklärung Datenschutz

AUSLANDSSEMESTER

Während eures Studiums habt ihr die Möglichkeit ein Auslandssemester oder ein Auslandspraktikum zu absolvieren.

Ein Auslandssemester in Europa läuft über das ERASMUS-Programm und stellt viele Partneruniversitäten für euch bereit.

Bei einem Auslandssemester in Übersee könnt ihr euch eine von über 60 Partnerhochschulen auf der ganzen Welt aussuchen und euch mit den benötigten Bewerbungsunterlagen bewerben.



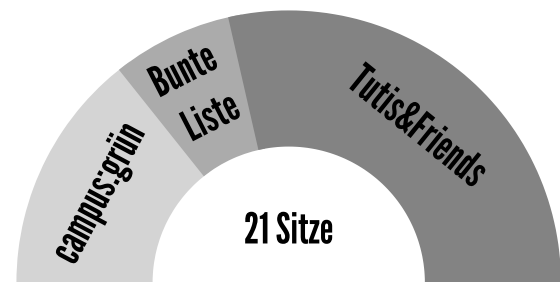
Ihr könnt euch pro Semester auf jeweils einen Übersee und einen ERASMUS-Studienplatz bewerben. Bitte beachtet, dass sehr weit im Voraus geplant werden muss und häufig schon ein Jahr vor dem gewünschten Semester die Bewerbungsfrist endet. Mehr Informationen zum Thema Auslandssemester findet ihr auf der Spoho-Website:

<https://www.dshs-koeln.de/studium/international-studieren/studien-und-praktikaufenthalte-im-ausland/>

HOCHSCHULPOLITIK: STUPA

Das Studierendenparlament, kurz StuPa, ist das höchste beschlussfassende Gremium in der studentischen Selbstverwaltung. Im StuPa sitzen momentan drei Listen (Studentische Gruppen/Interessensvertretungen), die in den studentischen Wahlen im Winter gewählt wurden.

Im StuPa werden Themen, die die Studierendenschaft betreffen, diskutiert und abgestimmt, wie



- die Ausschreibung und Wahlen des AstA
- Angelegenheiten die das Semesterticket betreffen
- die Einforderung von studentischen Arbeitsplätze und Sitzgelegenheiten am Campus

Das StuPa tagt in der Regel monatlich und die Sitzungen sind grundsätzlich öffentlich. Schaut doch mal vorbei! Die aktuellen Termine findet ihr hier: www.asta-spoho.de/hochschulpolitik

HOCHSCHULPOLITIK: SGS

Die Studiengangssprecher*innen (SGS) sind eure erste Anlaufstelle, wenn ihr Probleme in eurem Studiengang und der Lehre habt. Ihr habt Fragen zur Prüfungsanmeldung oder Probleme mit einem eurer Dozenten oder einer eurer Dozentinnen?

Sprecht mit euren Studiengangssprecher*innen!

Die SGS haben direkten Kontakt zur Hochschule und setzen sich zusammen mit dem AStA für euch ein. Sie werden, wie das StuPa jährlich direkt gewählt, allerdings nur von den Studierenden des eigenen Studiengangs. Wenn es für deinen Studiengang noch keine*n SGS gibt, kannst du dich, bei Interesse, auch nachträglich aufstellen lassen und deine Kommilitonen vertreten.

Wer für deinen Studiengang Ansprechperson ist, findest du unter:

<https://www.asta-spoho.de/hochschulpolitik/studiengangssprecher-innen-sgs/>

HOCHSCHULPOLITIK: ASTA

Der Allgemeine Studierendenausschuss, kurz AStA, ist Teil der studentischen Selbstverwaltung und wird vom StuPa gewählt. Der AStA beschäftigt sich mit der Umsetzung der studentischen Interessenvertretung. Die Themen werden im StuPa beschlossen und an den AStA zur weiteren Durchsetzung abgegeben.

Momentan besteht der AStA aus zehn Referaten und drei Projekten. Der AStA hat auch eigene Räumlichkeiten auf dem Campus im IGIII, schräg gegenüber vom Biergarten.

Aktuell große Aktionen und Projekte des AStA:

- Einrichtung eines Foodsharing Regals
- Sitzgelegenheiten am Campus (StuPa Antrag)
- Studentische Arbeitsplätze am Campus (StuPa Antrag)
- Fahrradreparaturstation für Studis vor dem AStA



Genau wie das StuPa tagt auch der AStA regelmäßig und öffentlich. Die genauen Sitzungstermine findet ihr auf der Startseite der AStA Homepage. Wir freuen uns auf euren Besuch!

ASTA CAFÉ

Der AStA hat, im IGIII neben den Büros, auch noch weitere studentische Räume, die den Studierenden zur Verfügung stehen.

Das AStA Café ist ein Aufenthaltsraum direkt vorne im IGIII, wo jede*r Studierende allein oder gemeinsam mit Kommiliton*innen Zeit verbringen kann. Hier könnt ihr andere Studis treffen, Darts spielen, unsere Papierpilze und unsere Ladestation für Handys und Laptops nutzen und hoffentlich bald ein Foodsharing Regal finden.

Schaut doch einfach mal vorbei!



ASTA SERVICE

Den AStA Service findet ihr im selben Gebäude wie das AStA-Café. Im AStA Service könnt ihr vielerlei Sachen erwerben und kostenfrei ausleihen. Wenn ihr euch auf Klausuren vorbereiten möchtet, könnt ihr bei uns im Service Altklausuren und Lernzusammenfassungen abholen. Darüber hinaus verkaufen wir auch Büroartikel zum kleinen Preis und verleihen gegen Pfand Sportgeräte, als auch Veranstaltungsartikel jeglicher Art. Wir sind gerade dabei das gesamte System zu digitalisieren, haltet also die Augen offen!



AGS UND ANGEBOTE

Sport AGs

Die Sport-AGs finden meistens abends unter der Woche statt und werden von Studis für Studis angeboten. Ihr könnt die Sport-AGs kostenfrei und ohne Anmeldung besuchen. Bald veröffentlicht der AStA die Wochenübersicht mit den Zeiten und Orten der AGs. Schaut doch einfach mal vorbei!

Sprach AGs

Muy bien! An den Sprach-AGs des AStAs kann man gegen eine Teilnahmegebühr von 20€ pro Semester teilnehmen und sich in der ausgewählten Sprache verbessern.

Welche Sport-, Sprach- und Kultur-AGs gerade angeboten werden findet ihr auf unserer Website unter: www.asta-spoho.de/angebote

Chor

Darüber hinaus gibt es „Sportissimo“, den Chor der Spoho. Die wöchentlichen Treffen finden mittwochs um 19 Uhr im Musischen Forum statt. Für 10€ könnt ihr das ganze Semester im Chor mitsingen. Wenn dein Interesse geweckt ist, kannst du dir ja mal die Website des Chors ansehen: <http://www.sportissimo-chor.de>

AGS UND ANGEBOTE

Freies Üben

Die Halle 21 ist montags bis freitags von 19 bis 22 Uhr für das freie Üben an Geräten für Studierende geöffnet. Hierzu benötigt ihr euren Studiausweis und einen Turnausweis, welchen ihr von euren Lehrenden im Turnkurs (o.ä.) ausgestellt bekommt. Dazu findet ihr ausgehängt in den Hallen 23 und 24 auch freie Übungszeiten für die Sportarten Volleyball und Badminton.

Schwimmzentrum

Außerdem können wir als Studierende der Spoho unter der Woche zu bestimmten Zeiten kostenfrei im Schwimmzentrum unsere Bahnen ziehen. Die Zeiten zum freien Üben findet ihr ständig aktualisiert auf der DSHS Homepage.

Kraftraum

Für 25 Euro könnt ihr einen Kraftraumausweis erwerben und im Infopoint abholen. So könnt ihr ein Semester lang in den Krafträumen der Sporthochschule trainieren.



17



WOHNUNGSSUCHE

Es ist nicht leicht in Köln eine gute bezahlbare Wohnung oder WG zu finden, aber auch nicht unmöglich! Hier ein paar Tipps und Adressen, die euch bei der Suche vielleicht weiterhelfen:

Studierendenwohnheime: Über das Kölner Studierendenwerk könnt ihr euch online auf einen Wohnheimsplatz bewerben.

Ihr habt in euren ersten Studientagen Studis kennengelernt, die auch noch zur Spoho pendeln müssen? Sucht doch einfach gemeinsam nach einer Wohnung und gründet eine Spoho-WG!

WG-gesucht: Hier könnt ihr nach WGs in Köln suchen, die euren Wünschen entsprechen und dort eure zukünftigen Mitbewohner*innen anschreiben.

Verschiedene Facebook-Gruppen, wie "Freie Wohnung/WG Köln" haben ab und an auch schöne Wohnung oder WG-Zimmer parat.



STUDIENFINANZIERUNG

Ein Studium zu finanzieren ist oft nicht ganz einfach. Miete, Semestergebühren, Lebensmittel. Das kann sich schon häufen. Allerdings gibt es vielfältige Angebote, die zur Verfügung stehen, welche dir helfen können, diese finanziellen Hürden zu überwinden. Hast du schon einmal etwas von BAföG, Stipendien oder Studienkrediten gehört? Vielleicht ist hier ja etwas für dich dabei! Mehr Informationen zur Studienfinanzierung und verschiedene Anlaufstellen findest du auf der Website der DSHS:

<https://www.dshs-koeln.de/studium/informationen-rund-ums-studium/studienfinanzierung/>



MUST DO'S IN KÖLN

 Spoho-Edition 

In Köln gibt es viel zu entdecken. Hier ein paar Aktivitäten, die man als Spoho-Studi unbedingt einmal gemacht haben muss:

An der Playa beachen gehen

Im Biergarten die Sonne genießen

Spoho-Exkursion

Einen Kaffee im Heiland (Bib) trinken

Einen freiwilligen Kurs aus Spaß belegen

Eine AStA-AG besuchen

Eine Kneipentour

Den Effzeh im Rheinenergie-Stadion anfeuern

Einen Poldi-Döner essen

Roundnet auf den Jahnwiesen spielen

Treppentraining: Hoch auf den Kölner Dom laufen

Spoho-Party

Den Spohoshop besuchen

Auf der Zülpi die Nacht durchfeiern

An Karneval auf den Uniwiesen feiern

Beim Eignungstest helfen

Morgens um 7 Uhr im Schwimmzentrum schwimmen gehen

An den Rheintreppen den Sonnenuntergang genießen





