

# AStA

# ERSTI

# Zeitung

Sommersemester 2024

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:

<b>Grüße vom AStA</b>	<b>2</b>
<b>Bibliothek</b>	<b>3</b>
<b>Mensa</b>	<b>4</b>
<b>Infopoint</b>	<b>5</b>
<b>Wie miete ich einen Raum?</b>	<b>6</b>
<b>Tutorien</b>	<b>7</b>
<b>LSF, Moodle &amp; my spoho</b>	<b>8</b>
<b>Auslandssemester</b>	<b>10</b>
<b>Hochschulpolitik &amp; studentisches Engagement</b>	<b>11</b>
<b>AStA-Service</b>	<b>15</b>
<b>AStA-Café</b>	<b>16</b>
<b>FairTeiler</b>	<b>17</b>
<b>Fahrrad-Reparatur Station</b>	<b>18</b>
<b>AGs und Angebote</b>	<b>19</b>
<b>Wohnungssuche in Köln</b>	<b>21</b>
<b>Mietzuschüsse</b>	<b>22</b>
<b>Studienfinanzierung</b>	<b>23</b>
<b>Das Schwarzes Brett</b>	<b>24</b>
<b>Must Do's in Köln - Spoho-Edition</b>	<b>25</b>





# 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 unser Erstireferat ([erstireferat@asta-spoho.de](mailto:erstireferat@asta-spoho.de)), oder an [info@asta-spoho.de](mailto: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: 7:30 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 anmelden. Alle Infos gibt es hier:

<https://www.dshs-koeln.de/zentralbibliothek/>



# MENSA

In der Mensa des Kölner Studierendenwerks bekommen wir Studierende alle Gerichte zu vergünstigten Preisen angeboten. Ihr bezahlt ganz einfach mit eurer Giro-, Kredit- oder Debitkarte, mit Google Pay oder Apple Pay. Zeige an der Kasse zur Verifizierung trotzdem immer deinen Studiausweis vor.



**Die aktuellen Öffnungszeiten:**

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

**Cafete: Montag - Donnerstag, 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

**Freitag, 8:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

Mehr Infos zur Mensa  
& den aktuellen  
Speiseplan gibt es  
hier:



Zur Mensa gehört auch die Cafeteria (Cafete). Hier habt ihr die Möglichkeit belegte Brötchen, Snacks und Getränke, sowie nach 15:00 Uhr tagesaktuelle Gerichte aus der Mensa 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.



[infopoint@dshs-koeln.de](mailto:infopoint@dshs-koeln.de)



**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 vor Ort im Infopoint 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.

**Wichtig:** Wenn du einen Raum für das Wochenende buchen möchtest, musst du das bis zum Freitag vor dem Wochenende vor 10 Uhr machen!

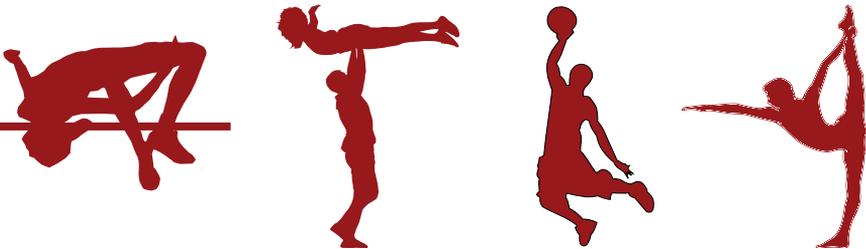
Weiter Infos zur Raumbuchung findest du unter:

<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



Deutsche Sporthochschule Köln  
1967 - 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 | 2024/2025 | Hilfe | Sitemap

Studentisches Leben

Veranstaltungen

Organisationseinheiten

Räume und Gebäude

Personen

Sie sind hier: Startseite

Verifikation von Studienbeschreibungen  
Raumbelegungsplan (mit Raumsuche)  
Anleitung für Lebkaffee  
Anleitung LSF Belegung Bachelor  
Anleitung LSF Belegung  
Masterstudienpläne und Lehramt  
FAQS zur Belegung auf  
Lehrveranstaltungen/Module

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

Benutzerkennung:   
Passwort:

Impressum Datenschutzerklärung Datenschutz

# LSF, MOODLE & MY SPOHO

## Online-Plattformen der Spoho

**Moodle:** Bei Moodle meldet ihr euch mit eurer DSHS-ID an (das sind 2 Buchstaben und 4 Zahlen, zum Beispiel: XX1234). Ihr findet eure Kurse & Vorlesungen bei Moodle und die dazu hochgeladenen Lerninhalte und Folien. Je nach Kurs oder Seminar müsst ihr über Moodle verschiedene Aufgaben oder Hausarbeiten hochladen. In den Teamräumen eures Studiengangs erhaltet ihr regelmäßige Updates und wichtige, studiengangsrelevante Informationen von euren Studiengangssprecher\*innen und Studiengangsleiter\*innen.



**Myspoho:** Bei myspoho meldet ihr euch, genauso wie bei moodle, mit eurer DSHS-ID an, seid jetzt aber nicht mehr als Bewerber\*in, sondern als Studi dabei! Hier könnt ihr unter anderm eure Studienbescheinigung herunterladen, einen Antrag auf ein Urlaubssemester stellen oder zum LSF-Server gelangen.

# 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:

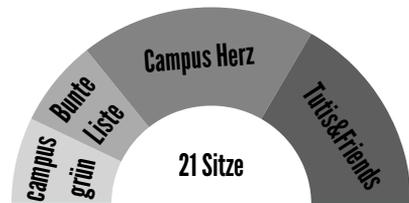
<https://www.dshs-koeln.de/studium/international-studieren/studien-und-praktikaufenthalte-im-ausland/>



# 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](http://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 euer 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:**

- Übetage für den Eignungstest
- AG Planung für das SoSe 2024
- Deutschlandsemesterticket
- verschiedene Events & Veranstaltungen



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!

# AWARENESS TEAM &

# ASTA-HELFER\*INNEN

Das Awareness-Team besteht aus freiwilligen Studis der Spoho und ist bei jeder AStA-Veranstaltung durch mindestens drei Personen vertreten. Bei Unwohlsein, Fragen oder Problemen hilft das Awareness-Team jederzeit gerne weiter. Zu erkennen sind sie an den pinken T-Shirts, bedruckt mit dem Awareness-Logo. 



Wenn du dich im Awareness-Team engagieren möchtest, melde dich bitte per Mail an [veranstaltungen@asta.spoho.de](mailto:veranstaltungen@asta.spoho.de).

AStA-Helfer\*innen helfen nicht nur bei dem Eignungstest und den Übetagen, sondern unterstützen auch bei verschiedenen anderen Veranstaltungen wie zum Beispiel dem AStA-Adventsmarkt. Um dich als AStA-Helferin eintragen zu lassen, schau gerne auf unserer Homepage vorbei:

<https://www.asta-spoho.de/%C3%BCber-uns/kontakt/>

# 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!



Der Service ist auch per Mail für jegliche Anfragen zu erreichen: [service@asta-spoho.de](mailto:service@asta-spoho.de)

# 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, günstig Getränke kaufen, unsere Sofas und unsere Ladestation für Handys und Laptops nutzen und das Foodsharing Regal finden.

**Schaut doch einfach mal vorbei!**



# FAIRTEILER

**Sag der Lebensmittelverschwendung den Kampf an!**

**Jährlich landen 18 Mio. Tonnen noch verwertbare Lebensmittel in den Mülltonnen. Das muss nicht sein! Komm vorbei um deine**

**genießbaren Lebensmittel, die du zu viel hast, anderen Studies abzugeben oder rette Lebensmittel, die jemand anders nicht mehr aufbrauchen kann! Den Fairteiler findest du im AStA-Café. Du möchtest im Bereich foodsharing mehr tun? Dann werde entweder Teil des SpoHo Fairteiler Teams oder/und des Foodsharer\*in Teams und rette bei Betrieben! Mehr Infos bekommst Du im AStA Café oder unter: [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de)**

**Bei Fragen melde dich gerne mit einer Mail an [info@asta-spoho.de](mailto:info@asta-spoho.de)!**



# FAHRRAD-REPARATUR-STATION

Seit dem Sommersemester 2022 besitzt der AStA eine eigene Fahrrad Reparaturstation, welche für euch kostenfrei zur Verfügung steht. Sie befindet sich rechts neben dem Eingang des IG3s, in welchem sich auch der AStA-Service und das AStA-Café befinden. Hier findet ihr eine Fahrradpumpe, sowie viele unterschiedliche Werkzeuge. Über einen QR-Code, welchen ihr auf der Reparaturstation findet, kommt ihr zu einigen Anleitungen für die unterschiedlichsten Reparaturen. 

Geöffnet: Montag - Freitag



# ANGEBOTE UND AGS

**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 durch beantworten eines Fragebogens im LSF ausgestellt bekommt. Dazu findet ihr ausgehängt in den Hallen 23 und 24 auch freie Übungszeiten für die 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 dem Kraftraum der Sporthochschule trainieren.



19



# 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 (zwei Probestunden möglich) teilnehmen und sich in der ausgewählten Sprache verbessern. Welche Sprach-AGs in diesem Semester angeboten werden, könnt ihr auf unserer Homepage nachlesen.

## Chor

Darüber hinaus gibt es „Sportissimo“, den Chor der Spoho. Die wöchentlichen Proben finden mittwochs um 19 Uhr im Muischen 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>



# 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.



# MIETZUSCHÜSSE

Die Deutsche Sporthochschule Köln unterstützt ihre Studierenden zum durch den Betrieb eigener Wohnheime und bietet Studierenden, die sich in herausfordernden Lebenssituationen befinden, Mietzuschüssen an.

Förderungsberechtigt sind eingeschriebene Ersthörer\*innen in den konsekutiven Bachelor-, Master- und Lehramts-Studiengängen sowie Doktorand\*innen der Sporthochschule. Unterstützt werden neben Studierenden von ausländischen Partneruniversitäten auch Studierende, die unter erschwerten Bedingungen studieren und bestimmten Gruppen angehören. Der Förderungszeitraum beträgt maximal zwei Semester. Die Förderung beträgt pro Person monatlich 250 Euro.

Mehr Informationen findet ihr auf der Homepage der DSHS:

<https://www.dshs-koeln.de/zentrum-fuer-sportlehrerinnenbildung/anlaufstellen/>



# 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/>



# DAS SCHWARZES BRETT

**Du suchst/vermietest ein WG Zimmer? Du suchst einen Job? Du möchtest eine Studie inserieren?**

**Ab sofort hast du auf unserem digitale Schwarzen Brett die Möglichkeit dazu! Folgende Angebote findet ihr dort:**

- Wohnungen und WG-Zimmer
- Job- und Studienbörse
- Studentisches Engagement
- AStA-Ausleihe

**Schau doch einfach mal auf unserer Homepage vorbei und finde das für dich passende Angebot.**



<https://www.asta-spoho.de/schwarzes-brett/>



# 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

Unseren Fairteiler nutzen

Roundnet auf den Jahnwiesen spielen

Treppentraining: Hoch auf den Kölner Dom laufen

AStA-Party

Den Spohoshop besuchen

Auf der Zülpi die Nacht durchfeiern

An Karneval auf den Uniwiesen feiern

AStA-Helfer\*in werden

Morgens um 7 Uhr im Schwimmzentrum schwimmen gehen

An den Rheintreppen den Sonnenuntergang genießen



