



Nestlé

Perspektiven
im Unternehmen
Lebensqualität

Stellen Sie sich vor,

in einem Unternehmen
zu arbeiten, in dem Sie
„Training on the Job“
wörtlich nehmen dürfen.

Spannende Aufgaben im Marketing oder in Human Resources, interessante Herausforderungen im Bereich Finanzen und Controlling. Immer wieder neue Lösungsansätze für das Supply Chain Management und unser Technisches Management. Bei Nestlé gibt es so viele Einstiegsmöglichkeiten bei so vielen Marken in den unterschiedlichsten Fachbereichen, die Ihnen beste Aussichten für Ihre Zukunft bieten.

Nestlé bietet Ihnen als Arbeitgeber flexible Arbeitszeiten, ein breites Betriebssportangebot, eine Kantine sowie eine Summer Lounge und ab 2015 ein betriebseigenes Fitnesscenter.

Stellen Sie sich vor, welche Perspektiven das Unternehmen Lebensqualität Nestlé Ihnen bietet. Und dann: Stellen Sie sich vor!

Neugierig geworden?
Dann besuchen Sie uns unter:

www.nestle.de/karriere



NESPRESSO

Maggi

PowerBar

Nesquik

Vittel

MINI'S

MÖVENPICK
So kann Eis sein

Original
Wagner

NESCAFÉ

MILCH
Alets

THOMY

Herta

HERB
Schüler

WAS GIBT'S NEUES AM ZFH?

Im letzten Semester gab es einige personelle Veränderungen. Nach drei Jahrzehnten als Leiter des Zentrums für Hochschulsport hat sich Dr. Rolf Krischer Ende März in den Ruhestand verabschiedet. Seit 1. April bin ich zusammen mit einem Team von engagierten Haupt- und nebenamtlichen Mitarbeitern u.a. für das umfangreiche und vielseitige Kursprogramm verantwortlich. Wie bisher werden wir auch weiterhin versuchen ein Kursprogramm bereitzustellen, das sowohl den konzeptionellen Vorstellungen von zeitgemäßem Freizeitsport als auch den vielfältigen, weit gefächerten Bedürfnissen unserer Teilnehmer gerecht wird.

Neben dem Wechsel in der Leitung des ZfHs gab es auch eine Veränderung im Geschäftszimmer. Richard Zeiger ist Ende August ebenfalls in den Ruhestand gegangen. Seine Stelle hat Jasmin Trottmann übernommen, die wie zuvor Herr Zeiger als Ihre kompetente Ansprechpartnerin fungieren wird.

Ich möchte mich an dieser Stelle sowohl bei Herrn Dr. Krischer als auch bei Herrn Zeiger für das, was sie in jahrelangem Engagement aufgebaut habe und was ich übernehmen durfte, bedanken. Ich wünsche beiden einen schönen Ruhestand.

Unseren Teilnehmern wünsche ich weiterhin viel Spaß und Freude bei den Angeboten des Zentrums für Hochschulsport.

Frankfurt, im Oktober 2014

Dr. Katrin Werkmann
Leiterin des ZfH

Zentrum für Hochschulsport
Goethe-Universität Frankfurt
Ginnheimer Landstraße 39
60487 Frankfurt am Main

www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/
E-Mail: zfh@hochschulsport.uni-frankfurt.de

INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine u. organisatorische Hinweise	7
Verwaltung, Lehrkräfte, Fachaufsicht	8
Teilnahmeberechtigung, Gäste, Kosten	8
Anmeldung und Erhalt der Kurstickets	8
Haftung, Unfallversicherung, Fundsachen	10
Veranstaltungsdauer, Nutzungsauflagen	10,11
Kursangebot im Wintersemester 2014/15	12
A erobic und Body-Conditioning (BBP, Tae-Box, TBC)	12
Akrobatik und Jonglieren	13
Allwetterlauf	13
Aquarobic	13
Autogenes Training	13
B adminton	14
Ballett / Modern Dance / Funktionelles Ballett	14
Basketball	15
Beachvolleyball	16
Bodyshaping	16
Bootcamp	16
Boxen	17
Breakdance	18
Bridge (NEU!)	18
C apoeira	18
Chi Kung (NEU!)	19
Cheerleading	19
E inradfahren / Einradhockey	20
Entspannungstraining (Lach-Meditation)	20
F aszientraining (NEU!)	20
Fechten	21
Fitnessstraining an Kraftgeräten (Fitnessraum!)	21
Fußball/ Futsal	22
G erätturnen	23
Gesellschaftstanz	23
H allenhandball	24
Hip Hop	24
I nline-Skating	24
Inlineskaterhockey	25
Irish-Set-Dance	25
J udo	25

Ju Jutsu	26
K anu	27
Karate	28
Kick-Thaiboxen	29
Klettern	30
Kung Fu / Pentjak Silat	30
L acrosse (NEU!)	31
Lasertag	31
Laufen	32
Leichtathletik	32
M ethode Margaret Morris-Tanz	32
Modern Jazztanz	32
O rientalischer Tanz	33
P ilastretch	33
Power Gym	33
R ückenfit	34
Rugby	34
S alsa, Merengue, Bachata	34
Sauna	35
Schach	36
Schauspielseminar	36
Schwimmen	36
Segelfliegen	38
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	38
Squash	39
Swing und Boogie-Woogie	39
T anz	40
T'ai Chi Ch'uan	40
T'ai Chi	41
Taekwondo	41
Tango Argentino	41
Tennis	42
Tischtennis	42
Trampolinspringen	43
U ltimate Frisbee	43
V olleyball	43
W andern	44
Y oga	44
Z en-Meditation	46

Zumba / Powerdance		46	
Betriebssportgruppen		47	
Universitätsinterne Turniere		48	
Hallenfußball – ständiges Turnier		48	
Basketball 3er-Turnier		49	
Basketball Nikolausturnier		49	
Mixed-Volleyball-Nikolausturnier		49	
Inlineskaterhockey-Turnier		49	
Ultimate Frisbee-Turnier		50	
Events		51	
Zumba Party		51	
Exkursionen		52	
Ski & Snowboard Pur		52	
Ski & Snowboard Plus Freizeitpass		53	
Ski & Snowboard Meet Party		54	
Workshops u. Sonderveranstaltungen		55	
Segeln / Motorboot / Funk	55	Medizinische Massage	57
Anti-Stress-Workshop	56	Freies Klettern	60
TK-Stresstraining für Studenten	57	Selbstbehauptung	58
Rückenbalance	58	Freies Bouldern	60
Rückenbalance u. Klettern	59	Pilates an den Uni Campi	61
Klettern für Fortgeschrittene	60	Int. Folkloretänze	61
Gesellschaftstanz	62		
Anhang Wochenübersichtsplan, adh-Anzeigen		63 - 68	

ALLGEMEINE & ORGANISATORISCHE HINWEISE

TEAM

Leitung

Dr. Katrin Werkmann

Telefon: 798-24512

Werkmann@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Hochschulsportbüro

Jasmin Trottmann

Dienstag - Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Telefon: 798-24516, Fax: 798-24532

trottmann@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Margret Lorey

Dienstag - Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Telefon: 798-24587, Fax: 798-24532

M.Lorey@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Hauptamtliche Lehrkräfte

Peter Hurth

Telefon: 798-24542

hurth@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Barbara Lohse

Telefon: 798-24555

lohse@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Kurt Schütz

Telefon: 798-24542

schuetz@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Pförtner-Loge, Technik

Herr Afflerbach, Herr Caputo,

Herr Petreski, Herr Jamshidian, Fr. Spitzer,

Herr Tews

Foyer

Herr Zingone, Fr. Zingone

Telefon: 798-24520

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

TEILNAHMEBERECHTIGUNG & GEBÜHREN

Das Angebot des Zentrums für Hochschulsport richtet sich vorrangig an **Studierende und Bedienstete der Goethe-Universität**. Für Nicht-Hochschulangehörige besteht die Möglichkeit bei freien Kapazitäten als Gäste am Hochschulsport teilzunehmen. Das Mindestalter zur Teilnahme an Hochschulsportveranstaltungen liegt bei 18 Jahren. **Studierende der Fachhochschule Frankfurt** können sich zum Studierendentarif anmelden. Alle sonstigen Studierenden gelten als Gäste. **Mitglieder von Alumni-Vereinen der Goethe-Universität** können sich - unter Vorlage eines entsprechenden Ausweises, der bei den Vereinen anzufordern ist - im HOCHSCHULSPORTBÜRO zum Bediensteten-Tarif anmelden. **Unbedingte Voraussetzung zur Teilnahme am Hochschulsport ist eine Kurs bezogene Anmeldung.** Auf dem Kursticket ist die jeweils gebuchte Veranstaltung aufgeführt und quittiert. Es gilt für das jeweilige Semester und die sich daran anschließenden Semesterferien. Das Kursticket besitzt nur in Verbindung mit dem Studierendenausweis (für Studierende), der GoetheCard (für Bedienstete) bzw. einem Lichtbildausweis (für Gäste) seine Gültigkeit! Beides ist der zur Kontrolle eingesetzten Person beim Betreten der Sportstätte vorzuzeigen. Personen ohne gültiges Kursticket halten sich widerrechtlich in den Veranstaltungen des ZfH auf. **Sofern kein anderer Betrag genannt ist, gelten folgende Anmeldegebühren PRO Kurs PRO Semester (Halbjahr):**

KURS-Ticket	STUDIENDE (Goethe-Universität und FH Frankfurt)	BEDIENSTETE und Mitglieder von Alumni-Vereinen	GÄSTE
Standard-Kurs	10,- €	20,- €	40,- €
Fitnessraum-Kurs (Halle 5)	15,- €	25,- €	45,- €
IM WINTERSEMESTER			
Tennis, angeleiteter Gruppen-Kurs, einschließlich Hallenmietanteil	80,- €	100,- €	-
IM SOMMERSEMESTER			
Ruder-Kurs	40,- €	50,- €	100,- €
Tennis, angeleiteter Gruppenkurs	30,- €	50,- €	-
Tenniskarte - feste Platzbelegung, ganze Saison je Spieler	15,- €	25,- €	-
Tenniskarte, `UTG`, ganze Saison, variable Platzbelegung	60,- €	90,- €	-
Beach-Anlage, Gruppentarif, pro Feld	30,- €	30,- €	30,- €

ANMELDUNG & ERHALT DER KURSTICKETS

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt online. Dazu wählen Sie in der Rubrik **Sportangebot von A-Z** den gewünschten Kurs und füllen das Anmeldeformular mit Ihren Daten für den Bankeinzug aus. **Bitte überprüfen Sie alle Eingaben nochmals auf ihre Richtigkeit** – vor allem auch die korrekte Schreibweise Ihrer E-Mail-Adresse, die als Basis für jede weitere Kommunikation dient! Mit dem Klick auf **"verbindliche Buchung"** werden Ihre Daten verschlüsselt an unser System übertragen. Die ausgewiesene Kurs-Gebühr wird von dem durch **IBAN** (und ggfs. **BIC**) näher bezeichneten **Giro-Konto** (kein Sparkonto!) via Einzugsermächtigung abgebucht. Eine Bestätigung geht Ihnen per E-Mail zu.

Am Bildschirm wird eine **Anmeldebestätigung** gezeigt, die Sie sich **ausdrucken** (!) müssen (Format DIN A4). Nur ausgedruckte Kurstickets, in Kombination mit dem Studierendenausweis / GoetheCard / Lichtbildausweis, berechtigen zur Teilnahme.

Sollte der gewünschte Kurs ausgebucht sein, ist ein Eintrag in die **Warteliste** dieser Veranstaltung möglich. Sollte ein Kursplatz frei werden, geht automatisch eine E-Mail-Nachricht an alle auf der Warteliste. Wer als erster reagiert, kann den Platz buchen.

Stellen Sie sicher, dass Ihr Konto die nötige Deckung aufweist (d.h., dass genug Geld drauf ist). Kann der Lastschrifteinzug nicht durchgeführt werden (wegen mangelnder Deckung, falscher Konto-Nummer, Kto.Nr./Name nicht identisch, Widerspruch, etc.) kommt er als Rücklastschrift an uns zurück, wofür uns die Bank zusätzliche Kosten in Höhe von derzeit **8,50 EUR pro Buchung** in Rechnung stellt, die wir an Sie weiterreichen müssen.

Eine Abmeldung vom Hochschulsport ist jederzeit möglich, um einen belegten Kursplatz freizugeben. **Ein Anspruch auf Rückerstattung der gebuchten Gebühren (für die regulären Kurse) besteht grundsätzlich nicht**, auch nicht teilweise. In begründeten Fällen kann ein Kurs **einmalig umgebucht** werden – bis max. 14 Tage nach der Anmeldung und nur im Hochschulsportbüro. Beim Wechsel in eine günstigere Preiskategorie wird der Differenzbetrag nicht erstattet, bei der Umbuchung in eine höhere Kategorie ist eine Zuzahlung (bar) erforderlich.

VERSICHERUNGSSCHUTZ

Studierende der Goethe-Universität sind bei allen offiziellen Veranstaltungen des ZfH gegen Unfälle versichert (nur Personenschäden).

Bediensteten der Goethe-Universität sind bei allen offiziellen Veranstaltungen des ZfH bedingt gesetzlich (RVO) unfallversichert.

Studierende anderer hessischer Hochschulen haben ebenfalls einen Versicherungsschutz. Ihre Ansprüche müssen sie jedoch bei ihrer Stammhochschule anmelden.

Für **alle anderen Personengruppen** gilt folgende Haftungsausschlusserklärung:
"Die Universität, in deren Auftrag handelnde Personen sowie Mitglieder und Angehörige der Universität haften nicht für Schäden, die bei der Teilnahme am Hochschulsport entstehen, es sei denn, dass diese Schäden vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt worden sind. Die Teilnahmeberechtigung erlischt automatisch, wenn diese Erklärung (auch in Teilen) widerrufen wird."

Der Abschluss einer privaten Haftpflichtversicherung wird empfohlen. Sportunfälle sind umgehend im **Hochschulsportbüro** des ZfH zu melden.

FUNDSACHEN

Bitte wenden Sie sich an das Pförtnersteam

Telefon: 798 - 24520

Für abhanden gekommene Sachen kann keine Haftung übernommen werden.

VERANSTALTUNGSDAUER & FEIERTAGSREGELUNG

Reguläres Programm in der Vorlesungszeit:

Montag, 13. Oktober 2014, bis Sonntag, 15. Februar 2015.

In den Weihnachtsferien (Samstag, 20.12.2014, bis Sonntag, 11.01.2015) findet kein Programm statt.

Ferienprogramm in der vorlesungsfreien Zeit:

Montag, 16. Februar 2015, bis Freitag, 10. April 2015.

Teilnahmeberechtigt sind die Inhaber der Kurstickets des Wintersemesters 2014/15. Eine separate Anmeldung ist nicht erforderlich. Sollte der von Ihnen

gebuchte Kurs nicht mehr angeboten werden, so können Sie Ihr Ticket im Hochschulsportbüro auf einen Kurs der gleichen Kategorie umschreiben lassen. Restplätze können online gebucht werden.

An den Osterfeiertagen (Freitag, 3. April 2015, bis Montag, 6. April 2015) findet kein Programm statt.

Im Falle von Turnieren, Wettkampfanstaltungen oder anderen Sonderveranstaltungen des ZfHs fallen die regulären Veranstaltungen aus. Dies wird gegebenenfalls rechtzeitig durch Aushang bekannt gegeben und den Teilnehmern per E-Mail mitgeteilt.

Die Veranstaltungen enden spätestens um 22.30 Uhr; Gebäudeschluss ist um 22.50 Uhr, der Parkplatz wird um 23.00 Uhr abgeschlossen.

NUTZUNGSAUFLAGEN

Den Anweisungen des Lehr-, Aufsichts-, u. technischen Personals ist Folge zu leisten. Zuwiderhandlungen können zum Ausschluss von Veranstaltungen führen, bzw. mit Hausverbot belegt werden.

- Der Zugang zum Hallenbereich erfolgt grundsätzlich über den Haupteingang (Foyer), der Zutritt durch die Fluchttüren ist nicht gestattet.
- Bitte den Aushang **HALLENSCHUHREGELUNG** beachten!
- In den Gebäuden des ZfH ist das Rauchen verboten!
- In den Schulen gilt absolutes Rauchverbot (auch für das ganze Gelände!).
- Die Nachweispflicht für die **ZUGANGSBERECHTIGUNG** liegt grundsätzlich bei den Teilnehmern.
- Im Fitnessraum (Halle 5) gilt eine spezielle **KRAFTRAUMORDNUNG** (siehe Aushang!):
Aus hygienischen Gründen ist der direkte Hautkontakt mit Sitz-, Liege- und Anlehnflächen zu vermeiden (angemessene Trainingskleidung).
Als Unterlage muss immer ein ausreichend großes Handtuch benutzt werden.
- Der Verzehr von Speisen ist nicht erlaubt.
- Inlineskating, Rollhockey, Einradfahren: **AUFLAGEN HALLE 1**
- Schutzausrüstung ist Pflicht! Nur einwandfreies Gerät mit sauberen Rollen ist zugelassen. Keine schwarzen Rollen, keine abfärbenden Stopper.
Holz- und Fiberglasschläger müssen umwickelt sei

SPORTPROGRAMM

AEROBIC UND BODY-CONDITIONING

(BARBARA LOHSE)

Diese Stunden beinhalten ein sehr intensives Kraftausdauertraining der gesamten Muskulatur mit abschließendem Stretching.

BBP – Bauch-Beine-Po

Man nehme: 25 Minuten Warm up mit einfachen Choreographien, 25 Minuten gezieltes Muskeltraining für Bauch, Beine, Po (und vernachlässige auch die Rücken-, Arm- und Brustmuskulatur nicht) und runde das Ganze mit 10 Minuten Stretching ab. Wohl bekomm's!

4001	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 7	(Trambabova)
4003	Di.	19.00 - 20.00 Uhr	Halle 4	(Keiling)
4002	Di.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 6	(Stechnow)
4006	Do.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 4	(Klein)
4004	Do.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 6	(Trambabova)
4007	So.	10.00 - 11.00 Uhr	Halle 7	(Turhanova)

Step-Aerobic

4011	Fr.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 4	(Keiling)
------	-----	-------------------	---------	-----------

Tae-Box

ist ein effektives und vielseitiges aerobes Trainingssystem, das Elemente aus Aerobic mit Karatetechniken wie Kicks, Punches und Blocks verbindet. Durch dynamische Low Impact Bewegungen, die sicher und für jeden nachvollziehbar sind – und viel Spaß machen – verbessern sich Kraft, Flexibilität, Koordination und Herz-Kreislaufsystem. Die Mind-Body Koordination wird verbessert und ein ausgeglichenes Körpergefühl entwickelt. Die einzelnen Übungen können durch die vielfältige Auswahl der Bewegungen und die verschiedenen Intensitäten so variiert werden, dass sie dem Level der Teilnehmer aller Fitness-Stufen angepasst sind.

4030	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 7 Anf.	(Schaar/Albrecht)
4032	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 7 Fortg.	(Albrecht/Schaar)

TBC (mit Bosu, Tube und Flexi-Bar)

Das Krafttraining auf instabilem Untergrund (Bosu) ermöglicht ein funktionelles Training der gesamten Muskulatur. Dementsprechend wird diese Stunde keine leichte Kost und kann nur eins bedeuten: Sweat Sweat Sweat!

Achtung: Da die benötigten Tubes zu oft "Füße" bekommen haben, werden sie nicht mehr vom Zentrum gestellt. Sie können ggfs. (in unterschiedlichen Stärken) zum Preis von 10,- € direkt vor und nach den ersten Stunden käuflich erworben werden. Bitte das Geld passend mitbringen!

4005	Do.	19.30 - 20.30 Uhr	Halle 4	(Afflerbach)
4010	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4	(Afflerbach)

AKROBATIK & JONGLIEREN

(PETER HURTH)

... Pyramidenbauen, einem Partner auf den Schultern stehen, Handstände/Kopfstände, neue Erfahrungen mit dem Gleichgewicht machen, sich mal ganz anders als sonst bewegen...

Das Angebot richtet sich an Interessierte, die Spaß am Ausprobieren und Spielen mit Bewegungsformen haben, im Zusammenhang mit Balancier-Kunststücken.

1420 Fr. 19.30 - 21.00 Uhr Halle 1/a (Becker/Herrmann)
(zus. mit Cheerleading)

ALLWETTERLAUF

(KURT SCHÜTZ)

Ob's regnet oder die Sonne scheint, laufen kann Mann und Frau mit entsprechender Kleidung (Regenanzug) trotzdem. Es wird nicht nur im Stadion (ZfH-Sportplatz), sondern auch im Grüneburgpark und ehemaligen BuGa-Gelände gelaufen.

Inhalte des Kurses: Aufwärmgymnastik, Läufe mit unterschiedlichen Tempi sowie Strecken (7,5-15km). Der Kurs soll "Läuferfahrene" ansprechen.

Treffpunkt: Foyer des ZfH

3101 Fr. 17.00 - 18.30 Uhr Allwetterlauf pur (Steitz)
3102 Fr. 17.00 - 20.00 Uhr Allwetterlauf und Sauna (Steitz)

AQUAROBIC

(BARBARA LOHSE)

Wer sich im "feuchtfrohlichen" Element zu fetziger Musik einem Fitnessprogramm unterziehen möchte, kommt hier voll auf seine Kosten. Aquarobic ist optimales Muskel- und Ausdauertraining bei maximaler Gelenkschonung.

4101 Mo. 18.30 - 19.30 Uhr Schwimmhalle (Leitzbach)
4102 Do. 18.30 - 19.30 Uhr Schwimmhalle (Volk)
4104 So. 10.45 - 12.00 Uhr Schwimmhalle (Volk)
4105 Mo. 17:30 - 18:30 Uhr Schwimmhalle (Birlinger)

AUTOGENES TRAINING

(PETER HURTH)

Autogenes Training (AT) gehört zur den Techniken konzentrativer Selbstentspannung. Durch intensive, gefühlsbetonte Vorstellungen (Selbstsuggestion), wird eine direkte Beeinflussung des vegetativen Nervensystems erreicht, mit dem Ziel einer gesamtorganischen Ruhigstellung. Die Belastbarkeit wird erhöht und bereits bestehende Anspannung- und Erregungszustände werden reduziert. AT-Übungen sind eine sinnvolle Ergänzung zu muskulärer Entspannung.

7001 Mi. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 7 (Mehr)

BADMINTON

(PETER HURTH)

Über 50 Millionen Menschen spielen mittlerweile auf der Welt, und Badminton boomt weiter! Das Wesentliche - den fliegenden Ball zu treffen - ist schnell gelernt, und die nötige Kondition holt man sich beim regelmäßigen Spiel. Ihr braucht nur Schläger und Hallenschuhe, Bälle werden gestellt.

Anfänger und Fortgeschritten

Für Anfänger wird jeweils in den ersten 30 Minuten auf zwei Spielfeldern eine Einführung in die Technik und Taktik des Badmintons angeboten. Das Erlernete wird anschließend im freien Spiel angewendet.

1001	Do.	20.45 - 22.30 Uhr	Halle 1/b (hinten) Anf.	(Koch)
1002	Do.	20.45 - 22.30 Uhr	Halle 1/a (vorn) Fortg.	(Koch)

Freies Spielen

1003	Do.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 3	
------	-----	-------------------	---------	--

BALLET / MODERN DANCE

(BARBARA LOHSE)

Ballett – Anfänger

In diesem Kurs können die Grundlagen des klassischen Balletts erarbeitet werden. An der Stange und in der Mitte werden Positionen und Bewegungsabläufe vermittelt und so die Körperspannung und –Beherrschung geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

4301	Sa.	9.00 - 10.00 Uhr	Halle 6	ohne Vorkenntnisse (Denana)
4302	Sa.	11.00 - 12.30 Uhr	Halle 6	mit Vorkenntnissen (Denana)

Ballett – Mittelstufe

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse des klassischen Balletts voraus. Der Schwerpunkt liegt auf Schritt- und Sprungkombinationen, in denen die Teilnehmerinnen ihre Kraft, Beweglichkeit und künstlerische Ausdruckskraft üben können.

4303	So.	10.00 - 11.30 Uhr	Halle 6	(Denana)
------	-----	-------------------	---------	----------

Ballett – Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Schüler mit mehrjähriger Erfahrung im klassischen Ballett.

4304	So.	11.30 - 13.00 Uhr	Halle 6	(Denana)
------	-----	-------------------	---------	----------

Modern Dance

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit tänzerischen Vorkenntnissen, die nicht unbedingt über Vorkenntnisse im modernen Tanz verfügen müssen. Zu zeitgenössischer Musik werden hier Modern-Dance-Elemente wie balance/ off-balance, contraction/ release und fall/ recover in Bewegungsfolgen kombiniert und verschiedene Choreografien erarbeitet.

4305	Sa.	10.00 - 11.00 Uhr	Halle 6	Anfänger/ Mittelstufe	(Denana)
4306	Sa.	12.30 - 14.00 Uhr	Halle 6	Fortgeschrittene	(Denana)

FUNKTIONELLES BALLETT

Das funktionelle Ballett basiert auf den Elementen der traditionellen russischen Ballettschule. Es ist leicht zu erlernen und bietet Anfängern einen ersten Einstieg in den klassischen Tanz. Die Bewegungen des funktionellen Balletts haben eine positive Wirkung für Haltungsaufbau, Balance und Bewegungskoordination auch im Sinne von Prävention und Rehabilitation. Sie bilden eine gute Grundlage für andere Fitness-Bewegungsarten (wie z.B. Aqua-Aerobic, Pilates, Yoga, usw.).

An der Grenze zwischen Kunst und Sport erhalten die ästhetischen Erfahrungen im Spiel mit den eigenen Körper- und Bewegungsmöglichkeiten eine besondere Bedeutung. Bitte ein Handtuch (bzw. Gymnastikmatte), bequeme Kleidung, Socken oder Ballettschuhe mitbringen.

4307 Di. 16.30 - 18.00 Uhr Halle 4 (Denisova)

BASKETBALL

(KURT SCHÜTZ)

Das schnellste Ballspiel - 10 Leute, die auf engstem Raum und mit hohem Tempo geschmeidig und ballsicher das rote Ding in den kleinen Korb bugsieren bzw. gerade das verhindern wollen. Auch ohne 2m-Länge und das Zeug zum NBA-Star lässt sich auf jedem Niveau eine Ahnung von der Faszination des Spiels bekommen.

Siehe auch „Basketball-Turniere“

Basketball I

Ein Kurs für diejenigen, die bisher sehr wenig gute Erfahrungen mit Ballspielen hatten, aber nun große Lust haben.

1101 Mo. 20:00 – 21.15 Uhr Halle 2 (Ahmad)

Basketball II

Hier spielen Leute, die über die taktischen und technischen Grundlagen des Basketballs verfügen oder aus anderen Ballspielen viel Erfahrung mitbringen.

1105 Di. 18.45 - 20.30 Uhr Halle 2 (Ahmad)

Speziell für SpielerInnen, die keine Anfänger mehr sind, aber sich dem Spiel-Niveau und Tempo in den anderen BBII-Kursen noch nicht gewachsen fühlen.

1104 Mi. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 2 (Ahmad)

Basketball für Frauen

1109 Mi. 18.30 - 19.30 Uhr Halle 2

Anf. (Ahmad)

1116 Mi. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 2 Fg.

(Ahmad)

Basketball – freie Spiele

1110 Mo. 21.15 - 22.30 Uhr Halle 2

1111 Di. 21.00 - 22.15 Uhr Halle 1/b

1115 Sa. 12.30 - 14.00 Uhr Halle 2



Action pur!

Indoor-Beachvolleyball

Indoor-Soccer

Badminton/Squash

Fitness + mehr ...

**Attraktive
Sonderkonditionen
für Studenten!**



**Hospitationsmöglichkeit
für Fitness-Trainer-A-Lizenz**

**MULTI
SPORTS**
RHEINMAIN · WALLAU

Multi Sports GmbH & Co. KG

Nassaustraße 32 • 65719 Hofheim-Wallau

www.multisports-rheinmain.de • Telefon 06122 / 98 38 0

BODYSHAPING (früher Allgemeine Gymnastik)

(BARBARA LOHSE)

Diese Veranstaltung ist vor allem auch für Studentinnen und weibliche Hochschulangehörige gedacht, die Gymnastik nur in weniger intensiver Form betreiben wollen oder können (u.a. auch als Betriebssport für Bedienstete).

4201 Mo. 17.00 - 18.00 Uhr Halle 4 nur für Frauen (Volk)

BOOTCAMP / FITNESS-CIRCUIT

(BARBARA LOHSE)

Die Fitness-Landschaft verändert sich: ein Zirkeltraining wird zu Bootcamp, HIT-Training oder auch Athletik-Training. Es gibt mittlerweile viele neue Trainings-Tools auf dem Markt, mit denen es wirklich Spaß macht, an sein körperliches Limit zu gehen: Bulgarian-Sandbag, Gun-Ex, Dynamax-Bälle, Kettlebells, Flexibar, aber auch die guten alten Medizinbälle, Pezzibälle und Tubes kommen zum Einsatz. Ihr werdet so innerhalb kürzester Zeit an eure Leistungsgrenzen gebracht: 30 bis 60 Sekunden gebt ihr alles, um dann in der benötigten kurzen Pause das Trainingsgerät zu wechseln. In den ersten beiden Veranstaltungen wird eine gute Techniks Schulung und Sicherheitserklärung für 2 bis 3 Geräte erforderlich sein.

Bitte beachtet: Die neuen Spielsachen sind teuer, deswegen behandelt sie pfleglich (vor allem beim Herausnehmen und Verstauen), damit ihr sie lange nutzen könnt.

3110 Di. 19.00 - 20.30 Uhr Halle 3 (Gey)

Das Training mit den Geräten findet im Wintersemester in der Halle statt. Im Sommersemester trainieren wir überwiegend außerhalb der Halle an der frischen Luft. Neben intensivem Joggen werden diverse am Weg befindlichen Bänke und andere Objekte ins Training einbezogen. Wir sind dann nur optional, vor allem wetterbedingt in der Halle.

3111 Mi. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 2 (Santa Cruz)

Bei diesem Fitnessprogramm ist alles dabei: Joggen bei Sonne, Wind und Wetter auf der Bahn oder im Park, danach Dehnen und Kräftigen der Muskeln mit Übungen, die zahlreiche Yoga-Elemente enthalten, und schließlich das abwechslungsreiche Boot-camp-Programm.

Bootcamp pur

3112 Fr. 18.00 - 18.45 Uhr Halle 3 45 Min. (Tataru)

3113 Fr. 18.45 - 19.30 Uhr Halle 3 45 Min. (Tataru)

BOXEN

(BARBARA LOHSE)

Das Training besteht aus einer Aufwärmphase, einer Technik-Taktik-Einheit, boxspezifischen Übungen und einer Ausdauer- und Entspannungseinheit. Hierbei werden sowohl physische Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) wie auch boxspezifische Fertigkeiten in harmonischen Bewegungsabläufen von Grund auf trainiert, in Partnerübungen und ggfs. im Sparring oder bedingten Sparring angewandt.

6001 Do. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 7 (Hansen)

6002 Sa. 12.00 - 14.00 Uhr Halle 7 (Hansen)

6003 So. 11.00 - 13.00 Uhr Halle 7 (Adis)

Box-Konditionstraining

Das Boxkonditionstraining ist - wie der Name schon vermuten lässt - eine Mischung aus boxspezifischen Übungen und einer Fitnesskomponente, wobei bei uns der Spaßfaktor im Vordergrund steht. D.h. das Training ist als „Schattenboxen“ mit Partnerarbeit an der Pratte ausgelegt, womit niemand befürchten muss, mit einem blauen Auge nach Hause zu gehen, da wir kein Sparring machen. Es werden sowohl Basis-Übungen, als auch anspruchsvolle Kombinationen vermittelt, womit sich das Training an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen richtet. Da das ganze zudem mit Musik hinterlegt ist, kann man darauf wetten bei uns seine Aggressionen abzubauen und entspannt und verausgabt ins Wochenende zu gehen. Wer weitergehendes Interesse am Boxsport hegt, dem empfehlen wir, sich die entsprechenden Kurse in Boxen / Kick-Thai-Boxen anzusehen, zu welchen unser Kurs eine ideale Vorbereitung/Ergänzung darstellt.

6005 Fr. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 4 (Berhane)

BREAKDANCE

(BARBARA LOHSE)

Bboying oder auch in der Öffentlichkeit bekannt als Breakdance ist eine Tanzform, die in New York Anfangs der 70er Jahre in der Bronx entstand. Beeinflusst von vielen Elementen aus verschiedenen Bereichen wie Capoeira, Kung-Fu, Turnen und der Musik von James Brown formte sich durch den sozio-ökonomischen Wandel in der Bronx das Bboying.

In den Kurs werden die Grundelemente des Bboying erlernt: Toprocks, Footwork und Freezes und den Umgang mit der Musik. Teilnehmer lernen durch das Breaken ihren Körper anders wahrzunehmen, sich damit persönlich auszudrücken und somit ihren eigenen "Style" zu entwickeln. Das Breaken kann jeder lernen solange Interesse und Motivation da ist. Zusätzlich zum Tanzen werden Kraft und Gelenkigkeit, sowie Ausdauer und Koordination verstärkt geschult.

4524 Mo. 20.30 - 22.00 Uhr Halle 4 (Nguyen)

BRIDGE

(PETER HURTH)

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen. Je zwei sich gegenüberstehende Spieler bilden eine Mannschaft, die zusammen spielt und gewertet wird. Es werden französische Karten (52 Blatt, ohne Joker) verwendet. Ziel des Spieles ist es, möglichst viele Striche zu machen.

Gründe, das Bridge-Spiel zu erlernen:

- Förderung der Analyse- und Synthesefähigkeiten
- Herstellung einer Vertrautheit mit mathematischen Grundlagen, speziell Vertiefung stochastischer Einsichten und auch Darstellung von Wahrscheinlichkeitsproblematiken
- Einfluss auf die Selbstdisziplin
- Förderung der Fähigkeit, mit anderen interaktive Beziehungen aufzubauen
- Überwinden charakterlicher Unterschiede, was dazu führt, die Positionen des anderen zu verstehen
- Förderung der Sozialisation zwischen Personen unterschiedlichen Alters, Geschlechts, Erziehung, Kultur und anderer Charakteristika

7000 Do 18.00 - 20.00 Uhr Seminarraum 4 (Jumpertz)

CAPOEIRA

(BARBARA LOHSE)

Anfänger

Capoeira ist eine ca. 400 Jahre alte brasilianische Tradition von Kampf, Sport, Musik und Kultur der ursprünglich aus Afrika nach Brasilien verschleppten Sklaven. Für den Außenstehenden erscheint die Capoeira als kontaktloser Tanz, jedoch in Wirklichkeit ist sie ein Kampftraining mit viel List und Tücke, welches für das Überleben entwickelt wurde. Heute erfreut sich die Capoeira ständig wachsender Beliebtheit in vielen Teilen der Welt. In Brasilien wurde daraus ein Volkssport sowohl für Männer als auch für Frauen. Verschiedene Elemente wie Körperbeherrschung, Akrobatik, Kondition und Kampfkunst zeichnen sie als einzigartige Sportart aus. Neben dem körperbewussten Training vermittelt die Capoeira als Gemeinschaftserlebnis mit Musik und Kultur ein einmaliges Lebensgefühl.

Weitere Infos unter www.jacobinaarte.com

4502 Mi. 20.00 - 22.00 Uhr Max-Beckmann-Schule (Arlinghaus) (hintere Turnhalle)

CHI KUNG

(PETER HURTH)

Chi Kung bedeutet übersetzt Arbeit mit der Lebensenergie, dem Chi. Sanfte Übungen, Konzentrations- und Entspannungstechniken werden zu einer Bewegungsmeditation verbunden, sodass sich ein Zustand innerer Ruhe einstellt. Chi Kung hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit, fördert die Beweglichkeit, führt zu mehr innerer Kraft, Vitalität und Gelassenheit, schult das Körperbewusstsein und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

Wer oben genanntes steigern möchte oder nach einer Alternative zum ‚normalen Sportangebot‘ sucht, wird hier genauso fündig werden wie jemand, der nach einer effektiven Methode sucht, um seinen Stresspegel herunter zu fahren.

Gelehrt werden die 8 Brokat Stücke (Ba Dua Jin), welche Bodhidharma im 6. Jahrhundert im Shaolinkloster eingeführt hat, „Die Kunst der flexiblen Beine sowie „Stehende Säulen (Zhan Zhuang) aus dem Shaolin Kung Fu.

Bitte bequeme Kleidung, welche die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt, mitbringen. Der 1. Termin ist für die Belegung des Kurses unabdingbar, da alle folgenden Inhalte auf die 1. Stunde zurückgreifen. Bitte erscheinen Sie auf jeden Fall zu dem Termin pünktlich

7006 Mo. 18.30-19.30 (Raum N 100/015) (Pfeifer)
evtl. (N 260/3.13) am Campus Riedberg

CHEERLEADING

(BARBARA LOHSE)

Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundtechniken der Sportart Cheerleading trainiert. Tanzen, Stunts (Hebefiguren) und Pyramiden, Baskets (Flugelemente) und (Boden-)Turnen. Vorerfahrungen in einem dieser Bereiche sind von Vorteil, aber kein Muss.

4702 Di. 21.00 - 22.30 Uhr Halle 4 (D'Alterio/Gerhard)

Fortgeschritten

In diesem Kurs, der parallel zum Training der Frankfurt Universe Stunt Cheerleader stattfindet, wird Cheerleading als Leistungssport mit dem Ziel an Meisterschaften teilzunehmen trainiert.

Neben der Meisterschaftsvorbereitung präsentieren wir uns regelmäßig bei den Football Heimspielen der Frankfurt Galaxy.

Vorraussetzung sind die Beherrschung der Grundtechniken des Cheerleadings und regelmäßiges Teilnehmen an allen Trainingsterminen (wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben) sowie Zeit für Auftritte und Camps am Wochenende.

4701 Fr. 19.30 - 21.00 Uhr Halle 1/a
(zus. mit Akrobatik) (D'Alterio)



EINRADFAHREN / EINRADHOCKEY

(PETER HURTH)

Hirntraining durch Balance-Übung für jedes Alter!

Die Veranstaltung ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene offen. Anfänger können die Grundzüge des Einradfahrens lernen, Fortgeschrittenen bietet sich die Möglichkeit, Einrad-Tricks zu üben und Einradhockey zu spielen.

Auch Turniere - mit Einradhockey-Teams aus anderen Städten - werden besucht oder veranstaltet. Zum Ausprobieren stehen einige Einräder zur Verfügung.

1425 So. 11.30 - 13.00 Uhr Halle 1b (Mager)

ENTSPANNUNGSTRAINING

(BARBARA LOHSE)

Lach-Meditation

Das Konzept von Lach-Meditation basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheiden kann. Was immer die Quelle unseres Lachens ist, die physiologischen Veränderungen und gesundheitlichen Wirkungen, die es in unserem Körper hervorruft, sind dieselben. Auf diese Weise aktivieren wir die Freude in uns: „*Wir lachen nicht weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich weil wir lachen.*“

Lachen versorgt unseren Körper optimal mit Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden trainiert, Glückshormone überschwemmen unseren Körper, wir bekommen einerseits mehr Energie und erleben andererseits eine tiefe Entspannung, so dass die Auswirkungen von Stress erheblich gemindert werden. Lachen dient damit einer aktiven Gesundheitsvorsorge und ist eine effektive Methode zum Stressabbau im Privaten wie am Arbeitsplatz.

7005 Mi. 17.00 - 18.00 Uhr Seminarraum 4 (Mehr)

FASZIENTRAINING

(BARBARA LOHSE)

Bislang verstand man unter Faszien ein eher "totes" Bindegewebe, welches nicht trainierbar ist und deswegen keine Bedeutung für den Sport hat. Mittlerweile weiss man aber, dass dieses Bindegewebe, sprich Faszien, sehr wichtige Funktionen hat. Faszien haben die Aufgabe unterschiedliche Strukturen, wie Knochen, Muskeln und Organe miteinander zu verbinden, alles an seinem Platz zu halten damit jedes in der Lage ist, seine Aufgaben bestmöglich zu erfüllen. Kommt es zu Verletzungen, wird neues Bindegewebe gebildet um die Verletzung zu "kitten".

Dieses neu gebildete Bindegewebe wird nicht mehr so elastisch wie zuvor sein, weil es, um dem Schmerz zu entgehen, vornehmlich in einer "Schonhaltung" aufwächst. Spätestens jetzt wird es Zeit für Faszientraining. Wir werden unseren Körper wie einen Pizzateig ausrollen. Kein Scherz: Unter zu Hilfenahme einer Rolle, es ist keine Kuchenteigrolle - versprochen, werden wir verklebte Faszienstrukturen aufspüren und sie hoffentlich glattrollen und damit wieder funktionstüchtig machen.

Das klingt erst mal lustig, kann aber richtige Schmerzen verursachen im Moment des Rol-

lens. Zum Glück halten diese nicht an, sondern das Gegenteil ist der Fall. Nach intensivem Ausrollen fühlt man sich richtig wohl in seiner Haut - ein Feeling das schwer zu beschreiben ist, also kommt und fühlt es, gemeinsam werden wir den Schmerz schon aushalten.

6006 Di. 20.00 - 21.00 Uhr Halle 4 (N.N)

FECHTEN

Britta Heidemann und d'Artagnan haben auch mal klein angefangen mit dieser filigranen Sache: den Gegner mit Florett oder Degen zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden. Weil man vor allem schnell auf den Beinen sein muss, besteht Fechtraining aus viel Beinarbeit und Übungen mit der Waffe, denn das Ziel ist die richtige Abstimmung von Waffenführung und Körperbewegung.

AnfängerInnen werden Maske, Waffe und Schutzkleidung gestellt.

6010 Do. 16.00 - 17.30 Uhr Halle 6 (Polack)

FITNESSTRAINING AN KRAFTGERÄTEN

(BARBARA LOHSE)

Ticketgebühren pro Kurs (pro Semester) im Fitnessraum: 15,- € / 25,- € / 45,- €

Hier kann jeder nach Lust und Laune seinen Body "stylen", "shapen", "builden", "auspowern" oder auch auf ganz bestimmte Sportarten vorbereiten. Euch zur Seite stehen Übungsleiter, die vor allem den Unerfahrenen eine Einführung in das Fitnessstraining an Geräten geben können. Auf Wunsch erstellen sie Anfängern wie Fortgeschrittenen ein individuelles Trainingsprogramm.

Individuelles Gerätetraining

5011	Mo.	16.00 - 17.30 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5012	Mo.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5013	Mo.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5014	Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5021	Di.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5022	Di.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5023	Di.	20.00 - 21.30 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5031	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5032	Mi.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5	(Hurth)
5033	Mi.	20.00 - 21.30 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5041	Do.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5042	Do.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5043	Do.	20.00 - 21.30 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5051	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5052	Fr.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5061	Sa.	10.30 - 12.00 Uhr	Halle 5	(Jamschidian)
5062	So.	10.30 - 12.00 Uhr	Halle 5	(Jamschidian)

Rückentraining an Kraftgeräten

Welche Muskeln muss ich kräftigen und welche muss ich dehnen, damit meine Wirbelsäule fit bleibt? Siehe auch unter 'Rückenfit', 'Rückenbalance'.

Wer sein individuelles Training schwerpunktmäßig auf die Fitness der Wirbelsäule ausrichten möchte, erhält gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Körpermuskulatur. Mit Hinweisen über die korrekte Haltung und Bewegung lernst Du auch Übungen ohne Geräte, die Du präventiv im Alltag anwenden kannst, um Deine Rückenfitness zu stärken.

5014	Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 5 /anteilig	(Hedayat)
5022	Di.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5 /anteilig	(Lohse)
5033	Mi.	20.00 - 21.30 Uhr	Halle 5 /anteilig	(Hedayat)
5042	Do.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5 /anteilig	(Hedayat)

FUSSBALL / FUTSAL

(KURT SCHÜTZ)

Die nicht angeleiteten Spielstunden stehen allen offen, die Spaß am Kicken haben, ausgebildeten Ballzauberern ebenso wie begeisterten Anfängern. Gerade in diesen heterogenen Gruppen ist Teamgeist angesagt, sonst kommt keine Spielfreude auf. Dies sind keine Trainingszeiten für Turnierspieler.

Fußball, freies Spielen

1204	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1/b
1202	Di.	20.30 - 22.15 Uhr	Halle 2
1203	Mo.	16.00 - 17.00 Uhr	Halle 2
1207	Do.	18.30 - 20.30 Uhr	Halle 2
1208	Do.	20.30 - 22.15 Uhr	Halle 2
1209	Sa	10.30 - 12.30 Uhr	Halle 2

Fußball für männliche Hochschulangehörige (über 40 Jahre)

1201	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 2	(Schütz)
------	-----	-------------------	---------	----------

Frauenfußball

Die Erfahrungen der letzten Semester haben gezeigt, dass Unterschiede im motorischen Bereich für die Gruppe kein Hindernis sind, zusammen Fußball zu spielen.

... im Wintersemester in der Halle, im Sommersemester auf dem Rasenplatz ...

Für diese Veranstaltung sind keine Kenntnisse erforderlich. Ziel der Veranstaltung ist es u.a., das Fußballspiel unter freizeitsportlichen Aspekten spielend zu erlernen. (Allerdings können wegen der begrenzten Raumfläche in der Halle keine Anfängerinnen teilnehmen.)

Frauenfußball, freies Spiel

1220	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1/b Fortg. Frauen	(Welzenbach)
1221	Di.	17.15 - 18.30 Uhr	Halle 1 Frauen	freies Spielen

Futsal

1210	Mo.	17.15 - 18.30 Uhr	Halle 1	(Kniller)
------	-----	-------------------	---------	-----------

GERÄTTURNEN

(PETER HURTH)

Turnen für alle

In unserer netten und aufgeschlossenen Turngruppe üben wir mit Anleitung und gegenseitiger Hilfe - aber auch frei - an Reck, Boden. Barren, Pferd, Schwebebalken usw. turnerische Grundelemente, die uns später auch das Gelingen schwierigerer Bewegungsteile möglich machen.

1401 Do. 19.00 - 21.00 Uhr Halle 3 (Hieger)

Gerätturnen für Fortgeschrittene

Hier treffen sich Fortgeschrittene u. Wettkampfturner(-innen) zu offenem und zwanglosem Training. Wer Interesse an der Teilnahme zu den Deutschen Hochschulmeisterschaften hat, ist bei uns ebenso gerne willkommen. Der Kurs ist offen auch für die mittlere Leistungsklasse (keine Anfänger).

1402 Mo. 19.00 - 20.45 Uhr Halle 3 (Poppe)

1403 Mi. 18.30 - 20.30 Uhr Halle 3 (Wolf, Charl.)



GESELLSCHAFTSTANZ

(BARBARA LOHSE)

Standard- und lateinamerikanische Tänze an der Sport-Uni? Na klar, denn diese Form des Tanzens ist Sport, Show oder eine Kombination aus beidem. Spaß macht es auf jeden Fall. Da wir auf Hallenboden tanzen, sind Schläppchen oder Hallenschuhe Pflicht. Tanzschuhe - auch mit spezieller Sohle - sind leider nicht erlaubt.

Paarweises Erscheinen ist nicht notwendig; bei "Überzahlspiel" müsst Ihr halt auf unserer "Reservebank" pausieren.

Anfänger – Grundkurs

Früher nie zum Tanzen gekommen oder seit der Tanzstunde wieder alles verlernt? Und plötzlich steht man auf einer Hochzeit - sei es die eigene oder nur als Gast - und kommt in die Verlegenheit, aufgefordert zu werden. Da sollte man mindestens die Grundschritte und ein paar einfache Figuren der wichtigsten Standard- und Lateintänze beherrschen. Genau das könnt Ihr bei uns lernen - und dabei auch noch Spaß haben....

Wer noch keine(n) Partner (in) hat, findet ihn / sie bei uns. Wir sehen uns!

4510 Fr. 19.30 - 21.00 Uhr Halle 2 (Spies, Gottschalk)

Fortgeschrittene I

Wem die Grundschritte und Basisfiguren aus dem Grundkurs zu wenig waren, ist hier richtig: Neue Tänze, mehr Figuren sowie Verbesserungen des tänzerischen Ausdrucks stehen auf dem Programm. Weitermachen (oder mal die alten Kenntnisse auffrischen) heißt die Devise. Let's dance!

4511 Fr. 18.00 - 19.30 Uhr Halle 2 (Spies, Gottschalk)

HALLENHANDBALL

(KURT SCHÜTZ)

Handballspielen als Freizeitsport für Männer und Frauen, die ohne harten Körpereinsatz spielen möchten.

1301	Mo.	20.30 - 21.30 Uhr	Halle 1/a Anfänger (Bainczyk)
1302	Mo.	20.30 - 21.30 Uhr	Halle 1/b Fortg. (Bainczyk)
1303	Mo.	21.30 - 22.30 Uhr	Halle 1 Fortg. (Bainczyk)

HIP HOP

(BARBARA LOHSE)

Hier lernt Ihr, was Hip Hop wirklich bedeutet (Urban/Street/Socialdance). Hip Hop ist zum Teil auf den Straßen entstanden und in den Clubs. Hip Hop hat eine eigene Kultur, d.h. eigene Sprache, eigenen Lifestyle, eine eigene Ausdrucksweise und besteht aus 9 Elementen.

Im Hip Hop Tanz hat jeder Schritt einen Namen und eine dazu gehörige Geschichte.

Choreographie ist nicht alles, sondern das, was du in einen Schritt hinein legst, das Gefühl, deine Persönlichkeit, dein eigener Freestyle, von der Musik geleitet.

Hier lernst du, dich mit deiner Körpersprache auszudrücken, Musikalität, Geschichte, Old-school – Newschool Steps.

Und nicht zu vergessen, Tanzen soll immer Spaß machen und von Herzen kommen.

Der Rest kommt von alleine.

4520	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 4 Anfänger (Scheiermann)
4521	Mi.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 4 Fortg. (Scheiermann)

INLINE-SKATING

(PETER HURTH)

Bitte die Auflagen für Halle 1 beachten! [Schutzausrüstung, keine schwarzen Rollen, keine abfärbenden Stopper, saubere Skates mit sauberen Rollen, ...]

Freestyle-Skaten

Slalom, Figuren fahren, Choreographie ... variantenreiches Fahren im Freestyle-Slalomskaten. Swizzle, Gummifuss, Nelson usw. sind die phantasievollen Namen für die neuen Techniken des Freestyle-Skatens. Hier kann jeder eigene Ideen einbringen und gemeinsam mit anderen neue Techniken ausprobieren und selbst erfinden.

Gefahren wird um Hindernishütchen (Cones), die in einer Reihe im Abstand von 80 cm und 120 cm aufgestellt sind. Auch Inlineskate-Anfänger lernen – nach kurzer Einführung in die Basistechniken – durch die Cones zu fahren.

1411	Do	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 3 (Hurth)
------	----	-------------------	-----------------

Mittelstufe und Fortgeschrittene (Floorball-Inlinehockey)

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits leichte Skate-Erfahrung haben. Vorwärtsfahren und Rückwärtsfahren sollten beherrscht werden - wie schnell Ihr dabei seid, spielt keine Rolle.

Freies Skaten, Freestyle-Skaten und Floorball-Inlinehockey bilden den Kern unserer Aktivitäten. Einsteiger werden in die Techniken des Inline-Hockey Spiels eingeführt.

Floorball-Inlinehockey wird gespielt mit leichten Hockeyschlägern aus Carbonfasern und einem speziellen (äußerst leichten) Kunststoffball.

1410	Do.	19.30 - 20.45 Uhr	Halle 1 (Hurth)
------	-----	-------------------	-----------------

INLINESKATERHOCKEY

(PETER HURTH)

Inlineskaterhockey wird im Gegensatz zu Inlinehockey mit einem Ball gespielt, was es zu einem temporeichen Spiel macht, bei dem Übersicht und Team-Taktik wesentlich sind.

Meist stehen je Mannschaft vier Feldspieler und ein Torwart auf dem Platz. Wir spielen ohne Körpereinsatz: Spaß und Fair Play stehen im Vordergrund. Deshalb können wir auch weitestgehend auf eine Schutzausrüstung verzichten. Checks und gefährliches Spiel führen zum Ausschluss des Kurses. Schläger können kostenlos geliehen werden, Skates müsst ihr selbst mitbringen. Das Beherrschen der Grundtechniken (Inline-Skating, Fallen) ist für einen flüssigen Spielablauf notwendig.

Ansonsten einfach vorbeikommen und mitmachen. Wir freuen uns auf euch.

1450 Fr. 21.00 - 22.30 Uhr Halle 1 (Spieß)

IRISH-SET-DANCE

(BARBARA LOHSE)

Herzlich willkommen zum lebendigen, fröhlichen Irisch Tanzen.

Diese Tanzform wird schon seit über 200 Jahren in Irland getanzt und hat nichts von ihrer Frische verloren. Das liegt an seinen immer wieder neu kombinierten pffigen Elementen und der mitreißenden Musik.

Bei dem Tanz stehen sich 4 Paare im Quadrat gegenüber und tanzen abwechselnd oder gleichzeitig eine Vielzahl von verschiedenen Figuren. (Kein fester Tanz-Partner erforderlich). Bitte feste Schuhe (keine Sneakers) mitbringen, ein Handtuch und Ersatz T-Shirt. Es wird sportlich getanzt.

Weitere Infos unter www.setdance-rheinmain.de

4531 Mo. 18.00 - 19.30 Uhr Festsaal Anfänger (Heß)
Studierenden-Haus, Campus Bockenheim

4503 Di. 20.00 - 22.00 Uhr Festsaal freies Üben

JUDO

(PETER HURTH)

In Zusammenarbeit mit dem 1. Deutschen Judoclub Frankfurt

Die Übungsformen umfassen eine allgemeine Bewegungsschulung, Übungen ohne und mit Partner, spielerische Übungskämpfe (Randori), Wettkampf (Shiai) und Kata (Demonstration vorgegebener Techniken in stilisierter Form). Im Gegensatz zu manchen anderen Kampfsportarten ist technisch sauber ausgeführtes Judo eine gesundheitsfördernde und -erhaltende Sportart, die bis ins hohe Alter betrieben werden kann und darüber hinaus zur wirkungsvollen Selbstverteidigung befähigt.

Judo I

Kurs für Neueinsteiger und Anfänger Weißgurt bis Orangegurt (9.- 5. Kyū)

Inhalte:

- Basisbewegungen
- Ukemi (Fallschulung)

- Gleichgewichtsbrechen (Kuzushi)
- Einführung in Nage-waza (Wurftechniken): Te-waza (Handtechniken), Koshi-waza (Hüfttechniken) und Ashi-waza (Beintechniken)
- Einführung in Katame-waza (Grifftechniken): Osae-komi-waza (Haltegrifftechniken), Shime-waza (Würgetechniken), Kansetsu-waza (Hebeltechniken)
- Befreiungen aus Haltegriffen
- Einführung in besonders für die Frauenselbstverteidigung geeignete Techniken
- Einführung in Übungskämpfe (Randori) im Stand und Boden
- Vorbereitung auf die jeweils nächste Kyū-Prüfung (Gürtelprüfung)
- Abhaltung von zwei Kyū-Prüfungen Mitte Juni und Mitte September

6030 Mi. 17.30 – 19.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule, Lange Str. 36 (Schönberger)

Judo II

Kurs für Fortgeschrittene ab 4. Kyū (Mindestgraduierung: Orange-Grün-Gurt)

Inhalte:

- Judospezifisches Aufwärm- und Konditionstraining
- Ukemi (Fallschulung)
- Nage-waza (Wurftechniken): Te-waza (Handtechniken), Koshi-waza (Hüfttechniken) und Ashi-waza (Beintechniken), Sutemi-waza (gerade Opferwurftechniken) und Yoko-sutemi-waza (seitliche Opferwurftechniken)
- Stoffsammlung der Katame-waza (Grifftechniken): Osae-komi-waza (Haltegrifftechniken), Shime-waza (Würgetechniken), Kansetsu-waza (Hebeltechniken)
- Effektive Judo-Selbstverteidigungstechniken für Frauen
- Übungskämpfe (Randori) im Stand und Boden
- Vorbereitung auf die jeweils nächste Kyū-Prüfung (Gürtelprüfung)
- Abhaltung von zwei Kyū-Prüfungen Mitte Juni und Mitte September

6031 Do. 19.30 - 21.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule, Lange Str. 36 (Schönberger)

JU JUTSU

(PETER HURTH)

*Es ist tiefe Nacht, und nur Du auf einer einsamen Straße. Plötzlich ...
Schon mal Ju Jutsu trainiert?*

Wir wollen Dich für den Ernstfall vorbereiten, auf einen bewaffneten oder unbewaffneten Angriff angemessen zu reagieren um ihn abzuwehren. Faustschläge, Fußtritte, Hebel und Würfe sind Techniken aus Judo, Aikido und Karate/Tae Kwon Do, die im Ju Jutsu sinnvoll und wirkungsvoll kombiniert werden. Im spielerischen Üben mit dem Partner lernst Du die Möglichkeiten des eigenen Körpers kennen, um sie effektiv für die Selbstverteidigung einzusetzen. Ju Jutsu ist aber mehr als nur Selbstverteidigung. Ju Jutsu ist Kampfkunst.

Ju Jutsu für Anfänger

Hier werden die Grundlagen des Ju Jutsu vermittelt. Dazu gehören neben körperlicher Fitness auch die Fallschule, sowie einfache Falltechniken, einige Hebel und Würfe. Der Selbstverteidigungseffekt hat nur beispielhaften Charakter und die Vorbereitung auf die Prüfung zum Gelbgurt steht im Vordergrund.

Die Anfängerkurse beginnen jeweils im Wintersemester und dauern bis zum Ende des folgenden Sommersemesters.

6020	Di.	17.45 - 19.15 Uhr	Halle 7	(Kastl)
6021	Fr.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 7	(Kastl)

Ju Jutsu: Fortgeschrittene I (ab Gelbgurt)

Die im Anfängerkurs erworbenen Kenntnisse werden vertieft und erweitert. Es erfolgt die Hinführung zur Selbstverteidigung, sowie zur Abwehr bewaffneter Gegner.

6022	Di.	19.15 - 21.15 Uhr	Halle 7	(Kastl)
6023	Fr.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 7	(Kastl)

Ju Jutsu: Fortgeschrittene II

Die erworbenen Kenntnisse aus vorangegangenen Kursen werden weiter entwickelt und vertieft. Es besteht die Möglichkeit, Techniken aus anderen Kampfkunstarten kennen zu lernen. Selbstverteidigung, Waffentechniken (insbesondere Stock und Messer) und freier Kampf stehen im Vordergrund.

6024	Di.	21.15 - 22.00 Uhr	Halle 7	(Kastl)
6025	Fr.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 7	(Kastl)

Freies Üben

6026	Sa.	9.00 - 10.30 Uhr	Halle 7	
------	-----	------------------	---------	--

KANU – KAJAK

(KURT SCHÜTZ)

Wasser - strömendes Wasser - zieht es Dich magisch an? Würde es Dich reizen, einen solchen Bach in unberührter Natur mit einem Boot hinunterzufahren? Auf den Wellen zu tanzen und das Wasser für Dich arbeiten zu lassen?

Wir zeigen Dir, wie. Wir, das ist eine bunte Gruppe von kontaktfreudigen Kajakfahrern aller Könnensstufen, die auf Wildwasserbächen hier und in den Alpen paddeln. Spaß, Natur und Sicherheit sind uns wichtiger als Konkurrenz und Wettkämpfe. Die Technik, vom ersten Paddelschlag bis zur Eskimorolle, erlernst ihr unter individueller Anleitung im Schwimmbad (da kann man mehr machen, als man denkt!). Den Rest erfahrt ihr auf dem Bach. Exkursionen, von Tagesfahrten bis zu mehrtägigen Campingaufenthalten, werden meist kurzfristig im Schwimmbadtraining verabredet. Sie hängen von Wetter und Wasserstand ab. Boote und Zubehör stehen zur Verfügung. Auch wenn Du schon Paddelerfahrung hast und neue Kontakte suchst, solltest Du mal vorbeischaun.

Bilder, Infos und News unter www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/kajak

Vorbesprechung für alle Interessierte: Fr. 17.10.2014, 19.30 Uhr, Seminarraum 1
(gleich danach um 20.15 Uhr erste Kursveranstaltung, bitte Badesachen mitbringen!)

Kajak – Schwimmbadtraining

8080	Fr.	20.15 - 22.15 Uhr	Schwimmbad ZfH	(Herz/Schmittner)
------	-----	-------------------	----------------	-------------------

Karate (leere, unbewaffnete Hand) ist eine Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung, ist ein System für Fitness, ist Meditation in Bewegung und eine Bereicherung des individuellen Bewegungspotentials.

Es gibt verschiedene Stilrichtungen. Die verbreitetste Stilrichtung ist das SHOTOKAN-KARATE. Prof. Funakoshi Gichin (1867-1957) gilt als der Vater des modernen Karate. Das falsche Verständnis und die damit zusammenhängende kommerzielle Ausnutzung des Karate verhinderte lange Zeit die Anerkennung dieser Sportart als pädagogisches Medium. Heute wird diese Sportart jedoch an den Universitäten, Schulen und in den Sportvereinen gelehrt.

Karate beginnt mit "rei" und endet mit "rei", was Respekt und Höflichkeit bedeutet. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff sondern eine erste Abwehr. Das ist der Leitgedanke dieser Sportart. Ein fester Inhalt und ständiges Ziel beim Erlernen dieser Sportart sind u.a. die Kontrolle des Körpers und der erlernten Techniken beim Partner-Training, um Verletzungen zu vermeiden. Dabei werden u.a. die motorischen Grundeigenschaften (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und andere) sowie die psychophysischen Fähigkeiten (Konzentration, Aufmerksamkeit) geschult und verbessert.

Der Karatesport fördert die Gesundheit und stärkt die Selbstkontrolle ebenso wie das Selbstbewusstsein. Karate ist eine ideale Sportart, um die endogene und exogene Aggression abzubauen und gut geeignet, dem täglichen Stress entgegenzuwirken. Das gemeinsame Training fördert die Kommunikationsfähigkeit und stärkt das "Wir" Gefühl.

Karate kann vom Kindesalter bis ins hohe Alter erlernt werden.

Der Karatesport besteht aus:

- KIHON (Grundschule, Grundtechniken)
- KATAS (festgelegte stilisierte Formen eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner)
- KUMITE (freier Kampf)

Feste Inhalte aller Kurse sind außer den Grundtechniken die Katas, die Kumite-Formen sowie Atmungs-, Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Bei jeder Karatetechnik schult der Sportler Standfestigkeit, Atmung, Haltung, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit. Das Anfängertraining vermittelt einen Zugang zu einer faszinierenden Kampfsportart. Ziel des Kurses ist das Erlernen der ersten Grundtechniken und die Vorbereitung auf erste Prüfungen (Weiß- und Gelbgurt). Im Vordergrund steht in diesem Kurs die Entwicklung der motorischen Grundfertigkeiten, was für die Belastbarkeit des Bewegungsapparates von großer Bedeutung ist.

6040 Di. 19.00 - 20.30 Uhr Halle 6 (Kulesza)

Karate – Mittlere Stufe

Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der erlernten und die Aneignung neuer Techniken, das Erlernen neuer Katas, neuer Kumite-Formen und des freien Kampfes. Die Vorbereitung auf die weiteren Prüfungen (Orange-, Grün- und Blaugurt) gehört zum Trainingsprogramm.

6041 Do. 19.30 - 21.00 Uhr Halle 6 Mittelstufe (Kulesza)

6042 Di. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 6 Mittelstufe + Fortg. (Karamitsos)

Karate – Fortgeschrittene und Leistungsgruppe

In diesem Kurs wird die Ausbildung der Feinkoordination und variablen Verfügbarkeit der erlernten Techniken angestrebt. Weitere Ziele sind die Vermittlung höherer Katas, die Taktik des freien Kampfes und (auf Wunsch) die Vorbereitung auf Meisterschaften. (Deutsche Karate Hochschulmeisterschaften, Hessische-, Deutsche-, Internationale Meisterschaften).

6043 Do. 21.00 - 22.30 Uhr Halle 6 Fortgeschritten (Kulesza)

Freies Üben

6045 Sa. 12.00 - 13.30 Uhr Halle 4

KICK-THAIBOXEN

(BARBARA LOHSE)

Das Kick-Thaiboxen beinhaltet die effektivsten Schlag- und Tritttechniken der Selbstverteidigung aus verschiedenen Kampfsportarten. Im Training werden Tritttechniken aus Karate und Tae-Kwon-Do, sowie Schlagtechniken, Ellbogen- und Knietechniken aus dem Thaiboxen und dem traditionellen Boxen geschult. Das Trainingsprogramm hat das Ziel, beim Sportler die Koordination, die Ausdauer, die Kraft und die Schnelligkeit zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu steigern. Dazu werden gezielte Aufwärmübungen in Form von Dehn- und Laufübungen, Schattenboxen, Prätzen-Training mit Partner und bei Bedarf lockeres Sparring (freier Kampf) ausgeübt.

6063 Mo. 20.30 - 22.00 Uhr Halle 7 Anfänger (Varentsov)

6060 Do. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 7 Anfänger (Varentsov)

6061 Sa. 9.00 - 10.30 Uhr Halle 2 alle Könnenstufen (Varentsov)

6062 So. 10.00 - 11.30 Uhr Halle 2 alle Könnenstufen (Varentsov)

Muay Thai School Frankfurt

Thaiboxen wird aus verschiedenen Motiven ausgeübt, aus Fitnessgründen, als Wettkampfsportart, zur Selbstverteidigung oder als Kampfkunst.

Egal welchen Zweck Du verfolgst, in der Muay Thai School Frankfurt bist Du gut aufgehoben!

Thaiboxen in Frankfurt -
wir freuen uns auf Euren Besuch!

Mo. Mi. Fr.: 10:00 – 12:00 Uhr (Mi 18:00 – 20:00 Uhr Anfänger)
20:00 – 22:00 Uhr
Di. Do.: 10:00 – 12:00 Uhr
18:00 – 20:00 Uhr
Sa.: 11:00 – 13:00 Uhr
So.: 11:00 – 14:00 Uhr (Open Mat)

August-Schanz-Straße 33
60433 Frankfurt
0170 - 584 723 1

info@maingym.de
www.maingym.de



MTSF
MUAY THAI SCHOOL
FRANKFURT

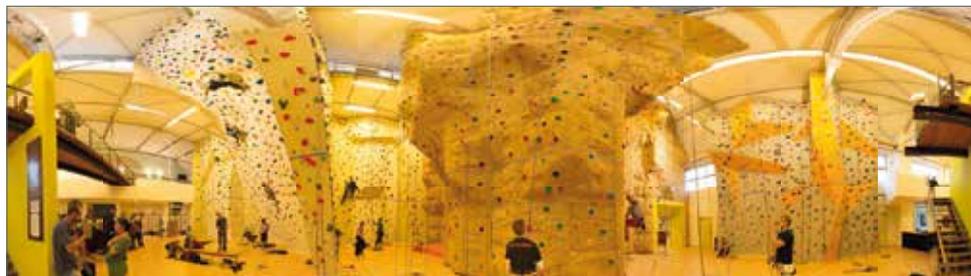


4 Anfängerkletterkurse zum Erlernen von **Kletter- und Sicherungstechniken.**

Dieser Kurs ermöglicht euch einen Einstieg in die Sportart „Klettern“ und vermittelt euch die nötigen Kenntnisse, um nach Beendigung des Kurses eigenständig in Kletterhallen zu klettern und zu sichern. (Ziel: Erlangung des Toprope-Scheins)
Das Klettermaterial wird von uns gestellt (keine Schuhe!).

Max. 20 Teilnehmer je Kurs. (keine Gäste), jeweils 6 Termine

1430	Mo.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 3	(Lazar)
1431	Mo.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 3	(Lazar)
1432	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 3	(Lazar)
1433	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 3	(Lazar)



Klettern & Bouldern in der T-Hall

Einfach mal ausprobieren, richtig einsteigen und/oder das Leistungsniveau effektiv steigern - hier gibt's für jeden passende Kletterkurse und Trainingsmöglichkeiten.

Tipps

Günstiger Studententarif Mo – Fr Check-In vor 15 Uhr.
Auch immer einen Besuch wert: Bistro und Kletter-Shop.

Alle Informationen, Kurstermine, Fotogalerie, Anfahrt, ...

www.kletterhalle-frankfurt.de



Pentjak Silat - eine Variante des chinesischen Kung Fu - ist der Oberbegriff von diversen, aus Indonesien stammenden Kampfkunst- und Selbstverteidigungs-Systemen, die früher nur innerhalb der Familie weiter gegeben wurden. Pentjak Silat besticht durch seine ausgeklügelten Konzepte, seinen Bezug zur Realität, seine anmutende Bewegungsform, seine

Effizienz und vor allem durch raffinierte Schritttechniken und Körpermanipulationen. Für alle, die Spaß an präziser Bewegung haben und körperliches Training mit dem Erlernen von Selbstverteidigungs-Konzepten verbinden möchten, dient dieser Kurs als Einführung. (Im Sommersemester folgt wieder ein Aufbaukurs).

6050 Do. 18.30 - 20.30 Uhr Halle 7 (Cramer)

LACROSSE

Die Sportart Lacrosse blickt auf eine lange Vergangenheit zurück und wurde durch die Native Americans als eine Art Vorspiel zu Stammeskriegen genutzt. Heute gilt Lacrosse als die schnellste Sportart auf zwei Beinen. Im Herren-Lacrosse wird eine Schutzausrüstung getragen, die der Ausrüstung des American Football gleicht. Gespielt wird mit einem Schläger, an dessen Ende ein Netz befestigt ist. Mit diesem Schläger spielt man sich einen Hartgummiball zu und schießt auf die 1,83 m x 1,83 m großen Tore. Die Tore stehen wie beim Eishockey im Feld und können umlaufen werden. Der Kanadische Nationalsport blickt auch in den USA auf eine lange Tradition zurück und wurde hier vor allem von den elitären Universitäten der "Ivy League" betrieben. Heute ist Lacrosse in den USA die am schnellsten wachsende Sportart und erlebt auch in Europa einen starken Zuwachs an Spielern.

3012 Mo. 20.30 - 22.00 Uhr Kunstrasenplatz Sport-Club „Frankfurt 1880“ e.V. (Klinger)

LASERTAG

ANZEIGE

LASERTAG FÜR 1€*

* Dein 1. Game für dich und deine Freunde für nur 1€ Pro Person

- ▶ Teste uns ohne Risiko – **100% Spaßgarantie!**
- ▶ **Größte & Schönste** Lasertag Arena Frankfurts (1440m²)
- ▶ bis zu **36 Personen** spielen zeitgleich

Codewort (gültig bis 30.11.2014)
Uni-Frankfurt 2014



Laserfun Frankfurt
Borsigallee 18
60388 Frankfurt am Main
069 - 40 35 63 90
www.laserfun-frankfurt.de

Öffnungszeiten
Mo - Do: 14.00 - 22.00 Uhr
Fr: 14.00 - 24.00 Uhr
Sa: 10.00 - 24.00 Uhr
So & Feiertags: 10.00 - 22.00 Uhr

Jeden Dienstag ab 19.00 Uhr Studententreff

LAUFEN

(KURT SCHÜTZ)

Im Mittelpunkt des Kurses steht der Dauerlauf (5-12km). Koordinationsübungen und verschiedene Varianten des Lauftrainings (Fahrtspiele, Crosseinheiten etc.) ergänzen das Trainingsrepertoire.

3103 Mo. 18.30 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Foyer

LEICHTATHLETIK

(KURT SCHÜTZ)

Leichtathletik kann Spaß machen! Im Sommer probieren wir nach intensivem Aufwärmen verschiedene Disziplinen aus und im Winter legen wir die Grundlagen mit Lauf- und Konditionstraining! (Prüfung zum Sportabzeichen ist möglich).

1440 Mi. 18.00 - 20.00 Uhr Sportplatz (Sagerer-Schlockermann)

METHODE MARGARET MORRIS – TANZ

(BARBARA LOHSE)

Du lernst Bewegungsabläufe kennen, die Margaret Morris – Schauspielerin und Tänzerin – über Jahrzehnte im 20. Jahrhundert entwickelt hat. Folgende Fragestellungen werden beleuchtet:

- Welche Bewegungen kannst Du mit Deinem Körper ausführen?
- Wie kannst Du durch Atmung die Bewegung unterstützen?
- Auf welche Art und Weise ist es möglich, die Muskulatur zu stärken?
- Welche Bewegungen sind für Deinen Körper gut?
- Welche Wirkung hat die Musik auf Dich und Deine Bewegungen?

Nach einem gründlichen Aufwärmen werden einzelne Übungen unter die Lupe genommen. Diese werden erweitert und kombiniert, so dass daraus Bewegungssequenzen entstehen, die Du in einer Choreographie tanzen wirst.

Kleidung: Leggings und T-Shirt, keine Schuhe.

Weitere Infos unter: www.mmmdeutschland.de

4601 Mo. 19.00 - 20.30 Uhr Halle 7 (Thurow)

MODERN JAZZTANZ

(BARBARA LOHSE)

Von klassischem Jazz über Modern Dance bis hin zu Elementen des Balletts und Funk vereinen sich in diesem Kurs verschiedenste Techniken. Die Stunden sind aufgebaut in Exercises (Übungen) und der Erarbeitung einer Choreografie. Die Körpermitte wird in den Exercises stabilisiert, damit Wirbelsäule und Gliedmaßen beweglicher werden. Durch das Einsetzen von Körpergewicht und Schwerkraft beginnt ein lockeres Spiel mit Schwingen, Gleichgewicht, Spannung und Entspannung. Der Energiefluss wird dabei optimal ausgenutzt, um dem Tanz Kraft und Leichtigkeit sowie Präsenz und Dimension zu geben. Das Ziel des Trainings ist ein bewussteres Arbeiten mit dem Körper. Niveau: Mittelstufe (Vorkenntnisse sind erforderlich!)

4535 Do. 20.30 - 22.00 Uhr Halle 4 (Breuer-Seifi)

ORIENTALISCHER TANZ

(BARBARA LOHSE)

Orientalischer Tanz als ideales Ganzkörpertraining am frühen Nachmittag ...

Im Anfängerkurs üben wir die Grundhaltung und lernen erste Grundbewegungen und -schritte des orientalischen Tanzes, die wir zu kleinen Kombinationen zusammensetzen. Geeignet für Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen und Frauen mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte Sportbekleidung (anliegende Hosen, keine langen Röcke), Ballett- oder Turnschlappchen (alternativ: Jazz-Schuhe, Afro-Sandalen, rutschfeste Socken, barfuß) und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

8 Kurstermine

4550 Do. 15.45 - 17.00 Uhr Halle 7 nur Frauen! (Haase)

PILASTRETCH

(BARBARA LOHSE)

Ein ganzheitliches Körpertraining nach der Pilates-Methode, kombiniert mit gesundheitsorientiertem Stretching.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der vor allem der tiefen zentralen Rumpfmuskulatur (Core-muscles), die Flexibilität und Stärkung des Rückens sowie die Verbesserung der Bewegungskoordination und der Körperhaltung; zudem kommt es zur Anregung des Herz-Kreislaufs und die Körperwahrnehmung wird erhöht.

4020 Fr. 17.00 - 18.00 Uhr Halle 3 (Klein)

POWER GYM

(BARBARA LOHSE)

Wer fit werden möchte, bei heißen Disco-Rhythmen und vielen Gleichgesinnten, sollte in die große Halle 1 zur Gymnastik kommen. Hier kann jeder volle 60 Minuten mitpowern oder – nach Bedarf und Trainingszustand – das eine oder andere Püschchen einlegen.

3010 Mo. 18.30 - 19.30 Uhr Halle 1 (Fröbe)

3011 Mo. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 1 (Keiling)

für diesen Kurs werden Tubes benötigt, die zu Beginn der ersten beiden Termine käuflich erworben werden können (10,- €).

3020 Di. 18.30 - 19.30 Uhr Halle 1 (Afflerbach)

3031 Mi. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 1 (Tataru)

3040 Do. 18.30 - 19.30 Uhr Halle 1 (Mingram)

3050 Fr. 18.30 - 19.30 Uhr Halle 1 (Turhanova)

3060 Sa. 10.00 - 11.00 Uhr Halle 4 (Turhanova)

RÜCKENFIT

(BARBARA LOHSE)

Die Zivilisationskrankheit No.1: Probleme mit der Wirbelsäule.

Zunehmend klagen auch Jüngere über Probleme im 'Kreuz'. Dieses Training zielt darauf ab, Altersschäden vorzubeugen und vorhandene Dysbalancen in der Muskulatur auszugleichen. Vieles findet auf dem Boden statt, d.h. bitte unbedingt eine Matte mitbringen.

3120	Mo.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 4	(Volk)
3121	Mi.	21.30 - 22.00 Uhr	Halle 4	„Late-Night-Rückenfit“ (Klein/ Volk)
3123	Do.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 4	(Klein)
3122	Di	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4	(Leitzbach)

Rückenbalance

Das Wohlbefinden steigern, belastende Stressfaktoren abbauen, Rückenverspannungen lockern ist Ziel des Kurses. Ein steter Wechsel von Körperübung in Spannung und Entspannung, bewusstes Atmen in Bewegung, die Wahrnehmung der Wirbelsäule sowie weitere Übungsformen sind zentrale Elemente des Kurses.

3125	Sa.	10.30 - 12.00 Uhr	Halle 7	(Klein)
------	-----	-------------------	---------	---------

RUGBY

(KURT SCHÜTZ)

Eine Herausforderung! Es macht Spaß! Es ist international!

Erlebe und genieße die Welt des Rugbysports (im und nach dem Spiel)!

Rugbyfans für Rugby AG gesucht! Anfänger und Routiniers sind willkommen!

Es werden die grundlegenden Techniken und Taktiken vermittelt. Dazu ist auch der sportliche Vergleich in Freundschaftsspielen und Turnieren mit Universitäts-, Hochschul- und Vereinsmannschaften im 7er und 15er Rugby geplant.

Weitere Infos unter: E-Mail: friedrich.h.schaeufele@googlemail.com

1460	Di.	17.00 - 19.00 Uhr	Platz TGS Vorwärts Rebstöcker Weg 17, Rödelheim	(Schäufele)
1461	Do.	17.00 - 19.00 Uhr	Platz TGS Vorwärts	(Schäufele)

SALSA, MERENGUE, BACHATA

(BARBARA LOHSE)

Salsa für Anfänger

Einführung in die Salsa-Rhythmik: Nur wer den Salsa-Rhythmus versteht und genau heraus hört, kann sich in die Musik „fallen lassen“, sie auf vielfältige Art tänzerisch interpretieren.

Eine Teilnahme im Anfängerkurs ist auch als Einzelperson ohne festen Tanzpartner möglich, denn die Basics werden vorerst getrennt vom Tanzpartner geübt.

4560	Fr.	20.45 - 22.00 Uhr	Halle 3	(N.N)
------	-----	-------------------	---------	-------

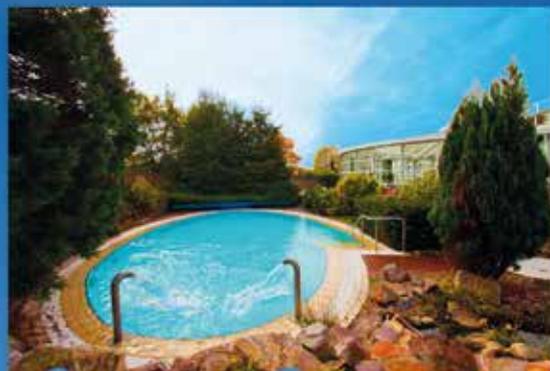
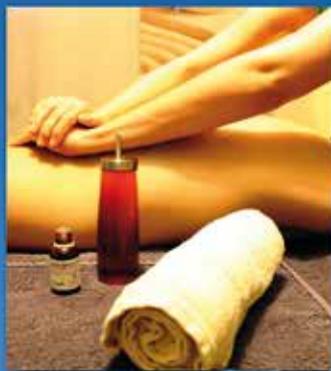
Salsa für Mittelstufe

Drehtechnik, Körperbewegung, Zwischenebenefähigkeiten der Shines ... beim Entwickeln des Führens und Geführtwerdens erlernen..

4561	Fr.	19.30 - 20.45 Uhr	Halle 3	(N.N)
------	-----	-------------------	---------	-------

GARDEN EDEN

Sauna & Wellness



Tägliche Studententarife

Tageskarte



Montag-Freitag
21,40€
3 Stunden - 16,40€
Wochenende
und Feiertags
21,90€
3 Stunden - 17,40€



Der Urlaub um die Ecke

357 Tage im Jahr



Garden Eden Wellness GmbH - Justus-von-Liebig-Strasse 42 - 63128 Dietzenbach



Tel.: 06074 - 28093
www.garden-eden.de



SCHACH

(PETER HURTH)

Der Kurs wird bei Bedarf entsprechend den Vorkenntnissen der TeilnehmerInnen in zwei Gruppen unterteilt. In der Anfänger-Gruppe erfolgt nach dem Erlernen der Spielregeln und weiterer wichtiger Grundlagen des Schachspiels eine Einführung in verschiedene Schachstrategien und Taktiken anhand einfacher Beispiele aus End-, Mittelspiel und Eröffnung. Anschließend - während des theoretischen Teils für Fortgeschrittene - sind neben gezielten Trainings auch freie Spielpartien möglich.

In der Fortgeschrittenen-Gruppe werden Regel- und schachstrategische Grundkenntnisse vorausgesetzt. Als Inhalte sind u.a. geplant: die Behandlung spezieller strategischer und taktischer Probleme, z.B. Stellungsbeurteilung und Entwurf von Spielplänen sowie die Analyse eigener und ausgewählter Meisterpartien. Die Arbeits- bzw. Spielschwerpunkte werden gemeinsam festgelegt.

Der Kurs wird geleitet von Stefan Solonar, internationaler Schachmeister und A-Trainer geleitet.

7010 Di. 19.00 - 21.15 Uhr Seminarraum 4 (Solonar)

SCHAUSPIELSEMINAR

(BARBARA LOHSE)

Improvisationstheater

Du bist kreativ und träumst von großen Bühnen?

Du hast Lust auf eine Mischung aus Mitmach-Theater und Zuschau-Abenteuer?

Hier wechseln sich spannende Geschichten mit Action und Ratespielen ab: Schauspiel- und Improvisationstheaterworkshops fördern die Kreativität, die Eloquenz und machen den Spielern eine Menge Spaß. Zum Workshop gehören Körpertraining, Atemtechnik und Stimmbildung. In kürzester Zeit sind die Blockaden beseitigt und der Weg ist frei für Improvisationen.

Im Fortgeschrittenkurs werden wir uns neben Improvisationen auch mit Textarbeit zusammensetzen und an Monologe, Dialogen und Gruppenszenen arbeiten.

E-Mail: mail@schauspielhelden.de
schauspielhelden.de

4402 Do. 18.30 - 21.30 Uhr Fortg Roter Saal, FDH (Lother)

4401 Mi. 18.30 - 21.30 Uhr Anf. Roter Saal, FDH (Lother)

Friedrich-Dessauer-Haus, Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 90, 60488 FFM

SCHWIMMEN

(KURT SCHÜTZ)

Anfängerunterricht

8012 Di. 20.00 - 21.00 Uhr Schwimmhalle echte Anfänger! (Jamschidian)

8013 Mi. 18.30 - 19.30 Uhr Schwimmhalle (Wunderlich)

8014 Fr. 18.30 - 19.30 Uhr Schwimmhalle geringe Kenntnisse (Jamshidian)

Erlernen der Schwimmtechnik Kraul, Rückenraul

8041	Di.	17.15 - 18.15 Uhr	Schwimmhalle	(Wachsmuth)
8042	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	Schwimmhalle	(Wunderlich)

Erlernen der Schwimmtechnik Delphin

Voraussetzung: Beherrschung der Kraultechnik

8043	Di.	18.15 - 19.15 Uhr	Schwimmhalle	(Barnikol)
------	-----	-------------------	--------------	------------

Schwimmtraining für Fortgeschrittene Schwimmer / Flossenschwimmer

8021	Mo.	20.15 - 21.45 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8022	Mi.	20.15 - 21.45 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)

Rettungsschwimmen

mit der Möglichkeit des Erwerbs des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens DRSA in Bronze/ Silber/ Gold. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Rettungsschwimmens, bestehend aus Tauchen, Transportieren und Abschleppen von hilfsbedürftigen Schwimmern, Befreiungsgriffen und Anlandbringen vermittelt.

Des Weiteren werden die Schwimmfertigkeiten **Brust- und Kraulschwimmen mittels Techniktraining** vertieft. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, das Deutsche Schwimmabzeichen in den Stufen Bronze/ Silber/ Gold abzulegen.

Zum Erwerb des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA), welches Voraussetzung für verschiedenste Prüfungszulassungen (Magister etc.) sowie für die Aufsicht von Kinder- und Jugendgruppen ist, findet ergänzend theoretischer Unterricht sowie eine Abschlussüberprüfung statt. Die zusätzlichen Gebühren betragen hierfür 25 EUR welche im Kurs entrichtet werden.

Das DRSA wird durch die **Wasserwacht** Ortsgruppe Nordwest des Deutschen Roten Kreuzes BV Frankfurt am Main e.V., gemäß den bundeseinheitlichen Richtlinien abgenommen und ausgestellt. Der für das DRSA in Silber erforderliche Erste-Hilfe-Kurs kann ergänzend über das DRK absolviert werden (Informationen hierzu im Kurs).

Prüfungsbedingungen für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen gemäß separatem Aushang.

8051	Do.	20.15 - 22.15 Uhr	Schwimmhalle	(Wunderlich/ Keyfman)
------	-----	-------------------	--------------	-----------------------

Individuelles Schwimmtraining und angeleitete Technikschiulung

Auf 2 Bahnen des Schwimmbeckens können die Teilnehmer ihr eigenes Trainingsprogramm absolvieren. Die 3. Bahn ist für Schwimmer reserviert, die ihre Schwimmtechnik vom Übungsleiter überprüfen und optimieren lassen möchten.

8031	Mo.	19.30 - 20.15 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8032	Di.	19.15 - 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wachsmuth)
8033	Mi.	19.30 - 20.15 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8034	Do.	19.30 - 20.15 Uhr	Schwimmhalle	(Jamshidian)
8035	Fr.	19.30 - 20.15 Uhr	Schwimmhalle	(Jamshidian)

Wasserball

Voraussetzung für die Teilnahme sind körperliche Fitness und Kenntnisse in allen Schwimmarten. Mit Beginn der Freibad-Saison wird der Kurs ins Stadion-Freibad verlegt, der genaue Termin wird vom Übungsleiter per Mail mitgeteilt.

8060 Di. 21.00 - 22.30 Uhr Schwimmhalle (Groth/Havermeier)

SEGELFLIEGEN

- bei der AKAFLIEG (*Akademische Fliegergruppe Frankfurt*) kannst du es lernen!

Segelfliegen ist Sport mit Teamgeist. Nette Leute und eine gute Atmosphäre gehören in der Akaflieg dazu.

Seit mehr als 50 Jahren fliegen die AkafliegerInnen von ihrem Heimatflugplatz in Schwalmstadt-Ziegenhain aus. Das spricht für Kontinuität und Kompetenz!

Außerdem besteht die Möglichkeit, als Mitglied der Akaflieg im Rahmen des allgemeinen Flugbetriebes an Wochenenden von Anfang April bis Ende Oktober an der Schulung teilzunehmen.

Im Winterhalbjahr findet der Theorieunterricht für die Segelfluglizenz (PPL-C) und ein Vorbereitungskurs für das Funksprechzeugnis (BZF I+II) statt. In der Werkstatt an der Sportuni werden die Segelflugzeuge gewartet; dabei wird das Wissen über Metall- und Kunststoffverarbeitung weitergegeben.

Anmeldung und Information: **Dienstag und Freitag ab 20 Uhr** in der Segelfliegerwerkstatt, Ginnheimer Landstraße 39
Telefon: 798-24528

Weitere Infos bei Fritz Offermann (Telefon: 06171-25379).

E-Mail: vorstand@akaflieg-frankfurt.de

www.akaflieg-frankfurt.de

SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG (PETER HURTH)

In diesem Kurs geht es vor allem darum, ein selbstsicheres Auftreten zu üben und parallel dazu Techniken aus verschiedenen Bereichen der Kampfkunst, die für die alltägliche Selbstverteidigung geeignet sind zu trainieren. Eine Einführung über Schwerpunkt und Anwendbarkeit der Kampfsportarten sowie deren historisch-philosophische Hintergründe werden während des Kurses vermittelt.

7003 Mi. 19.00 - 20.30 Uhr Halle 7 (Mehr)

SQUASH INSEL FRANKFURT

Squash = Schnelligkeit, Taktik, Koordination, Power & Kalorienburner!

SQUASH. FITNESS AND ... FUN

Warum lange überlegen? Squash up your life... in der "Insel"!

Unsere Anlage ist Hessens sympathischste Squash Anlage mit 6 Squash Courts, Fitnessbereich, Sauna inklusive Ruheraum, Insel Shop, Großleinwand mit SKY Fußball & einem gemütlichen Biergarten.

DIE PREISE FÜR SCHÜLER / STUDENTEN

Squash Flat Rate	20,- € / Monat
Fitness Flat Rate	14,- € / Monat
All-inklusive Flat	25,- € / Monat

Squash-Einzelbuchungen:

Montag-Donnerstag	
14:00 - 17:00	4,50 €
17:00 - 22:00	10,50 €
22:00 - 24:00	5,50 €
Freitag	
14:00 - 17:00	4,50 €
17:00 - 24:00	7,- €
Samstag	
12:00 - 20:00	5,50 €
Sonntag	
10:00 - 18:00	4,50 €

Preisliste pro Person für einen Court und einer Spieleinheit von 60 Minuten sowie anschließendem Saunabesuch! Bitte teilen Sie uns Courtabsagen mindestens 24 Stunden vor Spielbeginn mit, sonst müssen wir leider die halbe Courtmiete berechnen. Achtung: Ein Ausfall der Sauna reduziert nicht die Court Preise! Montag-Donnerstag bis 17 Uhr Spielzeit solange Courts frei sind. Fr., Sa. & So. ganztags.



Squash Insel Frankfurt

Rossittenerstr. 17a . 60487 Frankfurt

Telefon für Courtbuchung: 069 77 2222

WWW.SQUASH-INSEL.COM

SWING UND BOOGIE-WOOGIE

(BARBARA LOHSE)

Swing tanzen ist der Einstieg in die afroamerikanischen Bewegungsformen. Im Kurs werden die koordinativen und rhythmischen Fähigkeiten - weitgehend in Individualübungen - trainiert. Paarweise Anmeldung daher nicht notwendig. Im Gegenteil: Hier ist eine Gelegenheit, einen Tanzpartner für Swing (Lindy-Hop) und Boogie-Woogie zu finden.

Siehe auch -> www.harlemclub.de

4580 Fr. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 4 (Wess)

tanzschule
monikabauer

monika-bauer.de

Besuchen Sie uns in der
Kaiserstr 42 60329 Frankfurt am Main

Gesellschaftstänze

Salsa

Zumba

Bachata

Hochzeitskurse

Tango Argentino

Swing/West Coast Swing

Kizomba

Discofox

Capoeira

Stepptanz

T`AI CHI CH`UAN

(PETER HURTH)

Wie finden wir unsere körperlich - geistig - seelische Ausgeglichenheit?

T'ai Chi Ch'uan bietet uns einen "äußeren" und einen "inneren" Weg, in dem Bewegung und meditative Aspekte verknüpft werden. Äußerlich geht es um langsame, sanft fließende Bewegungen wie z.B. der Flügelschlag des Kranichs. Wie ein Kranich führen wir schwingende Bewegungen der Arme sehr langsam, sanft und weich aus und lassen die Bewegung in den Händen weiterlaufen, als wären es die Flügelspitzen. Wir erfahren dabei, dass der Oberkörper leicht ist, als schwebte er oben in den Wolken, während die Füße und Beine fest am Boden verwurzelt bleiben.

Indem wir uns in solche Vorstellungen hinein vertiefen, kommen wir zur Meditation in der Bewegung. Dies ist der innere Weg, auf dem wir unsere CHI-Energie geistig lenken und der schließlich zur Entspannung führt, zum Einklang von Geist und Bewegung.

Der Unterricht basiert auf dem LEE-Stil. Übungen aus den alchinesischen KAI MEN YOGA und TAO YIN werden zu fest vorgeschriebenen Bewegungsabläufen zusammengestellt, so dass in zwei Semestern die "Kleine Form" des LEE-Stils erlernt wird.

1. Termin und Einführungskurs am 27. Oktober 2014, 10.00 Uhr. (7 Kurstermine)

7004 Mo.

10.00 - 12.00 Uhr

Halle 7

(Reusswig)

T`AI CHI

(PETER HURTH)

Tai Chi hilft nach einem Tag voller Vorlesungen und Stress den Kopf frei zu bekommen und zu entspannen. Ziel der chinesischen Bewegungskunst ist es, loszulassen, die eigene Mitte zu spüren und mit Kräften angemessen umzugehen. Verspannungen, die Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen verursachen, lösen sich. Tai Chi schult die Achtsamkeit, Beweglichkeit, verbessert die Haltung und führt zu einem sicheren Stand.

Unterrichtet wird die Yang-Form nach Zheng-Man-Qing. Partner- und Einzelübungen helfen, das Erlernte Zuhause zu üben und in den Alltag einzubauen.

7011	Mi.	18.30-19.30	Campus Westend (Raum IG 311) (Ortlinghaus)
7012	Do.	18.00-20.00	Campus Riedberg (N100/015 im Biozentrum)

TAEKWONDO

(PETER HURTH)

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart und seit 2000 ist der Vollkontaktsport offizielle olympische Disziplin.

Taekwondo lässt sich in folgende Teilgebiete aufteilen: olympischer Zweikampf, Formenlauf und Selbstverteidigung. Im olympischen Taekwondo geht es darum mit Schlägen und Tritten gegeneinander zu kämpfen. In dieser dynamischen Kampfsportart muss Beweglichkeit, Kraft, Kondition, Koordination und Konzentration in Einklang gebracht werden.

Im Hochschulsporttraining gilt dem olympischen Zweikampf besondere Aufmerksamkeit und kann sowohl von Anfängern, als auch von Kampfsportlerfahrenen trainiert werden, d.h. ein Anfänger kann ohne Probleme mit einem Fortgeschrittenen trainieren. Obwohl man in einer Gruppe gemeinsam trainiert, trainiert jede Person für sich gesondert. Das Taekwondo-Training ist immer ein Ganzkörpertraining, d.h. beide Körperseiten werden gleichermaßen trainiert, anders als im Tennis oder Fußball. Zudem ist Taekwondo-Training sehr facettenreich und kann auf die speziellen Bedürfnisse der Trainingsgruppe abgestimmt werden. Die primären Ziele vom Hochschulsporttraining werden sein: Freude am Kämpfen mit und gegen Partner zu finden, die Kondition und Koordination zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Zudem sind die sekundären Ziele Gürtelprüfungen abzulegen, als auch an Wettkämpfen teilzunehmen.

6070	Do.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 2 (Lehmann)
------	-----	-------------------	-------------------

TANGO ARGENTINO

(BARBARA LOHSE)

Der Tango Argentino besteht aus improvisierten Figurkombinationen, getanzt in enger Umarmung, die eine abwechslungsreiche und intensive nonverbale Kommunikation zwischen den Partnern ermöglichen.

Durch das Erlernen der grundlegenden Spielarten der Caminata (des Gehens), der Umarmung und der Haltung, werden wir die zahlreichen Möglichkeiten des Tangos erobern, um am Ende in den Genuss der Musik und des Tanzens im geteilten Raum der Tanzfläche zu kommen.

Idealerweise sollte die Anmeldung paarweise erfolgen. Teilnehmer/innen ohne Partner/in müssen im Kurs evtl. mit Tänzern gleichen Geschlechtes tanzen.

4590	Mi.	20.30 - 21.30 Uhr	Halle 3	Anfänger	(Schmidt)
4591	Mi.	21.30 - 22.30 Uhr	Halle 3	Mittelstufe	(Schmidt)

TENNIS

(BARBARA LOHSE)

Tennis-Gruppenkurse für Studierende und Hochschulangehörige!

Die Tenniskurse finden in der **'Tennishalle Europa Park'**, Ginnheimer Landstr. 49 (auf der dem ZfH gegenüberliegenden Autobahn-Seite) **vom 23.10.14 - 05.02.14** statt.

Die Tennisgebühr pro Person beträgt 80,- € für Studierende, 100,- € für Bedienstete.

Gespielt wird auf Teppichboden. Die Tennishalle darf nur in Tennis-Hallenschuhen betreten werden (weiße, profillose Sohle) !!!

Vorbereitung: Donnerstag, 16. Oktober 2014, 19.30 Uhr, alter Hörsaal

Achtung! Die Kurse bauen aufeinander auf, vorzugsweise für Tenniskurs-Teilnehmer aus dem SS 2014 oder früher. (Nur eine Anmeldung pro Person! Bei Mehrfachanmeldung droht Ausschluss!).

Hinweis: Die ‚Tennishalle-Europa-Park‘ bietet zu bestimmten Zeiten Studierenden Sonderkonditionen.

Anf. 2: Teilnehmer(innen), die Vor- und Rückhand beherrschen.

1701	Do.	22.00 - 23.00 Uhr	Tennishalle	Anf.2 / Fg.1	(Jordy)
1705	Di.	11.00 - 12.00 Uhr	Tennishalle	Anf.2	(Gogadze)
1702	Fr.	10.00 - 11.00 Uhr	Tennishalle	Anf.2	(Gogadze)

Fg. 1: Teilnehmer(innen), die bereits zusätzlich Flugballspiel und Aufschlag erlernt haben und dies noch verbessern wollen.

1703	Fr.	11.00 - 12.00 Uhr	Tennishalle	Fg.1	(Gogadze)
------	-----	-------------------	-------------	------	-----------

Fg. 2: Teilnehmer(innen), die über Matchpraxis verfügen (unterste Spielklasse und aufwärts).

1704	Fr.	12.00 - 13.00 Uhr	Tennishalle	Fg.2	(Gogadze)
------	-----	-------------------	-------------	------	-----------

TISCHTENNIS

(BARBARA LOHSE)

Dieser Kurs ist für Tischtennispieler/innen konzipiert, die unter Anleitung systematisch trainieren wollen. Zielgruppe sind Tischtennispieler/innen die schon in einer Wettkampfmannschaft spielen oder dieses wieder anstreben!

Das Training wird geleitet von dem Sportwissenschaftler und TT A-Lizenz Trainer Paul Schmitt. Er ist auch behilflich bei der Suche nach einem Tischtennisverein in Frankfurt.

1470	Do.	18.00 - 19.30 Uhr	Vereinshalle des TuS Hausen Alt-Hausen 29/31		(Schmitt)
------	-----	-------------------	---	--	-----------

Tischtennis mit Anleitung für alle Könnenstufen

1471	Mo.	19.30 - 22.00 Uhr	Anna-Schmidt-Schule		(Cocchiararo)
------	-----	-------------------	---------------------	--	---------------

TRAMPOLIN

(PETER HURTH)

Der Kurs will alle diejenigen ansprechen, die Lust haben, sich mal ganz anders als sonst in die Luft zu bewegen, gleichzeitig werden aber auch Spring-Grundkenntnisse sowie Sicherheitsstellungen vermittelt.

Geeignet für Anfänger und für Fortgeschrittene.

1480 Fr. 16.00 - 18.00 Uhr Halle 2 (Sotele)

ULTIMATE FRISBEE

(KURT SCHÜTZ)

Mannschaftsspiel mit Frisbeescheibe.

Siehe auch ‚Turniere‘!

Ultimate Frisbee ist ein Sport für jedermann. Neben guter Technik und Laufvermögen steht der Gedanke des Fair play im Vordergrund. Alle Studentinnen und Studenten, die mal einen etwas anderen Teamsport kennen lernen möchten, sind herzlich willkommen - egal ob Anfänger oder geübter Scheibenwerfer vom Strand.

Bringt nur Bewegungsdrang und Lauffreude mit, dann kümmern wir uns um Technik, Taktik, Spaß und Scheiben.

Anfänger

1490 Mo. 18.00 - 20.00 Uhr große Halle Bikuz FFM-Hoechst (Baier)

Freies Üben

1491 So. 10.00 - 11.30 Uhr Halle 1a

VOLLEYBALL

(BARBARA LOHSE)

In Mixed-Teams, ohne direkten Kontakt zum Gegner, ein ständiges Hin und Her von Aktionen mit und ohne Ball, Sprünge am Netz, gefühlvolle Zuspiele, spektakuläre Abwehr scheinbar unerreichbarer Bälle - das macht Volleyball aus.

Volleyball I

In diesen Veranstaltungen wird versucht, den Teilnehmern die für das Volleyballspiel notwendigen technischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen zu vermitteln. Das geschieht sowohl in kleinen Sportgruppen 3-3 als auch in Spielaufstellungen 6-6. Hierbei steht das Spielen mit den Spielern der eigenen und den Spielern der anderen Mannschaft im Vordergrund, nicht das Spiel gegen die andere Mannschaft.

Die Voraussetzung zur Teilnahme: geringe Kenntnisse in den Grundtechniken Pritschen und Baggern.

1501 Di. 17.30 - 19.00 Uhr Halle 3 (Barikhan)
1502 Mi. 18.00 - 19.15 Uhr Goethe-Schule (Lindner)

Volleyball II

Voraussetzungen: Sicheres Pritschen, Baggern, Aufschlagen.

Ziel: Technik des Pritschen, Baggerns und Aufschlagens beherrschen. Realisieren der taktischen Grundform "zurückgezogene 6 / Stellen von 2". Blocken und Angreifen nach hohem Zuspiel, Aufschlag von oben.

1503	Mi.	19.15 - 20.30 Uhr	Goethe-Schule	(Lindner)
1504	Mi.	20.30 - 22.30 Uhr	Halle 1	(Brach)

Volleyball - Freies Spiel

1509	Di.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 1	VB I/II (Strecker; individuelle Trainingstipps)
1507	Di.	21.00 - 22.15 Uhr	Halle 1/a	VB II/III
1508	Fr.	18.00 - 22.00 Uhr	Bonifatius-Schule	

WANDERN

Wandergruppe der Universität – ohne Kursgebühr

Die Wandergruppe veranstaltet einmal monatlich im Semester sonntags eine Tageswanderung. Die Wanderorte liegen in den von Frankfurt aus in kurzer Zeit erreichbaren Mittelgebirgen (Taunus, Odenwald, Spessart, Vogelsberg, Rhön). Die Wanderstrecke beträgt etwa 20 km. Treffpunkt zur Wanderung ist der Parkplatz am Zentrum für Hochschulsport (Ginnheimer Landstraße 39) um 8.45 Uhr. Die An- und Abfahrt zu den Wanderorten wird mit Privat-Pkw's durchgeführt. Die Rückkehr ist gegen 20.00 Uhr.

Nähere Informationen zum Ort der Wanderung sind dem Mitteilungsblatt "Der Sohlenquäler" zu entnehmen, das jeweils ab Dienstag vor den unten genannten Terminen im Info-Schaukasten des Zentrums für Hochschulsport aushängt.

Geplante Wandertermine: 19.10.2014, 14.12.2014, 11.01.2015,
16.11.2014, 08.02.2015 (Gruber)

9000 So. 8.45 - 21.00 Uhr Parkplatz ZfH

YOGA

(BARBARA LOHSE)

Zur Ruhe kommen ... in den eigenen Körper hinein spüren ... den eigenen Atem beobachten ...

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Hatha Yoga ist der wohl bekannteste Teil. Er umfasst die körperorientierten Praktiken: Asanas (Yoga-Stellungen); Pranayama (Atemübungen); Tiefenentspannungstechniken. Außerdem gibt es im Hatha Yoga Ratschläge für eine gesunde Lebensführung. Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeitlang gehalten wird, wobei auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein entwickelt werden. Ein gleichmäßig flexibler Körper mit harmonisch entwickelter Muskelkraft ist auch die Voraussetzung für Gesundheit und Grazie. Durch das ruhige Halten der Stellungen werden blockierte Lebensenergien (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet.

Bitte unbedingt Yoga-Matte (keine Isomatte!) mitbringen.

Yoga-Anfänger

7021	Mo.	16.30 - 18.00 Uhr	Halle 7	(Burd)
7022	Mo.	20.45 - 22.15 Uhr	Halle 3	(Hammerschick)
7030	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 1	Inside Yoga Start Up (Kim/ Fuchs)
7025	Fr.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 2	(Schöner)
7026	Di.	20.30 - 22.30 Uhr	Halle 3	(Kim)

Yoga Intensiv Start Up

Eine Einführung in die verschiedenen Facetten des Yogas, für Anfänger verständlich erklärt, dabei allerdings physisch fordernd und dynamisch.

Atmen, bewegen, loslassen und Spaß haben!

7031 Do 17.30 – 18.30 Uhr Halle 6 (Fuchs)

Intensiv Yoga

Intensive Yoga ist ein Stil der Traditionen ehrt und moderne Wege geht. Es ist ein sehr freier Stil, wobei jeder in allen Facetten gefordert wird. Jede Stunde ist anders und somit ist jede Stunde eine neue Erfahrung. Bestimmte grundlegende Übungen werden immer wieder vorkommen und darauf aufbauend, werden diverse Asanas in die Stunde passend eingefügt. Intensive Yoga hat viele Elemente aus dem Power Yoga, Ashtanga Yoga und Hatha Yoga. Es ist dementsprechend fordernd. Intensive Yoga ist dynamisch (Vinyasa - Ein Atemzug pro Bewegung in einer Abfolge).

(Level 1=mittel, Level 2=hoch).

7020 Mi. 20.00 - 21.30 Uhr Halle 4 Inside Yoga Level 1 (Kim)

7028 So. 11.30 - 13.00 Uhr Halle 2 Level 1+2 (Burd)

Lust auf Kundalini Yoga?

Die uralte Tradition des Kundalini Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen. Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie z.B. Hatha Yoga, konzentriert sich aber weniger auf die Ausführung von Körperhaltungen. In einer Kundalini Yoga Stunde erfolgt nach einigen Aufwärmübungen eine Fortsetzung Kundalini Yoga: Kriya (Yoga-Übungsset) mit einer Übungsabfolge, die ein bestimmtes Thema behandelt. Das kann z.B. sein: Kriya für die Wirbelsäule, Anti Stress Übungen, Set zur Stärkung der Abwehrkräfte, Übungsfolge für das Nervensystem oder Herz- Kreislaufset usw. Nach der Kriya schließt sich eine lange tiefe Entspannung an, um die aktivierten Kräfte wirken zu lassen. Zum Abschluss folgt eine kurze Meditation als vertiefende Achtsamkeitsschulung und Fortsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene.

Die Kundalini Yoga Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Mit oftmals kleineren und sanfteren aber auch manchmal dynamischen Bewegungen ist der Focus auf das Spüren der eigenen feinstofflichen Lebensenergie gerichtet. Alle Bereiche des Kundalini Yoga sind darauf ausgerichtet, den Körper zu heilen, die Urteilsfähigkeit zu erhöhen und die Intuition zu entwickeln mit dem Ziel, die Lebensenergie (Kundalini) in allen Chakren (Energiezentren im Körper) frei fließen zu lassen. Es kann zu mehr Selbstbestimmtheit im persönlichen Leben führen und einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung bedeuten.

7023 Di. 8.30 - 10.00 Uhr Halle 7 Anfänger (Kringstad)

7024 Mi. 8.30 - 10.00 Uhr Halle 7 Anfänger (Kringstad)

ZEN-MEDITATION

(PETER HURTH)

"All die tausend kleinen Gewohnheiten des täglichen Lebens bewusst zu erleben, ganz zu sein in jeder Handlung, in jeder Bewegung, mit Körper, Geist und Seele - das ist Zen" definierte Zen-Meister Dogan, der im 13. Jahrhundert das Zen in Japan einführte, und er fügte hinzu: "Zen erlernen und praktizieren bedeutet uns finden; uns finden bedeutet uns vergessen; uns vergessen bedeutet unsere ursprüngliche Natur finden."

Zen besteht aus Theorie und Praxis. Praxis des Zen heißt Zazen, eine konkrete Meditation. Zazen im Sanskrit Dhyana, bedeutet Sitzen mit gekreuzten Beinen in Ruhe und tiefe Versenkung. Zen wird in der Form einer Haltung tiefer Konzentration "einfach zu sitzen" praktiziert. "Einfach zu sitzen" heißt, Körper und Geist sind intensiv einbezogen, konzentriert und versenkt in die Zazen-Haltung. Nach einigen Zeiten regelmäßigen Übens, können wir vielleicht beobachten wie wir ruhiger werden, wie Gefühle in uns aufsteigen und wieder verschwinden, wie Geräusche oder Gerüche in uns eindringen und wie wir auf all dies reagieren.

Bitte ein Sitzkissen oder eine Decke mitbringen.

7050 Mi. 18.00 - 19.00 Uhr Seminarraum 4 (Mehr)

ZUMBA / POWERDANCE

(BARBARA LOHSE)

Das Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Das Konzept: Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party und macht einfach nur Spaß!

Es ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchte. Bei heißer Musik aus Salsa, Merengue, Calypso, Reggaeton, aber auch Flamenco oder afrikanischem Tanz wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht auch keinen Tanzpartner.

Fortsetzung Zumba / Powerdance

4540	Di.	16.30 - 17.45 Uhr	Halle 7 Zumba	(Soszynska)
4541	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 6 Zumba	(Hofmann)
4544	Sa.	11.00 - 12.00 Uhr	Halle 4 Zumba	(Brütting)
4542	Fr.	17.30 - 18.30 Uhr	Halle 4 Zumba	(Hofmann)

Siehe auch unter Event: Zumba-Party



Bleib in Bewegung

Von A wie Aikido bis Z wie Zumba®:
unsere Gesundheits- und Bewegungskurse
machen dich fit für's Studium!

Für Studenten*

-20%

Frankfurter Studenten* erhalten
eine 20%ige Ermäßigung auf
unser gesamtes Kursangebot.

vhs.frankfurt.de

Druckfehler vorbehalten. | *Nur mit einem gültigen Studentenausweis mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main.
Beachte, dass auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten keine Ermäßigung gewährt werden kann.

BETRIEBSSPORTGRUPPEN

Anmeldung erfolgt im Anmeldeportal unter der entsprechenden Kursnummer!

Achtung: Die Veranstaltungen in den SCHULTURNHALLEN beginnen am 13.10.2014 und finden während der Hessischen Schulferien nicht statt !

4201	Allg. Gymnastik für Frauen	Mo.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 4
3502	IFS	Di.	16.30 - 18.45 Uhr	Halle 2
3504	Hess. Bau-Management	Do.	17.30 - 18.30 Uhr	Halle 1/b
3505	Präsidialabteilung	Do.	17.30 - 18.30 Uhr	Halle 1a
3507	Juristen	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1/a
3509	Politikwissenschaft, FB 3 Inst. f. pharmaz. Chemie	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 2
3510	Wirtschaftswissenschaften	Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	Goethe-Schule
3516	Medizin/Innere Medizin	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Goethe-Schule
3517	Institut für Schulpädagogik	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	Bonifatius-Schule

1 mitglied im 1
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



UNIVERSITÄTSINTERNE TURNIERE

Anmeldung erfolgt im Anmeldeportal unter der entsprechenden Kursnummer!

HALLENFUSSBALL – STÄNDIGES TURNIER

Das Turnier findet während der Vorlesungszeit 1x wöchentlich – samstags - zwischen 8.00 und 13.30 Uhr in der Halle 1 statt.

Die Mannschaftssprecher reichen zur Anmeldung - gut leserlich - die vollständigen Daten [Name, Vorname, Adresse, Status, Matrikelnummer], aller teilnehmenden Spieler ein. Für die **Mannschaftssprecher** ist die Angabe von **Telefonnummer** und **E-Mail-Adresse** Pflicht.

Für die Anmeldung besteht Anwesenheitspflicht!

Sind mehr als **15** gültige Anmeldungen vorhanden, wird am ersten Samstag nach der Anmeldung eine Qualifikationsrunde ausgetragen. An der Qualifikation nehmen alle neuangemeldeten Teams sowie die letzten 3 Teams des Vorsemesters, teil.

Spieler, die noch zu keinem Team gehören, können bei der Anmeldung Kontakt zu Mannschaften aufnehmen oder selbst eine Mannschaft bilden.

Pro Mannschaft ist eine Teilnahmegebühr von **80,- EUR** sowie eine Kautions von **100,-EUR** mit der Anmeldung in bar zu entrichten.

Anmeldung: Montag, 13.10.2014, 14.00 Uhr im neuen **Hörsaal**

1250 Sa. 8.00 - 14.00 Uhr Halle 1 (Jamshidian)

BASKETBALL 3ER-TURNIER

am **Samstag, 01.11.2014** ab **14.30 Uhr**, Halle 2

9,- € / Team Meldegebühr

Mannschaftsweise **ONLINE-Anmeldung** unter Angabe eines Mannschaftsnamens.

Anmeldung: 9.-29.10.14

1256 Turnierleitung: Ahmad

BASKETBALL-NIKOLAUSTURNIER

Samstag, 6. Dezember 2014, ab 14.30 Uhr, Halle 1

Es ist ein - modifiziertes - Mixed-Turnier

- Max. 12 Teams
- Frauen-Körbe zählen doppelt!
- Meldegebühr 15,- € pro Team

Mannschaftsweise Anmeldung unter Angabe eines Mannschaftsnamens.

ONLINE-Anmeldung 02.12.2014

1254 Turnierleitung: Ahmad



MIXED-VOLLEYBALL-NIKOLAUSTURNIER

Sonntag, 07. Dez. 2014, ab 14.30 Uhr, H 1,2,3

- 2 Spielklassen: niedrig/überwiegend Freizeit (n) und hoch/überwiegend Vereinsspieler (h)
- Mindestens 2 Frauen pro Team
- max. 24 Teams
- Meldegebühr 20,- € pro Team

Mannschaftsweise Anmeldung unter Angabe eines Mannschaftsnamens und der Spielklasse.

Anmeldung: 17. - 25.11.14

(Online / Hochschulsportbüro)

1251 Turnierleitung: Schuler



INLINESKATERHOCKEY-TURNIER

Am **Samstag, 14.12.2014**, 12.00 – 18.00 Uhr in Halle 1

für – gemischte – Freizeitteams

Mannschaftsweise **ONLINE-Anmeldung** unter Angabe eines Mannschaftsnamens.

Anmeldung: 25.11-5.12.2014.

- Es spielen 4 Feldspieler/innen und ein/e Torhüter/in.
- Nur der/die Torhüter/in hat eine komplette Ausrüstung.
- Schienbeinschoner werden empfohlen.
- Es wird mit einem Ball gespielt.
- Körpereinsatz ist verboten und wird mit Zeitstrafen belegt.
- Spieldauer u. Modus sind abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Teams.
- Im Übrigen gelten die aktuellen Regeln des Deutschen Rollsport und Inline-Verbandes.
- Regeländerungen behält sich die Turnierleitung ausdrücklich vor.
- 15,- € Meldegebühr **pro Team**.

1258 Turnierleitung: Svea Spieß

Weitere Infos: sveaspiess@yahoo.de

ULTIMATE FRISBEE TURNIER

Mannschaftsspiel mit Frisbeescheibe.

Ultimate Frisbee ist ein Sport für jedermann. Neben guter Technik und Laufvermögen steht der Gedanke des Fair play im Vordergrund. Alle Studentinnen und Studenten, die mal einen etwas anderen Teamsport kennen lernen möchten, sind herzlich willkommen - egal ob Anfänger oder geübter Scheibenwerfer vom Strand.

Bringt nur Bewegungsdrang und Lauffreude mit, dann kümmern wir uns um Technik, Taktik, Spaß und Scheiben.

Anfängerturnier am 14.12.2014, 08.00 - 20.00 Uhr

Carl von Weinbergschule (Goldstein) Zur Waldau 21, 60529 Frankfurt am Main

Anmeldung und Infos unter Telefon: 0152-09802660

E-Mail: abaier@xylon.de

Interessenten, die nicht am regelmäßigen Training teilnehmen, wenden sich bitte bis zum 31.11.2014 an Axel Baier.

1259

EVENTS

Anmeldung erfolgt im Anmeldeportal unter der entsprechenden Kursnummer!

4543

Die ZUMBA® Party fitness



TOB' DICH AUS, FÜHL DICH GROSSARTIG

**BEFREIE DEINEN KÖRPER MIT
MUSIK.
DIE ULTIMATIVE TANZ-
FITNESS-PARTY GROOVED
DICH IN FORM.
ERLEBE MIT ALEXANDRA,
PAULINA UND LUIGI DIE
ZUMBA® FITNESS PARTY
UNSERES
HOCHSCHULSPORTS!**

**VORVERKAUF ÜBER DAS ONLINE
BUCHUNGSSYSTEM ODER AN DER
ABENDKASSE.**

INFOS ÜBER DIE TRAINER:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ZUMBAFITNESSALEX](https://www.facebook.com/zumbafitnessalex)
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ZUMBAFITNESSMITPAULINA](https://www.facebook.com/zumbafitnessmitpaulina)
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/LUIZUMBA](https://www.facebook.com/luizumba)

Wann: Samstag, 15.11.2014

18.00 bis 21.00 Uhr

Einlass 17.00 Uhr

Wo: Halle 1

Campus Ginnhelm

Ginnheimer Landstr. 39

Preis: Vorverkauf 8€

Abendkasse 10€

EXKURSIONEN

Anmeldung erfolgt im Anmeldeportal unter der entsprechenden Kursnummer!

SKI & SNOWBOARD PUR

St. Francois Longchamp (Frankreich) vom 03. - 10.01.2015

St. François Longchamp liegt in Savoyen. Vor allem die Aussicht vom Col de la Madeleine begeistert alle Wintersportler. Der Blick kann vom Mont Blanc bis zu den südlichen Alpen schweifen.

Das Skigebiet „Le Grand Domaine“ (1450-2530m) bietet auf 153 Pistenkilometern allen Könnens Stufen ein abwechslungsreiches und attraktives Fahrvergnügen. Zudem gibt es einen Snowpark und eine Halfpipe. Die Residenz Village Goelia liegt unterhalb des Ortes, unmittelbar an den Pisten. Ein kleiner Supermarkt, Bäcker, Restaurants und Bars sind ca. 200m entfernt.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen im 3 Zimmer-Chalet für 4-6 Personen mit Balkon und Skibox (Kochnische mit 4 Herdplatten, Spülmaschine und Backofen, 2 Betten pro Schlafzimmer, 2 Betten im Wohnzimmer)
- 6 Tage Skipass St. Francois / Valmorel
- Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus
- 6 Tage Skikurs durch ausgebildete Skilehrer

Kosten:

Studierende:

400,- € (bei 6er Belegung) 410,- € (bei 5er Belegung) 430,- € (bei 4er Belegung)

Bedienstete:

420,- € (bei 6er Belegung) 430,- € (bei 5er Belegung) 450,- € (bei 4er Belegung)

Gäste:

440,- € (bei 6er Belegung) 450,- € (bei 5er Belegung) 470,- € (bei 4er Belegung)

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!

Verbindliche Anmeldung und Anzahlung von 100,- €

Vorbesprechung: 10.11.2014 18.30 - 19.00 Uhr Raum: alter Hörsaal

9001

Ansprechpartner: Frau Dr. Katrin Werkmann

SKI & SNOWBOARD PLUS FREIZEITSPASS

Piesendorf (Österreich) vom 28.02. - 07.03.2015

Piesendorf ist ein malerischer Urlaubsort im Herzen der österreichischen Alpen - in direkter Nachbarschaft weltberühmter Orte wie Zell am See - Kaprun, Saalbach und Kitzbühel. Von Piesendorf blickt man auf die atemberaubende Bergwelt des Nationalparks Hohen Tauern und die Kitzbüheler Alpen.

Mit dem Skipass „Zell am See – Kaprun“ kann in den Skigebietten Schmittenhöhe in Zell am See, Gletscherskigebiet Kitzsteinhorn und Maiskogel in Kaprun mit insgesamt 135 Pistenkilometern gefahren werden. Neben den unterschiedlichen Pistenniveaus gibt es Funparks und die längste Funslope der Welt.

Unsere Unterkunft ist der Notburgahof, ein familiäres, sehr persönlich geführtes Drei-Sterne-Hotel. Der große Service und die umfangreiche Infrastruktur ist speziell auf Gruppenreisen für Jugendliche und junge Erwachsene abgestimmt.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen in Zwei- bis Vierbettzimmern mit Dusche/WC, TV und Balkon
- 7 Tage Vollpension (Frühstücksbuffet, Lunchpaket, 4-gängiges Abendessen)
- 6 Tage Skipass „Zell am See – Kaprun“
- Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus
- 6 Tage Skikurs durch ausgebildete Skilehrer
- Bustransfer vor Ort
- Sauna und Dampfbad
- Kostenloses WLAN

Umfangreiches Freizeitprogramm wie bspw. Snow Tubing, Skygliding und Fun Rodeln bei der FunNight am Erlebnisberg Nagelköpfel (bei ausreichender Schneelage), Fackelwanderung (anschließend mit hausgemachtem Punsch), Eisstockschießen, Snowhockey, Yoga oder Basketball, Volleyball und Fußball in der hoteleigenen Sporthalle

Kosten:

Studierende:	670,- €
Bedienstete:	690,- €
Gäste:	710,- €

Verbindliche Anmeldung und Anzahlung von 100,- €

Vorbesprechung: 10.11.2014 19.00-19.30 Uhr Raum: alter Hörsaal

9002

Ansprechpartner: Frau Dr. Katrin Werkmann

SKI & SNOWBOARD MEET PARTY

Val Cenis (Frankreich) vom 21. - 28.03.2015

Diese Exkursion wird in Kooperation mit dem Reiseveranstalter MB Sports & Entertainment GmbH & Co. KG durchgeführt.

Studenten aus allen Teilen Deutschlands treffen sich zum alljährlichen Ski-/Snowboard- und Party-Event UniSnow in Val Cenis in Frankreich. Es ist eines der größten Studentenseitevents in Europa, bei dem jährlich bis zu 1.000 Teilnehmer zusammen kommen, um gemeinsam eine Woche Ski- und Snowboardvergnügen mit allabendlichen Studentenspartys zu erleben. Diverse sportliche Aktivitäten und Après-Ski-Veranstaltungen runden das Programm ab.

Das Skigebiet „Val Cenis Vanoise“ verfügt über 125 Pistenkilometer unterschiedlichen Schwierigkeitsniveaus und 2 Snowparks, wodurch alle auf ihre Kosten kommen. Durch die Lage zwischen 1.400- - 2.800 Höhenmetern und zahlreichen Schneekanonen ist das Gebiet sehr schneesicher.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen in 4er oder 6er-Appartement (vollausgestattete Küche mit Spülmaschine und Backofen, 2 Betten pro Schlafzimmer, 2 Betten im Wohnzimmer)
- 6 Tage Skipass Val Cenis Vanoise
- Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus
- Freier Eintritt zu den UniSnow Partys
- Kostenlose Teilnahme am Sport- und Animationsprogramm
- Kostenlose Nutzung des Innenpools
- Bettwäsche

Kosten für alle Statusgruppen:

6er Appartement:	338,- € (bei 6er Belegung)
	352,- € (bei 5er Belegung)
	373,- € (bei 4er Belegung)
4er Appartement:	368,- € (bei 4er Belegung)
	392,- € (bei 3er Belegung)
	438,- € (bei 2er Belegung)

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!

Verbindliche Anmeldung und Anzahlung von 100,- €

Vorbesprechung: 10.11.2014 19.30 - 20.00 Uhr Raum: alter Hörsaal

9003

Ansprechpartner: Frau Dr. Katrin Werkmann

Top-Markenauswahl, die Pistenträume wahr macht!

HEAD K2
 ATOMIC Völkl
 BURTON O'NEILL
 ALPINA EYEWEAR & HELMETS
 salomon
 ICEPEAK

Frankfurt SKIMAX
 Hanauer Landstr. 435
 Öffnungszeiten
 Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr
 Sa 10:00 – 18:00 Uhr

BIKEMAX

+++ Alles rund ums Bike +++ Werkstattservice für jedes Bike +++

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SPORTSCHULEN GmbH & Co. KG
SEHR GUT
 Angebot
 Informationen in 1027-00014
 www.dtsi.de

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SPORTSCHULEN GmbH & Co. KG
TOP 3
 Fahrradhäuser
 Informationen in 1027-00014
 www.dtsi.de

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SPORTSCHULEN GmbH & Co. KG
1. PLATZ
 Zusatzservices
 Informationen in 1027-00014
 www.dtsi.de

N24
1. PLATZ
 Online-Veranstaltung
 Informationen in 1027-00014
 www.dtsi.de

DtGV
 Deutscher Touring-Verband

skimax.de

Lieferfähigkeit und Druckfehler vorbehalten. Verantwortlich: BIKE & OUTDOOR COMPANY GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Damm 111c, 22047 Hamburg.

WORKSHOPS UND SONDERVERANSTALTUNGEN

Anmeldung bei dem Veranstalter!

SEGELN/MOTORBOOT/FUNK

In Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Frankfurt werden auch in diesem Semester wieder Kurse zum Erwerb folgender Scheine angeboten:
 Sportboot-Führerschein **SBF-See** oder **SBF-Binnen**, **SRC** (Seefunk), **UBI** (Binnenfunk) und **SKS** (Seeküstenschifferschein).

Sportboot-Führerschein See / Binnen

Der **SBF-See** ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von motorisierten Sportbooten ab 15 PS auf Seeschiffsstraßen. Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der Theoriekurs behandelt Ausbildungsinhalte zu den Themen: Navigation, Seemannschaft, Seeschiffsrecht, Wetter- und Gezeitenkunde. Die erforderlichen Manöver für die Praxisprüfung werden direkt im Prüfungsrevier auf dem Main geübt. Im allgemeinen werden 2- 4 Fahrstunden benötigt.

Funkscheine SRC / UBI

Führer von Sportfahrzeugen müssen ihre Befähigung zur Teilnahme am Funkdienst ent-

sprechend der funktechnischen Ausrüstung des Sportfahrzeuges nachweisen. D.h.: zur Teilnahme am Seefunk benötigt man das SRC (short range certificate) und für den Binnenfunk das UBI (UKW- Sprechfunkzeugnis Binnenschiffahrtfunk).

Seeküstenschifferschein (SKS)

Der SKS ist ein freiwilliger amtlicher Befähigungsnachweis zum Führen von Segel- und Motoryachten innerhalb eines Bereiches von bis zu 12 Seemeilen von der Küste.

Voraussetzung ist der SBF-See und ein Nachweis von 300 Seemeilen.

Der Prüfungsstoff des SKS ist deutlich umfangreicher als der des SBF-See. Die theoretische Prüfung ist in zwei Teile gegliedert, einen theoretischen Fragenteil (Gesetzeskunde, Seemannschaft, Wetter) und einen Kartenteil (Navigation/Gezeiten), in welchem man umfangreiche navigatorische Kenntnisse anhand einer Seekartenaufgabe nachweisen muss. Darüber hinaus werden in einer praktischen Prüfung umfangreichere Kenntnisse bzgl. der Führung einer seegängigen Yacht geprüft. Die praktische Ausbildung wird im Rahmen eines 1-2 wöchigen Ausbildungstörns durchgeführt.

Infoabende:

Di.	21. Oktober,	19.00 - 21.00 Uhr,	FH Frankfurt, Gleimstrasse 3, Gebäude 2, Raum 161
Do.	23. Oktober,	19.30 - 21.00 Uhr,	ZFH, Ginnheimer Landstraße 39, S1

Infos/Anmeldung:

Annette Lahnstein, Telefon: 0172 1858010 /www.main-bootsfuehrerschein.de

Siehe auch auf den Internetseiten: Frankfurt University: Aktuelles Sportangebot

ANTI-STRESS-WORKSHOP

DR. DARIUS MEHR

Stress an sich ist nichts Negatives. Er zeigt an, dass der Körper alarmiert wurde und sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt. Ein gewisses Maß an Stress, der Eustress, ist sogar lebensnotwendig. Ohne eine gewisse Spannung im Körper könnte der Mensch bei besonderen Herausforderungen nicht entsprechend reagieren - weder physisch noch psychisch. Es muss aber ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung bestehen. Bei dauerhafter Anspannung wirkt auch der motivierende Eustress krank machend. In Alarmsituationen - unter Stress - reagiert das vegetative Nervensystem folgendermaßen:

- Es schüttet vermehrt Hormone wie Adrenalin und Kortison aus.
- Es entlässt übermäßig viel Zucker und Fette in das Blut.
- Herzschlag und Blutdruck steigen.
- Die Durchblutung verändert sich, es wird verstärkt Schweiß abgesondert.
- Verdauungs- und Sexualfunktionen werden ausgeschaltet.

Wird die „Alarmreaktion“ zum Normalzustand können sich Nieren, Blutgefäße und Bindegewebe krankhaft verändern. Die Ursprünge des negativer Stress liegen vor allem im psychosozialen Bereich (u.a. Zeitknappheit und Leistungsdruck). Im Anti-Stress-Kurs erleben und üben wir

Techniken und Methoden, die Körper und Geist gegen den negativen Stress stärken.

Samstag 15.11.2014 10 - 14 Uhr, FTV 1860, MzR II Ravenst.-Zentr (www.ftv1860.de)

Übungsleiter: Dr. Darius Mehr, Anti-Stress-Kursleiter des Deutschen Roten Kreuzes

Telefon: 069- 5485634 (ARB), 0177- 4020290, E-Mail: dariusmehr@gmx.de

Gebühren: für Studierende 25,- €, Uni-Angehörige 30,- €, Nicht-Studierende 35,- €

MEDIZINISCHE MASSAGE

MICHAEL SCHMIDT

staatl. geprüfter Masseur und Bademeister

Rücken, Schulter, Nacken I

In diesem 2-Tage-Workshop werden die Grundlagen der medizinischen Massage in Theorie und Praxis vermittelt. Die Teilnehmer erlernen die Praxis durch gegenseitiges Massieren /Behandeln.

19. / 20.12.2014 Freitag 12.00 - 16.00 Uhr, Samstag 9.30 - 13.30 Uhr

Ort: Zentrum für Hochschulsport, Sauna

Teilnahmegebühr (2 x 4 Stunden): Studierende 78,- €, Berufstätige 93,-€

E-Mail: Michael.SchmidtUK@googlemail.com

TK-STRESSTRAINING FÜR STUDENTEN

Aktiv gegen den Stress

Das Gefühl „Ich habe Stress“ kennen wir alle. Auch das Studium kann – wenn man gerade mitten in Klausuren, Hausarbeiten und Vorlesungen steckt – Stress erzeugen. Viele unterschiedliche Faktoren können den gefühlten Druck so erhöhen, dass im entscheidenden Augenblick womöglich nicht die besten Leistungen abgerufen werden können. Solange Stress nur kurzfristig existiert, kann er durchaus dabei helfen, eine Herausforderung besonders gut zu meistern. Kommt es nach einer stressigen Phase zu ausreichender Erholung, so ist das ungefährlich. Stehen Sie allerdings nur noch unter Strom, spricht man von chronischem Stress, der krank macht. Sie möchten langfristige Strategien erlernen, wie Anforderungen im Studium und entspannende Phasen in vernünftiger Balance gehalten werden können? Die TK unterstützt Sie dabei mit diesem Seminar. Egal, ob Sie bei der TK versichert sind oder nicht. Sie zahlen nichts.

Die Kosten übernimmt die TK zu 100 Prozent.

Termine

03.11.2014	(Seminarraum 1)	17.00 - 20.00 Uhr
10.11.2014	(Seminarraum 1)	17.00 - 20.00 Uhr
15.11.2014	(Seminarraum 1)	09.00 - 16.30 Uhr
17.11.2014	(Seminarraum 1)	17.00 - 20.00 Uhr

24.11.2014	(Seminarraum 1)	17.00 - 20.00 Uhr
01.12.2014	(Seminarraum 1)	17.00 - 20.00 Uhr
08.12.2014	(Seminarraum 1)	17.00 - 20.00 Uhr

Max. Teilnehmeranzahl: 12

Telefon: 069 - 664 48 - 867

Fax: 0800 - 28 58 58 95 84 10

E-Mail: alexandra.schaetzle@tk.de

www.tk.de

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG (BUDO) DR. DARIUS MEHR

Bei diesem Workshop geht es um kennen lernen und Erlernen von Techniken und Verhaltensweisen, mit denen Mann/Frau sich in einer Notsituation sowohl psychisch als auch physisch behaupten kann.

Ein selbstsicheres Auftreten und die Ausstrahlung von Selbstsicherheit reichen meistens schon aus, um eine unangenehme Situation wie z. B. eine Provokation in Keim zu ersticken. Es nützen weder Waffen noch der Einsatz von Gas-Sprays bei der Selbstverteidigung im Notfall, wenn Mann/Frau sich nicht selbstsicher fühlt.

In diesem Workshop werden die Teilnehmer in Form von Rollenspielen auf mögliche Notsituationen vorbereitet. Darüber hinaus werden verschiedene Techniken aus Karate, Judo, Aikido und Kung Fu, die für die alltägliche Selbstverteidigung geeignet sind praktiziert.

In einem Überblick werden die Schwerpunkte der genannten asiatischen Kampfkünste sowie deren historisch-philosophische Hintergründe vermittelt.

Sa. 22.11.2014 10.00 - 14.00 Uhr FTV 1860, Halle 6 (www.ftv1860.de)

Infos unter: Tel. 0177- 4020290, ARB: 069- 5485634

E-Mail: dariusmehr@gmx.de

Gebühren: für Studierende 25,- €, Uni-Angehörige 30,- €, Nicht-Studierende 35,- €

RÜCKENBALANCE

STEPHANIE KLEIN

Die Inhalte des Kursprogramms ‚Rückenbalance‘ werden ausführlicher behandelt bzw. geübt; wegen der intensiveren Wahrnehmung der Übungsformen werden diese besser nachvollziehbar bzw. erlebbar, letztlich besser spürbar und als wohltuend bzw. wirksam empfunden. Eine Mittel-Zweck-Klärung im Hinblick auf die Auswahl der Übungen und Methoden eines multidimensionalen Balanceprogrammes für einen starken Rücken von ‚innen heraus‘ wird dabei vermittelt.

Termin: Samstag 6. Dezember 2014, 14 - 17 Uhr, Halle 4

Angebot/ Inhalte: Rückenbalancetraining: gymnastisches Übungsprogramm und Balance-Trainingsformen, mentales Training, Entspannungsmethoden/ Atemtechniken, rückenge-rechtes bzw. ausgleichendes Verhalten im Alltag; Handout.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, dicke Strümpfe und Pulli/ Sweater (für Entspannung und Übungsprogramm)

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Teilnahmegebühr pro Termin: Studierende in Hessen: 35,- €, Uni-Bedienstete: 45,- €;
Gäste: 60,- €

Stephanie Klein, M.A., E-Mail: info@lifebackbalance.de
Telefon: 0178-7463541 www.lifebackbalance.de

RÜCKENBALANCE & KLETTERN (INDOOR F. EINSTEIGER) STEPHANIE KLEIN

Der Workshop verbindet das Klettern mit rückenbalancierenden Körperübungen. Nachweislich sind ganzkörperliche Bewegungsformen und insbesondere das Klettern besonders förderlich für einen starken Rücken. Die Kursteilnehmer werden in das Klettern grundlegend eingeführt (Vorerfahrungen sind nicht notwendig!), so erweitern gerade Anfänger und Menschen, mit wenig Sporterfahrung ihr Bewegungsrepertoire und machen neue, spannende wie wohltuende ganzkörperliche Bewegungserfahrungen.

Samstag, 22. November 2014 14:00 - 19:00 Uhr

DAV-Kletterzentrum Frankfurt, Homburger Landstraße 283, 60433 Frankfurt am Main

Sonntag, 18. Januar 2015 11:30 - 17:30 Uhr,

Sportpark Kelkheim, Mainblick 48

alternativ DAV-Kletterzentrum Frankfurt, Homburger Landstr. 283

Angebot/Inhalte:

Rückengerechte, kletterspezifische Aufwärmübungen bereiten auf das Klettern vor und anschließende Ausgleichs- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Aspekte des mentalen Trainings fließen sowohl beim Klettern implizit als auch explizit in der Veranstaltung als besonderes Augenmerk für einen balancierten Rücken mit ein.

Ein fachkundiger Trainer führt in das Klettern für rd. 3 Stunden ein. Das Rückentraining wie das Klettern wird durch Stephanie Klein geleitet und betreut.

Bitte mitbringen: Bequeme funktionale Kleidung, auch Jacke oder Pulli, Decke und warme Socken, wer schon klettert, Schuhe und Gurt (ansonsten kann das Material günstig ausgeliehen werden); für ausreichend Verpflegung sorgen (Pizzeria im Haus)!

Teilnehmerzahl: max. 15

Gebühr: hessische Studierende 50,- €, Bedienstete 70,- €, Gäste 80,- €

Kursleitung: Stephanie Klein (DAV-Kletter-Trainer)

Infos auch unter Tel.: 0178-7463541

zum Erlernen der Vorstiegstechnik

Diese Workshops bieten euch einen Einblick in das Vorstiegsklettern, vermitteln die nötigen Kenntnisse, um nach Beendigung des Kurses eigenständig in Kletterhallen vorzusteigen und den Kletterschein Vorstieg zu erwerben.

Ein Toprope Schein ist Voraussetzung für die Teilnahme, der 5te Grad sollte geklettert werden können.

Gurt und Sicherungsgerät werden gestellt, Schuhe können geliehen werden.

Diese Workshops finden in der **DAV-Halle-Frankfurt** statt (www.kletterzentrum-frankfurt-main.de). Dort fallen pro Besuch Kosten von etwa 7,50 € extra an.

I.	Sa./So.	25./26.10.2014	DAV-Halle	12.00 - 15.00 Uhr
II.	Sa./So.	08./09.11.2014	DAV-Halle	12.00 - 15.00 Uhr
III.	Sa./So.	06./07.12.2014	DAV-Halle	12.00 - 15.00 Uhr
V.	Sa./So.	17./18.01.2015	DAV-Halle	12.00 - 15.00 Uhr

Teilnahmegebühr pro Workshop: 25,- € Studierende, 40,- € für Gäste, zuzüglich Halleneintritt
Weitere Infos bei Jonas Lazar, E-Mail: Jonas.Lazar@gmx.de

EXTRA: FREIES KLETTERN**JONAS LAZAR**

Für Kletterer, die mindestens den Toprope-Schein erworben haben, finden Montag und Donnerstag von 17.30 – 19.30 Uhr zwei Kurse freies Klettern in der DAV-Halle-Frankfurt (www.kletterzentrum-frankfurtmain.de) statt. Gurt und Sicherungsgerät werden gestellt, Schuhe können geliehen werden.

Teilnahmegebühr: 20,- € Studierende, 30,- € für Gäste, + Halleneintritt (nur 5,50 €)

Dauer: 13.10.2014. - 12.02.2015

Weitere Infos bei Jonas Lazar, E-Mail: Jonas.Lazar@gmx.de

EXTRA: FREIES BOULDERN**JONAS LAZAR**

Für alle Interessierten findet Dienstag von 18.00 – 19.30 Uhr und Donnerstag von 16.00 - 17.30 Uhr ein freies Bouldern in der Boulderwelt-Frankfurt (August-Schanz-Straße 50) statt. Schuhe sind im Eintritt (5,- €) enthalten.

Teilnahmegebühr: 15,- € Studierende, 25,- € für Gäste, + Halleneintritt (nur 5,- €)

Dauer: 14.10.2014 - 12.02.2015

Weitere Infos bei Jonas Lazar, E-Mail: Jonas.Lazar@gmx.de

bewegte „Körperbildung“ und aktive Gesundheitsprävention

Pilates ist eine ganzheitliche, sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Joseph Hubert Pilates begründete und lehrte Anfang bis Mitte des 20. Jh. dieses systematische Körpertrainingskonzept als Gegenteil einer rein auf Äußerlichkeiten bedachten, leistungsorientierten Trainingsform – wenngleich der Nebeneffekt eine straffere Körperformung und eine schmalere Taille sein können. Ausgehend von der Körpermitte („Powerhouse“) werden besonders die tiefen Rumpfmuskeln – die Stabilisatoren – und die des Beckenbodens gekräftigt, wobei gleichzeitig die Kondition, Bewegungskoordination und Körperwahrnehmung trainiert werden. Diese Muskeln sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung; an ihrer Kräftigung wird der Pilates-Effekt am schnellsten spürbar durch die Verbesserung der Rumpfstabilität. Eine verbesserte Rumpfstabilität fördert die Körperkontrolle und Balancefähigkeit und erhöht damit die Verhaltens- und Bewegungssicherheit bei allen Aktivitäten. Eine stete Teilnahme an dem Kurs und eine regelmäßige Durchführung der Übungen steigert zudem die Körperwahrnehmung, Bewegungskoordination und Kondition; dabei spielt das bewusste Einbeziehen der Atmung eine wichtige Rolle.

Wissenschaftlich belegt ist die Schlüsselfunktion der wirbelsäulenstabilisierenden tiefen Muskulatur für die Vorbeugung und Beseitigung von Rückenbeschwerden.

Gerade für Menschen mit sitzender Tätigkeit und Bewegungsmangel bietet Pilates ein optimales Trainingsprogramm, das Gesundheit, Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden und Lebensqualität fördert. (Jeweils 10 Termine)

Campus Bockenheim: Donnerstags, 08.30 - 09.30 Uhr (30.10. - 29.01.15)
Gebäude Neue Mensa, Raum K111

Campus Westend: Dienstags, 08.30 - 09.30 Uhr Gebäude SIOLI
ESG-Saal (Saal der Evangelischen Studierenden Gemeinde)

Bitte mitbringen: großes Badetuch, oder komfortabler eine Isomatte, bequeme Kleidung und dünne Socken.

Teilnehmerzahl: max. 40

Gebühr pro Kurs: hessische Studierende 40,- €, Bedienstete 45,- €, Gäste 60,- €

Kursleitung: Stephanie Klein

info@lifebackbalance.de (E-Mail, Name, Anschrift u. Tel. mitteilen!),

Infos auch unter Telefon: 0178-7463541

INTERNATIONALE FOLKLORETÄNZE

MIT DAGMAR V. GARNIER UND JENS KLÜSCHE

Bei Parties, Hochzeiten, Geburtstagsfeiern und Events aller Art ist es immer toll, mit Freunden und Gästen auch mal einen schmissigen „Gemeinschafts-Tanz“ zu tanzen, wie z.B. einen griechischen SIRTAKI, eine italienische TARANTELLA oder Tänze anderer Länder. Es macht Spaß, bei den leichten vorgegebenen Formen einfach mittanzten zu können, braucht aber ein bisschen Erfahrung und Sicherheit, wenn man selbst einmal andere zum gemeinsamen Tanzen im Kreis animieren möchte.

Dagmar v. Garnier und Jens Klüsche, die langjährigen Leitenden des Frankfurter Internationalen Tanzensembles SLAWIA, organisieren vielfältige Feste und bringen das Publikum mit ihren temperamentvollen, manchmal auch ruhigen, lyrischen Gruppentänzen in beste Stimmung. Sie zeigen bei den Workshops zu sehr schönen Musiken einfache Tänze, bei denen Ungeübte sofort mittanzen können.

Die beiden Workshops beinhalten unterschiedliche Tänze und können einzeln besucht werden. Sie stehen allen Interessierten offen und eignen sich besonders auch für Studierende aus pädagogischen und sozialen Studiengängen, da bei der Vermittlung viele Tipps für das Anleiten von Tänzen gegeben werden.

Tanz-Interessierte, die gern öfter und intensiv trainieren möchten, können auch im Tanzensemble SLAWIA mitwirken und lernen dort eine Fülle von gemeinschaftlichen Tänzen aus Bulgarien, dem ehemaligen Jugoslawien, Rumänien, Griechenland, Italien, Polen, Russland, Armenien, auch aus Deutschland, Israel und den USA.

Bitte Hallenschuhe oder Schläppchen (keine Straßenschuhe) tragen.

Samstag, 29. November 2014

Samstag, 7. Februar 2015, 14 - 18 Uhr Halle 4

Teilnahmegebühr für Studierende 20,- € für Gäste 34,- €

Informationen unter: v.garnier@slawia.de

GESELLSCHAFTSTANZ

THORSTEN SPIES

1. STANDARD / LATEIN (2-Tageskurs)

Anfänger:

Hier werden Euch Grundschritte und einfache Figuren der wichtigsten Tänze vermittelt, so dass Ihr Euch künftig sicher auf jedem Parkett bewegen könnt.

Standard / Latein Grundkurs, 22. / 23.11., Sa 14.00 - 16.30h, So 13.00 - 15.30h H4

2. DISCO-FOX (1- oder 2-Tageskurse)

Anfänger

Neben Grundschritt und einfachen Drehungen gehen wir im Weiteren auch auf komplexere Figuren und deren Kombinationsmöglichkeiten ein.

Disco-Fox Anfänger, 15. / 16.11., Sa 14.00 - 16.30h, So 13.00- 15.30h H4

Gebühren: 30,- € für Studierende, 40,- € für Gäste

Anmeldung zu allen Gesellschaftstanz-Workshops auch ohne PartnerIn möglich.

Bitte Hallenschuhe (saubere Turnschuhe !) mitbringen.

Verbindliche Anmeldung unter Telefon: 06102 - 33 527, E-Mail: cpeiter@gmx.de

MONTAG

10:00 - 12:00 Uhr	H 7	Thai Chi Ch'uan	(Reusswig)	7004
16:00 - 17:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5011
16:00 - 17:00 Uhr	H 2	Fußball freies Spielen		1203
16:30 - 18:00 Uhr	H 7	Yoga, Anf.	(Burd)	7021
17:00 - 18:00 Uhr	H 4	Bodyshaping	(Volk)	4201
17:00 - 18:30 Uhr	H 2	Fußball f. männl. Hochschulang.	(Schütz)	1201
17:30 - 18:30 Uhr	Schw. H.	Aerobic	(Birlinger)	4105
17:15 - 18:30 Uhr	H 1	Futsal	(Kniller)	1210
17:30 - 19:00 Uhr	H 3	Klettern, Anf.	(Lazar)	1430
17:30 - 19:00 Uhr	H 3	Klettern	(Lazar)	1431
17:30 - 19:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5012
18:00 - 19:00 Uhr	H 4	Aerobic TBC	(Afflerbach)	4010
18:00 - 20:00 Uhr	Bettina~	BSp /Politikwiss., Inst. Pharm. Chem.		3509
18:00 - 20:00 Uhr	Bikuz-Höchst	Ultimate Frisbee	(Baier)	1490
18:00 - 19:00 Uhr	H 7	Aerobic BBP	(Trambabova)	4001
18:00 - 19:30 Uhr	Stud.Haus	Irish-Set-Dance, Anf.	(Heß)	4531
18:30 - 20:00 Uhr	Foyer	Laufen		3103
18:30 - 19:30 Uhr	Schw.H.	Aquarobic	(Leitzbach)	4101
18:30 - 19:30 Uhr	C.Riedberg	Chi Kung	(Pfeifer)	7006
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Fröbe)	3010
18:30 - 20:00 Uhr	H 2	Betriebssport Politikwiss.		3509
19:00 - 20:45 Uhr	H 3	Gerätturnen Fg.	(Poppe)	1402
19:00 - 20:30 Uhr	H 4	Rückenfit	(Volk)	3120
19:00 - 20:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5013
19:00 - 20:30 Uhr	H 7	Methode Margaret Morris(Thurow)		4601
19:30 - 22:00 Uhr	Anna-Schmidt	Tischtennis	(Cocchiararo)	1471
19:30 - 20:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Keiling)	3011
19:30 - 20:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, individuell	(Friedrich)	8031
20:00 - 21:15 Uhr	H 2	Basketball I, Anf.	(Ahmad)	1101
20:15 - 21:45 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Fg. II	(Friedrich)	8021
20:30 - 22:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg.	(Hedayat)	5014
20:30 - 22:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg./Rück.	(Hedayat)	5014
20:30 - 22:00 Uhr	H 7	Kick-Thaiboxen, Anf.	(Varentsov)	6063
20:30 - 22:00 Uhr	H 4	Breakdance	(Nguyen)	4524
20:30 - 21:30 Uhr	H 1/a	Handball Anf.	(Bainczyk)	1301
20:30 - 21:30 Uhr	H 1/b	Handball Fg.	(Bainczyk)	1302
20:30 - 22:00 Uhr	Sport-Club	Lacrosse	(Klinger)	3012
20:30 - 22:00 Uhr	Goethe~	BSp /Wirtschaftswissenschaften		3510
20:45 - 22:15 Uhr	H 3	Yoga, Anf.	(Hammerschick)	7022
21:15 - 22:30 Uhr	H 2	Basketball fr. Spielen		1110
21:30 - 22:30 Uhr	H 1	Hallenhandball Fg.	(Bainczyk)	1303

DIENSTAG

08:00 - 10:00 Uhr	H 6	Senioren-Kurs	(Bello)	3521
08:30 - 10:00 Uhr	H 7	Yoga, Kundalini, Anf.	(Kringstad)	7023
11:00 - 12:00 Uhr	Tennishalle Tennis		(Gogadze)	1705
16:30 - 18:45 Uhr	H 2	BSp IFS		3502
16:30 - 18:00 Uhr	H 4	Ballett, funktionelles Ballett	(Denisova)	4307
16:30 - 17:45 Uhr	H 7	Zumba	(Soszynska)	4540
17:00 - 18:00 Uhr	H 6	Aerobic BBP	(Stechnow)	4002
17:00 - 18:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5021
17:00 - 19:00 Uhr	TGS Vorwärts	Rugby	(Schäufele)	1460
17:15 - 18:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen Kraul~	(Wachsmuth)	8041
17:00 - 18:30 Uhr	H 1	Frauenfußball freies Spielen		1221
17:15 - 18:30 Uhr	H 1	Frauenfußball fr. Sp.		1220
17:30 - 19:00 Uhr	H 3	Volleyball I	(Barikhan)	1501
17:45 - 19:15 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Anf.	(Kastl)	6020
18:00 - 19:00 Uhr	H 4	Rückenfit	(Leitzbach)	3122
18:00 - 19:00 Uhr	H 6	Zumba	(Hofmann)	4541
18:15 - 19:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen Delphin	(Barnikol)	8043
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Afflerbach)	3020
18:30 - 20:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg./Rück.	(Lohse)	5022
18:45 - 20:30 Uhr	H 2	Basketball II	(Ahmad)	1105

19:00 - 20:30 Uhr	H 3	Bootcamp	(Gey)	3110
19:00 - 20:00 Uhr	H 4	Aerobic BBP	(Keiling)	4003
19:00 - 21:15 Uhr	SemR 4	Schach	(Solonar)	7010
19:00 - 20:30 Uhr	H 6	Karate Anf.	(Kulesza)	6040
19:15 - 21:15 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Fg.I	(Kastl)	6022
19:15 - 20:00 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, individuell	(Wachsmuth)	8032
19:30 - 21:00 Uhr	H 1	Volleyball freies Sp.	(Strecker)	1509
20:00 - 21:00 Uhr	H 4	Faszientraining	(N.N)	6006
20:00 - 22:00 Uhr	Festsaal	Irish-Set-Dance freies Üben		4503
20:00 - 21:00 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Anfänger	(Jamshidian)	8012
20:00 - 21:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5023
20:00 - 22:00 Uhr	Wöhler~	Bspo FB 3		3511
20:30 - 22:30 Uhr	H 3	Yoga	(Kim)	7026
20:30 - 22:15 Uhr	H 2	Fußball freies Spielen		1202
20:30 - 22:15 Uhr	H 2	Fußball fr. Spiel		1202
21:00 - 22:30 Uhr	H 4	Cheerleading Anfänger	(D`Alterio)	4702
21:00 - 22:15 Uhr	H 1/a	Volleyball fr. Spiel, II/III		1507
21:00 - 22:15 Uhr	H 1/b	Basketball fr. Spielen		1111
21:00 - 22:30 Uhr	Schw.H.	Wasserball	(Groth/Havermeier)	8060
21:15 - 22:00 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Fg.II	(Kastl)	6024
20:30 - 22:30 Uhr	H 6	Karate Mittelst.+Fortg.	(Karamitsos)	6042

MITTWOCH

08:30 - 10:00 Uhr	H 7	Yoga, Kundalini, Anf.	(Kringstad)	7024
17:00 - 18:30 Uhr	H 2	Bootcamp	(Santa Cruz)	3111
17:00 - 18:30 Uhr	H 3	Klettern, Anf.	(Lazar)	1432
17:00 - 18:30 Uhr	H 4	Hip Hop, Anf.	(Scheiermann)	4520
17:00 - 18:30 Uhr	H 3	Klettern	(Lazar)	1433
17:00 - 18:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5031
17:00 - 18:00 Uhr	H 7	Aerobic Tae-Box, Anf.	(Schaar/Albrecht)	4030
17:00 - 18:00 Uhr	SemR 4	Entspannung: Lach-Meditation	(Mehr)	7005
17:30 - 18:30 Uhr	Schw.H.	Schwimmen Kraul~	(Wunderlich)	8042
17:30 - 19:30 Uhr	Ludwig-Börne	Judo Anf.	(Schönberger)	6030
18:00 - 19:15 Uhr	Goethe~	Volleyball I	(Lindner)	1502
18:00 - 19:30 Uhr	H 1	Yoga, Anf. "Start Up"	(Kim/Fuchs)	7030
18:00 - 19:00 Uhr	H 7	Aerobic Tae-Box, Fg.	(Albrecht/Schaar)	4032
18:00 - 19:00 Uhr	SemR 4	Zen-Meditation	(Mehr)	7050
18:00 - 20:00 Uhr	Außenanlage	Leichtathletik	(Sagerer-Schlockerm.)	1440
18:00 - 20:00 Uhr	Roter Saal, FDH	Schauspielseminar	(Lothar)	4403
18:30 - 19:30 Uhr	C. Westend	Tai Chi	(Ortlinghaus)	7011
18:30 - 19:30 Uhr	H 2	Basketball für Frauen, Anf.	(Ahmad)	1109
18:30 - 21:30 Uhr	Roter Saal, FDH	Schauspielseminar	(Lothar)	4401
18:30 - 20:30 Uhr	H 3	Gerätturnen Fg.	(Wolf, Charlotte)	1403
18:30 - 20:00 Uhr	H 4	Hip Hop, Fortg.	(Scheiermann)	4521
18:30 - 19:30 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Anfänger	(Wunderlich)	8013
18:30 - 20:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg./Rück.	(Hurth)	5032
19:00 - 20:30 Uhr	H 7	Selbstbehauptung	(Mehr)	7003
19:15 - 20:30 Uhr	Goethe~	Volleyball II	(Lindner)	1503
19:30 - 20:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Tataru)	3031
19:30 - 20:30 Uhr	H 2	Basketball für Frauen, Fg.	(Ahmad)	1116
19:30 - 20:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, individuell	(Friedrich)	8033
20:00 - 21:30 Uhr	H 4	Yoga, Intensive	(Kim)	7020
20:00 - 21:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. An Kraftgeräten	(Hedayat)	5033
20:00 - 21:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. An Kraftg./Rück.	(Hedayat)	5033
20:00 - 22:00 Uhr	M.Beckmann~	Capoeira	(Arlinghaus)	4502
20:15 - 21:45 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Fg. II	(Friedrich)	8022
20:30 - 22:30 Uhr	H 1	Volleyball II	(Brach)	1504
20:30 - 22:30 Uhr	H 2	Basketball II	(Ahmad)	1104
20:30 - 22:30 Uhr	H 7	Autogenes Training	(Mehr)	7001
20:30 - 21:30 Uhr	H 3	Tango Anf.	(Schmidt)	4590
21:30 - 22:30 Uhr	H 3	Tango Mittelst.	(Schmidt)	4591
21:30 - 22:00 Uhr	H 4	Rückenfit 'Late Night'	(Klein)	3121

DONNERSTAG

08:00 - 10:00 Uhr	H 6	Senioren-Kurs	(Dischinger)	3522
15:45 - 17:00 Uhr	H 7	Orientalischer Tanz	(Haase)	4550
16:00 - 17:30 Uhr	H 6	Fechten, Anf.	(Polack)	6010
17:00 - 18:30 Uhr	H 2	Taekwondo	(Lehmann)	6070
17:00 - 19:00 Uhr	H 3	Inline-Skating, Freestyle	(Hurth)	1411
17:00 - 18:00 Uhr	H 4	Aerobic BBP	(Klein)	4006
17:00 - 18:30 Uhr	H 7	Kick-Thaiboxen, Anf.	(Varentsov)	6060
17:00 - 19:00 Uhr	TGS Vorwärts	Rugby	(Schäufele)	1461
17:00 - 18:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg./Rück.	(Hedayat)	5041
17:30 - 18:30 Uhr	H 6	Yoga Intensiv.	(Fuchs)	7031
17:30 - 18:30 Uhr	H 1/b	BSp /Hess.Bau Management		3504
17:30 - 18:30 Uhr	H 1/a	BSp /Präsid.Abt.		3505
17:30 - 18:30 Uhr	Schw.H.	Schwimmen Uni3	(Volk)	8070
18:00 - 19:30 Uhr	H 4	Rückenfit	(Klein)	3123
18:00 - 19:30 Uhr	TuS Hausen	Tischtennis	(Schmitt)	1470
18:00 - 20:00 Uhr	SemR 4	Bridge	(JumPERTZ)	7000
18:00 - 20:00 Uhr	C. Riedberg	Tai Chi	(Ortlinghaus)	7012
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Mingram)	3040
18:30 - 20:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Frakftgeräten	(Hedayat)	5042
18:30 - 20:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Frakftg./Rücken	(Hedayat)	5042
18:30 - 20:30 Uhr	H 2	Fußball freies Üben		1207
18:30 - 19:30 Uhr	H 6	Aerobic BBP	(Trambabova)	4004
18:30 - 20:30 Uhr	H 7	Kung Fu/ Pentjak Silat	(Cramer)	6050
18:30 - 19:30 Uhr	Schw.H.	Aquarobic	(Volk)	4102
18:30 - 21:30 Uhr	Roter Saal,	FDH Schauspielseminar	(Lother)	4402
19:00 - 21:00 Uhr	H 3	Gerätturnen für alle	(Hieger)	1401
19:30 - 21:00 Uhr	Goethe~	BSp /Medizin		3516
19:30 - 20:45 Uhr	H 1	Inline-Skating, Mittelst.+Fg	(Hurth)	1410
19:30 - 20:30 Uhr	H 4	Aerobic TBC	(Afflerbach)	4005
19:30 - 21:00 Uhr	H 6	Karate Mittelst.	(Kulesza)	6041
19:30 - 21:30 Uhr	Ludwig-Börne~	Judo II	(Schönberger)	6031
19:30 - 20:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, individuell	(Jamshidian)	8034
20:00 - 21:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5043
20:15 - 22:15 Uhr	Schw.H.	Rettungsschwimmen	(Wunderlich/Keyfman)	8051
20:30 - 22:15 Uhr	H 2	Fußball freies Üben		1208
20:30 - 22:00 Uhr	H 4	Modern-Jazztanz	(Breuer-Seifi)	4535
20:30 - 22:30 Uhr	H 7	Boxen	(Hansen)	6001
20:45 - 22:30 Uhr	H 1/a	Badminton Fortg.	(Koch)	1002
20:45 - 22:30 Uhr	H 1/b	Badminton Anf.	(Koch)	1001
21:00 - 22:30 Uhr	H 3	Badminton fr. Sp.		1003
21:00 - 22:30 Uhr	H 6	Karate Fg.	(Kulesza)	6043
22:00 - 23:00 Uhr	Tennishalle	Tennis-Kurs (1) A2/F1	(Jordy)	1701

FREITAG

10:00 - 11:00 Uhr	Tennishalle	Tennis Anf.	(Gogadze)	1702
11:00 - 12:00 Uhr	Tennishalle	Tennis Fortg.	(Gogadze)	1703
12:00 - 13:00 Uhr	Tennishalle	Tennis Fortg.	(Gogadze)	1704
16:00 - 18:00 Uhr	H 2	Trampolin	(Sotele)	1480
17:00 - 18:30 Uhr	Außenanlage	Allwetterlauf	(Steitz)	3101
17:00 - 20:00 Uhr	(plus Sauna)	Allwetterlauf & Sauna	(Steitz)	3102
17:00 - 18:30 Uhr	H 1/a	Bsp. /Juristen		3507
18:30 - 20:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5052
17:00 - 18:30 Uhr	H 1/b	Fußball, Frauenfußball, Fortg.	(Weizenbach)	1220
17:00 - 18:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5051
17:00 - 18:00 Uhr	H 3	Pilastretch	(Klein)	4020
17:30 - 18:30 Uhr	H 4	Zumba	(Hofmann)	4542
17:30 - 19:00 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Anf.	(Kastl)	6021
18:00 - 19:30 Uhr	Bonifatius~	BSp /Schulpädagogik		3517
18:00 - 19:30 Uhr	H 2	Gesellschaftstanz, Fg. 2	(Spies/Fischbach)	4511
18:00 - 22:00 Uhr	Bonifatius~	Volleyball u. andere Spiele		1508
18:00 - 18:45 Uhr	H 3	Bootcamp	(Tataru)	3112
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Turhanova)	3050
18:30 - 19:30 Uhr	H 4	Step-Aerobic	(Keiling)	4011

18:30 - 19:30 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Anfänger	(Jamshidian)	8014
18:45 - 19:30 Uhr	H 3	Bootcamp	(Tataru)	3113
19:00 - 20:30 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Fg.I	(Kastl)	6023
19:30 - 21:00 Uhr	H 1/a	Akrobatik & Jonglieren	(Becker/Herrmann)	1420
19:30 - 21:00 Uhr	H 2	Gesellschaftstanz Anf.	(Spieß)	4510
19:30 - 21:00 Uhr	H 1/a	Cheerleading	(D'Alterio)	4701
19:30 - 21:00 Uhr	H 1/b	Fußball fr. Spielen		1204
19:30 - 20:45 Uhr	H 3	Salsa, Mittelstufe	(N.N)	4561
19:30 - 20:30 Uhr	Halle 4	Box-Konditionstraining	(Berhane)	6005
19:30 - 21:30 Uhr	Ludwig-Börne~	Judo I	(Schönberger)	6030
19:30 - 20:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, individuell	(Jamshidian)	8035
20:15 - 22:15 Uhr	Schw.H.	Kanu-Kajak	(Herz/Schmittner)	8080
20:30 - 22:30 Uhr	H 4	Swing u. Boogie-Woogie	(Wess)	4580
20:30 - 22:00 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Fg.II	(Kastl)	6025
20:45 - 22:00 Uhr	H 3	Salsa, Anf.	(N.N)	4560
21:00 - 22:30 Uhr	H 1	Inlineskaterhockey	(Spieß)	1450
21:00 - 22:30 Uhr	H 2	Yoga, Anf.	(Schöner)	7025

SAMSTAG

8:00 - 14:00 Uhr	H 1	Hallenfußball-Turnier		1250
9:00 - 10:30 Uhr	H 2	Kick-Thaiboxen, alle Stufen	(Varentsov)	6061
9:00 - 10:00 Uhr	H 6	Ballett Anf. ohne Vork.	(Denana)	4301
9:00 - 10:30 Uhr	H 7	Ju Jutsu, fr. Üben		6026
10:00 - 11:00 Uhr	H 4	Power Gym	(Turhanova)	3060
10:30 - 12:00 Uhr	H 7	Rückenbalance	(Klein)	3125
10:00 - 11:00 Uhr	H 6	Ballett Mod.-Dance, Anf.+Mittelst.	(Denana)	4305
10:30 - 12:30 Uhr	H 2	Fußball freies Spiel	(Schütz)	1209
10:30 - 12:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Jamschidian)	5061
11:00 - 12:30 Uhr	H 6	Ballett Anf. mit Vorkenntnissen	(Denana)	4302
11:00 - 12:00 Uhr	H 4	Zumba Powerdance	(Brütting)	4544
12:00 - 13:30 Uhr	H 4	Karate, fr. Üben		6045
12:00 - 14:00 Uhr	H 7	Boxen	(Hansen)	6002
12:30 - 14:00 Uhr	H 2	Basketball fr. Spielen		1115
12:30 - 14:00 Uhr	H 6	Ballett Modern-Dance, Fg.	(Denana)	4306

SONNTAG

08:45 - 21:00 Uhr	Parkplatz ZFH	Wandern	(Gruber)	9000
10:00 - 11:30 Uhr	H 1a	Ultimate Frisbee fr. Üben		1491
10:00 - 11:30 Uhr	H 2	Kick-Thaiboxen, alle Stufen	(Varentsov)	6062
10:00 - 11:30 Uhr	H 6	Ballett Mittelstufe	(Denana)	4303
10:00 - 11:00 Uhr	H 7	Aerobic BBP	(Turhanova)	4007
10:30 - 12:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Jamschidian)	5062
10:45 - 12:00 Uhr	Schw.H.	Aquarobic	(Volk)	4104
11:00 - 13:00 Uhr	H 7	Boxen	(Adis)	6003
11:30 - 13:00 Uhr	H 1b	Einradfahren	(Mager)	1425
11:30 - 13:00 Uhr	H 2	Yoga, Intensive	(Burd)	7028
11:30 - 13:00 Uhr	H 6	Ballett Fg. (klassisch)	(Denana)	4304



Aylin, Constanze und Robert
Studierende | Kunden seit Schultagen

Unser Leben, unsere Unabhängigkeit, unsere Frankfurter Sparkasse

„Wir wollen frei über unsere Zeit bestimmen. Mit dem Online-Banking der Frankfurter Sparkasse ist das alles kein Problem. Das Internet hat ja immer offen ;-)“

Probieren geht über Studieren – das kostenlose* Sparkassen-PrivatKonto Young.

* für junge Leute bis zum 26. und für alle in Ausbildung
sogar bis zum 30. Geburtstag; ausgenommen belegte
Aufträge (1,50 EUR pro Auftrag)



„Die TK ist meine Nr. 1:

Denn sie kümmert sich ganz persönlich um uns Studenten. Gleich hier an der Uni.“

Die TK für Studierende:

➤ **Betreuung vor Ort**

Wir sind persönlich für Sie da

➤ **Bei Anruf Hilfe**

TK-Mitarbeiter und Ärzte 24 Stunden erreichbar

➤ **Reiseimpfungen**

Kostenübernahme bei empfohlenen Impfungen

Nur drei von mehr als 10.000 Leistungen. Wir beraten Sie gern ausführlich.

Jan Müller

Tel. 069 - 664 48-945
jan.mueller@tk.de

Isabell Schuster

Tel. 069 - 664 48-938
isabell.schuster@tk.de

„Wie die TK mich durchs Studium begleitet: Respekt!“

Katerina Mihova, TK-versichert seit 2009



**Techniker
Krankenkasse**

Gesund in die Zukunft.

Besuchen Sie uns auch auf:

