

Sportstätten-Verzeichnis

mit den Haltestellen des öffentlichen Nahverkehrs

Zentrum für Hochschulsport:

Hallen 1-7, Schwimmhalle, Hörsaal, Seminarräume 1-4, Tennisplätze, Werkstatt, Beach-Anlage, Sportplätze, Außenanlagen.

Ginnheimer Landstraße 39

Tram 16 - Frauenfriedenskirche (+ 300m)
Bus 34 - Universitätssportanlagen
U 6,7 - Kirchplatz (+ Bus 34, 1km)
U 1 - Ginnheim (Tram 16)

Anna-Schmidt-Schule:

Gärtnerweg 29 (Eingang Fellnerstraße!!)

U 1,2,3 - Eschenheimer Tor

Bettina-Schule:

Feuerbachstraße 37

U 6,7 - Westend

Bonifatius-Schule:

Hamburger Allee 43

Tram 16 - Varrentrappstraße

Goethe-Schule:

Friedrich-Ebert-Anlage 24

Tram 16,19 - Platz der Republik

Ludwig-Börne-Schule:

Langestraße 36

U, S - Konstablerwache G

Gelber Saal:

Alte Mensa

Bockenheimer Landstr. 121

U 4,6,7 - Bockenheimer Warte
Tram 16, Bus 32, 36, 50

Max-Beckmann-Schule:

Hintere Turnhalle

Sophienstraße 70

U 6/7 - Leipziger Straße
Tram 16 - Juliusstraße

Stadion-Freibad:

Mörfelder Landstraße 362

Tram 21 - Waldstadion
Bus 61 - Stadion/Schwimmbad
S 8 - Sportfeld

Studierendenhaus:

Festsaal

Campus Bockenheim, Jügelstraße 1

U 4/6/7 - Bockheimer Warte
Tram 16, Bus 32, 36, 50

Tennishalle Europapark:

Ginnheimer Landstr. 49

Universitätsboothaus:

Schaumainkai 70 (Tiefkai)

Bus 46 - Städel

Wöhler-Schule:

Mierendorffstraße 6

U 1,2,3 - Fritz-Tarnow-Straße

Was gibt's Neues am ZfH?

Ein Blick auf die Hallenbelegungspläne des Zentrums verdeutlicht, dass alle Nutzungskapazitäten komplett ausgeschöpft sind. Neue Kurse sind nur zulasten schon bestehender Angebote einzurichten. So prüfen wir ständig, ob bestehende Kursangebote in ausreichendem Maße von den Teilnehmern angenommen werden, ebenso inwieweit etablierte Kurse noch verbessert werden können, z.B. durch neue Trainingsmethoden oder Trainingsgeräte attraktiver gestaltet werden können.

- So sind unsere „Bootcamp-Circuit“-Kurse eine moderne Fortsetzung des herkömmlichen Fitness-Circuit.
- Im Bereich Entspannungstraining bieten wir neu einen Lach-Meditationskurs an. Wir hoffen auf Ihre Neugier.
- Uns ist bewusst, dass unser Fußballspiel-Angebot bei weitem nicht der Nachfrage gerecht wird. Daher haben wir uns entschlossen, im Sommersemester zusätzlich am Freitagabend und Samstagvormittag den Rasenplatz, trotz gewisser Bedenken hinsichtlich einer möglichen Überlastung der Grasnarbe, für Kleinfeldfußballkurse (freies Spiel) freizugeben.
- Auch unser Tenniskursangebot haben wir der Nachfrage entsprechend um zwei Kurse erweitert.
- Für alle Laufinteressierte haben wir ein neues Angebot „Laufen“: Eine erfahrene Fachkraft bietet individuelle Beratung zu gesundheitsorientiertem Lauftraining ebenso Anleitungen zu Lauftechnik, Belastungsintensität und Trainingsprogrammen.

Viel Freude und Entspannung wünsche ich Ihnen beim Hochschulsport.

Frankfurt, im April 2013

Dr. Rolf Krischer
Leiter des ZfH

Bitte Exkursionsteil und Workshop-Angebot beachten!

www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/

Inhaltsverzeichnis

Seite

I. Allgemeine u. organisatorische Hinweise	4
– Verwaltung, Lehrkräfte, Fachaufsicht	4,5,6
– Teilnahmeberechtigung, Gäste, Kosten	7
– Anmeldung u. Erhalt der Kurstickets	8,9
– Haftung / Unfallversicherung	9
– Veranstaltungsdauer, Ferienprogramm, Aktuelle Informationen	10
– Allgemeine und besondere Nutzungsauflagen	11
– Termine auf einen Blick	12
– <i>Sportstätten - Verzeichnis</i>	<i>Umschlagseite</i> 2
– <i>Lageplan des ZfH</i>	<i>Umschlagseite</i> 3
II. Kursangebot im Sommersemester 2013	13
Aerobic und Body-Conditioning (<i>BBP, Tae-Box, TBC</i>)	13
Akrobatik und Jonglieren	14
Allgemeine Gymnastik	14
Allwetterlauf	14
Aquarobic	14
Autogenes Training	14
Badminton	15
Ballett / Modern Dance / Funktionelles Ballett	15
Basketball	16
Beach-Volleyball	17
Bootcamp-Circuit	17
Boxen	18
Capoeira	18
Cheerleading	19
Cricket-Lehrgang	19
Drachenboot ⇒ <i>siehe Rudern</i>	34
Einradfahren / Einradhockey	19
Entspannungstraining (<i>Body-Zen, Lach-Meditation</i>)	19
Fechten	20
<i>Fitnessgymnastik mit Musik</i> ⇒ Power Gym	32
Fitnessstraining an Kraftgeräten (Fitnessraum!)	21
Fußball, Futsal	22
Gerätturnen	23
Gesellschaftstanz	23
<i>Gymnastik</i> ⇒ <i>Aerobic, Allg. Gymn., Aquarobic, Ballett, Bootcamp-Circuit, Fitnessstraining an Kraftgeräten, Power Gym, Rückenfit, Rückenbalance, Rückentraining.a.G., Tänz. Gymn. (MMM)</i>	
Hallenhandball	24
Hip Hop	24
House	24
Inline-Skating	25
Inlineskaterhockey	25
Irish-Set-Dance	26
Judo	26
Ju Jutsu	27
Kajak	28
Karate	28
Kick-Thaiboxen	30
Klettern	30
Kung Fu / Pentjak Silat	30
Laufen	30

Leichtathletik	31		
Methode Margaret Morris -Tanz	31		
Modern Jazztanz	31		
Orientalischer Tanz	32		
Pilastretch	32		
Power Gym (Fitnessgymnastik mit Musik)	32		
Radfahren	33		
Reiten	33		
Rückenfit (<i>siehe auch Rückentraining an Kraftgeräten, S. 19</i>)	33		
Rudern	34		
Rugby	35		
Salsa, Merengue, Bachata	35		
Schach	35		
Schauspielseminar	36		
Schwimmen	36		
Segelfliegen	38		
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	38		
Swing und Boogie-Woogie	38		
T'ai Chi Ch'uan	39		
Taekwondo	40		
Tango Argentino	40		
<i>Tanz ⇒ Ballett, Cheerleading, Gesellschaftstanz, HipHop, House, Irish-Set-- Dance, Modern-Jazztanz, Orientalischer Tanz, Salsa, Swing u. Boogie, Tango Argentino, Zumba, MMM, Powerdance, Workshops</i>			
Tennis	41		
Tischtennis	42		
Trampolinspringen	42		
Ultimate Frisbee	42		
Volleyball	43		
Wasserball ⇒ Schwimmen	37		
Yoga	44		
Zen-Meditation	45		
Zumba /Powerdance	45		
III. Universitätsinterne Turniere	46		
Hallenfußball - ständiges Turnier	46		
Basketball-Turniere	46		
„20. Lange Volleyballnacht“	47		
Beachvolleyball-Turnier	47		
Inlineskaterhockey-Turnier	47		
Ultimate-Frisbee Turniere, Sommerfest-Turniere	48		
IV. Betriebssportgruppen	49		
V. Exkursionen	50		
Segelwoche Elba	50		
Segeltörn Kroatien	50		
Kitesurfen am Isselmeer	50		
Sportbootführerschein See/ Binnen	51		
Stehpaddeln, Wasserski und Wakeboard	51		
Termine der Tages-Wandergruppe	51		
VI. Workshops:	52		
Anti-Stress	52	Mod. Ballett	54
Selbstbehauptung	52	Rückenbalance u. Klettern	54
Gesellschaftstanz	53	Tanzfortbildung am IfS	55
Med. Massage	53	Tänze Rumänien/Russland	56
VII. Anhang: Wochenübersichtsplan, Kalendarium, adh-Anzeigen			57-60

Allgemeine u. organisatorische Hinweise

1. Verwaltung:

Anschrift:	Zentrum für Hochschulsport der Goethe-Universität Frankfurt Ginnheimer Landstraße 39 60487 Frankfurt am Main
Internet:	http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/ E-Mail: zfh@em.uni-frankfurt.de
Geschäftszimmer: Raum E02	Richard Zeiger Mo. u. Do. 10.00 - 12.00 Uhr Dienstag 16.00 - 18.30 Uhr (Änderungen beachten: Siehe Aushang!) Tel.: 798-24516
Sekretariat: Raum E15	Margret Lorey Dienstag - Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr Tel.: 798-24587, Fax: 798-24532
Leiter: Raum E14	Dr. Rolf Krischer Dienstag - Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung Tel.: 798-24512
Pressereferent	N.N.
Pförtner-Loge, Technik Foyer	Hr. Afflerbach, Hr. Caputo, Hr. Petreski, Fr. Spitzer, Hr. Tews, Hr. Zingone Tel.: 798-24520

2. Lehrkräfte des Zentrums für Hochschulsport:

a) Hauptamtliche Lehrkräfte:	Raum	Mail /Telefon
Hurth, Peter, Dipl.-Sportlehrer	105	hurth@em.uni-frankfurt.de Tel.: 798-24542
Lohse, Barbara, Wiss. Mitarbeiterin	E01	b.lohse@em.uni-frankfurt.de Tel.: 798-24555
Schütz, Kurt, Wiss. Mitarbeiter	105	k.schuetz@em.uni-frankfurt.de Tel.: 798-24542

b) Nebenamtliche Lehrkräfte:

Adis, Ben	Box-Training
Afflerbach, Daniela	Fitnessgymnastik
Ahmad, Qamar	Basketball, BB-Turnier
Albrecht, Matthias	Tae-Box
Arlinghaus, Franziska	Capoeira
Baier, Axel	Ultimate Frisbee
Bainczyk, Alex	Handball
Bangert, Dirk	Rugby
Barikhan, Abdulatif	Volleyball
Berhane, Adiam	Box-Konditionstraining

Brach, Joachim
 Braun, Petra
 Breuer-Seifi, Antje
 Brühmann, Sonja
 Burd, Oleg
 Cocchiararo, Berardino
 Cramer, Al
 D'Alterio, Luisa
 Denana, Malda
 Denisova, Nadezda
 Engelhard, Janina
 Engelke, Gabriele
 Fischbach, Anne
 Fleischmann, Thomas
 Friedrich, Frank
 Fröbe, Fabienne
 Gey, Matthias
 Gogadze, Kakhaber
 Gondek, Falko
 Groth, Arthur
 Gruber, Bernd
 Haase, Anja
 Hammerschick, Rick
 Hansen, Rainer
 Hedayat Nezhad, Gholam Abbas
 Henkel, Jan
 Herz, Dirk
 Heß, Roland
 Hieger, Marc
 Hofmann, Alexandra
 Jamschidian, Darius
 Jamshidian, Ansgar
 Jordy, Ilja
 Kastl, Torsten
 Kayembe, Willy
 Keiling, Marco
 Keyfman, Lev
 Kim, Hie
 Klein, Stephanie
 Kniller, Anton
 Koch, Ulrich
 Kringstad, Ellen
 Kulesza, Irena
 Lehmann, Christoph
 Lehmann, Sebastian
 Luh, Marc
 Mager, Robert
 Mayer, Hans Jürgen
 Mehr, Dr. Darius
 Mingram, Jorina
 Polack, Matthias
 Poppe, André
 Redwitz, Fred

Volleyball
 Schauspielseminar
 Modern Jazztanz
 Akrobatik & Jonglieren
 Yoga
 Tischtennis
 Kung Fu / Pentjak Silat
 Cheerleading
 Ballett
 Funktionelles Ballett
 Hip Hop
 Entspannungstraining: Body-Zen
 Gesellschaftstanz
 Beachvolleyball, Volleyball
 Schwimmen
 Power Gym
 Bootcamp-Circuit
 Tennis
 Drachenboot
 Ausdauerschwimmen
 Wandern
 Orientalischer Tanz
 Yoga
 Box-Training
 Fitnesstraining an Kraftgeräten
 Volleyball
 Kajak
 Irish-Set-Dance
 Gerätturnen
 Zumba
 Kraftraum
 Schwimmen, Kraftraum
 Tennis
 Ju Jutsu
 Salsa, Merengue, Bachata
 PowerGym, TBC
 Rettungsschwimmen
 Yoga
 Rückenfit, Rückenbalance
 Futsal
 Badminton
 Yoga
 Karate
 Taekwondo
 Taekwondo
 Wasserball
 Einradfahren /hockey
 Rudern
 Autogenes Training, Zen, Lach-Meditation
 Power Gym
 Fechten
 Gerätturnen
 Rudern

Reusswig, Edith
 Ripkens, Philipp
 Sagerer-Schlockermann, Clarissa
 Santa Cruz, Corinna
 Sauer, Jürgen
 Schaar, Norbert
 Schmidt, Andreas
 Schmitt, Paul
 Schmittner, Ulrike
 Schönauer, Miriam
 Schönberger, Prof. Dr. Axel
 Schönebeck, Grete
 Senzel, Nicola
 Solonar, Stefan
 Sotele, Michaela
 Soszynska, Paulina
 Spies, Thorsten
 Spieß, Svea
 Steiger, Torsten
 Steitz, Knut
 Stille, Anne
 Strecker, Dmitrij
 ten Brink, Klaus
 Tataru, Marian
 Thurow, Natascha
 Trambabova, Stanislava
 Turhanova, Dr. Ljudmila
 Tybussek, Lisa
 Umlauff, Lara
 Varentsov, Alexander
 Vogt, Malina
 Volk, Birgit
 Weitzel, Stefanie
 Welzenbach, Michael
 Wess, Ralf Arno
 Wolf, Charlotte
 Wolf, Eric
 Wunderlich, Claudia
 Yang, Zhanshan
 Zentsch, Cindy

T'ai Chi
 Volleyball
 Leichtathletik
 Bootcamp-Circuit
 Swing u. Boogie-Woogie
 Tae-Box
 Tango Argentino
 Tischtennis
 Kajak
 House
 Judo
 Laufen
 Schwimmen
 Schach
 Trampolin
 Zumba
 Gesellschaftstanz
 Inlineskaterhockey
 Rudern
 Allwetterlauf und Sauna
 Beachvolleyball
 Volleyball
 Fitnesstraining
 Power Gym
 Margaret-Morris-Tanz (MMM)
 BBP
 Rückenfit
 Aquarobic, Powerdance
 BBP
 Kick-Thaiboxen
 BBP
 Allgem. Gymnastik, Aquarobic, Wassergym.
 Skilauf, Rudern, Schwimmen
 Frauenfußball
 Swing u. Boogie-Woogie
 Gerätturnen
 Volleyball
 Rettungsschwimmen
 Kraftraum
 HipHop, Showdance

3. Fachliche Beratung und Aufsicht:

Bei allen fachlichen und organisatorischen Fragen stehen Ihnen **während der Veranstaltungszeiten** folgende Lehrkräfte als Ansprechpartner zur Verfügung (bei weiterführenden fachspezifischen Fragen vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin). Die Fachverantwortlichkeit und -Zuständigkeit der **hauptamtlichen Lehrkräfte** ist in der Titelzeile einzelner Sportarten hinter einer eckigen Klammer vermerkt (zum Beispiel: [Lohse]).

Die **Gesamtaufsicht** erreichen Sie – von jedem Hallenapparat aus – unter **Tel. 24501**

Mo.: Lohse /Schütz	Do.: Hurth	Fr.: 19.04.-17.05. Lohse	Sa.: Jamshidian
Di.: Lohse		24.05.-21.06. Hurth	So.: Jamshidian
Mi.: Hurth		28.06.-19.07. Schütz	

4. Teilnahmeberechtigung:

Die angebotenen Veranstaltungen des Zentrums für Hochschulsport sind offen für alle **Mitglieder und Angehörige der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt** und der **Fachhochschule Frankfurt am Main**. Außeruniversitäre Interessenten werden nach Möglichkeit berücksichtigt. [*Kulanzregelung* für die Studierenden der öffentlichen hessischen Universitäten, Fachhochschulen und Kunsthochschulen zum Studierenden-Tarif]. Alle sonstigen Studierenden gelten als Externe.

Mitglieder von **Alumni-Vereinen** der Goethe-Universität können sich – unter Vorlage eines entsprechenden Ausweises – im Geschäftszimmer zum Bediensteten-Tarif anmelden.

Unbedingte Voraussetzung zur Teilnahme am Hochschulsport des ZfH ist eine Kurs bezogene Anmeldung. Auf dem Kursticket ist die jeweils gebuchte Veranstaltung aufgeführt und quittiert. Es gilt für das Wintersemester 2012/13 und die sich daran anschließenden Semesterferien.

Die Zugangsberechtigung wird kontrolliert! Bitte führen Sie deshalb immer Ihre Teilnahmeberechtigung und einen Lichtbildausweis/GoetheCard mit sich. (Bei Bediensteten GoetheCardplus, bzw. anderer Nachweis der Uni-Zugehörigkeit).

Personen ohne gültiges Kursticket halten sich widerrechtlich in den Veranstaltungen des ZfH auf; es erfolgt der Ausschluss von der Kursteilnahme.

5. Gäste:

Nicht-Hochschulangehörigen - über 18 Jahren - bietet sich die Möglichkeit, über eine Gast-Mitgliedschaft im Verein "**Freunde des Frankfurter Hochschulsports e.V.**" an Kursen des Hochschulsports teilnehmen zu können. Diese temporäre Mitgliedschaft (für jeweils 1 Semester, einschließlich Ferienprogramm) wird automatisch mit der Kursanmeldung erworben; sie beinhaltet keinen Versicherungsschutz.

6. Kosten:

Sofern kein anderer Betrag genannt ist, gelten die folgenden Anmeldegebühren pro Kurs pro Semester (Halbjahr).

KURS-KARTE	Studierende (,Hessen')	Bedienstete Alumni	"Freunde des Frankfurter Hochschulsports e.V."
Standard-Kursgebühr	10,-- €	20,-- €	40,-- €
davon abweichend:			
Fitnessraum-Kurs (Halle 5 zu den markierten Randzeiten (R))	20,-- € 15,-- €	30,-- € 25,-- €	50,-- € 45,-- €
Ruder-Kurs (Anf. / Fg.)	40,-- €	50,-- €	100,-- €
Tennis, angeleiteter Kurs	30,-- €	50,-- €	---
Tenniskarte, feste Platzbelegung, ganze Saison je Spieler, nach Status	15,-- €	25,-- €	---
Tenniskarte, 'UTG', variable Platzbe- legung, ganze Saison	60,-- €	90,-- €	---
Beach-Anlage, Gruppentarif, pro Feld	30,-- €	30,-- €	30,-- €

7. Anmeldung und Erhalt der Kurstickets:

In der ersten (!) Veranstaltungswoche (15. - 21.04.13) genügt der Studierendenausweis /Arbeitsnachweis der Universität als Eintrittskarte zum Hallenbereich (Ausnahme: Kraftraum).

Online-Anmeldung: ab Donnerstag, 11. April 2013 (7.00 Uhr)

Sie können sich über das Internet Online anmelden. Wählen Sie in der Rubrik Sportprogramm den gewünschten Kurs aus und klicken Sie auf „buchen“. Füllen Sie das Anmeldeformular mit Ihren Daten für den Bankeinzug aus, überprüfen Sie die Eingaben nochmals auf ihre Richtigkeit (!) und klicken Sie auf „verbindliche Buchung“. Ihre Daten werden damit verschlüsselt an unser System übertragen. Die Gebühr wird vom angegebenen Giro-Konto (kein Sparkonto!) via Einzugsermächtigung abgebucht. Eine Bestätigung geht Ihnen per E-Mail zu, sofern Sie Ihre E-Mail-Adresse angegeben haben (!).

Am Bildschirm wird eine **Anmeldebestätigung** gezeigt, die Sie sich **ausdrucken** (!) müssen (Format DIN A4). Schneiden Sie das umrandete Teilnahmeticket aus und halten Sie es für Kontrollen bereit, in Kombination mit einem Lichtbildausweis /Studierendenausweis, bzw. GoetheCard/ GoetheCard*plus*. Ihr Name erscheint auf der Kursliste, die der Kursleiter erhält.

Dieses Prozedere wiederholt sich für jeden (!) Kurs.

Sollte der gewünschte Kurs ausgebucht sein, ist ein Eintrag in die **Warteliste** dieser Veranstaltung möglich (sofern sie freigeschaltet ist). Sollte ein Kursplatz frei werden, geht automatisch eine E-Mail-Nachricht an alle auf der Warteliste. Wer als erster reagiert, hat den Zugriff.

Hinweise zum Lastschriftverfahren: Ihre Kontodaten werden ausschließlich zum Zwecke der Zahlungsausführung verwendet und dazu an unsere Hausbank weitergegeben. Nach erfolgter Zahlung werden Ihre Kontodaten umgehend aus der Datenbank entfernt. Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist und in jedem Fall eine Zahlungsverpflichtung besteht!

Wichtig! Der Betrag kann nur von einem **GIRO-Konto** abgebucht werden, nicht von einem Sparkonto. Beachten Sie, dass Ihr Konto die nötige Deckung aufweist (d.h., dass genug Geld drauf ist), der Lastschrifteinzug findet in der Regel **innerhalb von 1-7 Tagen** statt!! Achten Sie penibel auf die Eingabe Ihrer Bankdaten, fehlerhafte Angaben erzeugen zusätzliche Kosten!

Zusätzliche Kosten: 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 € pro Buchung** in Rechnung stellt, die wir an Sie weiterreichen müssen. Das ist für Sie und für uns ärgerlich, da diese Zusatzkosten in Relation zu den Kursgebühren sehr hoch sind. ...

Persönliche Anmeldung im Geschäftszimmer: ab 15. April

Eine persönliche Anmeldung im Geschäftszimmer ist nicht mehr erforderlich (Ausnahmen beachten), aber weiterhin möglich. Zur Anmeldung füllen die Teilnehmer(innen) ein Anmeldeformular aus; es können mehrere Kurse eingetragen werden. Gegen Vorlage des Studierendenausweises (Arbeitsnachweis der Universität) und **Barzahlung** (!) der Kursgebühr wird das Kursticket ausgehändigt.

GESCHÄFTSZIMMER - SONDER-ÖFFNUNGSZEIT:	vom 15. - 26.04.2013
Montag bis Freitag	10.00 - 12.00 Uhr 16.00 - 18.30 Uhr
Ab Montag, 29.04.13:	Mo und Do 10 -12.00 Uhr, nur Di 16-18.30 Uhr Änderungen beachten: siehe Aushang!

Kurse mit Voranmeldung:

Bei unterstrichenen Kursnummern (bzw. Markierung mit V-) ist eine Voranmeldung beim Übungsleiter direkt in der Veranstaltung erforderlich. Die Teilnehmer erhalten in der Kursstunde ein Anmeldeformular, das von der Lehrkraft abgezeichnet werden muss, bzw. ein Passwort für die Online-Anmeldung.

Achtung! Die vom Übungsleiter unterschriebenen Anmeldeformulare verlieren **nach 6 Tagen** ihre Gültigkeit.

Wichtig!!

Eine Rückzahlung der gebuchten Gebühren (für die regulären Kurse) ist nicht möglich! In **begründeten** Fällen kann ein Kurs **einmalig** umgebucht werden (bis max. 14 Tage nach der Anmeldung; nur im Geschäftszimmer). Beim Wechsel in eine günstigere Preiskategorie wird der Differenzbetrag nicht erstattet, bei der Umbuchung in eine höhere Kategorie ist eine Zuzahlung (bar) erforderlich.

Anmeldung von GÄSTEN:

Die bisherige *Karenzwoche* entfällt! Es gelten die allgemeinen Termine bezüglich Anmelde- u. Veranstaltungsbeginn. (Ausnahmen beachten!)

Die Teilnahme von Gästen/Externen ist erst nach erfolgter Anmeldung möglich.

BETRIEBSSPORT-Gruppen:

Zentrale Anmeldung ab sofort über die Obleute der Gruppen.

8. Versicherungsschutz:

Studierende der Goethe-Universität Frankfurt sind bei allen offiziellen Veranstaltungen des ZfH gegen Unfälle versichert (nur Personenschäden). *Bedienstete* der JWGU sind bei allen offiziellen Veranstaltungen des ZfH bedingt gesetzlich (RVO) unfallversichert. Der Versicherungsschutz gilt auch für Studierende anderer hessischer Hochschulen, die jedoch ihre Ansprüche bei ihrer Stammhochschule anmelden müssen.

Für alle anderen Personen gilt folgende **Haftungsausschlusserklärung (HAE)**:

„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 Geschäftszimmer des ZfH zu melden.

Vorsicht Diebe!

Leider müssen wir darauf hinweisen, dass sich in den Umkleieräumen der Universitätssportanlagen ständig Diebstähle ereignen. Wir empfehlen dringend, Wertsachen erst gar nicht mitzubringen, bzw. die Sporttasche mit in die Veranstaltung zu nehmen. (Besondere Vorsicht ist während des Duschens geboten!)

Bei Sachentwendungen übernimmt das ZfH keine Haftung. Im Schadensfall raten wir, Strafanzeige gegen Unbekannt zu stellen

9. Veranstaltungsdauer und Feiertagsregelung:

Veranstaltungs-Beginn des SS 2013: **15.04.13**

Veranstaltungs-Ende des SS 2013: **19.07.13 (5.07.13 Schulturnhallen)**

Feiertage: **Mi. 1. Mai** (Tag der Arbeit), **Do. 9. Mai** (Christi Himmelfahrt), **So./Mo. 19./20. Mai** (Pfingstfeiertage), am 21. Mai (Wäldchestag) sind die Schulturnhallen geschlossen!, **Do. 30. Mai** (Fronleichnam)

Zeitliche Limitierung: Aufgrund Eigenbedarfs seitens des IfS enden einige Kurse (Kurszeiten Mo-Fr, vor 17.00 Uhr, in den Hallen 1-4, 6-7) bereits am 28.06.13.

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

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

10. Vorlesungsfreie Zeit: 22.07. - 11.10.2013

a) BETRIEBSRUHE [mit ‚Mittwochsangebot‘] vom: 22.07.- 06.09.2013

b) FERIENPROGRAMM vom 09.09. - 11.10.2013 (= 5 Wochen)

Teilnahmeberechtigt sind die Inhaber der Kurstickets des Sommersemesters 2013. Eine separate Anmeldung ist nicht erforderlich. Sollte der von Ihnen gebuchte Kurs nicht mehr angeboten werden, so können Sie Ihr Ticket abends bei der Pfortenkontrolle umschreiben lassen auf einen Kurs der gleichen Kategorie. Kleinere Zeit-Diskrepanzen zu den im Buchungssystem genannten Zeiten sind möglich.

Restplätze können Online gebucht werden.

11. Aktuelle Informationen:

Das aktualisierte Sportprogramm, Veranstaltungshinweise und weitere Informationen finden Sie in unseren

Info-Schaukästen - Foyer ZfH
- Campus Bockenheim: Sozialzentrum (Neue Mensa)

in **Plakaträhmen** und auf **Bildschirmen des Multimediasystems** der Universität

und im **Internet:** <http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/aktu.htm>

12. Allgemeine und besondere Nutzungs-Auflagen:

- 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- u. Fiberglasschläger müssen umwickelt sein.

**Ich bin Mitglied im
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband**



TERMIN E auf einen Blick**ZfH SS 2013**

(VB = Vorbesprechung)

Do. 11.04.2013	Öffnung des Online-Anmeldeportals		
Mo. 15.04.2013	Veranstaltungsbeginn des regulären Kursprogramms		
	Anmeldebeginn am Schalter		
	VB Hallenfußball-Turnier	19.00 Uhr	Hörsaal
Do. 18.04.2013	VB Tennis	19.30 Uhr	Hörsaal
Fr. 19.04.2013	VB Kanu-Kajak	19.30 Uhr	SemR 1
So. 21.04.2013	Tageswanderung der Wandergruppe		
Mo. 22.04.2013	Einführung in T'ai Chi	10.00 Uhr	Halle 7
	VB Bootsführerscheine	18.00 Uhr	SemR.1
	VB Segeltörn 'Kroatien'	18.30 Uhr	SemR 1
	VB Segelwoche 'Elba'	19.00 Uhr	SemR 1
	VB Kitesurfkurs in Workum	19.30 Uhr	SemR 1
Do. 25.04.2013	VB Reiten	19.30 Uhr	SemR 5
Sa. 27.04.2013	Ultimate-Frisbee Turnier	12.00 Uhr	Rasenplatz
	BB 3er Turnier	14.30 Uhr	Halle 2
So. 28.04.2013	Inlineskaterhockey-Turnier	14.00 Uhr	Halle 1
So. 26.05.2013	Tageswanderung der Wandergruppe		
Mo. 27.05.2013	Anmeldebeginn zur 20. Langen Volleyball-Nacht		
Fr. 07.06.2013	20. Lange Volleyball-Nacht	19.30 Uhr	Halle 1 + 2 + 3
Sa. 08.06.2013.	BB Mixed-Turnier	14.30 Uhr	Halle 1
So. 23.06.2013	Tageswanderung der Wandergruppe		
Mo. 24.06.2013	Anmeldebeginn zu den Sommerfest-Turnieren		
Sa. 29.06.2013	Ultimate-Frisbee Turnier	12.00 Uhr	Rasenplatz
Fr. 05.07.2013	Hochschulsport-Show		
	Beach-Volleyball-Turnier und andere Turniere		
	Veranstaltungsende in den Schulturnhallen		
So. 14.07.2013	Tageswanderung der Wandergruppe		
Fr. 19.07.2013	Ende des regulären Kursprogramms SS 2013		
22.07. - 06.09.13	Betriebsruhe (mit 'Mittwochsangebot')		
09.09. - 11.10.13	Ferienprogramm (5 Wochen), gehört noch zum SS 2013		
Mo. 14.10.2013	Veranstaltungsbeginn WS 2013/14		
Exkursionstermine:			
04.05. - 11.05.13	Segelwoche 'Elba'		
11.08. - 16.08.13	Kitesurfkurs in Workum		
18.08. - 23.08.13	Kitesurfkurs in Workum		
05.10. - 12.10.13	Segeltörn 'Kroatien'		

Sportprogramm

(sofern nicht besonders gekennzeichnet, sind alle Kurse MIXED-VERANSTALTUNGEN, offen für Frauen und Männer)

Aerobic und Body-Conditioning

[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	Kickbox-Aerobic	(Umlauff)
4002	Di.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 6		(Vogt)
4003	Di.	19.00 - 20.00 Uhr	Halle 4		(Turhanova)
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)

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!

4010	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4		(Afflerbach)
4005	Do.	19.30 - 20.30 Uhr	Halle 4		(Afflerbach)
4011	Fr.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 4		(Keiling)

Akrobatik & Jonglieren

[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 und Jonglage.

1420 Fr. 19.30 - 21.00 Uhr Halle 1/a (Brühmann)

Allgemeine Gymnastik

[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)

Allwetterlauf

[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 "Lauferfahrene" 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

[LOHSE

Wer sich im "feuchtfröhlichen" 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 (N.N.)

4102 Do. 18.30 - 19.30 Uhr Schwimmhalle (Volk)

4103 Fr. 17.30 - 18.30 Uhr Schwimmhalle (N.N.)

4104 So. 10.45 - 12.00 Uhr Schwimmhalle (Volk)

Autogenes Training

[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 Anspannungs- und Erregungszustände werden reduziert. AT- Übungen sind eine sinnvolle Ergänzung zu muskulärer Entspannung.

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

Siehe auch unter Workshops 'Anti-Stress'

Badminton

[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

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)	(Koch)
------	-----	-------------------	--------------------	--------

Freies Spielen:

1002	Do.	20.45 - 22.30 Uhr	Halle 1/a (vorn)	(Koch)
------	-----	-------------------	------------------	--------

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

1004	Sa.	9.00 - 12.00 Uhr	Halle 3	
------	-----	------------------	---------	--

Ballett / Modern Dance

[LOHSE

Siehe auch ,Workshops Modernes Ballett‘

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 - 10.30 Uhr	Halle 6	ohne Vorkenntnisse	(Denana)
------	-----	------------------	---------	--------------------	----------

4302	Sa.	10.30 - 12.00 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	am 28.4. von 9-10.30 Uhr	(Denana)
------	-----	-------------------	---------	--------------------------	----------

Ballett - Fortgeschrittene

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

4304	So.	11.30 - 13.00 Uhr	Halle 6	am 28.4. von 10.30-12 Uhr	(Denana)
------	-----	-------------------	---------	---------------------------	----------

Modern Dance - Mittelstufe

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.	12.00 - 13.30 Uhr	Halle 6	Beginn: 27.4.	(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

Fortsetzung ‚Funktionelles Ballett‘

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.

4306 Di. 16.30 - 18.00 Uhr Halle 4 ab 2.7. ab 17.00 Uhr (Denisova)

Basketball

[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“

Achtung: bei unterstrichenen Kursnummern ist eine Voranmeldung beim Übungsleiter direkt im Kurs erforderlich (Unterschrift/Passwort)!

Basketball I

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

1101 Mo. 18.30 - 19.45 Uhr Halle 2 Anfänger (Ahmad)
1102 Mo. 19.45 - 21.15 Uhr Halle 2 geringe Spielerfahrung (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)
1106 Do. 18.30 - 20.30 Uhr Halle 2 (Ahmad)
1103 Sa. 10.30 - 12.30 Uhr Halle 2 (Ahmad)

Basketball III

Kurse für weit fortgeschrittene SpielerInnen, die - bei allem Willen, ein gutes Spiel zu haben - die eher unverkrampfte Atmosphäre von Mixed-Teams schätzen.

1107 Di. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 2 (Ahmad)
1108 Do. 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 - freies Spielen (Aufsicht: Ahmad)

1110	Mo.	21.15 - 22.30 Uhr	Halle 2
1111	Di.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 1/b
1115	Sa.	12.30 - 14.00 Uhr	Halle 2

Durchführung von Mannschaftsspielen:

Im Mittelpunkt steht ausdrücklich die Förderung des mannschaftsdienlichen Zusammenspiels, weniger das individuell ausgeprägte Spielverhalten.

Basketball-Universitätsmannschaft

Wettkampferfahrene Basketballspieler(-innen), die Interesse an der Teilnahme an Deutschen Hochschulmeisterschaften haben melden sich bitte bei Qamar Ahmad.

Tel.Nr.: 0177- 46 24 217, E-Mail: ahmad.qamar@t-online.de

Beach-Volleyball

[LOHSE

Es stehen 3 Sandfelder auf unserer Beach-Anlage zur Verfügung

Kurse mit Anleitung

1550	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Anlage	Anfänger	(Barikhan)
1552	Mo.	18.30 - 20.30 Uhr	Anlage	Anfänger	(Stille)
1554	Do.	18.00 - 19.30 Uhr	Anlage	Mittelstufe	(Fleischmann)
<u>1553</u>	Di.	17.00 - 19.00 Uhr	Anlage	Fortg.	(Fleischmann)
<u>1555</u>	Di.	19.00 - 21.00 Uhr	Anlage	Fortg.	(Fleischmann)
1551	Fr.	11.00 - 12.45 Uhr	Anlage	Fortg.	(Stille)

Voraussetzung für die Fortgeschrittenen-Kurse sind ausreichende technische und spielerische Kenntnisse entsprechend unseren Volleyball-Kursen II u. III.

Reservierte Spielzeiten auf unserer Beach-Anlage (für die ganze Saison)

Nur GRUPPEN-ANMELDUNGEN! Gebühr pro Spielfeld pauschal 30,-- €. Bälle müssen selbst mitgebracht werden. Der Anmeldebeleg muss immer mitgeführt werden.

Max. 2 Felder pro Anmelder/Bankverbindung können gebucht werden.

1561	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	jeweils Feld 1, 2, 3
1564	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	jeweils Feld 1, 2, 3
1567	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	jeweils Feld 1, 2, 3
1571	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	jeweils Feld 1, 2, 3
1574	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	jeweils Feld 1, 2, 3
1577	Sa.	10.30 - 12.00 Uhr	jeweils Feld 1, 2, 3
1581	So.	10.30 - 12.00 Uhr	jeweils Feld 1, 2, 3

Bootcamp-Circuit

[HURTH

Aerobic war einmal, jetzt machen wir hartes Männertraining! mit lauter neuen interessanten "Spielsachen" wie z. Bsp. Bulgarian Sandbags, Stroops oder Dynamaxbällen, lasst Euch überraschen! Dieses Athletik-Training wird in Zirkelform gemacht, wobei sich unterschiedliche Belastungsintervalle mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. Klingt jetzt erst einmal nicht neu, aber die oben genannten Spielsachen sind es und haben es in sich. Es gibt sie in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, so dass Mann wie Frau an die jeweils persönlichen Grenzen geführt wird. Der Muskelkater ist hier Programm. Viel Spaß!

3110	Di.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 3	(Gey)
3111	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 2	(Santa Cruz)

Boxen

[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)
------	-----	-------------------	---------	-----------

Capoeira

[LOHSE

Capoeira für 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 (hintere Turnhalle)	(Arlinghaus)
------	-----	-------------------	--	--------------

Cheerleading

[LOHSE

Cheerleading ist eine anspruchsvolle und vielseitige Sportart, die sich aus mehreren Elementen zusammensetzt: Tanz, Akrobatik, Bodenturnen und Anfeuerungsrufe werden mit Kraft und Körperspannung ausgeführt. Männer und Frauen sind gleichermaßen willkommen.

4701 Mi. 18.00 - 20.00 Uhr Rasen-Streifen, vor Halle 3 (D'Alterio)

Cricket-Lehrgang

[KRISCHER

Cricket ist eine der zivilisiertesten Sportarten. Es ist ein selbstregulierendes Spiel, in dem Fairness, Regelbeachtung und Teilnahme dasselbe sind.

In diesem Lehrgang (6 Termine!) werden die grundlegenden Techniken und Taktiken des Cricketspiels vermittelt. Mitzubringen sind gute Laune und outdoor Sportbekleidung.

Vorbesprechung: Montag, **6.5.2013** um 19.30 Uhr, Seminarraum 5

1610 Mo. 17.00 - 18.30 Uhr LA-Sportplatz **Beginn: 13.5.!** (Ahmad)

Einradfahren / Einradhockey

[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 Mi. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 1 (Mager)

Entspannungstraining

[LOHSE

Body-Zen – TimeOut statt BurnOut

Body-Zen leitet zur Selbstheilung an und stellt ein Entspannungstraining mit Integrativer Körperarbeit zur Verfügung. Seine Wirksamkeit liegt in der Kombination von energetischer Arbeit mit Entspannungspraktiken, Atemtechniken und sanften, aber gezielten Bewegungsübungen.

Die Kursteilnehmer/innen erleben einen Erfahrungsraum, in dem sich Praktiken aus Ost und West zu einem ganz eigenen Geschehen verbinden. Das wirkt sich harmonisierend auf den Fluss der Lebensenergien aus. Es führt zu Wohlgefühl, zu mehr körperlich-geistiger Beweglichkeit, wachsender Gelassenheit und Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen.

Gabriele Engelke, SHIATSU und Entspannungs-Praxis

7002 Fr. 12.00 - 14.00 Uhr Halle 7 **nur bis zum 28.6.!** (Engelke)

Lach-Meditation NEU !

Das Konzept von Lach-Meditation basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespielterm 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.

1425 Mi. 17.00 - 18.00 Uhr Seminarraum 4 (Mehr)

Fechten

[KRISCHER

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 Fechttraining 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.

Der Anfängerkurs endet am 27.6.13; ab dem 4.7. beginnt der Fortgeschrittenenkurs bereits um 17.00 Uhr (AnfängerInnen können mittrainieren).

6010 Do. 16.00 - 17.30 Uhr Halle 6 Anf. nur bis zum 27.6.! (Polack)

6011 Do. 17.30 - 18.30 Uhr Halle 6 Fortg. (Polack)

UFC - Universitäts-Fechtclub

Wer intensiv in den Fechtsport einsteigen möchte, hat die Möglichkeit sich dem UFC, hier im Hause (Halle 6) anzuschließen. Nähere Informationen - jeweils Mo, Mi, Fr, ab 18.30 Uhr - direkt in H6 (Tel.Nr.: 798-24535) oder unter <http://www.ufc-frankfurt.de>

**HOCH
FORM
SPORTCAFÉ**

Öffnungszeiten

Während der Vorlesungszeit

Montag – Freitag: 7.30 – 23.00 Uhr

Café HOCHFORM

Ginnheimer Landstr. 39

60487 Frankfurt

Tel. 069-798-24492

Fitnessstraining an Kraftgeräten

[HURTH

Ticketgebühren pro Kurs (pro Semester) im Fitnessraum: 20,--€/ 30,--€/ 50,--€,
 - zu den schwächer besuchten markierten **Randzeiten (R)**: 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.

NEU: Mit einem gültigen Werktags-Kraftraumticket (5011 – 5062) darf man zusätzlich – kostenlos, ohne Anmeldung - am Sonntagvormittag (5071, 5072) im Kraftraum trainieren!

Individuelles Gerätetraining

5011	Mo.	16.00 - 17.30 Uhr	Halle 5	(R)	(Lohse)
5012	Mo.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Lohse)
5013	Mo.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
5014	Mo.	20.30 - 22.15 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
5021	Di.	16.00 - 17.30 Uhr	Halle 5	(R)	(Lohse)
5022	Di.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Lohse)
5023	Di.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
5024	Di.	20.30 - 22.15 Uhr	Halle 5	(R)	(Hedayat)
5031	Mi.	16.00 - 17.30 Uhr	Halle 5	(R)	(Lohse)
5032	Mi.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Lohse)
5033	Mi.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 5		(Hurth)
5034	Mi.	20.30 - 22.15 Uhr	Halle 5	(R)	(Hedayat)
5041	Do.	16.00 - 17.30 Uhr	Halle 5	(R)	(ten Brink)
5042	Do.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
5043	Do.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
5044	Do.	20.30 - 22.15 Uhr	Halle 5	(R)	(Hedayat)
5051	Fr.	16.00 - 17.30 Uhr	Halle 5	(R)	(Yang)
5052	Fr.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
5053	Fr.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
5054	Fr.	20.30 - 22.15 Uhr	Halle 5	(R)	(Hedayat)
5061	Sa.	10.00 - 11.45 Uhr	Halle 5	(R)	(Jamschidian)
5062	Sa.	11.45 - 13.30 Uhr	Halle 5	(R)	(Jamschidian)
5071	So.	10.00 - 11.30 Uhr	Halle 5	(R) siehe Text oben!	(Jamschidian)
5072	So.	11.30 - 13.00 Uhr	Halle 5	(R) siehe Text oben!	(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 - 22.15 Uhr	Halle 5 /anteilig		(Hedayat)
5023	Di.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 5 /anteilig		(Lohse)
5033	Mi.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 5 /anteilig		(Hurth)
5042	Do.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 5 /anteilig		(Hedayat)

Die nicht angeleiteten Spielstunden stehen allen offen, die Spaß am Kicken haben, ausgebufften Ballzauberern ebenso wie begeisterten Anfängern. Gerade in diesen heterogenen Gruppen ist Teamgeist angesagt, sonst kommt keine Spielfreude auf. Dies sind keine Trainingszeiten für Turnierspieler. Wegen der großen Nachfrage haben wir uns entschlossen, im Sommersemester das Angebot an Rasenkleinfeldfußball zu erweitern. Die Teilnahmeberechtigung ist im Konfliktfall durch den Besitz eines gültigen Tickets nachzuweisen!

Siehe auch 'Ständige Hallenfußballrunde'

Frauenfußball

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

Für diese Veranstaltung sind keine Kenntnisse erforderlich. Die Erfahrungen der letzten Semester haben gezeigt, dass Unterschiede im motorischen Bereich für die Gruppe kein Hindernis sind, zusammen Fußball zu spielen. Ziel der Veranstaltung ist es u.a., das Fußballspiel unter freizeitsportlichen Aspekten spielend zu erlernen. (Im Winter können wegen der begrenzten Raumfläche - Halle - keine Anfängerinnen teilnehmen.)

1220 Mo. 18.30 - 20.00 Uhr Rasenplatz (Welzenbach)

Fußball für männliche Hochschulangehörige (über 45 Jahre)

Eine Voranmeldung beim Übungsleiter direkt im Kurs ist erforderlich (Unterschrift/Passwort)!

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

Fußball, freies Spielen

1202 Di. 20.30 - 22.00 Uhr Bettina-Schule *(Bitte Schulferien beachten!)*

1203 Mi. 18.30 - 20.30 Uhr Bettina-Schule (")

1221 Fr. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 1/a

1204 Fr. 19.30 - 21.00 Uhr Halle 1/b

Auf dem Rasenplatz wird auf jeweils 2 Kleinfeldern gespielt! Keine Gäste!

1205 Di. 19.00 - 21.00 Uhr Rasenplatz (Aufsicht: Medoff)

1206 Mi. 18.00 - 20.00 Uhr Rasenplatz "

1207 Fr. 17.00 - 19.00 Uhr Rasenplatz

1208 Fr. 19.00 - 21.00 Uhr Rasenplatz

1209 Sa. 10.00 - 12.00 Uhr Rasenplatz

FUTSAL

1210 Mo. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 1 UNI-Mannschaft (Kniller)
nur für Studierende der Goethe-Uni!

Fußball-Universitätsmannschaften

Wettkampferfahrene Fußballer und Fußballerinnen, die an den Deutschen Hochschulmeisterschaften teilnehmen möchten, können sich online in Vormerklisten eintragen.

Männer: ‚Aktiv‘ ab Gruppenliga aufwärts. Frauen: ‚Aktiv‘ mindestens Landesliga.

Gerätturnen

[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. 18.30 - 20.30 Uhr Halle 3 (Poppe)

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

Gesellschaftstanz

[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.

Siehe auch unter 'Workshops'

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 Grundschrirte 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/ Fischbach)

Fortgeschrittene I

Wem die Grundschrirte 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/ Fischbach)

Gymnastik

[LOHSE

Siehe: Aerobic, Allgemeine Gymnastik, Aquarobic, Ballett, Bootcamp-Circuit, Pilastretch, PowerGym (Fitnessgymnastik mit Musik), Fitnesstraining an Kraftgeräten, Rückenfit, Rückentraining an Kraftgeräten, Stretching, Tänzerische Gymnastik (MMM)

Hallenhandball

[SCHÜTZ

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

Anfänger / Fortgeschrittene

Einteilung in Leistungsgruppen entsprechend der Teilnehmer-Zusammensetzung.

1301 Mo. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 1 (Bainczyk)

Hip Hop

[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, Oldschool - Newschool Steps.

Und nicht zu vergessen, Tanzen soll immer Spaß machen und von Herzen kommen. Der Rest kommt von alleine.

4520 Mi. 18.30 - 20.00 Uhr Halle 4 Anfänger (Engelhard)

4521 Mi. 20.00 - 21.30 Uhr Halle 4....open class (Engelhard)

Showdance

Fortgeschrittener Kurs (nur mit Tanzerfahrung möglich) mit dem Ziel des Aufbaus einer eigenständigen Auftrittsgruppe im Bereich HipHop/ Dancehall/ House/ Jazz/ Showdance u.v.m. Auftritte von kleinen bis zu großen Events, Teilnahme an Wettkämpfen u.ä. Teilnahmeregelmäßigkeit ist erforderlich.

4523 Fr. 21.00 - 22.30 Uhr Halle 2 (Zentsch)

House

[LOHSE

Der *Tanzstil* „House“ entwickelte sich in den späten 70 er in den Clubs von Chicago. Der Begriff „House“ war der Oberbegriff für den *Musikstil* und wurde dann auch genutzt, um den Tanzstil zu beschreiben. House ist sehr beeinflusst von anderen Styles wie Tap Dance, Salsa, Africandance, Capoeira, Wacking, Vogueing und auch Hip Hop. Footwork ist hier sehr wichtig, aber man tanzt auch sehr weiche und relaxte Bewegungen.

Wie auch bei anderen Tanzstilen, hat House seine eigenen Basics, wie den Jack, Train, Scribble Feet u.v.m., die wichtig sind um House wirklich zu lernen, doch beherrscht man dies, sollte man sich nur noch von der Musik leiten lassen.

Nicht umsonst sagt man „House is a Feeling“.

4522 Mo. 20.30 - 22.00 Uhr Halle 4 (Schönauer)

Inline-Skating

[HURTH

Bremmmsssen.....?? Bremsen...?! Bremsen!!!

Bitte die Auflagen für Halle 1 beachten! [*Schutzrüstung, 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)

Freies Üben

1412 So. 11.30 - 13.00 Uhr Halle 1

Inlineskaterhockey

[HURTH

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

Siehe auch unter ,Turniere‘

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 Schutzrüstung 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

[LOHSE

Die Ursprungsform des Square-Dance, von der franz. Quadrille abgeleitet, zur zauberhaften irischen Musik ...

Wie es der Name schon sagt, wir tanzen in "Sets". Ein Set besteht aus vier Paaren, die sich zu Beginn im Quadrat aufstellen. Abhängig von der jeweiligen Teilnehmerzahl tanzen wir parallel in zwei, drei oder auch vier Sets. Dieser Tanz erlebt seit ca. 10 Jahren ein unerhörtes Comeback und ist besonders in der Generation der 20-30jährigen wieder sehr beliebt.

Weitere Infos unter <http://www.irish-set-dancers-frankfurt.de>

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung: Tel. 0151 44 533 213, per Mail: irish-set-dancers-frankfurt.de@t-online.de

Es empfiehlt sich, ein Handtuch mitzubringen.

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

Judo

[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 Jūdō 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 bis zum Gelbgurt (8.- 6. 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 Anfänger ab dem Gelb-Orange-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 (Haltegriff-techniken), 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

[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 (ohne ÜL)

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

Kanu - Kajak

[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, erlernt 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 <http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/kajak>

Vorbesprechung für alle Interessierte: **Fr. 19.04.2013**, 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	Schwimmhalle ZfH	(Herz/Schmittner)
------	-----	-------------------	------------------	-------------------

Karate

[HURTH

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 Karate-technik schult der Sportler Standfestigkeit, Atmung, Haltung, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit.

Karate - Anfänger

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.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 6	(Kulesza)
6041	Do.	19.30 - 21.00 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.

6042	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 6	(Kulesza)
6043	Do.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 6 Mittelstufe + Fortg.	(Kulesza)

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).

6044	Di.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 6	(Kulesza)
------	-----	-------------------	---------	-----------

Freies Üben

6045	Sa.	11.00 - 12.30 Uhr	Halle 4	
------	-----	-------------------	---------	--

Kick-Thaiboxen

[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, Pratzentraining 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)

Klettern

[SCHÜTZ

"Rumpeldipumpel – da unten rollt er... Klettern wollt´ er"

4 Anfängerkletterkurse zum Erlernen von Kletter- und Sicherungstechniken

.... damit ihr nicht den Hang runter purzelt....

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.

Das Klettermaterial wird von uns gestellt (keine Schuhe!).

1430	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 3	vom 15.04. - 27.05.	(N.N.)
1431	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 3	vom 03.06. - 15.07.	(N.N.)
1432	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 3	vom 17.04. - 29.05.	(N.N.)
1433	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 3	vom 05.06. - 17.07.	(N.N.)

Kung Fu / Pentjak Silat II

[HURTH

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den im vorangegangenen Wintersemester vermittelten Grundlagen auf und dient den Teilnehmern der Einführungskurse früherer Semester als Erweiterung, Fortführung und Vertiefung der bereits erworbenen Kenntnisse. Interessenten, die nicht an einem der Einführungskurse teilgenommen haben, können sich bei Vorkenntnissen und oder Absprache mit dem Trainer dennoch anmelden.

Der nächste Anfängerkurs wird wieder im Wintersemester angeboten.

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

Laufen**Neu!**

[SCHÜTZ

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

das Trainingsrepertoire. Neben der Ausdauerleistung arbeiten wir an Lauftechnik und Körperbeherrschung und Gedächtnisleistung. Unter erfahrener Anleitung kann zum Beispiel der erste oder zweite Volkslauf vorbereitet oder das lang geplante Gesundheitsprogramm begonnen werden. Individuelle Wünsche und Ziele der Teilnehmer können in die Kurseinheiten eingebracht und aufgenommen werden. Auch erfahrene Läufer sind herzlich willkommen und profitieren von individueller Beratung (z.B. zur Belastungsintensität und Erstellung von Trainingsplänen) und dem umfangreichen Angebot an Ideen zur Trainingsvariation.

3103 Mo. 18.30 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Foyer (Schönebeck)

Leichtathletik

[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

[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

[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 - 22.30 Uhr Halle 4 (Breuer-Seifi)

Orientalischer Tanz (nur Frauen)

[LOHSE

Anfängerkurs II

Der Kurs baut auf dem Anfängerkurs des letzten Wintersemesters auf, ist aber dennoch für Neueinsteigerinnen geeignet. Wir üben 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, wer mag, ein Tuch für die Hüften mitbringen.

4550 Fr. 16.00 - 17.15 Uhr Halle 4 Anf. nur bis zum 28.6.! (Haase)

Pilastretch

[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 (Fitnessgymnastik mit Musik)

[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.

Im Anschluss an die Gymnastik wird täglich um 19.30 Uhr 'Individuelles Schwimmen' angeboten (kostenpflichtig, rechtzeitig Karte besorgen, da limitiert)!

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)

Radfahren

[SCHÜTZ

Die Rennradgruppe der Universität trifft sich – von April bis Oktober – jeden Dienstag um 17.30 Uhr auf dem Parkplatz Heerstraße/ Ludwig-Landmann-Straße zu Trainings-touren in den Taunus und in die Wetterau.

Angesichts der Streckenprofile und -längen sind – außer einem funktionstüchtigem Rennrad, Helm und gefüllter Trinkflasche – eine gute Grundlagenausdauer und sportliche Radpraxis als Voraussetzungen unabdingbar.

Nähere Infos, siehe <http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/radsport/>

Reiten

[SCHÜTZ

Die Studentenreitgruppe besteht aus einer buntgemischten Gruppe von Studenten jeglicher Fakultäten und Fachsemester, vom Anfänger bis zum erfahrenen S-Reiter. Wir bieten neben Vermittlung und Hilfe bei Ställen, Reitunterricht und Reitbeteiligungen, die Möglichkeit auf Turnieren in ganz Deutschland gegen andere Universitäten im sportlichen Wettkampf anzutreten, wobei ein eigenes Pferd nicht erforderlich ist.

Ansonsten treffen wir uns im Semester jeden Donnerstag um 20.00 Uhr im Cafe Albatros (Kiesstraße 27, Nähe Bockenheimer Warte) zum Stammtisch.

Interessenten melden sich am besten per E-Mail oder kommen einfach vorbei!

Semesteranfangsbesprechung: **Donnerstag, 25.04.2013, 19.30 Uhr,**
Seminarraum 5 (unter dem SportCafé 'HochForm')

Kontakt: Paulina Kölsch, Tel. 015208984835;
paulinakoelsch@hotmail.com

Rückenfit

[LOHSE

Die Zivilisationskrankheit No. 1: Probleme mit der Wirbelsäule.

Siehe auch 'Rückentraining an Geräten', und 'Fitness-Circuit'

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 - 22.30 Uhr	Halle 4	(Klein) „Late-Night-Rückenfit“
3123	Do.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 4	(Klein)

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.

(Siehe auch unter ‚Workshops‘)

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

Zwischen Frankfurts Skyline und Museumsufer unter Beanspruchung jeder Muskelfaser im Team über den Main zu gleiten, das ist Rudern.

In den **ANFÄNGER-** Kursen, die ab dem **29. April** beginnen wird in 8 Trainingseinheiten die Technik des Ruderns im Mannschaftsboot (4x Vierer mit Steuermann = Kursleiter) vermittelt. Wer zum 1. und 2. Termin nicht erscheint, verliert die Berechtigung zur Kursteilnahme. Bitte pünktlich in enganliegender Sportbekleidung erscheinen. Nichtschwimmer werden nicht zugelassen. Wer das Kurslernziel erreicht, kann danach am allgemeinen Ruderbetrieb teilnehmen.

Fortgeschrittene Ruderer belegen 1 Kurstermin. Weitere Termine können wahrgenommen werden, wenn dies das Personal und die Bootskapazität gestatten.

Die Kursgebühren betragen für Studierende 40,-- €, für Bedienstete 50,-- € und für Gäste 100,-- €.

ANFÄNGERKURSE vom 29.04. - 28.06.2013 Anmeldung: ab 15.4.13 !

Insgesamt 240 Kursplätze. (Kursleiter: Schütz, Steiger, Redwitz, Mayer, Weitzel)

	MO	DI	MI	DO	FR
16.00 - 17.30 Uhr	8101	8201	8301	8401	8501
17.30 - 19.00 Uhr	8102	8202	8302	8402	8502
19.00 - 20.30 Uhr	8103	8203	8303	8403	8503

RUDERN für FORTGESCHRITTENE ab 15.04.2013 (abhängig von der Wetterlage)

	MO	DI	MI	DO	FR
	(Schütz/Redw.)	(Schütz/Redw.)	(Schütz/Redw.)	(Schütz)	(Schütz)
16.00 - 17.30 Uhr	8111	8211	8311	8411	8511
17.30 - 19.00 Uhr	8112	8212	8312	8412	8512
19.00 - 20.30 Uhr	8113	8213	8313	8413	8513

In den Semesterferien sind die Übungszeiten ab 22.07.2013, dienstags und donnerstags von 17.00 - 18.30 Uhr, und von 18.30 - 20.00 Uhr.

DRACHENBOOT

Drachenbootrennen entstammen einer mehr als 2000 Jahre alten chinesischen Tradition.

Basierend auf diesen Wurzeln entstand eine sportliche Disziplin, deren Faszination von China ausgehend in die ganze Welt verbreitet wurde. In den 70er Jahren des 20. Jhd. begann die Entwicklung und Ausbreitung des Drachenboot-Sports zu einer modernen Sportart, die heute in rund 45 Ländern ausgeübt wird. Die Bootsbesatzung besteht aus 20 Paddlern, die im Gleichklang das Boot bewegen sollten.

Neben der sportlichen Komponente fördert das Drachenbootfahren den Teamgeist und ist daher für Betriebssportgruppen als Event bestens geeignet.

Einzeltermine für Betriebssportgruppen sind in Absprache mit Kurt Schütz möglich (K.Schuetz@em.uni-frankfurt.de). Pro Termin beträgt die Teilnehmergebühr pauschal 60,-- €.

Allgemeines Training (Gebühren: 10,-/ 20,-/ 40,-)

8123 Mi. 18.30 - 20.00 Uhr **Beginn: ab 8.5. !**

(Gondek)

Rugby

[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: <http://www.frankfurter-student.de>
E-Mail: Andi@Frankurter-Student.de

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

Salsa, Merengue, Bachata

[LOHSE

Salsa für Anfänger

Einführung in die Salsa-Rhythmik: Nur wer den Salsa-Rhythmus versteht und genau heraushört, 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.

Eine Voranmeldung beim Übungsleiter direkt im Kurs ist erforderlich (Unterschrift/Passwort)!

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

Salsa für Mittelstufe

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

Eine Voranmeldung beim Übungsleiter direkt im Kurs ist erforderlich (Unterschrift/Passwort)!

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

Schach

[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.

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

Schauspielseminar

[LOHSE

Für Studierende und Bedienstete, (Gäste nach Absprache - mit Passwort)

Schauspielseminar I (Grundkurs)

Ob im Studium für Referate, im Bewerbungsgespräch oder auch im Privaten. Überall müssen wir uns präsentieren können. Durch das Schauspieltraining werden Hemmungen schnell abgebaut und es verbessert Ausstrahlung und Wirkung.

Der Kurs beinhaltet Körper- und Stimmtraining, Rollenarbeit, sowie Improvisationen und die Arbeit mit Texten und anderen Spielgrundlagen. Am Ende des Semesters ist eine Aufführung möglich.

Bitte lockere Kleidung, sowie Schreibheft und Stift mitbringen. (Braun)

Schauspielseminar II (Fortgeschrittene)

Voraussetzung: Besuch des Schauspielseminar I

In diesem Aufbaukurs werden die im Schauspielseminar I gelegten Grundlagen erweitert. Die Teilnehmer beschäftigen sich mit Übungen und Aufgabstellungen, die eine größere Herausforderung für die Arbeit des Schauspielers an der Rolle und seinen inszenatorischen Möglichkeiten darstellen. Eine Aufführung am Ende des Semesters ist möglich.

Bitte mitbringen: schwarze, lockere Kleidung, rutschfeste Socken sowie Stift und Notizblock. (Lenertz)

Bei Redaktionsschluss lagen noch keine verbindlichen Raumzusagen vor! Siehe Internet zu Semesterbeginn!

Schwimmen

[SCHÜTZ

Anfängerunterricht

8012	Di	20.00 - 21.00 Uhr	Schwimmhalle	echte Anfänger!	(Jamshidian)
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		(Senzel)
8042	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	Schwimmhalle		(Wunderlich)

Erlernen der Schwimmtechnik Delphin

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

Schwimmtraining für fortgeschrittene Schwimmer / Flossenschwimmer

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

Ausdauerschwimmen im Stadion-Freibad

Dienstags kann auf 8x 50m Bahnen im Stadionfreibad individuell trainiert werden. Vom Saisonbeginn (Anfang Mai) bis maximal 26. August (wetterabhängig).

8055	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Stadion-Freibad		(Groth)
------	-----	-------------------	-----------------	--	---------

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 EUR 25, 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 Technikschtung

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	(Senzel)
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 bis Freibad-Öffnung (Luh)
19.30 - 21.00 Uhr **ab Saisonbeginn -> Stadion-Freibad!**

Wassergymnastik u. Schwimmen

(nur für "Universität des 3. Lebensalters" **U3L!**)

Anmeldung nur im Geschäftszimmer des ZfH, keine Online-Anmeldung!

8070 Do. 17.30 - 18.30 Uhr Schwimmhalle (Volk)

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!

Die Anfängerkurse finden vom 5.-16. August bzw. vom 26. August – 6. September statt. Max. 10 TeilnehmerInnen fliegen vom ersten Tag an mit Fluglehrer mit zwei modernen Schulflugzeugen (ASK 21). Dabei werden die Grundbegriffe und Fertigkeiten, die zum Alleinfliegen benötigt werden, vermittelt.

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. Tel.:798-24528

Weitere Infos bei Fritz Offermann (Tel. 06171-25379).

E-Mail: vorstand@akaflieg-frankfurt.de <http://www.akaflieg-frankfurt.de>

Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung

[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)

Siehe auch unter ,Workshops'!

Swing und Boogie-Woogie

[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)

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 altchinesischen 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 22. April 2013, 10.00 Uhr. (10 Kurstermine)

7004 Mo. 10.00 - 12.00 Uhr Halle 7 22.04. - 24.06.2013 (Reuswig)

**HOCH
FORM
SPORTCAFÉ**

Öffnungszeiten

Während der Vorlesungszeit

Montag – Freitag: 7.30 – 23.00 Uhr

Café HOCHFORM

Ginnheimer Landstr. 39

60487 Frankfurt

Tel. 069-798-24492

Taekwondo

[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 Kampfsporterfahrenen 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 Taekwondotraining ist immer ein Ganzkörpertraining, d.h. beide Körperseiten werden gleichermaßen trainiert, anders als im Tennis oder Fußball. Zudem ist Taekwondotraining 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 1/b (hinten) (Lehmann)

Tango Argentino

[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 in diesem Anfängerkurs 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 Di. 20.30 - 21.30 Uhr Halle 3 Anfänger (Schmidt)
4591 Di. 21.30 - 22.30 Uhr Halle 3 Mittelstufe (Schmidt)

Tanz

[LOHSE

Siehe: Ballett, Capoeira, Gesellschaftstanz, HipHop, House, Jazztanz, Orientalischer Tanz, Salsa, Swing u. Boogie-Woogie, Tango, Margaret-Morris-Tanz (MMM), diverse Workshops

In der Tennis-Freiluftsaison stehen den Tennisfreunden der Universität 4 Sandplätze (und 1 Kunststoffplatz) auf dem Universitätssportgelände zur Verfügung. Die Sandplätze werden **voraussichtlich Anfang Mai spielbereit** sein.

1. Tenniskurse mit Anleitung

Im Sommersemester werden 10 Tenniskurse (je 1 Std. pro Woche) angeboten - je nach Interesse für alle Spielstärken. Es muss mit einer Auslosung der Kursplätze gerechnet werden. Nur 1 Anmeldung pro Person möglich!

1711	Mi.	9.00 - 10.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Gogadze)
1712	Mi.	10.00 - 11.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Gogadze)
1713	Mi.	11.00 - 12.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Gogadze)
1714	Do.	9.00 - 10.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Jordy)
1715	Do.	10.00 - 11.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Jordy)
1716	Do.	11.00 - 12.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Jordy)
1717	Fr.	9.00 - 10.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Gogadze)
1718	Fr.	10.00 - 11.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Gogadze)
1719	Fr.	11.00 - 12.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Gogadze)
1720	Fr.	12.00 - 13.00 Uhr	Tennisplätze 1 + 2	(Gogadze)

VORBESPRECHUNG: Einteilung nach Spielstärke und Platzvergabe werden **ausschließlich** am **Donnerstag, 18.04.13** um 19.30 Uhr im Hörsaal des ZfH stattfinden.

KURSGEBÜHR: Studierende **30,- €**, Bedienstete **50,- €**

Wichtig: zur Vorbesprechung unbedingt Studierendenausweis, bzw. Nachweis der Universitätszugehörigkeit mitbringen!

Die Teilnehmer erhalten ein Anmeldeformular mit Unterschrift und Passwort, mit dem sie sich entweder ONLINE oder am Schalter anmelden können.

2. Tennis-Spielen ohne Übungsleiter, feste Platzbelegung.

Erworben wird die Spielberechtigung für jeweils 1 feste Wochenstunde (für die ganze Freiluftsaison 2013); es können *mehrere Platztermine* gebucht werden.

SPIELZEITEN: Mo - Fr von 7.00-16.00 Uhr, bzw. 17.00 Uhr

KOSTEN pro Platz: je Spieler und Spielpartner nach Status
Studierende 15,- €, Universitätsbedienstete 25,- €.

Achtung: es ist **nur paarweise Anmeldung** möglich und die Anmeldung ist nicht übertragbar!

Die Plätze dürfen nur mit Tennisschuhen (durchgängige flache Sohle) betreten werden, und müssen nach dem Spielen abgezogen werden. Den Anweisungen des Platzwarts ist Folge zu leisten.

3. Tennisgruppe der Universität (UTG), variable Platzbelegung.

Die Zahl der Mitglieder ist limitiert. (z.Zt. noch Plätze frei!)

Den Mitgliedern der Tennisgruppe stehen die Plätze Mo - Fr ab 16.00 bzw. 17.00 Uhr sowie an den Wochenenden zur Verfügung (mindestens 2 Platzstunden pro Woche und Mitglied sind garantiert). Die Spielberechtigten tragen sich in Belegungspläne ein.

KOSTEN für die ganze Saison: Studierende 60,- €, Bedienstete: 90,- €.

Schriftliche Bewerbung im Geschäftszimmer.

Tischtennis

[LOHSE

Dieser Kurs ist für Tischtennisspieler/innen konzipiert, die unter Anleitung systematisch trainieren wollen. Zielgruppe sind Tischtennisspieler/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 (Schmitt)
Alt-Hausen 29/31

Tischtennis mit Anleitung für alle Könnenstufen

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

Trampolin

[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. 16.15 - 18.00 Uhr Halle 2 bis zum 28.6.! (Sotele)

Ultimate Frisbee

[SCHÜTZ

Mannschaftsspiel mit Frisbeescheibe.

Siehe auch unter ,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.

1490 Di. 17.00 - 19.00 Uhr Rasenplatz (Baier)

Volleyball

[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.

Siehe auch unter Turniere , '20. Lange VB-Nacht'

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.

<u>1501</u>	Di.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	(Barikhan)
1502	Mi.	17.30 - 19.00 Uhr	Goethe-Schule	(Ripkens)

Volleyball II

Eine Voranmeldung beim Übungsleiter direkt im Kurs ist erforderlich (Unterschrift/Passwort)!

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.

<u>1503</u>	Mi.	19.00 - 20.30 Uhr	Goethe-Schule	(Ripkens)
<u>1504</u>	Mi.	20.30 - 22.30 Uhr	Halle 1	(Brach)

Volleyball III

Eine Voranmeldung beim Übungsleiter direkt im Kurs ist erforderlich (Unterschrift/Passwort)!

Voraussetzungen: Die für II genannten technischen und taktischen Fertigkeiten.

Ziel: Spielfähigkeit, welche die situationsangemessene Anwendung verschiedener Formen der technischen Fertigkeiten Baggern, Pritschen, Angriffsschlag und Block umfasst sowie die Teilnahme an verschiedenen mannschaftstaktischen Angriffs- und Abwehrformen ermöglicht.

<u>1505</u>	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1/b	(Strecker)
<u>1506</u>	Mi.	20.30 - 22.30 Uhr	Halle 3	(Wolf, Eric)

Volleyball - Freies Spiel

1509	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1/a	VB I/II
1507	Di.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 1/a	VB II/III
1508	Fr.	19.45 - 21.45 Uhr	Bonifatius-Schule	
			Gruppe mit eher geringer Spielerfahrung, es werden auch andere Spiele durchgeführt	
1510	Sa.	12.30 - 14.00 Uhr	Halle 3	

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	ab 1.7. erst ab 17.00	(Burd)
7022	Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 3		(Hammerschick)
7030	Mi.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle <u>1</u>	Inside Yoga Start Up	(Kim/ N.N.)

Intensive 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).

7026	Di.	20.00 - 21.15 Uhr	Halle 4	Inside Yoga Level 1	(Kim)
7027	Di.	21.15 - 22.30 Uhr	Halle 4	Inside Yoga Level 2	(Kim)
7020	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 4	Inside Yoga Level 1	(Kim)
7028	So.	11.30 - 13.00 Uhr	Halle 2	alle Levels	(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 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	bis zum 25.6.!	(Kringstad)
7024	Mi.	8.30 - 10.00 Uhr	Halle 7	Anfänger	bis zum 26.6.!	(Kringstad)

Zen-Meditation

[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

[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.

4540	Di.	16.30 - 17.45 Uhr	Halle 7	Z	ab 2.7. ab 17.00 Uhr	(Soszynska)
4541	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4	Zumba		(Hofmann)
4542	Fr.	17.30 - 18.30 Uhr	Halle 4	Zumba		(Hofmann)
4543	Sa.	12.30 - 13.30 Uhr	Halle 4	Powerdance		(Tybussek)

III. Universitätsinterne Turniere

Hallenfußball - ständiges Turnier

Das Turnier findet samstags zwischen 8.00 und 13.30 Uhr in der Halle 1 statt. Gespielt wird in 3 Gruppen à 6 Mannschaften mit Vor- und Endrunde.

Die Mannschaftssprecher reichen zur Anmeldung – gut leserlich - die vollständigen Daten [Name, Vorname, Adresse, Status, Matrikelnummer], aller teilnehmenden Spieler (mindestens 7) ein. Für die Mannschaftssprecher ist die Angabe von Telefonnummer und E-Mail-Adresse Pflicht, für die anderen empfehlenswert im Hinblick auf evtl. Terminabsagen. Für Studierende ist eine Studienbescheinigung, für Gäste eine Kopie des Personalausweises beizulegen. Das Nachreichen von Anmeldungen ist nicht möglich! Sind mehr als 18 gültige Anmeldungen vorhanden, entscheidet das Los über die Teilnahme. Spieler, die noch zu keinem Team gehören, können an diesem Termin Kontakte zu Mannschaften aufnehmen oder selbst eine Mannschaft bilden.

Die Teilnahmegebühr von **80,- € pro Mannschaft** ist mit der Anmeldung zu entrichten. (+ 80,- € Kautions, das wird bei der Vorbesprechung nochmal genauer besprochen).

Anmeldung: Montag, 15.04.2013, 18.30 Uhr im Hörsaal des ZfH (Schütz)

1250 Sa. 8.00 - 13.30 Uhr Halle 1 (Jamshidian)

Basketball 3er-Turnier

am **Samstag, 27.04.2013** ab **14.00 Uhr**, Halle 2

9,- € / Team Meldegebühr

Mannschaftsweise Anmeldung unter Angabe eines Mannschaftsnamens bei Qamar Ahmad. Spielerbörse am 27.04.2013 um 14.00 Uhr in Halle 2. (3,- € pro Person)

Turnierleitung: Ahmad (Tel. 0177-4624217)

Basketball Mixed-Turnier

am **Samstag, 08.06.2013** ab **14.30 Uhr**, Halle 1

Es ist ein - modifiziertes - Mixed-Turnier

Max. 12 Teams

Frauen-Körbe zählen doppelt!

Meldegebühr 15,- € pro Team

Sollten insgesamt genügend Teams melden, dann spielen unerfahrene (I) und erfahrene (II) jeweils in getrennten Gruppen.

Mannschaftsweise Anmeldung unter Angabe eines Mannschaftsnamens.

Die Anmeldung erfolgt ab 27.05.2013 bei Qamar Ahmad.

Turnierleitung: Ahmad (Tel. 0177-4624217)

"20. Lange Volleyball-Nacht"

Vorbehaltlich ausreichender Anmeldung findet am **Freitag, 07.06.2013** dieses Volleyballturnier für Mixed-Teams statt. Es beginnt um 19.30 Uhr und dauert etwa bis 4.00 Uhr früh. 24 Teams können teilnehmen in 2 Leistungsgruppen (niedrig + hoch). Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet.

Meldegebühr: 15,-- € / Team

Mannschaftsweise Anmeldung unter Angabe eines Mannschaftsnamens.

Anmeldung: ab Montag, **27.05.13**, 9:00 Uhr ONLINE oder im Geschäftszimmer des ZfH (Mo + Do 10-12, Di 16-18.30 Uhr).

Meldeschluss: Dienstag, 04.06.13, 12.00 Uhr

Bitte Plakate beachten!!

Turnierleitung: Schuler

Beachvolleyball-Mixed-Turnier

am **Freitag, 05.07.2013**, ab 15.00 Uhr, auf unserer Beach-Anlage

Mixed Teams - 1 Mann und 1 Frau

16 Teams (2/2)

15:00 - 19:00 Uhr Vorrunde

19:00 - 22.00 Uhr Endrunde

Meldegebühr: 10,-- € pro Team (keine Kautions)

Turnierleitung: Schuler

Online-Anmeldung: 24.6. - 2.7.2013 (12.00 Uhr)

(im Geschäftszimmer: Mo. u. Do. 10-12 Uhr, Di. 16-18.30 Uhr).

Meldeschluss: Dienstag, 2.7.13

Mannschaftsweise Anmeldung unter Angabe eines Mannschaftsnamens!

Inlineskaterhockey-Turnier

Am **Sonntag, 28.04.2013**, 14.00 – 18.30 Uhr in Halle 1
für - gemischte - Freizeitteams

Mannschaftsweise Anmeldung unter Angabe eines Mannschaftsnamens.

Die Anmeldung erfolgt ab Semesterbeginn bei Svea Spieß

Anmeldeschluss: Donnerstag, 25.04.2013

- 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**.

Turnierleitung: Svea Spieß

weitere Infos: sveaspiess@yahoo.de

Ultimate-Frisbee-Turniere

1.) **Samstag, 27.04.2013**, 12.00 – 19.00 Uhr, Rasenplatz

2.) **Samstag, 29.06.2013**, 12.00 – 19.00 Uhr, Rasenplatz

Turnierleitung, Anmeldung und weitere Infos: Axel Beier (Tel. 0152-0980 2660;
E-Mail: abaier@xylon.de)

Interessenten, die nicht an den regelmäßigen Trainings teilnehmen, wenden sich bitte bis zum 15.04., respektive 17.06.2013 an Axel Baier.

Zuschauer sind herzlich willkommen.

Sommerfest-Turniere am Freitag, 5.07.2013

Folgende Turniere sind zum Abschluss des Sommersemesters geplant

- | | | |
|------------------------------------|--------------|---------------|
| • Beachvolleyball | ab 15.00 Uhr | Beach-Anlage |
| • Basketball 3-gegen-3 | ab 17.00 Uhr | LA-Sportplatz |
| • Kleinfeld-Fußball | ab 17.00 Uhr | Rasenplatz |
| • Tennis-Schleifchenturnier | ab 16.00 Uhr | Tennisplätze |

Bitte Plakate beachten!

IV. Betriebssportgruppen

Anmeldung zentral über die Obleute der Gruppen!

Achtung: Die Veranstaltungen in den **SCHULTURNHALLEN** enden am **5.07.2013** !

Am Pfingst-Dienstag, 21.5. („Wäldchestag“) sind die Schulturnhallen geschlossen

4201	Allgemeine Gymnastik für Frauen	Mo. 17.00 - 18.00 Uhr Halle 4 (Volk)
3501	ZfH	Di. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 1
3502	IfS	Di. 17.00 - 18.45 Uhr Halle 2
3504	Hess. Bau-Management	Do. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 1/a (Krischer)
3505	Präsidialabteilung	Do. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 2
3507	Juristen	Fr. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 1/b
3508	Sem. f. Rechtsgeschichte.	Fr. 18.00 - 19.30 Uhr Halle 3
3509	Politikwissenschaft, Inst. f. pharmaz. Chemie	Mo. 18.00 - 20.00 Uhr <i>Bettina-Schule</i>
3510	Wirtschaftswissenschaften	Mo. 20.30 - 22.00 Uhr <i>Goethe-Schule</i>
3511	Fachbereich 3	Di. 20.00 - 22.00 Uhr <i>Wöhler-Schule</i>
3516	Medizin/Innere Medizin	Do. 19.00 - 20.30 Uhr <i>Goethe-Schule</i>
3517	Institut für Schulpädagogik	Fr. 18.00 - 19.30 Uhr <i>Bonifatius-Schule</i>

V. EXKURSIONEN

www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/exkursionen

SEGELN / Tauchen / Gleiten / Wasserski + Wakeboard

Segelfreizeit "Elba", Italien vom 04. - 11.05.2013

In der Segelwoche Elba können Anfänger ihre ersten Erfahrungen mit dem Segeln genießen und Fortgeschrittene 'justforfun' segeln oder an einem Yachttraining teilnehmen.

Kosten für Unterbringung in Appartements und Segelunterricht für Anfänger und 'just for fun' Segler 360,--€ (Gäste 400,--), Yachtsegler zahlen 410,--€ (Gäste 450,--€)

Vorbesprechung: Montag, **22.04.2013**, 19.00 Uhr, Seminarraum 1 des ZfH

Kursleitung: Kurt Schütz E-Mail: K.Schuetz@em.uni-frankfurt.de

Weitere Informationen zum Segelrevier unter <http://www.segel-club.elba.de>

Segeltörn "Kroatien" vom 05. - 12.10.2013

Von Sibenik aus starten wir mit Katamaranen. Segelkenntnisse sind nicht nötig, können aber bei der Tour erworben werden.

Preis für Kojenplatz 360,-- € für hessische Studierende.

Es kommen noch Kosten für Anfahrt, Verpflegung und Schiffsnebenkosten hinzu.

Vorbesprechung: **22.04.2013**, 18.30 Uhr im Seminarraum 1 des ZfH

Kursleitung: Kurt Schütz, E-Mail K.Schuetz@em.uni-frankfurt.de

Kitesurfkurse in Workum am Isselmeer (NE) vom 11. - 16.08.2013 18. - 23.08.2013

Kitesurfen bietet eine wirklich neue Dimension im Gleitsportbereich. Wasser, Sonne, Wind, dazu einen Kite (Lenkdrachen) und ein Board - das sind die Zutaten für den Fun- und Natursport des Jahrhunderts. Der durch den Auftrieb des Kite leicht gewordene Fahrer erlebt den Rausch von Schwerelosigkeit. Schnelles Gleiten ist dadurch schon bei wenig Wind möglich und auch für Sprünge oder kleine Flüge werden kein Starkwind und auch keine Welle benötigt.

Kursgebühr für hessische Studierende 245,-- €, Miete für Neopren / Trapez 70,-- €.

Zu den Kursgebühren kommen Kosten für Anfahrt (Fahrgemeinschaften), Unterbringung (http://www.deweydeblick.com/D_index.html) und Verpflegung.

Vorbesprechung: **22.04.2013**, 19.30 Uhr, Seminarraum 1 des ZfH.

Kursleitung Kurt Schütz, E-Mail K.Schuetz@em.uni-frankfurt.de

Sportboot-Führerschein See/Binnen

In Zusammenarbeit mit der **Fachhochschule Frankfurt** besteht die Möglichkeit, den Sportboot-Führerschein **SFB-See** oder **SFB-Binnen** zu erwerben.

Vorbesprechung: **22. April 2013**, 18.00 Uhr, Seminarraum 1 des ZfH

Einzelheiten siehe auf unserer Website unter Exkursionen.

Stehpaddeln (Stand-Up-Paddling oder kurz SUP)

ist eine Wassersportart, bei der man sich aufrecht auf einem Surfbrett stehend, mittels eines langen Stechpaddels vorwärtsbewegt.

Aufgrund des hohen Fitnessfaktors ist SUP der neue sportliche Trend in USA. Der Sport mit dem Stechpaddel ist ein ideales Ganzkörpertraining, das sowohl Kraft, Ausdauer als auch Koordination stärkt.

Windsurfing Rhein Main bietet am Unibootshaus Schaumainkai 70 die Gelegenheit, mit SUP erste Erfahrungen zu sammeln. Die Kurse beinhalten eine Einweisung an Land und einen SUP Instructor während der gesamten Schulung. Board, Paddle, Neoprenanzug und Auftriebsweste werden durch das SUP Department gestellt.

Termine, jeweils dienstags von 19-21 Uhr:	04.06.13	09.07.13	13.08.13
	18.06.13	23.07.13	

Preis pro Person (Student) und Termin 35,- Euro

Anmeldung: Windsurfing Rhein-Main GmbH, Heerstr. 76, 60488 Frankfurt

Tel.:069/ 76 10 10

Wasserski und Wakeboard

In Zusammenarbeit mit dem Wasserski- und Wakeboard-Zentrum Heuchelheim werden auf dem Heuchelheimer See jeden Mittwoch von Mai bis Oktober vergünstigte Trainingseinheiten angeboten, sowie Workshops (Intensiv-Anfängerkurse) an 3 Samstagen (25.5. / 8.6. / 22.6.). Ferienprogramm ab Sa., 7.9.2013.

Einzelheiten siehe auf unserer Website unter Exkursionen.

WANDERN

Wanderguppe der Universität - ohne Kursgebühr (Gruber)

Die Wanderguppe 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, bzw. siehe die Webseite http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/zfh_aktu.htm

Geplante Wandertermine:	21. April 2013	23. Juni 2013
	26. Mai 2013	14. Juli 2013

VI. WORKSHOPS

Anmeldungen und Zahlungen erfolgen beim jeweils genannten Veranstalter!

Anti-Stress-Workshop mit **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 erlernen und üben wir Techniken und Methoden, die Körper und Geist gegen den negativen Stress stärken.

Samstag **08.06.2013** 10 - 14 Uhr, FTV 1860, MZR III (www.ftv1860.de)

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

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

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

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (BUDO) mit **Dr. Darius Mehr**

Bei diesem Workshop geht es um kennen lernen und erlernen von Techniken und Verhaltenweisen, 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 Gassprays 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. **08.06.2013** 15.00 - 19.00 Uhr FTV 1860, A.R.-Halle (www.ftv1860.de)

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

E-Mail: dariusmehr@gmx.de

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

Gesellschaftstanz mit **Thorsten Spies**

1. STANDARD / LATEIN (2-Tageskurs)

Anfänger:

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

27./28. 04. 2013 Sa: 13.30 - 16.00 Uhr, H 4 So: 13.30 - 16.00 Uhr, H 4

Fortgeschrittene:

Aufbauend auf den Grundschrirten zeigen wir Euch weitere Figuren bei allen Tänzen. Auch an Eurem tänzerischen Ausdruck werden wir intensiv feilen.

25./26. 05. 2013 Sa: 13.30 - 16.00 Uhr, H 4 So: 13.30 - 16.00 Uhr, H 4

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

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

Anfänger

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

04./05. 05. 2013 Sa: 13.30 - 16.00 Uhr, H 4 So: 13.30 - 16.00 Uhr, H 4

Fortgeschrittene

Noch mehr Figuren und Technikschrirte, veränderte Schrittvrianten und natürlich ein hoher Spaßfaktor beim "gemeinsamen Entknoten". Vorausgesetzt wird rhythmischer Grundschrirte und Beweglichkeit.

01./02. 06. 2013 Sa: 13.30 - 16.00 Uhr, H 4 So: 13.30 - 16.00 Uhr, H 4

Gebühr pro Disco-Fox-Kurs: 1 Tag 15,-- € (Gäste 20,-- €)

2 Tage 30,-- € (Gäste 35,-- €)

Anmeldung zu allen Gesellschaftstanz-Workshops auch ohne PartnerIn möglich. Bitte Hallenschuhe (saubere Turnschuhe !) mitbringen.

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

Medizinische Massage mit **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.

31.5./1.6.2013 Freitag 12.00 - 16.00 Uhr, Samstag 9.30 - 13.30 Uhr

Ort: Zentrum für Hochschulsport, Sauna

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

E-Mail: Michael.SchmidtUK@googlemail.com

Schriftliche Anmeldung bei: Michael Schmidt, Neue Straße 20, 65520 Bad Camberg

Modernes Ballett mit Choreographie mit Malda Denana

Auffrischung der Choreographien für die Tanzaufführung von Johann Sebastian Bachs „Magnificat“ auf dem Sommerfest am 5.7.2013.

1. MODERNES BALLETT (Auffrischung der Choreographien aus den Workshops vom 6.-10.8.2012)

2-Tageskurse

Diese Workshops richten sich an die TeilnehmerInnen aus den Intensiv-Workshops Modernes Ballett vom 6.-10.8.2012. Nach dem kürzeren Warmup an der Stange, frischen wir die erlernten Choreographien auf, die bei Interesse beim Sommerfest des Zentrums für Hochschulsport am 5.7.2013 aufgeführt werden können.

Anfänger („Et Exsultavit“)	Sa. 22. Juni	14:00 – 15:30 Uhr	H 6
	So. 23. Juni	13:30 – 15:00 Uhr	H 6
Mittelstufe („Suscepit Israel“)	Sa. 22. Juni	15:30 – 17:00 Uhr	H 6
	So. 23. Juni	15:00 – 16:30 Uhr	H 6
Fortgeschrittene („Et Misericordia“)	Sa. 22. Juni	17:00 – 18:30 Uhr	H 6
	So. 23. Juni	16:30 – 18:00 Uhr	H 6

Teilnahmebetrag pro Kurs: 30,- € (Studierende und Gäste)
Anmeldung und weitere Infos unter maldadenana@gmx.de

2. MODERNES BALLETT (Auffrischung der Choreographien aus den Workshops vom 8./9.12.2012)

2-Tageskurse

Diese Workshops richten sich an die TeilnehmerInnen aus den Intensiv-Workshops Modernes Ballett vom 8./9.12.2012. Nach dem kürzeren Warmup an der Stange, frischen wir die erlernten Choreographien auf, die bei Interesse beim Sommerfest des Zentrums für Hochschulsport am 5.7.2013 aufgeführt werden können.

Anfänger - Mittelstufe („Gloria“)	Sa. 29. Juni	14:00 – 15:30 Uhr	H 6
	So. 30. Juni	13:30 – 15:00 Uhr	H 6
Mittelstufe - Fortgeschrittene („Deposuit“)	Sa. 29. Juni	15:30 – 17:00 Uhr	H 6
	So. 30. Juni	15:00 – 16:30 Uhr	H 6

Teilnahmebetrag pro Kurs: 30,- € (Studierende und Gäste)
Anmeldung und weitere Infos unter maldadenana@gmx.de

Rückenbalance mit 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, **27. April 2013**, 14 – 18 Uhr, Halle 7

Angebot/ Inhalte: Rückenbalancetraining: gymnastisches Übungsprogramm und Balancetrainingsformen, mentales Training, Entspannungsmethoden/ Atemtechniken, rückengerechtes bzw. ausgleichendes Verhalten im Alltag; Handout.

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

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Teilnahmegebühr pro Termin: Studierende in Hessen: 25 €, Uni-Bedienstete: 30 €;
Gäste des ZfH: 40 €

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

Rückenbalance & Klettern (Outdoor) mit Stephanie Klein

Der Workshop verbindet das Klettern am Fels, mit rückenbalancierenden Körperübungen. Die Kursteilnehmer erweitern einerseits ihr Bewegungsrepertoire und machen zugleich neue, spannende wie wohltuende Bewegungserfahrungen in der Natur. Rückengerechte, kletterspezifische Aufwärmübungen bereiten auf das Klettern vor und anschließende Ausgleichs- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Termin: Samstag, **1. Juni 2013** (optional mit einer DAV-Hüttenübernachtung auf Sonntag, 2.6.13, mit gemeinschaftl. Abendessen)

Abfahrt: 9.00 Uhr ZfH-Parkplatz (Fahrgemeinschaften wünschenswert!
Fahrzeit ca. 1 Std. zum Klettergebiet!)

Rückfahrt: voraussichtlich 18.00 Uhr (mit Übernachtung: Sonntag 10.00 Uhr)

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke (wer schon klettert Schuhe, Gurt und Helm)

Teilnehmerzahl: max. 10

Gebühr: hessische Studierende 50,-- €, Bedienstete 60,-- €, Gäste 75,-- € (inkl. Klettermaterial, keine Schuhe!). An- und Rückfahrt, Verpflegung, bequeme Sport-Kleidung, ggfs. Isomatte/Decke sind selbst zu organisieren bzw. mitzubringen. Bei starker Nässe und Regen wird auf eine Kletterhalle ausgewichen.

Kursleitung: Stephanie Klein, N.N. (DAV-Kletter-Trainer)

Anmeldung: info@lifebackbalance.de (E-Mail, Name und Anschrift mitteilen!),
Infos auch unter Tel.: 0178-7463541

Tanzfortbildung am Institut für Sportwissenschaften

Tanzfortbildung mit Patricia Rincon im Sommer 2013

Nach den gegenwärtigen Planungen wird Patricia Rincon von der University of California San Diego Ende Juli 2012 wieder ihre Tanzfortbildung unterrichten. Folgende Kurse und Termine sind vorgesehen:

27. und 28. Juli Choreographische Werkstatt (Sa. 15-19 Uhr, So. 11-15 Uhr)

29.7. – 2.8. täglich drei Kurse:	Modern Dance 1	10.00 – 11.30 Uhr
	Jazz Dance	11.45 – 13.15 Uhr
	Modern Dance 2	13.30 – 15.00 Uhr

Weitere Informationen unter www.sport.uni-frankfurt.de oder Anfrage an Dr. Gabriele Postuwka (Postuwka@sport.uni-frankfurt.de)

Tänze aus Rumänien und Russland mit Dagmar von Garnier und Jens Klüsche

Es gibt eine Fülle schöner, traditioneller, meist Partner-unabhängiger Tänze und Reigen aus osteuropäischen Ländern. In diesem Workshop wollen wir besonders rumänische Tänze lernen, die sich durch viel Temperament und oft symmetrische Schrittfolgen nach rechts und links im Kreis auszeichnen. Und wir werden lebendige russische Tänze tanzen, aber auch einige der berühmten alten lyrischen russischen Reigen zu ganz besonders schönen, eingängigen Melodien. Es macht viel Spaß, die leicht erlernbaren, originellen Schrittfolgen in ihrer häufigen Wiederholung zu tanzen. Ihr könnt ohne Partner bzw. Partnerin teilnehmen. In einem Pausen-Gespräch tragen wir zusammen, was uns zur Kultur Rumäniens und Russlands einfällt.

Den Workshop führen Dagmar von Garnier und Jens Klüsche, die Leitenden des Internationalen Tanzensembles SLAWIA.

Bitte Hallenschuhe oder Schläppchen (keine Straßenschuhe) tragen.

Samstag **11. 05. 2013** 14 - 18 Uhr Halle 4

Teilnahmegebühr für Studierende 20,-- €, für Gäste 30,-- €.

Anmeldung unter E-mail: v.garnier@slawia.de oder Tel.: 069 / 61 25 78

Walzer und andere deutsche Tänze mit Dagmar von Garnier und Jens Klüsche

Der Walzer ist seit dem 19. Jahrhundert der bekannteste deutsche Tanz. Bei jedem Ball gehört er zum Standard-Repertoire und fast bei jeder Hochzeit beginnt die Tanzphase mit dem Braut-Walzer.

Wir lernen den Walzer in seiner heutigen schnellen wie langsamen Form und erleben einige historische Walzerstile aus verschiedenen Gegenden Deutschlands. Darüber hinaus lernen wir eine temperamentvolle Polka und verschiedene Quadrillen und Francaisen-Formen, die in ihren Schritten einfach, dafür aber sehr interessant in ihren originellen, ornamentalen Figuren sind.

Der Workshop bietet besonders auch ausländischen Studierenden die seltene Gelegenheit, mit viel Spaß traditionelle deutsche Tänze kennenzulernen. Eine Partnerin / einen Partner mitzubringen ist günstig, muss aber nicht sein, da wir immer wieder die Partner/innen wechseln.

Die Workshops führen Dagmar von Garnier und Jens Klüsche, die Leitenden des Internationalen Tanzensembles SLAWIA

Bitte Hallenschuhe oder Schläppchen (keine Straßenschuhe) tragen.

Samstag **22. 06. 2013** 14 - 18 Uhr Halle 4

Teilnahmegebühr pro Workshop für Studierende 20,-- €, für Gäste 30,-- €.

Anmeldung unter E-mail: v.garnier@slawia.de oder Tel.: 069 / 61 25 78

Montag

10:00 - 12:00 Uhr	H 7	T'ai Chi	(Reusswig)	7004
16:00 - 20:30 Uhr	Bootshaus	Rudern Anf./Fg.	Schütz u.a.	8xxx
16:00 - 17:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5011
16:30 - 18:00 Uhr	H 7	Yoga, Anf.	(Burd)	7021
17:00 - 18:30 Uhr	Beach-Anl.	Beach-VB, Anf.	(Barikhan)	1550
17:00 - 18:30 Uhr	H 1	Fußball, Futsal-UniMannsch.	(Kniller)	1210
17:00 - 18:30 Uhr	H 2	Fußb. Männ.über 45 Jahre	(Schütz)	1201
17:00 - 18:30 Uhr	H 3	Klettern	(N.N.)	1430
17:00 - 18:00 Uhr	H 4	Allgemeine Gymnastik	(Volk)	4201
17:00 - 18:30 Uhr	LA-Sportplatz	Cricket-Lehrgang	(Ahmad)	1610
17:00 - 18:30 Uhr	Rasenplatz	Fußball, Frauenfußball	(Welzenbach)	1220
17:30 - 19:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5012
18:00 - 20:00 Uhr	Bettina~	BSp /Politik, Inst. Pharm. Chem.		3509
18:00 - 19:00 Uhr	H 4	Aerobic TBC	(Afflerbach)	4010
18:00 - 19:00 Uhr	H 7	Aerobic BBP, Kickbox-Aerobic	(Umlauff)	4001
18:00 - 19:30 Uhr	Stud.Haus	Irish-Set-Dance, Anf.	(Heß)	4531
18:30 - 20:30 Uhr	Beach-Anl.	Beach-VB, Anf.	(Stille)	1552
18:30 - 20:00 Uhr	Foyer	Laufen	(Schönebeck)	3103
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Fröbe)	3010
18:30 - 19:45 Uhr	H 2	Basketball I, Anfänger	(Ahmad)	V-1101
18:30 - 20:30 Uhr	H 3	Gerätturnen Fg.	(Poppe)	1402
18:30 - 19:30 Uhr	Schw.H.	Aquarobic	(N.N.)	4101
19:00 - 20:30 Uhr	H 4	Rückenfit	(Volk)	3120
19:00 - 20:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	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
19:45 - 21:15 Uhr	H 2	Basketball I, geringe Spielerfahr.	(Ahmad)	V-1102
20:15 - 21:45 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Fg. II	(Friedrich)	8021
20:30 - 22:00 Uhr	Goethe~	BSp /Wirtschaftswiss.		3510
20:30 - 22:30 Uhr	H 1	Hallenhandball	(Bainczyk)	1301
20:30 - 22:00 Uhr	H 3	Yoga, Anf.	(Hammerschick)	7022
20:30 - 22:00 Uhr	H 4	House	(Schönauer)	4522
20:30 - 22:15 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg./Rück.	(Hedayat)	5014
20:30 - 22:00 Uhr	H 7	Kick-Thaiboxen, Anf.	(Varentsov)	6063
21:15 - 22:30 Uhr	H 2	Basketball fr. Spielen		1110

Dienstag

8:00 - 10:00 Uhr	H 6	Senioren-Kurs	(Bello)	3521
8:30 - 10:00 Uhr	H 7	Yoga, Kundalini, Anf.	(Kringstad)	7023
16:00 - 20:30 Uhr	Bootshaus	Rudern Anf./Fg.	Schütz u.a.	8xxx
16:00 - 17:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5021
16:30 - 18:45 Uhr	H 2	BSp IfS		3502
16:30 - 18:00 Uhr	H 4	Ballett, funktionelles Ballett	(Denisova)	4306
16:30 - 17:45 Uhr	H 7	Zumba	(Soszynska)	4540
17:00 - 19:00 Uhr	Beach-Anl.	Beach-VB, Fg.	(Fleischmann)	V-1553
17:00 - 18:30 Uhr	H 1	BSp ZfH		3501
17:00 - 19:00 Uhr	H 3	Volleyball I	(Barikhan)	1501
17:00 - 18:00 Uhr	H 6	Aerobic BBP	(Vogt)	4002
17:00 - 19:00 Uhr	Rasenplatz	Ultimate Frisbee	(Baier)	1490
17:15 - 18:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen Kraul~	(Senzel)	8041
17:30 - 19:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5022
17:45 - 19:15 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Anf.	(Kastl)	6020
18:00 - 19:00 Uhr	H 4	Zumba	(Hofmann)	4541
18:00 - 19:30 Uhr	H 6	Karate Anf.	(Kulesza)	6040
18:15 - 19:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen Delphin~	(Senzel)	8043
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Afflerbach)	3020
18:45 - 20:30 Uhr	H 2	Basketball II	(Ahmad)	V-1105
19:00 - 21:00 Uhr	Beach-Anl.	Beach-VB, Fg.	(Fleischmann)	V-1555
19:00 - 20:30 Uhr	H 3	Bootcamp-Circuit	(Gey)	3110
19:00 - 20:00 Uhr	H 4	Aerobic BBP	(Turhanova)	4003
19:00 - 20:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg./Rück.	(Hedayat)	5023
19:00 - 21:00 Uhr	Rasenplatz A/B	Fußball fr. Spielen	(Medoff)	1205

19:00 - 21:15 Uhr	SemR 4	Schach	(Solonar)	7010
19:15 - 21:15 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Fg.I	(Kastl)	6022
19:15 - 20:00 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, individuell	(Senzel)	8032
19:30 - 21:00 Uhr	H 1/a	Volleyball fr. Spiel, I/II		1509
19:30 - 21:00 Uhr	H 1/b	Volleyball III	(Strecker)	V-1505
19:30 - 21:00 Uhr	H 6	Karate Mittelstufe	(Kulesza)	6042
19:30 - 21:00 Uhr	Stadion-Freibad	Schwimmen Ausdauer~	(Groth)	8055
19:30 - 21:00 Uhr	Stadion-Freibad	Wasserball (ab Freibadöffnung)	(Luh)	8060
20:00 - 21:15 Uhr	H 4	Yoga, Intensive	(Kim)	7026
20:00 - 21:00 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Anfänger	(Jamshidian)	8012
20:00 - 22:00 Uhr	Wöhler~	Bspo FB 3		3511
20:30 - 22:00 Uhr	Bettina~	Fußball fr. Spielen		1202
20:30 - 22:30 Uhr	H 2	Basketball III	(Ahmad)	V-1107
20:30 - 21:30 Uhr	H 3	Tango Argentino	(Schmidt)	4590
20:30 - 22:15 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5024
21:00 - 22:30 Uhr	H 1/a	Volleyball fr. Spiel, II/III		1507
21:00 - 22:30 Uhr	H 1/b	Basketball fr. Spielen		1111
21:00 - 22:30 Uhr	H 6	Karate Fg.	(Kulesza)	6044
21:00 - 22:30 Uhr	Schw.H.	Wasserball (bis Freibadöffnung)	(Luh)	8060
21:15 - 22:30 Uhr	H 4	Yoga, Intensive	(Kim)	7027
21:15 - 22:00 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Fg.II	(Kastl)	6024
21:30 - 22:30 Uhr	H 3	Tango Argentino	(Schmidt)	4591
Mittwoch				
8:30 - 10:00 Uhr	H 7	Yoga, Kundalini, Anf.	(Kringstad)	7024
9:00 - 10:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (1)	(Gogadze)	V-1711
10:00 - 11:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (2)	(Gogadze)	V-1712
11:00 - 12:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (3)	(Gogadze)	V-1713
16:00 - 20:30 Uhr	Bootshaus	Rudern Anf./Fg.	Schütz u.a.	8xxx
16:00 - 17:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5031
17:00 - 18:30 Uhr	H 1	Einradfahren	(Mager)	1425
17:00 - 18:30 Uhr	H 2	Bootcamp-Circuit	(Santa Cruz)	3111
17:00 - 18:30 Uhr	H 3	Klettern	(N.N.)	1432
17:00 - 18:30 Uhr	H 4	Yoga, Intensive	(Kim)	7020
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)	7003
17:30 - 19:00 Uhr	Goethe~	Volleyball I	(Ripkens)	1502
17:30 - 19:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Lohse)	5032
17:30 - 19:30 Uhr	Ludwig-Börne~	Judo I	(Schönberger)	6030
17:30 - 18:30 Uhr	Schw.H.	Schwimmen Kraul~	(Wunderlich)	8042
18:00 - 20:00 Uhr	Außenanlage	Leichtathletik	(Sagerer-Schlockermann)	1440
18:00 - 19:30 Uhr	Beach-Anl.	Beach VB, reserv.Spielzeit		1561
18:00 - 19:00 Uhr	H 7	Aerobic Tae-Box, Fg.	(Albrecht/Schaar)	4032
18:00 - 20:00 Uhr	Rasen vor H 3	Cheerleading	(D'Alterio)	4701
18:00 - 20:00 Uhr	Rasenplatz A/B	Fußball fr. Spielen	(Medoff)	1206
18:00 - 19:00 Uhr	SemR 4	Zen-Meditation	(Mehr)	7050
18:30 - 20:30 Uhr	Bettina~	Fußball fr. Spielen		1203
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Yoga, Anf. "Start Up"	(Kim/ N.N.)	7030
18:30 - 19:30 Uhr	H 2	Basketball für Frauen, Anf.	(Ahmad)	1109
18:30 - 20:30 Uhr	H 3	Gerätturnen Fg.	(Wolf)	1403
18:30 - 20:00 Uhr	H 4	Hip Hop, Anf.	(Engelhard)	4520
18:30 - 19:30 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Anfänger	(Wunderlich)	8013
19:00 - 20:30 Uhr	Goethe~	Volleyball II	(Ripkens)	V-1503
19:00 - 20:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg./Rück.	(Hurth)	5033
19:00 - 20:30 Uhr	H 7	Selbstbehauptung	(Mehr)	7003
19:30 - 21:00 Uhr	Beach-Anl.	Beach VB, reserv.Spielzeit		1564
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	Hip Hop, open class	(Engelhard)	4521
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)	V-1504
20:30 - 22:30 Uhr	H 2	Basketball II	(Ahmad)	V-1104
20:30 - 22:30 Uhr	H 3	Volleyball III	(Wolf, Eric)	V-1506

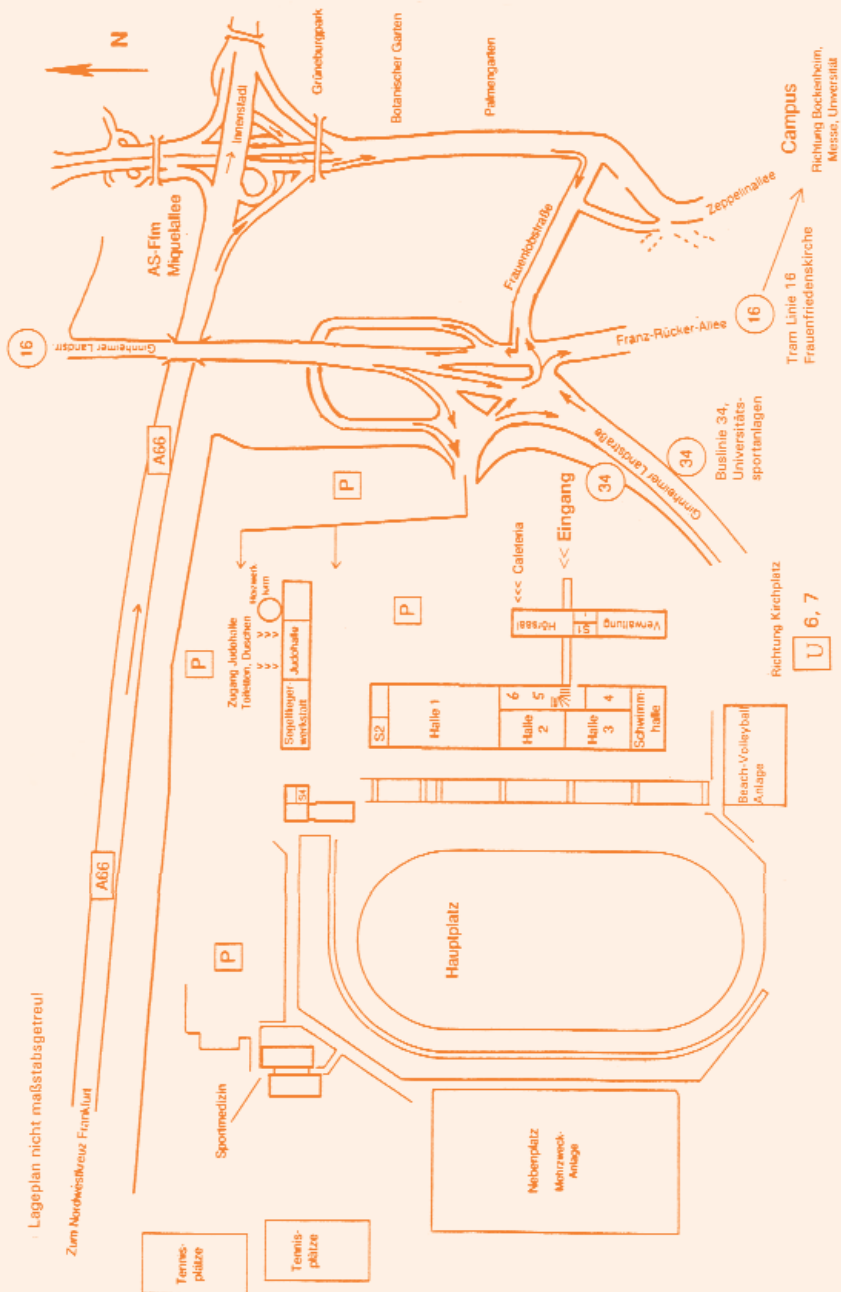
20:30 - 22:15 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5034
20:30 - 22:30 Uhr	H 7	Autogenes Training	(Mehr)	7001
21:30 - 22:30 Uhr	H 4	Rückenfit 'Late Night'	(Klein)	3121
Donnerstag				
8:00 - 10:00 Uhr	H 7	Senioren-Kurs	(Behnke)	3522
9:00 - 10:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (4)	(Jordy)	V-1714
10:00 - 11:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (5)	(Jordy)	V-1715
11:00 - 12:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (6)	(Jordy)	V-1716
16:00 - 20:30 Uhr	Bootshaus	Rudern Anf./Fg.	Schütz u.a.	8xxx
16:00 - 17:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(ten Brink)	5041
16:00 - 17:30 Uhr	H 6	Fechten, Anf.	(Polack)	6010
17:00 - 18:30 Uhr	H 1/a	BSp /Hess.Bau Managem.	(Krischer)	3504
17:00 - 18:30 Uhr	H 1/b	Taekwondo	(Lehmann)	6070
17:00 - 18:30 Uhr	H 2	BSp /Präsid.Abt.		3505
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	(Bangert)	1460
17:30 - 19:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftg./Rück.	(Hedayat)	5042
17:30 - 18:30 Uhr	H 6	Fechten, Fg.	(Polack)	6011
17:30 - 18:30 Uhr	Schw.H.	Schwimmen Uni3	(Volk)	8070
18:00 - 19:30 Uhr	Beach-Anl.	Beach-VB, Mittelstufe	(Fleischmann)	1554
18:00 - 19:30 Uhr	H 4	Rückenfit	(Klein)	3123
18:00 - 19:30 Uhr	TuS Hausen	Tischtennis	(Schmitt)	1470
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Mingram)	3040
18:30 - 20:30 Uhr	H 2	Basketball II	(Ahmad)	V-1106
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
19:00 - 20:30 Uhr	Goethe~	BSp /Medizin		3516
19:00 - 21:00 Uhr	H 3	Gerätturnen für alle	(Hieger)	1401
19:00 - 20:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5043
19:30 - 21:00 Uhr	Beach-Anl.	Beach VB, reserv. Spielzeit		1567
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 Anf.	(Kulesza)	6041
19:30 - 21:30 Uhr	Ludwig-Börne~	Judo II	(Schönberger)	6031
19:30 - 20:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, individuell	(Jamshidian)	8034
20:15 - 22:15 Uhr	Schw.H.	Rettungsschwimmen	(Wunderlich/Keyfman)	8051
20:30 - 22:30 Uhr	H 2	Basketball III	(Ahmad)	V-1108
20:30 - 22:30 Uhr	H 4	Modern-Jazztanz	(Breuer-Seifi)	4535
20:30 - 22:15 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5044
20:30 - 22:30 Uhr	Halle 7	Boxen	(Hansen)	6001
20:45 - 22:30 Uhr	H 1/a	Badminton fr. Sp.		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 Mittel+Fg.	(Kulesza)	6043
Freitag				
9:00 - 10:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (7)	(Gogadze)	V-1717
9:30 - 11:15 Uhr	Beach-Anl.	Beach-VB, Fg.	(Stille)	1551
10:00 - 11:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (8)	(Gogadze)	V-1718
11:00 - 12:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (9)	(Gogadze)	V-1719
12:00 - 13:00 Uhr	T-PI 1+2	Tennis-Kurs (10)	(Gogadze)	V-1720
12:00 - 14:00 Uhr	H 7	Entspannung: Body-Zen	(Engelke)	7002
16:00 - 20:30 Uhr	Bootshaus	Rudern Anf./Fg.	Schütz u.a.	8xxx
16:00 - 18:00 Uhr	H 2	Trampolin	(Sotele)	1480
16:00 - 17:15 Uhr	H 4	Orientalischer Tanz, Anf.	(Haase)	4550
16:00 - 17:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Yang)	5051
17:00 - 18:30 Uhr	Außenanlage	Allwetterlauf pur	(Steitz)	3101
17:00 - 20:00 Uhr	" / Sauna	Allwetterlauf & Sauna	(Steitz)	3102
17:00 - 18:30 Uhr	H 1/b	BSp /Juristen		3507
17:00 - 18:30 Uhr	H 1/a	Fußball fr. Spielen		1221
17:00 - 18:00 Uhr	H 3	Pilastretch	(Klein)	4020
17:00 - 19:00 Uhr	Rasenplatz A/B	Fußball fr. Spielen		1207

17:30 - 18:30 Uhr	H 4	Zumba	(Hofmann)	4542
17:30 - 19:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5052
17:30 - 19:00 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Anf.	(Kastl)	6021
17:30 - 18:30 Uhr	Schw.H.	Aquarobic	(N.N.)	4103
18:00 - 19:30 Uhr	Beach-Anl.	Beach VB, reserv.Spielzeit		1571
18:00 - 19:30 Uhr	Bonifatius~	BSp /Schulpädagogik		3517
18:00 - 19:30 Uhr	H 2	Gesellschaftstanz, Fg. 1	(Spies/ Fischbach)	4511
18:00 - 19:30 Uhr	H 3	BSp /Rechtsgeschichte		3508
18:30 - 19:30 Uhr	H 1	Power Gym	(Turhanova)	3050
18:30 - 19:30 Uhr	H 4	Aerobic TBC	(Keiling)	4011
18:30 - 19:30 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, Anfänger	(Jamshidian)	8014
19:00 - 20:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5053
19:00 - 20:30 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Fg.I	(Kastl)	6023
19:00 - 21:00 Uhr	Rasenplatz A/B	Fußball fr. Spielen		1208
19:30 - 21:00 Uhr	Beach-Anl.	Beach VB, reserv.Spielzeit		1574
19:30 - 21:00 Uhr	H 1/a	Akrobatik & Jonglieren	(Brühmann)	1420
19:30 - 21:00 Uhr	H 1/b	Fußball fr. Spielen		1204
19:30 - 21:00 Uhr	H 2	Gesellschaftstanz, Anf.	(Spies/ Fischbach)	4510
19:30 - 20:45 Uhr	H 3	Salsa, Mittelstufe	(Kayembe)	V-4561
19:30 - 20:30 Uhr	Halle 4	Box-Konditionstraining	(Berhane)	6005
19:30 - 20:15 Uhr	Schw.H.	Schwimmen, individuell	(Jamshidian)	8035
19:45 - 21:45 Uhr	Bonifatius~	Volleyball u.a.Spiele		1508
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 - 22:15 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Hedayat)	5054
20:30 - 22:00 Uhr	H 7	Ju Jutsu, Fg.II	(Kastl)	6025
20:45 - 22:00 Uhr	H 3	Salsa, Anf.	(Kayembe)	V-4560
21:00 - 22:30 Uhr	H 1	Inlineskaterhockey	(Spieß)	1450
21:00 - 22:30 Uhr	H 2	Hip Hop, Showdance	(Zentsch)	4523
Samstag				
8:00 - 13:30 Uhr	H 1	Hallenfußball-Turnier		1250
9:00 - 10:30 Uhr	H 2	Kick-Thaiboxen, Anf+Fg.	(Varentsov)	6061
9:00 - 12:00 Uhr	H 3	Badminton fr. Sp.		1004
9:00 - 10:30 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
10:00 - 11:45 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Jamschidian)	5061
10:00 - 12:00 Uhr	Rasenplatz A/B	Fußball fr. Spielen		1209
10:30 - 12:00 Uhr	Beach-Anl.	Beach VB, reserv.Spielzeit		1577
10:30 - 12:30 Uhr	H 2	Basketball II	(Ahmad)	V-1103
10:30 - 12:00 Uhr	H 6	Ballett Anf. mit Vork.	(Denana)	4302
10:30 - 12:00 Uhr	H 7	Rückenbalance	(Klein)	3125
11:00 - 12:30 Uhr	H 4	Karate, fr. Üben	(Kulesza)	6045
11:45 - 13:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Jamschidian)	5062
12:00 - 13:30 Uhr	H 6	Ballett Modern-Dance	(Denana)	4305
12:00 - 14:00 Uhr	Halle 7	Boxen	(Hansen)	6002
12:30 - 14:00 Uhr	H 2	Basketball fr. Spielen		1115
12:30 - 14:00 Uhr	H 3	Volleyball fr. Spiel		1510
12:30 - 13:30 Uhr	H 4	Powerdance	(Tybussek)	4543
Sonntag				
10:00 - 11:30 Uhr	H 2	Kick-Thaiboxen, Anf+Fg.	(Varentsov)	6062
10:00 - 11:30 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Jamschidian)	5071
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	Beach-Anl.	Beach VB, reserv.Spielzeit		1581
10:45 - 12:00 Uhr	Schw.H.	Aquarobic	(Volk)	4104
11:00 - 13:00 Uhr	Halle 7	Boxen	(Adis)	6003
11:30 - 13:00 Uhr	H 1	Inline-Skating, fr. Üben		1412
11:30 - 13:00 Uhr	H 2	Yoga, Intensive	(Burd)	7028
11:30 - 13:00 Uhr	H 5	Fitnessstrain. an Kraftgeräten	(Jamschidian)	5072
11:30 - 13:00 Uhr	H 6	Ballett Fg. (klassisch)	(Denana)	4304

V-xxxx Voranmeldung beim Übungsleiter direkt in der Veranstaltung ist erforderlich (Unterschrift / Passwort für die Online-Anmeldung)

Lageplan

Zentrum für Hochschulsport



**Goethe-Universität
Frankfurt am Main**

Grüneburgplatz 1
60323 Frankfurt

www.uni-frankfurt.de

Zentrum für Hochschulsport
Ginnheimer Landstraße 39
60487 Frankfurt
E-Mail: zfh@em.uni-frankfurt.de
www.uni-frankfurt.de/hochschulsport