

# FERIENPROGRAMM

## Montag, 16.02. - Freitag, 10.04.2015

Teilnahmeberechtigt sind die Inhaber der Kurstickets für das Wintersemester 2014/15, desweiteren können Tickets für das Ferienprogramm über die Homepage erworben werden (ab 16. Februar 2015).

Die Kurse enden in den Semesterferien spätestens um 21.00 Uhr (in den Schulturnhallen wie angegeben). Samstags und sonntags bleiben die Hallen des Zentrums geschlossen. Auf Samstags-/Sonntagskurse ausgestellte Tickets können Sie sich direkt bei der Pfortnerloge auf einen anderen Wochentag umschreiben lassen.

Hinweis Kursausfall:

Am **Do. 19.02.15** findet die Gymnastik-Tanz-Show „Wintertanztraum 2015“ des Instituts für Sportwissenschaften statt. Alle Veranstaltungen des Hochschulsports in den **Hallen 1, 2, 3 und 4** fallen an diesem Tag aus.

### Aerobic und Body-Conditioning

Mo	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 7 BBP	(Trambabova)
Di.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4 BBP	(Keiling)
Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 4 <b>Tae-Box</b>	(Albrecht/Schaar)
Do.	19.30 - 20.30 Uhr	Halle 4 BBP	(Afflerbach)
Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4 Step/TBC	(Keiling)

### Allwetterlauf und Sauna

Fr.	17.00 - 20.00 Uhr	Sportplatz/Sauna	(Steitz)
-----	-------------------	------------------	----------

### Aquarobic

Do	18.30 – 19.30 Uhr	Schwimmhalle	(Volk)
Mo.	17.30 – 18.30 Uhr	Schwimmhalle	(Birlinger)

### Badminton

Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1	(Koch)
-----	-------------------	---------	--------

### BALLETT / MODERN DANCE

Fr.	13.00 - 14.00 Uhr	Halle 7	Ballett Anf.	(Denana)
Fr.	14.00 - 15.00 Uhr	Halle 7	Modern Dance Anf.+Mittelst.	(Denana)
Fr.	15.00 - 16.00 Uhr	Halle 7	Modern Dance Fg.	(Denana)
Fr.	16.00 - 17.00 Uhr	Halle 7	Ballett Mittelst.+Fg.	(Denana)
Fr.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 7	Ballett Mittelst.+Fg.	(Denana)

### Funktionelles Ballett

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

### Basketball

Mo.	18.30 - 19.45 Uhr	Halle 2	BB I	(Ahmad)
-----	-------------------	---------	------	---------

Mo.	19.45 - 21.00 Uhr	Halle 2	BB II	(Ahmad)
Di.	18.45 - 20.00 Uhr	Halle 2	BB II	(Ahmad)
Mi.	18.15 - 19.45 Uhr	Halle 2	BB für Frauen	(Ahmad)
Di.	20.00 - 21.00 Uhr	Halle 2	Freies Spielen	
Mi.	19.45 - 21.00 Uhr	Halle 2	Freies Spielen	

#### **Bootcamp/ Fitness-Circuit**

Di.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 3		(Gey)
Mi.	17.00 - 18.15 Uhr	Halle 3		(Santa Cruz)
Fr.	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 3		(Tataru)

#### **Boxen**

Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 7		(Hansen)
-----	-------------------	---------	--	----------

#### **Box-Konditionstraining**

Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	Halle 4		(Berhane)
-----	-------------------	---------	--	-----------

#### **Breakdance**

Mi.	19.30 – 20.30 Uhr	Halle 7		(Nguyen)
-----	-------------------	---------	--	----------

#### **Capoeira**

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

#### **Cheerleading, freies Üben**

Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1a		(Windau/ Gerhard)
Mo.	17:00 - 18:30 Uhr	Halle 1a		(Windau / Gerhard)

#### **Einradfahren**

Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1		(Mager)
-----	-------------------	---------	--	---------

#### **Fechten**

Do.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 6 Anf./Fg.		(Polack)
-----	-------------------	------------------	--	----------

#### **Fitnessstraining an Kraftgeräten**

Mo.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Lohse)
Mo.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
Di.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Lohse)
Di.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 5		(Lohse)
Mi.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Lohse)
Mi.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 5		(Hurth)
Do.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
Do.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 5		(Hedayat)
Fr.	17.00 - 20.00 Uhr	Halle 5		(Hedayat)

#### **Fußball**

Frauen-Fußball

Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1/b Fortgeschrittene	(Welzenbach)
Di.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 1/a	Freies Spielen

#### Freies Spielen

Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 2 (Männl. Hochschulangehörige über 40 Jahre)	
Di.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 1/b	
Do	18.30 – 20.15 Uhr	Halle 2	
Do.	20.15 – 21.00 Uhr	Halle 2	
Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1/b	

#### Gerätturnen

Mo.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 3 Fg. und Wettkampf	(Poppe)
Mi.	18.15 - 19.45 Uhr	Halle 3 Fg. und Wettkampf	(Wolf)
Do.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 3 Turnen für alle	(Hieger)

#### Gesellschaftstanz

Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 2 Fg.	(Spies, Gottschalk)
Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	Halle 2 Anf.	(Spies, Gottschalk)

#### Handball

Mo.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1	(Bainczyk)
-----	-------------------	---------	------------

#### Inlineskaterhockey

Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1	Freies Spielen
-----	-------------------	---------	----------------

#### Inlineskating

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

#### Irish-Set-Dance

Mo.	20.00 - 22.00 Uhr	Studierendenhaus, Festsaal	Freies Üben
Di.	20.00 - 22.00 Uhr	Studierendenhaus, Festsaal	Freies Üben

#### Judo

Mi.	17.30 – 19.30 Uhr	Ludwig-Börne-Schule Anf.	(Schönberger)
Do.	19.30 - 22.00 Uhr	Ludwig-Börne-Schule Fg.	(Schönberger)

#### Ju Jutsu

Di.	18.00 - 21.00 Uhr	Halle 7	(Kastl)
Fr.	18.00 - 21.00 Uhr	Halle 7	(Kastl)

#### Kajak-Schwimmbadtraining

Fr.	19.00 – 21.00 Uhr	Schwimmhalle	(Herz/ Schmittner)
-----	-------------------	--------------	--------------------

#### Karate

Di.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 6 Mittelst. + Fg.	(Karamitsos)
Do.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 6 alle Gruppen	(Kulesza)

**Kick-Thaiboxen**

Do.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 7 Anfänger	(Varentsov)
Do.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 7 Fortgeschrittene	(Varentsov)

**Lacrosse**

Mo.	20.30 – 22.00 Uhr	Kunstrasenplatz SC „Frankfurt 1880“ e.V.	(Klinger)
-----	-------------------	--	-----------

**Laufen**

Mo.	18.30 – 20.00 Uhr	Treffpunkt: Foyer	
-----	-------------------	-------------------	--

**Leichtathletik**

Mi.	18.00 - 20.00 Uhr	Sportplatz/Katakombe (Sagerer-Schlockermann)	
-----	-------------------	--	--

**Pilastretch**

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

**Power Gym**

Mo.	18:30 - 19:30 Uhr	Halle 1	(Fröbe)
Di.	18:30 - 19:30 Uhr	Halle 1	(Afflerbach)
Mi.	18:30 - 19:30 Uhr	Halle 1	(Tataru)
Do.	18:30 - 19:30 Uhr	Halle 1	(Mingram)
Fr.	18:30 - 19:30 Uhr	Halle 1	(Turhanova)

**Rückenfit**

Mo.	18:00 - 19:30 Uhr	Halle 4	(Volk)
Do.	18:00 - 19:30 Uhr	Halle 4	(Klein)

**Salsa, Merengue, Bachata**

Fr.	19:30 - 21:00 Uhr	Halle 3	(Guzmanco)
-----	-------------------	---------	------------

**Schwimmen/Wasserball***Individuelles Schwimmtraining*

Mo.	18.30 – 19.30 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
Di.	19.00 - 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wachsmuth/ Barnikol)
Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)

*Schwimmen für Anfänger*

Mi.	18.15 - 19.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wunderlich)
Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	Schwimmhalle	(Jamshidian)

*Schwimmen für Fortgeschrittene*

Mi.	20.00 - 21.00 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
-----	-------------------	--------------	-------------

*Kraul, Rückenkräul*

Mi.	17.15 - 18.15 Uhr	Schwimmhalle	(Wunderlich)
-----	-------------------	--------------	--------------

*Rettungsschwimmen*

Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wunderlich u. Keyfman)
-----	-------------------	--------------	-------------------------

*Uni 3 - Schwimmen u. Wassergymnastik*

Do.	17.30 - 18.30 Uhr	Schwimmhalle	(Volk)
-----	-------------------	--------------	--------

### *Wasserball*

Di. 17.00 - 19.00 Uhr Schwimmhalle (Groth/ Havermeier)

**Tae-Box** siehe: Aerobic und Body-Conditioning

### **Swing und Boogie Woogie**

Fr. 20:00 - 21:00 Uhr Halle 4 (Wess)

### **Tischtennis**

Mo. 19:30 - 22:00 Uhr Anna-Schmidt-Schule (Cocchiaeraro)

Do. 18:00 - 19:30 Uhr TUS Hausen (Schmitt)

### **Trampolinspringen**

Fr. 16:00 - 18:00 Uhr Halle 2 (Sotele)

### **Volleyball – mit Anleitung**

Mi. 18:00 - 19:15 Uhr Goethe Schule I (Lindner)

Mi. 19:15 - 20:30 Uhr Goethe Schule II (Lindner)

Mi. 19:45 - 21:00 Uhr Halle 3 (Brach)

### Freies Spielen

Di. 19:30 - 21:00 Uhr Halle 1a/1b (II+III)

Fr. 19:30 - 21:00 Uhr Bonifatius (VB und andere Spiele)

### **Yoga**

Mo. 17:00 - 18:30 Uhr Halle 7 (Burd)

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr Halle 7 (Hammerschick)

Di. 08:30 - 10:00 Uhr Halle 4 (Kringstad)

Di. 19:00 - 20:00 Uhr Halle 4 (Kim)

Di. 20:00 - 21:00 Uhr Halle 4 (Kim)

Mi. 18:30 - 20:00 Uhr Halle 4 (Kim)

### **Zumba**

Di. 18:00 - 19:00 Uhr Halle 6 (Hofmann/ Soszynska)

Fr. 17:00 - 18:00 Uhr Halle 4 (Calabro-Lorenz)

### **Betriebssport**

Politik/Inst. Pharm. Chem/FB3 Mo. 17:00 - 18:30 Uhr Halle 1b

IFS Di. 17:00 - 18:45 Uhr Halle 2

Hess. Baumanagement Do. 17:00 - 18:30 Uhr Halle 1

Präsidialabteilung Do. 17:00 - 18:30 Uhr Halle 2

Juristen Fr. 17.00 - 18:30 Uhr Halle 1/a

Wirtschaftswissenschaften Mo. 20:30 - 22:00 Uhr Goethe-Schule

Medizin/Innere Medizin Do. 19:00 - 20:30 Uhr Goethe-Schule

Inst. für Schulpädagogik Fr. 18:00 - 19:30 Uhr Bonifatius-Schule