

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 Tae-Box | (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