

# 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 Feiertage:

An den Osterfeiertagen 3.04. - 06.04.2015 finden keine Kurse statt!

### 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) |
|-----|-------------------|---------|--------|

### BALLET / 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                                          |  |

#### Geräturnen

|     |                   |                           |          |
|-----|-------------------|---------------------------|----------|
| 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 |