

# FERIEN-PROGRAMM

Montag, 07.09. - Freitag, 09.10.2015

Teilnahmeberechtigt sind die **Inhaber der Kurstickets für das Sommersemester 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 Pfortenkontrolle auf einen anderen Wochentag umschreiben lassen. Restplätze können in der Zeit vom 20.07.-09.09.2015 online gebucht werden unter <http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/>

(Achtung: für das Ferienprogramm gelten die hier aufgeführten Kurszeiten! Kleinere Diskrepanzen zu den im Buchungssystem genannten Zeiten sind möglich).

## Allwetterlauf und Sauna

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

## Badminton

Do. 19.30 - 21.00 Uhr Halle 2 (Koch)

## Ballett

Fr. 13.00 - 14.30 Uhr Halle 6 Ballett Anfänger + Mittelst. (Denana, M.)

Fr. 14.30 - 16.00 Uhr Halle 6 Ballett Mittelst.+ Fortg. (Denana, M.)

## Basketball

Mo. 19.30 - 21.00 Uhr Halle 2 BB I (Ahmad)

Di. 19.00 - 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*

## Basketball - Betriebssportgruppe

Do. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 2 (Gunkelmann)

## Beachvolleyball

Mo. 17.00 - 19.00 Uhr Kurs-Nr. 1550 Beach-Anlage *Freies Spielen*

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr Kurs-Nr. 1551 Beach-Anlage *Freies Spielen*

Di. 17.00 - 19.00 Uhr Kurs-Nr. 1552 Beach-Anlage *Freies Spielen*

Di. 19.00 - 20.30 Uhr Kurs-Nr. 1553 Beach-Anlage *Freies Spielen*

Do. 17.00 - 19.00 Uhr Kurs-Nr. 1554 Beach-Anlage *Freies Spielen*

Do. 19.00 - 20.30 Uhr Kurs-Nr. 1555 Beach-Anlage *Freies Spielen*

*Die reservierten Beachvolleyball-Spielzeiten laufen weiter!*

## Bootcamp/ Fitness-Circuit

Di. 19.00 - 20.30 Uhr Halle 3 (Gey)

Mi. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 3 (Santa Cruz)

Fr. 18.00 - 19.30 Uhr Halle 3 (Tataru)

**Box-Konditionstraining**

Fr. 19.00 - 20.00 Uhr Halle 4 (Dreiling)

**Capoeira**

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

**Cheerleading, freies Üben**

Fr. 19.30 - 21.00 Uhr Outdoor (D'Alterio)

**Drachenboot**

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr Uni-Bootshaus (Gondek)

Mi. 19.30 - 20.30 Uhr Uni-Bootshaus (Gondek)

**Fechten**

Do. 17.00 - 19.30 Uhr Halle 6 Anf. und Fortg. (Polack)

**Fitnessstraining an Geräten (Kraftraum-Karte des gültigen Wochentages erforderlich!)**

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 (Hedayat)

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 - 19.00 Uhr Halle 5 (Hedayat)

Fr. 19.00 - 21.00 Uhr Halle 5 (Hedayat)

**Flag Football**Do. 19.00 - 21.00 Uhr Sportplatz am Stückes (Hufer/ Grom/ Krämer)  
Charlottenweg 2, 65779 Kelkheim**Fußball*****Auf dem Rasenplatz wird auf jeweils 2 Kleinfeldern gespielt.******Frauen-Fußball***

Mo. 18.30 - 20.00 Uhr Rasenplatz (Welzenbach)

***Freies Spielen – Rasenplatz (Männl. Hochschulangehörige über 40 Jahre)***

Mo. 17.00 - 18.30 Uhr Rasenplatz (Hälfte A) (Jamshidian)

Di. 17.00 - 18.30 Uhr Rasenplatz Hälfte

***Freies Spielen - Rasenplatz***

Di. 18.30 - 20.30 Uhr Rasenplatz (Hälfte A/B) (Medoff)

Fr. 18.30 - 20.30 Uhr Rasenplatz (Hälfte A/B) (Medoff)

***Fußball - Betriebssportgruppe***

Do. 17.00 - 18.30 Uhr Rasenplatz (Hälfte A) (Krischer)

Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Rasenplatz ( <i>Hälfte A</i> )	(Kadelbach)
<b>Futsal</b>			
Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 2	(Kniller)
<i>Futsal- Betriebssportgruppe (alternativ Fußball)</i>			
Mo	18.30 - 20.30 Uhr	Hartplatz/ Rasenplatz Hälfte	
<b>Gerätturnen</b>			
Mo.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 3 Fortg. u. Wettkampf	(Poppe/ Wolf)
Do.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 3 Turnen für alle	(Hieger)
<b>Gesellschaftstanz</b>			
Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	Halle 2 Anf.	(Spies/Gottschalk)
Fr.	20.00 - 21.00 Uhr	Halle 2 Fg.	(Spies/Gottschalk)
<b>Inlineskating</b>			
Do.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	(Hurth)
<b>Irish-Set-Dance</b>			
Mo.	19.00 - 21.00 Uhr	Studierendenhaus, Festsaal	<i>Freies Üben</i>
Di.	20.00 - 22.00 Uhr	Studierendenhaus, Festsaal	<i>Freies Üben</i>
<b>Judo</b>			
Mi.	19.30 - 22.00 Uhr	Ludwig-Börne-Schule Anf.	(Schönberger)
Do.	19.30 - 22.00 Uhr	Ludwig-Börne-Schule Fg.	(Schönberger)
<b>Ju Jitsu</b>			
Di.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 6	(Kastl)
<b>Karate</b>			
Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 6 Alle Gruppen	(Karamitsos)
Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 6 Alle Gruppen	(Schaffner-Bielich)
<b>Kick-Thaiboxen</b>			
Do.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 4	(Varentsov)
<b>Lacrosse</b>			
Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	Kunstrasenplatz Sport-Club „Frankfurt 1880 e.V.“	(Klinger)
<b>Laufen</b>			
Mi.	19.00 - 20.30 Uhr	Treffpunkt: Foyer	
<b>Leichtathletik</b>			
Mi.	18.00 - 20.00 Uhr	Sportplatz/Katakombe	(Sagerer-Schlockermann)
<b>Power Gym</b>			
Mo.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 2	(Keiling)

Di.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	(Afflerbach)
Mi.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 3	(Tataru)
Do.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 2	(Mingram)
Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 2	(Turhanova)

**Rudern***Freies Training vom 21.07.- 01.10.2015*

Di.	17.30 - 19.00 Uhr	Bootshaus
Di.	19.00 - 20.30 Uhr	Bootshaus
Mi.	17.30 - 19.00 Uhr	Bootshaus
Mi.	19.00 - 20.30 Uhr	Bootshaus
Do.	17.30 - 19.00 Uhr	Bootshaus
Do.	19.00 - 20.30 Uhr	Bootshaus

**Rückenfit**

Mo.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 4	(Volk)
Do.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 4	(Klein)

**Salsa, Merengue, Bachata**

Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 3	(Guzmanco)
-----	-------------------	---------	------------

**Step-Aerobic und TBC**

Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4	(Keiling)
-----	-------------------	---------	-----------

**Swing und Boogie Woogie**

Fr.	20.00 - 21.00 Uhr	Halle 4	(Wess)
-----	-------------------	---------	--------

**Tae-Box**

Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 4	(Albrecht/ Schaar)
-----	-------------------	---------	--------------------

**T'ai Chi**

Mi.	18.30 - 19.30 Uhr	Raum IG 0.251 Campus Westend	(Ortlinghaus)
-----	-------------------	---------------------------------	---------------

**TBC – Total Body Conditioning**

Di.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4	(Keiling)
Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4 (TBC+ Step Aerobic)	(Keiling)
Do.	19.30 - 20.30 Uhr	Halle 4	(Afflerbach)

**Tischtennis (mit Anleitung/ freies Spiel)**

Mo.	19.30 - 22.00 Uhr	Anna-Schmidt-Schule	(Cocchiararo)
Do.	18.00 - 19.30 Uhr	TUS Hausen	(Schmitt)

**Trampolin (Beginn: ab 18.09.2015)**

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

**Ultimate Frisbee**

Di.	17.00 - 18.30 Uhr	Rasenplatz Hälfte	<i>Freies Spielen</i>
-----	-------------------	-------------------	-----------------------

**Volleyball - mit Anleitung**

Di.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 3		(Barikhan)
Mi.	18.00 - 19.15 Uhr	Goethe-Schule	I	(Lindner)
Mi.	19.15 - 20.30 Uhr	Goethe-Schule	II	(Lindner)
Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 3	III	(Brach)

*Freies Spielen*

Mo.	17.00 - 18.45 Uhr	Halle 3	I+ II	
Fr.	19.30 - 21.45 Uhr	Bonifatius-Schule		

*Freies Spielen/ Betriebssportgruppe*

Di.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 2		(Arens)
-----	-------------------	---------	--	---------

**Yoga**

Mo.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 4		(Hammerschick)
Di.	8.30 - 10.00 Uhr	Halle 4	Kundaliny	(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		(Fuchs)

**Zen-Meditation**

Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	Sem.R. 01		<i>Freies Üben</i>
-----	-------------------	-----------	--	--------------------

**Zumba**

Fr.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 4		(Calabro-Lorenz)
Di.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 6		(Soszynska)

**Betriebssportgruppen**

Wirtschaftswissenschaften	Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	GOETHE-SCHULE
Medizin/Innere Medizin	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	GOETHE-SCHULE
Inst. f. Schulpädagogik	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	BONIFATIUS-SCHULE

*Änderungen vorbehalten!*