

SPORTPROGRAMM WINTERSEMESTER 2017/2018



DEINE ZIELE SIND HERAUSRAGEND.
DEIN EQUIPMENT AUCH?



WIR MACHEN DIE BERGWELT ZU DEINER PERFEKTEN SPIELWIESE.
MIT SKI- UND SNOWBOARDSERVICE, SCHUHTESTSTRECKE UND
TOP AUSRÜSTUNG FÜR JEDE TRENDBEWEGUNG AM BERG.

KOMM VORBEI UND ÜBERZEUG DICH SELBST!

SportScheck

SCHÄFERGASSE 10, DIREKT AN DER ZEIL, 60313 FRANKFURT

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

die begonnenen Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen wurden auch in der vorlesungs-freien Zeit weitergeführt. Die Hallen sind nun alle mit einem Prallschutz ausgestattet und die Geräte in Halle 2 wurden eingebaut. Zudem wurde die Halle 2 mit neuen Türen ausgestattet. Im personellen Bereich freuen wir uns, dass Katharina Walch aus der Elternzeit zurückgekehrt ist und nun wieder die Bereiche Gesundheit und Familie betreut. Willkommen zurück im Team, Katharina!

Eine weitere Änderung wird es im Wintersemester mit der neuen Gebührenordnung geben, bei der nun die Dauer des jeweiligen Kurses in die Gebührengestaltung aufgenommen wurde. Grundsätzlich ist anzumerken, dass das Zentrum für Hochschulsport keine Sachmittel von der Universität erhält. Alle anfallenden Ausgaben des Zentrums für Hochschulsport müssen über die Einnahmen aus dem Hochschulsportprogramm generiert werden.

Die letzte Erhöhung der Teilnahmegebühren gab es im Jahr 2012. Nach mittlerweile fünf Jahren ist eine erneute Erhöhung notwendig geworden. Im täglichen Ablauf hat sich immer wieder gezeigt, dass es in einigen Bereichen ein enormer „Investitionsstau“ besteht. Beispielsweise können mit den derzeit erwirtschafteten Mitteln verschlissene oder kaputte Sportgeräte nicht in dem Umfang ersetzen, wie dies wünschenswert wäre. Mit den nun kalkulierten Einnahmen kann dieser Investitionsstau mittelfristig abgebaut und die Qualität des Angebots auf diese Weise gesteigert werden.

Die Änderung der Gebührenordnung für Externe ist darüber hinaus eine Vorgabe des Landes Hessen, die besagt, dass alle Leistungen für Nicht-Hochschulangehörige nach den Vollkostenansatz zu kalkulieren sind.

Abschließend bleibt mir nur zu sagen, dass das Hochschulsport-Team sich darauf freut, Sie im Wintersemester wieder zu Sport und Bewegung einladen zu können.

Ich wünsche allen ein gutes und gesundes Wintersemester.

Frankfurt, 06.09.2017



Dr. Katrin Werkmann
Leiterin des Zentrums für Hochschulsport

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
PARTNER UND SPONSOREN	5
AKTUELLES & BUCHUNG	5
TEAM	6
TEILNAHME- UND NUTZUNGSgebÜHREN	60
ALLGEMEINE GESCHÄFTSbedINGUNGEN	61

Gesundheitsangebote

YOGA	51
BOULDERN	52
GOETHEFIT-PAUSENEXPRESS FÜR MITARBEITENDE	53

Sportarten

SPORTARTEN A-Z	8
ACEM-MEDITATION	8
AIKIDO	8
AKROBATIK & JONGLIEREN	8
ALLWETTERLAUF	9
AQUAFIT	9
AUTOGENES TRAINING	9
BADMINTON	9
BALLETT	10
BALLETT - BARRÉ À TERRE	10
BAROCKTANZ	10
BASKETBALL	11
BBP - BAUCH-BEINE-PO	11
BETRIEBSSPORTGRUPPEN	12
BODYSHAPING	12
BODY - FIT	12
BOOTCAMP / POWER-CIRCUIT	12
BOXTRAINING	13
CAPOEIRA	14
CONTEMPORARY DANCE	14
CROSSFIT (ANZEIGE)	15
DEEP WORK	15
FASZIENTRAINING	16
FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG	16
FITNESSTRAINING AN KRAFTGERÄTEN	16
FLAG FOOTBALL	17
FUSSBALL	18
GERÄTTURNEN	18
GESELLSCHAFTSTANZ	19
GLEITSCHIRMFLIEGEN	19
HALLENHANDBALL	20
HIP HOP	20
JAZZDANCE	20
JUDO	21
JU JUTSU	23
KANU - KAJAK	23
KARATE	24
KENDO	25
KICK-BOX-KONDITIONSTRAINING	25
KICK-THAIBOXEN	26
KLETTERN	26
KUNG FU / PENTJAK SILAT II	28
LACH-MEDITATION	28
LACROSSE	28
LASERTAG (ANZEIGE)	29

Kinder- und Familienangebote

AKROBATIK	54
KINDERSPORTMIX	54
KINDERSCHWIMMEN	54
KINDER-KRAUL-KURS	55
YOGA IN UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT	55

Universitätsinterne Turniere

HALLENFUSSBALL-TURNIER	55
------------------------------	----

Exkursionen

VAL CENIS (FRANKREICH) VOM 30.12.2017-06.01.2018	56
VAL CENIS (FRANKREICH) VOM 24.-31.03.2018	58

LAUFEN	29
LEICHTATHLETIK	29
METHODE MARGARET MORRIS	29
NINJUTSU - DIE KAMPFKUNST DER NINJA	30
ORIENTALISCHER TANZ	30
PILATES	32
POLEDANCE (ANZEIGE)	32
POWER GYM	32
POWER WORKOUT	32
PROGRESSIVE MUSKELRELEXATION	34
QIGONG	34
REITEN	34
RETTUNGSSCHWIMMEN	35
RÜCKENFIT / RÜCKENBALANCE	35
RUGBY	35
SALSA, MERENGUE, BACHATA	36
SAUNA (ANZEIGE)	36
SCHACH	36
SCHAUSPIEL	38
SCHWIMMEN	38
SEGELFLIEGEN	39
SEGELN (ANZEIGE)	40
SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG	40
SLACKLINE	40
STEP-AEROBIC	41
STEP & TONE	41
STRETCH & RELAX	41
SWING UND BOOGIE-WOOGIE	41
TAE-BOX	42
T'AI CHI	42
GUERRILLA TAI CHI CHUAN	42
TAEKWONDO	43
TANGO ARGENTINO	43
TAUCHEN (ANZEIGE)	44
TENNIS	44
TISCHTENNIS	45
TRAMPOLIN	45
ULTIMATE FRISBEE	45
UNTERWASSERRUGBY	46
VERTIKALTUCH-AKROBATIK	46
VOLLEYBALL	47
WANDERN	48
WASSERBALL/ WATERPOLO	48
YOGA	48
ZEN-MEDITATION	49
ZUMBA	50

PARTNER UND SPONSOREN



AKTUELLES & BUCHUNG

www.uni-frankfurt.de/hochschulsport



Team

Leitung:	Dr. Katrin Werkmann werkmann@hochschulsport.uni-frankfurt.de Tel.: 069/798-24512
Hochschulsportbüro:	Jasmin Marscheck-Zimmer marscheck@hochschulsport.uni-frankfurt.de Tel.: 069/798-24516, Fax: 069/798-24532 Sprechstunde: Dienstag - Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr (Raum E02)
	Margret Lorey lorey@hochschulsport.uni-frankfurt.de Tel.: 069/798-24587, Fax: 069/798-24532 Sprechstunde: Dienstag - Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr (Raum E15)
Koordinatoren des Sportprogramm:	Peter Hurth hurth@hochschulsport.uni-frankfurt.de Tel.: 069/798-24542
	Barbara Lohse lohse@hochschulsport.uni-frankfurt.de Tel.: 069/798-24555
Koordinatorin für Gesundheits- und Familienangebote:	Walch, Katharina walch@hochschulsport.uni-frankfurt.de Tel.: 069/798-24540
Zentrum für Hochschulsport der Goethe-Universität Frankfurt:	Ginnheimer Landstraße 39 60487 Frankfurt am Main www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/ E-Mail: zfh@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Impressum

Herausgeber: Die Präsidentin der Goethe-Universität Frankfurt am Main
Redaktion: Zentrum für Hochschulsport der Goethe-Universität Frankfurt am Main
Verlag: SponsorMAT, Matthias Poppen | Am Linsenberg 3 | 55131 Mainz

Sport treiben und Leben retten –

ehrenamtlich als Rettungsschwimmer beim DRK.



Jedes Engagement zählt!

**Wir suchen außerdem Verstärkung
in den Bereichen:**

Sanitätsdienst, Jugendrotkreuz, Suchdienst,
Seniorenarbeit, Flüchtlingshilfe u. v. m.

**Weitere Infos zum Thema Ehrenamt:
www.drkfrankfurt.de/ehrenamt**

Deutsches Rotes Kreuz

Bezirksverband Frankfurt am Main e. V.
Seilerstraße 23
60313 Frankfurt am Main

info@drkfrankfurt.de

Sportarten A-Z

ACEM-MEDITATION

Einführung

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Regelmäßiges Meditieren kann eine positive Wirkung auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und zwischenmenschliche Beziehungen haben. Im Unterschied zu vielen anderen Meditationsformen handelt es sich um eine Methode, die frei von jeglichem religiösen Hintergrund gelehrt wird. Acem-Meditation ist einfach zu erlernen. Die/der Meditierende sitzt mit geschlossenen Augen aufrecht in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Dabei wiederholt er im Geiste einen Meditationslaut in möglichst offener, gelassener Haltung. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt, selbstständig weiter zu üben.

Zusatzkosten: € 12 für Lehrbuch (im Kurs zu zahlen)

9104	Mo.	20.11.2017	13.00 - 17.00 Uhr	Campus Westend	
9105	Di.	21.11.2017	13.00 - 17.00 Uhr	Campus Westend	(Wärsted)

AIKIDO

(PETER HURTH)

Aikido gehört neben z. B. Judo und Karate zu den japanischen Kampfkünsten. Es ist ein hoch entwickeltes Bewegungssystem mit spirituellem Hintergrund. Es schult Koordination, Achtsamkeit und Konzentration.

Die Besonderheit im Vergleich mit anderen Kampfkunstarten ist die fehlende Aggressivität. Im Aikido versucht man nicht, den Angreifer „niederzukämpfen“ oder gar „plattzumachen“, sondern ihn zu kontrollieren. Dies geschieht im besten Fall, indem man Angriffe nicht blockiert, sondern die Angriffsenergie umlenkt, so dass sie gegen den Angreifer eingesetzt werden kann.

Die hohe Wirksamkeit der Aikido-Techniken beruht u. a. auf den Hebelgesetzen, durch deren Ausnutzung mit geringem Krafteinsatz verblüffende Effekte erzielt werden können. Entscheidende Momente sind auch exaktes Timing, gute Abstimmung auf den Angreifer und das Bewahren der eigenen Mitte in der Bewegung. Darüber hinaus ist Aikido kooperativ. Man lernt, sich gemeinsam mit anderen Menschen weiterzuentwickeln.

6033	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Takeshin Aikido	(Mehl)
Takeshin Aikido, Wächtersbacher Straße 88-90, 60386 Frankfurt am Main				

AKROBATIK & JONGLIEREN

(PETER 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.

4420	Fr.	20.00 - 22.00 Uhr	Halle 3	(Becker)
------	-----	-------------------	---------	----------

ALLWETTERLAUF

(PETER HURTH)

Zusammen laufen macht Spaß. Dieser Kurs ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet, da wir in kleinen Gruppen zwischen 6 und 15 km im Niddapark laufen.

Dabei gibt es Tipps zur Verbesserung der Laufleistung, zur Erhaltung der Gesundheit, etc.

Das Wetter fühlt sich beim Allwetterlauf meist besser an als gedacht und auf alle Fälle gibt es anschließend eine angenehme warme Dusche.

6102 Fr. 17.00 - 18.30 Uhr (Hammerschick)
Treffpunkt: vor der Eingangstür des Cafeteria-Gebäudes (in Laufkleidung).

AQUAFIT

(BARBARA LOHSE)

Wer sich im Wasser zu guter Musik bewegen möchte, kommt hier voll auf seine Kosten. Aquafit ist optimales Muskel- und Ausdauertraining bei maximaler Gelenkschonung.

4105 Do. 18.00 - 19.00 Uhr Schwimmhalle (Volk)
4102 Fr. 17.00 - 18.00 Uhr Schwimmhalle (Hielscher)

AUTOGENES TRAINING

(PETER 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 Anspannung- und Erregungszustände werden reduziert. AT- Übungen sind eine sinnvolle Ergänzung zu muskulärer Entspannung.

6036 Mi. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 7 (Mehr)

BADMINTON

(PETER HURTH)

Über 50 Millionen Menschen spielen es 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 eine Einführung in die Regeln und Schlagtechniken des Badmintons angeboten. Das Erlernete wird anschließend im freien Spiel unter Anleitung angewendet. Die Lehrkraft steht auch während des freien Spielens für Fragen mit Tipps und Hilfen zur Verfügung.

7001 Do. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 1/b (Koch)

Fortgeschrittene Freies Spielen mit Trainingstipps

Fortgeschrittene Spieler/Innen die „einfach Badminton spielen“ möchten, sind in diesem Kurs richtig aufgehoben. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, sich während des Kurses für Tipps und Hilfen zu Regeln, Technik und Taktik an die Kursleitung zu wenden.

7002	Do.	20.30 - 22.30 Uhr	Halle 1/a	(Koch)
------	-----	-------------------	-----------	--------

Freies Spielen:

7004	Sa.	16.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	
7003	So.	16.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	

BALLETT

(BARBARA LOHSE)

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.

4302	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 3 (ab 23.10.)	(Denisova)
4301	Mi.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 3	(Oberscheven)
4306	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 4	(Bamesberger)

Ballett - Fortgeschrittene

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

4304	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 2 (ab 23.10)	(Denisova)
------	-----	-------------------	--------------------	------------

BALLETT - BARRE À TERRE

Beim Bodentraining nach Boris Kniaeff werden Ballettübungen, statt im Stehen an der Stange, im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Das erlaubt eine bessere Körperkontrolle, stärkere Dehnmöglichkeiten und das gezielte Ansprechen der für das Ballett erwünschten Muskelgruppen. Das Ergebnis ist ein verbessertes „en dehors“, mehr Beweglichkeit und eine Stärkung der Rumpfmuskulatur. Die Methode ist sowohl für Anfänger für ein schnelleres Erlernen der Balletttechnik, als auch für Balletterfahrene für den schonenden Wiedereinstieg nach Trainingsunterbrechungen und Verletzungen, geeignet.

4303	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 4	(Griesbeck)
------	-----	-------------------	---------	-------------

BAROCKTANZ

(BARBARA LOHSE)

Barocktanz ist ein Vorläufer unseres heutigen klassischen Balletts. Im Gegensatz zum Ballettunterricht steht hier aber weniger die Konditionierung des Körpers im Mittelpunkt, sondern wir arbeiten nach einem kurzen Technikeil direkt an erhaltenen Originalchoreographien. Diese Choreographien sind ein Glücksfall der Tanzgeschichte, denn dank einer Vielzahl von Traktaten und der damaligen Erfindung einer genialen Tanznotation können wir sie heute noch Schritt für Schritt nachtanzen. Begleitend zum Unterricht gibt es jeweils Übungsmusik und Schulungsmaterial im Downloadbereich meiner Webseite: www.historische-tanzkunst.de

4305	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 2	(Griesbeck)
------	-----	-------------------	---------	-------------

BASKETBALL

(PETER HURTH)

Das Runde muss ins Runde. Basketball – eine Sportart mit schnellstem Ballspiel. Ziel ist es den Ball möglichst oft in den gegnerischen Korb zu werfen, der in einer Höhe von 3,05 Meter hängt. Die Faszination dieser Sportart ist das Teamspiel. Selber Punkten oder geniale Pässe geben. Das Geräusch eines Balles, der ohne Ringberührung durch das Netz rauscht, Mann/ Frau wird es lieben. Sich in dieser Sportart auszuleben, die Ausdauer, Koordination, Selbstbewusstsein und Teamgeist fördert, kennt keine Grenzen.

Basketball I

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

7101	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 2	(Ahmad)
------	-----	-------------------	---------	---------

Basketball II

Hier spielen Leute, die über die taktischen und technischen Grundlagen des Basketball-spiels verfügen oder aus anderen Ballspielen viel Erfahrung mitbringen.

7105	Do.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 2	(Ahmad)
------	-----	-------------------	---------	---------

Basketball für Frauen

7116	Mi.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 2	(Ahmad)
------	-----	-------------------	---------	---------

Basketball - freies Spielen

7103	Di.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 2
7104	Fr.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 1
7106	Sa.	14.00 - 16.00 Uhr	Halle 1
7107	So.	14.00 - 16.00 Uhr	Halle 1

Basketball - Betriebssportgruppe

Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte TeilnehmerInnen sind Uniangehörige und Gäste (über 40 Jahre), die Freude am Spiel und an der Bewegung haben, wenn es locker, aber nicht ohne Ehrgeiz zugeht. Voraussetzung: Die Bereitschaft, sich in eine heterogene Gruppe einzufinden.

7515	Do.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1b	(Gunkelmann)
------	-----	-------------------	----------	--------------

BBP - BAUCH-BEINE-PO

(BARBARA LOHSE)

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.

Ein Handtuch und/ oder eine Matte sind mitzubringen.

4001	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 4	(Afflerbach)
4002	So.	10.00 - 11.00 Uhr	Halle 4	(Afflerbach)

BETRIEBSSPORTGRUPPEN

(PETER HURTH)

Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte TeilnehmerInnen sind Uniangehörige und Gäste (über 40 Jahre), die Freude am Spiel und an der Bewegung haben, wenn es locker, aber nicht ohne Ehrgeiz zugeht. Voraussetzung: Die Bereitschaft, sich in eine heterogene Gruppe einzufinden.

6510	Wirtschaftswissenschaften	Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	Goethe-Schule
6516	Medizin/Innere Medizin	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Goethe-Schule

BODYSHAPING

(BARBARA LOHSE)

Diese Veranstaltung ist vor allem für Studentinnen und weibliche Hochschulangehörige gedacht, die Gymnastik nur in weniger intensiver Form betreiben wollen oder können.

6201	Mo.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 4	nur für Frauen	(Volk)
------	-----	-------------------	---------	----------------	--------

BODY - FIT

(BARBARA LOHSE)

Body-Fit - das Rundum-Workout. Es werden die wichtigsten Muskelpartien trainiert. Der Kurs richtet sich an alle die fit werden oder bleiben wollen. Kraftausdauer und Beweglichkeit werden ohne Geräte trainiert.

Ein Handtuch und/oder eine Matte sind mitzubringen.

6109	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 7		(Trambabova)
------	-----	-------------------	---------	--	--------------

BOOTCAMP / POWER-CIRCUIT

(BARBARA LOHSE)

Die Fitness-Landschaft verändert sich: ein Zirkeltraining wird zu Bootcamp, HIT-Training oder auch Athletik-Training. Es gibt mittlerweile viele neue Trainings-Tools auf dem Markt, mit denen es wirklich Spaß macht, an sein körperliches Limit zu gehen: Bulgarian-Sandbag, Gun-Ex, Dynamax-Bälle, Kettlebells, Flexibar, aber auch die guten alten Medizinbälle, Pezzibälle und Tubes kommen zum Einsatz. Ihr werdet so innerhalb kürzester Zeit an eure Leistungsgrenzen gebracht: 30 bis 60 Sekunden gebt ihr alles, um dann in der benötigten kurzen Pause das Trainingsgerät zu wechseln. In den ersten beiden Veranstaltungen wird eine gute Technikschiulung und Sicherheitserklärung für 2 bis 3 Geräte erforderlich sein.

6110	Mo.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 6		(Gey)
------	-----	-------------------	---------	--	-------

Am Montag machen wir -wenn es das Wetter zulässt- und in Absprache mit dem Trainer zum Warm Up eine Joggingrunde an der frischen Luft. Neben intensivem Joggen werden diverse am Weg befindlichen Bänke und andere Objekte ins Training einbezogen. Für das Joggen im Freien sind neben den Hallenschuhen auch Outdoorschuhe erforderlich.

6111	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 6 (Bootcamp meets Yoga)		(Santa Cruz)
------	-----	-------------------	-------------------------------	--	--------------

Bei diesem Fitnessprogramm am Mittwoch ist alles dabei: Joggen bei Sonne, Wind und Wetter im Freien, danach Dehnen und Kräftigen der Muskeln mit Übungen, die zahlreiche Yoga-Elemente enthalten, und schließlich das abwechslungsreiche Bootcamp-Programm.

6112 Fr. 18.30 -20.00 Uhr

Halle 6 (Bootcamp)

(Tataru)

Am Freitag gibt es Bootcamp und Power-Circuit pur.

Anzeige



Es gibt noch andere Berge, als die auf Deinem Schreibtisch.

Hol Dir Dein neues Outdoor Equipment im Schöffel LOWA Store.

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG:
Nähere Informationen unter www.schoeffel-lowa.de Karriere, Frankfurt

Schöffel LOWA STORE

Schöffel-LOWA Sportartikel GmbH & Co. KG · Schillerstraße 20 · 60313 Frankfurt am Main · Tel.: 069 4208878-0

BOXTRAINING

(BARBARA LOHSE)

Boxen ist eine faszinierende Sportart, die Disziplin, Ausdauer, Kraft und einen unbiegsamen Willen erfordert und fördert. Das Boxtraining eignet sich hervorragend um die eigene Fitness auf das Höchsniveau zu bringen, fit zu bleiben, die eigenen Grenzen auszutesten bis hin zur Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften.

Ich selbst studiere Sport auf Lehramt, verfüge über mehr als zehn Jahre Erfahrung im Bereich Kampfsport und Boxen und habe das Boxen sowohl als Training für meine eigene Fitness wie auch als Wettkampf praktiziert. Insgesamt habe ich 35 Box-Wettkämpfe im Ring bestritten, an verschiedenen internationalen Turnieren sowie an mehreren Hessenmeisterschaften teilgenommen und konnte den deutschen Hochschulmeistertitel gewinnen. Und das alles obwohl ich mit dem Wettkampf-Boxen in einem späten Alter von 24 begonnen hatte! Seit fünf Jahren bin ich als Aktiver Trainer für meinen Verein in Offenbach, im Jugend- und Erwachsenenbereich, tätig. In meinem Training verbinde ich Fitness-, Ausdauer-, Kraft- und Technischelemente miteinander, baue Elemente aus verschiedenen Sportarten mit ein und richte das Training sowohl an trainingsmotiverte Sportler, die einfach fit bleiben möchten, an Leute die das Boxen einmal für sich

erfahren oder welche, die es als eine Wettkampfsportart erlernen wollen. Das Training setzt sich aus einer Aufwärm-, einer Technik-, einer Praxis-, einer Kraft- oder/und Ausdauer- und einer Abwärmphase zusammen. Bei den Praxisphasen (Partner- oder Geräteeinheit, Sparring oder bedingtes Sparring) müssen – z.B. nach Absprache mit dem Partner – keine Kopfschläge erfolgen. Es ist sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. In den verschiedenen Phasen können die Sportler entweder an die eigenen körperlichen Grenzen gehen oder einfach nach eigenem Ermessen mitmachen.

Dabei sein ist nicht immer alles, aber es ist immer ein weiterer Schritt um den eigenen Körper und Geist auf ein höheres Level zu befördern!

6003	Mo.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 6	(Ciszewski)
------	-----	-------------------	---------	-------------

Das Boxtraining 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.

6006	Do.	20.00 - 22.00 Uhr	Halle 6	(Pfeifer)
6007	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 6	(Ruppel)
6008	Sa.	14.00 - 16.00 Uhr	Halle 6	(Pfeifer)
6009	So.	12.00 - 14.00 Uhr	Halle 6	(Wachter)

CAPOEIRA

(BARBARA LOHSE)

... eine über 400 Jahre alte Kampfsportart mit afrikanischen Wurzeln und brasilianischem Ursprung, die sich ständig weiterentwickelt.

Im 16. Jahrhundert verteidigten sich afrikanische Sklaven gegen die Plantagenbetreiber und Großgrundbesitzer mit der Capoeira. Diese ist eine mit Musik und Gesang gestützte Kampfkunst. Für den Außenstehenden wurde sie als kontaktloser, ritueller Tanz getarnt. In Wirklichkeit verbirgt sich dahinter ein waffenloses Kampftraining mit viel List und Tücke. Heute lebt die Tradition der aus Leid entwickelten Kampfsportart in ihrer Musik und Bewegung weiter. Weltweit erfreut sich die Capoeira ständig wachsender Beliebtheit. Neben körperbewusstem Training wird auch die Tradition und Kultur weitergegeben. Die Fusion von Fitness, Akrobatik, Kondition, Körperbewusstsein, Tanz und Kampf zeichnen diese Sportart als einzigartiges Training aus. Vor allem durch Gemeinschaft, Musik und Kultur wird ein einmaliges Lebensgefühl vermittelt.

Anfänger

4502	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	Max-Beckmann-Schule (hintere Turnhalle)	(Abreu)
------	-----	-------------------	--	---------

CONTEMPORARY DANCE

(BARBARA LOHSE)

In diesem Kurs werden mehrere Tanzstile miteinander vereint (Classic, Modern, Modern Classic, Jazz...). Neue Zähltechniken sowie Tanz mit und gegen die Musik werden erlernt. Bereiche des Bodypercussion sind ebenfalls Bestandteile des Trainings. Der Tänzer soll hier erfahren, wie er sich in seinen Bewegungen individuell entfalten kann, darum werden neben den Sequenzen des

Aufwärmtrainings keine Choreographien im Mittelpunkt stehen, sondern ein Techniktraining für den Einsatz des Körpers im Raum (verschiedene Ebenen: Bodenelemente, mittlere Ebene im Stand und in der Luft in Form von akrobatischen Sprüngen). Im Vordergrund stehen Animationen und Hilfestellungen zu Improvisation, Tanz und Choreographie.

4602 Fr. 18.30 - 20.00 Uhr Halle 4 (Safie)

CROSSFIT (ANZEIGE)

Anzeige

15% für Studenten bei Neuanmeldung

#madeinffm

Hirtenstrasse 5-7, Gutleutviertel 60327 Frankfurt a.M.
+49 (0) 157 856 269 05 info@ffmcrossfit.com www.ffmcrossfit.com

CROSSFIT FFM
POWER AMBITION

DEEP WORK

(BARBARA LOHSE)

Deep Work kombiniert das Know How von Body Art und Iron System. Es ist athletisch, einfach, intensiv und ganz anders als alle bekannten Workouts. Deep Work besteht aus fünf Elementen und ist voller positiver Energie holistisches Functional Grouptraining, ohne Equipment.

Genau wie Yoga auch werden bei dem Kurs keine Schuhe, keine Socken getragen. Ein Handtuch / Matte sind mitzubringen.

4121 Mi. 19.00 - 20.00 Uhr Halle 4 (Müller)

FASZIEN TRAINING

(BARBARA LOHSE)

Bislang verstand man unter Faszien ein eher "totes" Bindegewebe, welches nicht trainierbar ist und deswegen keine Bedeutung für den Sport hat. Mittlerweile weiß man aber, dass dieses Bindegewebe, sprich Faszien, sehr wichtige Funktionen hat. Faszien haben die Aufgabe unterschiedliche Strukturen, wie Knochen, Muskeln und Organe miteinander zu verbinden, alles an seinem Platz zu halten, damit jedes in der Lage ist, seine Aufgaben bestmöglich zu erfüllen. Kommt es zu Verletzungen, wird neues Bindegewebe gebildet um die Verletzung zu "kitten".

Dieses neu gebildete Bindegewebe wird nicht mehr so elastisch wie zuvor sein, weil es, um dem Schmerz zu entgehen, vornehmlich in einer "Schonhaltung" aufwächst. Spätestens jetzt wird es Zeit für Faszientraining. Unter der Hilfenahme einer Rolle werden wir verklebte Faszienstrukturen aufspüren und sie hoffentlich glattrollen und damit wieder funktionstüchtig machen.

Das klingt erst mal lustig, kann aber im Moment des Rollens richtige Schmerzen verursachen. Zum Glück halten diese nicht an, sondern das Gegenteil ist der Fall. Nach intensivem Ausrollen fühlt man sich richtig wohl in seiner Haut - ein Feeling das schwer zu beschreiben ist, also kommt und fühlt es.

6011 Mo. 20.00 - 21.30 Uhr Halle 2 (Zepf)

FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

(BARBARA LOHSE)

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, mit der Bewegungen in spielerischer Weise mit verschiedenen, zum Teil ungewohnten Variationen erforscht werden. Bewegungen werden verbal angeleitet und dazu Wahrnehmungshinweise gegeben. Die von Moshe Feldenkrais entwickelten Lektionen sind sehr unterschiedlich. So erfahren wir durch die eigene Wahrnehmung mehr über unseren Körper und unsere Bewegungsmuster. Durch die bewusste Wahrnehmung der Bewegungen kann z.B. Anstrengung reduziert, die Koordination geschult und die Fähigkeit zur Selbststeuerung erhöht werden. Neue Bewegungsmöglichkeiten werden entdeckt und manchmal tauchen zu langjährigen Gewohnheiten Alternativen auf. Die Neuorganisation der Bewegungen erfolgt dabei oft unbewusst, indem sich diese neuen Bewegungen spontan in den Alltag integrieren und diesen so erleichtern.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Neugier ist vorteilhaft. Der innere Kritiker darf nicht teilnehmen und muss in der Umkleide warten.

Bitte mitbringen:

eine Matte und/oder (rutschfeste) Decke, bequeme, ggf. etwas wärmere Kleidung (z.B. Pullover, Trainingshose, Socken, Stulpen etc.), ggf. ein kleines, festes Kissen.

6014 Mo. 20.30 - 21.30 Uhr Halle 7 (Bösche)

FITNESSTRaining AN KRAFTGERÄTEN

(BARBARA LOHSE)

Individuelles Gerätetraining

Hier kann jeder nach Lust und Laune seinen Body "stylen", "shapen", "builden", "aus-powern" oder auch auf ganz bestimmte Sportarten vorbereiten. Euch zur Seite stehen Übungsleiter, die vor allem den Unerfahrenen eine Einführung in das Fitnesstraining an Geräten geben können. Auf Wunsch erstellen sie Anfängern wie Fortgeschrittenen ein individuelles Trainingsprogramm.

5011	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5
5012	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5
5013	Mo.	20.00 - 22.00 Uhr	Halle 5
5021	Di.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5
5022	Di.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5
5023	Di.	20.00 - 22.00 Uhr	Halle 5
5031	Mi.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5
5032	Mi.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5
5041	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	Halle 5
5042	Do.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5
5043	Do.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5
5051	Do.	20.00 - 22.00 Uhr	Halle 5
5052	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5
5061	Fr.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5
5063	So.	11.00 - 13.00 Uhr	Halle 5

Rückentraining an Kraftgeräten

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.

5021	Di.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 5 /anteilig
5043	Do.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 5 /anteilig

FLAG FOOTBALL

(PETER HURTH)

Ihr seid Fans von American Football? Ihr habt Spaß an Bewegung und Sport in einer netten Truppe? Dann seid ihr hier genau richtig!

Bei der kontaktärmeren Variante des amerikanischen Volkssports wird im Vergleich zum großen Bruder auf einem kleineren Feld mit nur 5 Spielern gespielt. Dazu kommt, dass das Tackeln ersetzt wird durch das Ziehen einer der beiden Flaggen, die an der Hüfte befestigt sind. Dadurch wird das Spiel schneller und dynamischer. Aber auch beim Flagfootball geht es auf die Jagd nach Touchdowns, egal ob per Lauf- oder Passspiel.

Da in dieser Sportart in gemischten Teams gespielt wird, richtet sich das Angebot an Frauen und Männern.

Das Angebot findet in Kooperation mit den Kelkheim Lizzards, einem der bekanntesten und erfolgreichsten Flagfootball Teams Deutschlands, statt. Während des Kurses wollen wir euch die Grundtechniken des Fangen, Passens, der Coverage (Verteidigungsform) und vieles mehr näher bringen. Diese Basics sind auch eine gute Grundlage für den klassischen American Football. Neben dem Training möchten wir mit euch gerne auch das ein oder andere Turnier spielen, damit jeder seine Fähigkeiten unter Beweis stellen kann. Höhepunkt wäre hierbei die Hochschulmeisterschaft die jährlich stattfindet.

Weitere Information und Anfahrt unter www.lizzards.de

7005	Do.	20.00 - 22.00 Uhr	Stauffenhalle	(Hufer/ Grom/ Krämer)
------	-----	-------------------	---------------	-----------------------

FUSSBALL

(PETER HURTH)

Frauenfußball -Anfänger

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.

7220	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1a	(Welzenbach)
------	-----	-------------------	----------	--------------

Frauenfußball - Fortgeschrittene

7221	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1b	(Welzenbach)
------	-----	-------------------	----------	--------------

Fußball für Hochschulangehörige über 40 Jahre

7201	Mo.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 2	(Jamshidian)
------	-----	-------------------	---------	--------------

7202	Di.	17.30 - 18.30 Uhr	Halle 1	
------	-----	-------------------	---------	--

Fußball - freies Spielen

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.

7510	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	
------	-----	-------------------	---------	--

7229	Mi.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 1	
------	-----	-------------------	---------	--

7511	Mi.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 2	
------	-----	-------------------	---------	--

7512	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1/b	
------	-----	-------------------	-----------	--

7223	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1/a	
------	-----	-------------------	-----------	--

Fußball - Betriebssportgruppe

Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte TeilnehmerInnen sind Uniangehörige und Gäste (über 40 Jahre), die Freude am Spiel und an der Bewegung haben, wenn es locker, aber nicht ohne Ehrgeiz zugeht. Voraussetzung: Die Bereitschaft, sich in eine heterogene Gruppe einzufinden.

7506	Do.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1/a	(Krischer)
------	-----	-------------------	-----------	------------

7513	Fr.	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1/a	(Kadelbach)
------	-----	-------------------	-----------	-------------

GERÄTTURNEN

(PETER 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.

7401	Do.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	(Hieger/Klas)
------	-----	-------------------	---------	---------------

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).

7402	Mo.	18.30 - 20.30 Uhr	Halle 3	(Poppe)
7403	Mi.	18.30 - 20.30 Uhr	Halle 3	(Poppe)

GESELLSCHAFTSTANZ

(BARBARA 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.

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....

4510	Fr.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 2	(Spies/ Gottschalk)
------	-----	-------------------	---------	---------------------

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.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 2	(Spies/ Gottschalk)
------	-----	-------------------	---------	---------------------

GLEITSCHIRMFLEIEN

(BARBARA LOHSE)

Das Gefühl des Fliegens ist überwältigend und nach meiner Meinung nirgends so direkt zu empfinden, wie mit einem Gleitschirm. Ein Gleitschirm ist auf dem Boden so leicht, so instabil und fragil, dass es fast unglaublich ist, dass er im Flug, durch ein wenig Luft und Staudruck zu einem stabilen und sicheren Fluggerät wird. Es ist ein unbeschreibliches Glücksgefühl, wenn der Schirm seinen Piloten am Übungshang das erste Mal sanft in die Luft hebt und so die Schritte kurzzeitig vergebens nach Bodenberührung suchen. Die Krönung für einen Gleitschirm-Anfänger ist natürlich der erste wirkliche Höhenflug, bei dem der Flug nicht nach wenigen Sekunden wieder am unteren Ende des Übungshanges endet, sondern der Schirm seinen Piloten sanft vom Startplatz über die Baukronen hebt und die Welt unter dem Schirm immer kleiner wird. In solchen Momenten schwebt der Pilot einige Zeit mit seinem Schirm über allen Dingen. Das Gleitschirmfliegen, oder vielmehr der Weg zu den ersten Flügen und schließlich zum Pilotenschein für Gleitschirme, ist jedoch mit vielen kleinen und großen Fallstricken gespickt. Diese Fallstricke können unnötige

Kosten verursachen oder einfach nur Zeit rauben, in jedem Fall trüben sie den Spaß an der Sache. Die meisten auftretenden Probleme können jedoch in der Gruppe leichter bewältigt werden oder durch Austausch von Erfahrungen direkt vermieden werden. Die unabhängige Gleitschirmgruppe an der Goethe Universität hat unter anderem genau das als Ziel. In der Gruppe werden Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam geflogen. Sei es bei Null beginnend aus reiner Neugier, mit dem Ziel den offiziellen Gleitschirm-Pilotenschein (A-Schein) zu machen oder als Freiflieger. Nach Möglichkeit werden alle geplanten Ausbildungen als organisierte Gruppenfahrten umgesetzt. Neugierig geworden? Mach Dir nicht zu viele Gedanken, sondern schau einfach mal vorbei.

Kontakt: Startleitung@gmail.com

HALLENHANDBALL

(PETER HURTH)

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

7301	Mo.	20.30 - 21.30 Uhr	Halle 1/a Anfänger	(Bainczyk)
7302	Mo.	20.30 - 22.30 Uhr	Halle 1/b Fortg.	(Bainczyk)

HIP HOP

(BARBARA LOHSE)

Ihr hört gerne Hip Hop und liebt es euch zu dieser Musik auszuflowern?

In diesem Kurs erwarten euch groovige Hip Hop Beats, die Grundschrirte und Bewegungselemente des Hip Hop sowie das Einstudieren einer Choreographie.

Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Musik und die Lust sich tänzerisch auszudrücken. Nebenbei trainiert ihr Aspekte wie Körperkontrolle, Koordination, Rhythmusgefühl, Ausdauer, Kraft und vieles mehr!

Da die Bezeichnung „Hip Hop Tanz“ eine ganze Reihe von unterschiedlichen Bewegungsformen, Tanzstilen und Tanztechniken (z.B. Locking, Popping, Electric Boogaloo, Oldschool, Streetstyle, etc.) umfasst, werden die verschiedenen Stile so miteinander kombiniert, dass ein bunter Mix aus möglichst vielen Bereichen des Hip Hop entsteht.

Neben bequemer Kleidung, in der ihr euch wohl fühlt, braucht ihr für das Warm-Up und den Cool-Down eine Matte.

Fortgeschrittene

4521	Di.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 4	(Schoberwalter) Kursbeginn: 24.10.2017
------	-----	-------------------	---------	---

JAZZDANCE

(BARBARA LOHSE)

Jazz Dance ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, der sich aus den zahllosen Tanzstilen der multikulturellen Gesellschaft der USA entwickelt hat. Die Bewegungen sind ausdrucksstark. Im Vordergrund stehen die Emotionen des Tänzers/ der Tänzerin, der bzw. die sich von der Musik und dem Rhythmus inspirieren lässt. Zu den Elementen des Jazz Dance gehören Isolationen, absolute Körperkontrolle, aber auch weiche fließende Bewegungen, die die Natürlichkeit des Tänzers/ der Tänzerin unterstreichen.

4535	Sa.	15.30 - 16.30 Uhr	Halle 4	(Bamesberger)
------	-----	-------------------	---------	---------------

JUDO

(PETER HURTH)

In Zusammenarbeit mit dem 1. Deutschen Judo-Club Frankfurt am Main e. V. (1. DJC)

Wir lehren den Lernenden, wenn er einen Kunstgriff anwendet, um seinen Gegner zu überwältigen, nur soviel Kraft anzuwenden, wie für den fraglichen Zweck unbedingt nötig ist, wobei er genau abwägt, daß nicht zu viel und nicht zu wenig Kraft verwandt wird (Prof. Jigoro Kano, Begründer des Judo).

Judo (jap. 柔道 *judo* [erste Silbe stimmhaft: **dzu:do**; deutsch: **'ju:do**] («der sanfte Weg») ist eine im Japan der Meiji-Zeit von Prof. Jigoro Kano (1860-1938) begründete Sportart, die aus dem älteren Jiu Jitsu hervorgegangen ist. In Deutschland wurde zunächst das ältere Jiu Jitsu eingeführt (Gründung der ersten deutschen Jiu Jitsu-Schule in Berlin durch Erich Rahn 1906), nach dem Ersten Weltkrieg dann parallel zum Jiu Jitsu auch das moderne Judo (Gründung des 1. Deutschen Judo-Clubs Frankfurt am Main (1. DJC) im Jahr 1922 durch Alfred Rhode). Das moderne Judo wurde vom 1. DJC durch seine internationalen Sommerschulen seit 1932 deutschlandweit verbreitet.

Das heutzutage in Deutschland gelehrt Programm umfaßt Wurftechniken (Nage-waza), Grifftechniken (Katame-waza) und Falltechnik (Ukemi). Zur Katame-waza zählen Haltetechniken (Osae-komi-waza), Würgetechniken (Shime-waza) und Hebeltechniken (Kansetsu-waza). Schlagtechniken (Atemi-waza) und Wiederbelebungs-techniken (Kuatsu), die auch zum Lehrsystem des traditionellen Judo gehören, werden nur von sehr fortgeschrittenen Judoka gelernt. Die Übungsformen umfassen eine allgemeine Bewegungsschulung, Übungen ohne und mit Partner, Übungskämpfe (Randori), Wettkämpfe (Shiai) und Kata (Demonstration vorgegebener Techniken in stilisierter Form).

Durch ständige Übungskämpfe (Randori) können Judoka im Nahkampf eine Kampfstärke gewinnen, die in den meisten anderen Kampfsportarten und Kampfkünsten in vergleichbarer Effizienz im Regelfall nicht erreicht wird. Trainierte Judoka sind hervorragend darauf vorbereitet, auch in einem Ernstfall situationsgerecht auf einen bewaffneten oder unbewaffneten Angriff zu reagieren und einen oder mehrere Angreifer mit Würfen, Halte-, Hebel- und Würgegriffen abzuwehren und unter ihre Kontrolle zu bringen.

Eine gute Ausbildung im Judo-Bodenkampf ist insbesondere auch wesentliche Grundlage einer wirkungsvollen Frauenselbstverteidigung. Judo für Erwachsene hat nicht viel mit dem in Deutschland vor allem bekannten «harmlosen» 'Kinder-Judo' zu tun, bei dem nur wenige Würfe, Hebelgriffe und Fallübungen gelehrt werden, sondern ist eines der besten und wirkungsvollsten Selbstverteidigungssysteme überhaupt.

Judo Ia (Anfänger):

Kurs für Neueinsteiger und Anfänger bis zum Weiß-Gelbgurt

Inhalte:

- 受身 Ukemi (Fallschulung)
- Basisbewegungen (自然本体 Shizen-hontai, 自體 Jigo-tai, 進退 Shin-tai, 体附き Tai-sabaki)
- 組み方 Kumi-gata (Griffarten)
- 崩し Kuzushi (Gleichgewichtsbrechen)
- 作り Tsukuri (Eingang in die Wurftechnik)
- 掛け Kake (Niederwurf)
- 投げ技 Nage-waza (Wurftechniken) in Auswahl
- 固め技 Katame-waza (Bodentechniken) in Auswahl
- Einführung in besonders für die Frauenselbstverteidigung geeignete Techniken
- 乱取り Randori (Stand- und Bodenkampf)

—Vorbereitung auf die jeweils nächste Kyu-Prüfung (Gürtelprüfung)

6030 Mi. 17.30 - 19.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule (Schönberger/ Vinh Ky Cao)

Judo Ib Judo-Selbstverteidigung für Frauen (Anfängerinnen+Fortgeschrittene)

Kurs für Frauen von der Anfängerin bis zur Dan-Trägerin

Der Schwerpunkt des Judo-Unterrichtes liegt in Deutschland traditionell auf dem Standkampf. Bei Kämpfen im Stand haben viele Männer aufgrund ihrer meist größeren Masse und oft auch größeren Muskelkraft gegenüber untrainierten Frauen in der Regel einen entscheidenden Vorteil. Im Bodenkampf können dagegen trainierte Frauen auch einen schwereren männlichen Angreifer mit wirkungsvollen Judo-Techniken erstaunlich schnell besiegen und unter ihre Kontrolle bringen. Kaum eine Sportart eignet sich dermaßen gut wie Judo für das Training von Nahkampfsituationen in Bodenlage.

Der Judo-Kurs für Frauen kann mit den anderen Judo-Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene, in denen Frauen und Männer gemeinsam trainieren, kombiniert werden. In reinen Frauengruppen können jedoch bestimmte Bodenkampf- und Selbstverteidigungstechniken erfahrungsgemäß besser trainiert und automatisiert werden als in einem gemischten Training. Die im Frauentraining erlernten Techniken und Bewegungsabläufe dürfen natürlich jederzeit in einem der anderen Judo-Kurse bei Übungskämpfen auch an Männern ausprobiert werden.

Inhalte:

- Intensive Schulung in Judo-Bodenkampftechniken
- Effektive Judo-Selbstverteidigungstechniken für Frauen
- Sonstige Judo-Techniken für Anfängerinnen und fortgeschrittene Judoka
- Aufbaugymnastik zur Kraft- und Konditionssteigerung
- Boden-Randori

6034 Di. 19.30 - 21.30 Uhr (Anf.+Fortg.) Ludwig-Börne-Schule (Röser/ Vinh Ky Cao)

Judo Ila Fortgeschrittene: Randoritraining (ab Gelbgurt)

Inhalte:

- Wettkampftechniken 試合の技
 - Stand- und Bodenrandori 立ち技と寝技の乱取り
- (学生は日本語を話してもいいです。)

6031 Mi. 19.30 - 21.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule (Schönberger / Miwa 先生)

Judo Iib Fortgeschrittene: Techniktraining (ab Gelbgurt)

Inhalte:

- 投げ技 Nage-waza: 手技 Te waza, 腰技 Koshi-waza, 足技 Ashi-waza, 捨て身技 Sutemi-waza und 横捨て身技 Yoko-sutemi-waza.
 - 投げ技 Nage-waza: 手技 Te waza, 腰技 Koshi-waza, 足技 Ashi-waza, 捨て身技 Sutemi-waza und 横捨て身技 Yoko-sutemi-waza.
 - 固め技 Katame waza: 抑え込み技 Osae-gomi-waza, 絞め技 Shime-waza, 関節技 Kansetsu-waza
 - Stand- und Bodenrandori 立ち技と寝技の乱取り
 - Vorbereitung auf die jeweils nächste Kyu-Prüfung (Gürtelprüfung)
- (学生は日本語を話してもいいです。)

6044 Fr. 19.30 - 21.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule(Schönberger / Miwa 先生)

JU JUTSU

(PETER HURTH)

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.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 6	(Schweizer)
6026	Fr.	17.30 - 19.00 Uhr	Halle 7	(Schweizer)

Ju Jutsu: Fortgeschrittene I (ab Gelbgurt)

Die im Anfängerkurs erworbenen Kenntnisse werden vertieft und erweitert. Es erfolgt die Einführung zur Selbstverteidigung, sowie zur Abwehr bewaffneter Gegner.

6022	Di.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 6	(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.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 6	(Kastl)
6025	Fr.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 7	(Kastl)

Freies Üben

6028	Sa.	10.00 - 12.00 Uhr	Halle 6	
------	-----	-------------------	---------	--

KANU - KAJAK

(PETER HURTH)

Die Technik, vom ersten Paddelschlag bis zur Eskimorolle, erlernst Du unter individueller Anleitung im Schwimmbad (da kann man mehr machen, als man denkt!). Auch wenn Du schon Paddelerfahrung hast und neue Kontakte suchst, solltest Du mal vorbeischaun.

Vorbesprechung für alle Interessierte: Fr. 20.10.2017, 19.30 Uhr, Seminarraum 1 (gleich danach um 20.00 Uhr erste Kursveranstaltung, bitte Badesachen mitbringen!)

Kajak - Schwimmbadtraining

8080	Fr.	20.15 - 22.15 Uhr	Schwimmbad ZfH	(Herz/Schmittner)
------	-----	-------------------	----------------	-------------------

KARATE

(PETER 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.

Ein ständiges Ziel beim Erlernen dieser Sportart ist außer der Karate-Techniken und der kontrollierten Anwendung beim Partner-Training die Schulung der motorischen Finessselemente (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit), sowie die psychophysischen Fähigkeiten (Konzentration, Aufmerksamkeit).

Der Karatesport fördert die Gesundheit und stärkt das Selbstbewusstsein. Das gemeinsame Training verbessert die Kommunikationsfähigkeit.

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 Karatetechnik schult der Sportler Standfestigkeit, Atmung, Haltung, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit.

Karate - Anfänger

Das Anfängertraining vermittelt einen Zugang zu einer faszinierenden Kampfsportart. Ziel dieses Kurses ist die Vorbereitung auf die ersten Prüfungen (Weiß- und Gelbgurt), aber auch der freie Kampf wird hier spielerisch vermittelt. Im Vordergrund steht in diesem Kurs die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten, was für die Belastbarkeit des Bewegungsapparates von großer Bedeutung ist.

6040	Di.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 7	(Karamitsos)
6045	Do.	19.30 - 20.30 Uhr	Halle 7	(Schaffner-Bielich)

Karate - Mittlere Stufe und Fortgeschrittene

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) ist ein weiteres Ziel.

6041	Di.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 7	(Karamitsos/ Kulesza)
6042	Do.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 7	(Schaffner-Bielich)

Freies Üben

6043	Sa.	10.00 - 12.00 Uhr	Halle 7	
------	-----	-------------------	---------	--

KENDO

(PETER HURTH)

Kendo, der Weg des Schwertes, ist aus der Kriegskunst der japanischen Samurai entstanden. Eine Teilnahme am Anfängerunterricht ist zunächst ohne Rüstung möglich. Kendo für Anfänger führt in die Grundtechniken und Grundbewegung dieser traditionellen japanischen Sportart ein. Für die Teilnahme an den Fortgeschrittenenkursen ist der Besitz einer Kendo-Rüstung Voraussetzung. Der Kursleiter, Thomas Maier, ist Träger des 4. Dan Kendo.

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Studierende.

6049 Mo. 19.00 - 20.30 Uhr Gutenbergschule Anfänger (Maier)

KICK-BOX-KONDITIONSTRAINING

(BARBARA LOHSE)

Das Kick-Box-Konditionstraining ist ein Fitness- und Technikkurs, welcher Schläge, Tritte, Ellbogen- und Kniestöße aus Kampfsportarten wie dem Boxen, Tae-Kwon-Do und Muay Thai vermittelt. Auf Wettkampfelemente wie Sparring wird jedoch verzichtet. Trainiert wird vordergründig durch Schattenboxen-Elemente, Partner- oder Prätzenübungen. Das Training erfolgt barfuß, das Tragen spezieller Kick-Schuhe ist möglich. Für eine langfristige Teilnahme am Kurs ist die Anschaffung von Boxhandschuhen notwendig.

6005 Fr. 20.00 - 21.00 Uhr Halle 6 (Dreiling)

Anzeige

Kampfsport Training in den Bereichen:

Muay Thai/Thaiboxen, Brazilian Jiu-Jitsu und MMA, sowie Functional Fitness in Frankfurt am Main.

Ob Ihr Wettkampfbambitionen hegt, Selbstverteidigung lernen oder einfach nur Eure Fitness verbessern und eine gute Zeit haben wollt, dann seid Ihr bei uns an der richtigen Adresse! Euch erwarten:

- 720 qm Gesamtfläche
- 260 qm Mattenfläche
- 2 Boxringe
- 18 Boxsäcke
- Käfigwand
- Fitnessgeräte

sowie Personal Training, erfahrene Thai Trainer und regelmäßige Muaythai-Seminare bundesweit!

Zusammen stark in Frankfurt – Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Aktuelle Trainingszeiten findet Ihr auf: www.maingym.de



August-Schanz-Straße 33
60433 Frankfurt am Main
Mobil: 0170 / 584 723 1

info@maingym.de • www.maingym.de

Jeder ist zum Probetraining herzlich Willkommen!

MTSF
MUAY THAI SCHOOL
FRANKFURT



KICK-THAIBOXEN

(BARBARA 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, Prätzen-Training mit Partner und bei Bedarf lockeres Sparring (freier Kampf) ausgeübt.

6063	Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 6	(Varentsov)
6062	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 6	(Varentsov)
6064	Do.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 6	(Varentsov)
6065	So.	10.00 - 11.30 Uhr	Halle 6	(Varentsov)

KLETTERN

(BARBARA LOHSE)

Anfängerkletterkurs zum Erlernen von Kletter- und Sicherungstechniken

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. (Ziel: Erlangung des Toprope-Scheins)

Ein Kurs besteht aus sechs Terminen, der erste findet in der Boulderwelt (August-Schanz-Straße 50, 60433 Frankfurt am Main) statt. Die folgenden in der DAV-Kletterhalle (Homburger Landstraße 283, 60433 Frankfurt am Main).

Kein Partner erforderlich.

Der Eintritt in der Boulderwelt beträgt 5 Euro inklusive Schuhe. Der Eintritt in der DAV-Halle beträgt 6,50 Euro pro Besuch inklusive Seil, Gurt und Sicherungsgerät. Die Schuhe können geliehen werden.

6 Kurstermine

7430	Do.	17.00 - 19.30 Uhr	Boulderwelt/ DAV-Halle	(Lazar, Zeyen)
Termine: 26.10.2017 (Boulderwelt), 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.2017 (DAV-Halle)				

7431	Do.	17.00 - 19.30 Uhr	Boulderwelt/ DAV-Halle	(Zeyen, Lazar)
Termine: 14.12.2017 (Boulderwelt), 11.01., 18.01., 25.1., 01.02., 08.02. 2018 (DAV-Halle)				

Klettertreff zum gemeinsamen Klettern für Ausgebildete

Hier haben allen Kletternden die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten zu treffen und an ihrer Koordination, Kondition und Kraft zu arbeiten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Anfängerkletterkurs oder Vorstiegkurs.

Ein Übungsleiter ist vor Ort und steht für Tipps und Fragen rund um den Klettersport bereit. Es ist kein Partner erforderlich.

Der Eintritt in der DAV-Halle beträgt 6,50 Euro pro Besuch inklusive Seil, Gurt und Sicherungsgerät. Die Schuhe können geliehen werden.

6 Kurstermine

7438	Mi	17.00 - 19.30 Uhr	DAV-Halle	(Lazar/Zeyen)
Termine: 25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2017				

7439	Mi	17.00 - 19.30 Uhr	DAV-Halle	(Lazar/Zeyen)
Termine: 06.12., 13.12.2017, 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.2018				
7441	Mi	17.00 - 19.30 Uhr	DAV-Halle	(Lazar/Zeyen)
Termine: 25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2017				
7442	Mi	17.00 - 19.30 Uhr	DAV-Halle	(Lazar/Zeyen)
Termine: 06.12., 13.12.2017, 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.2018				

Anzeige



Homburger Landstraße 283
 60433 Frankfurt am Main
 Mo. - Fr. 10.00 - 23.00 Uhr
 Sa. - So. 09.00 - 22.00 Uhr
 Telefon: 069 95415170
kletterzentrum-frankfurt.de

P Fahrradabstellplätze
& Parkplätze



**Kletter-
zentrum**
Frankfurt/Main

Studierenden-Tarife

KUNG FU / PENTJAK SILAT II

(PETER HURTH)

Pentjak Silat - eine Variante des chinesischen Kung Fu - ist der Oberbegriff von diversen, aus Indonesien stammenden Kampfkunst- und Selbstverteidigungs-Systemen, die früher nur innerhalb der Familie weiter gegeben wurden. Pentjak Silat besticht durch seine ausgeklügelten Konzepte, seinen Bezug zur Realität, seine anmutende Bewegungsform, seine Effizienz und vor allem durch raffinierte Schritttechniken und Körpermanipulationen.

Für alle, die Spaß an präziser Bewegung haben und körperliches Training mit dem Erlernen von Selbstverteidigungs-Konzepten verbinden möchten, dient dieser Kurs als Einführung.

6050 Do. 17.30 - 19.30 Uhr Halle 7 (Cramer)

LACH-MEDITATION

(BARBARA LOHSE)

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.

6032 Mi. 17.00 - 18.00 Uhr Seminarraum 3 (Mehr)

LACROSSE

(PETER HURTH)

Die Sportart Lacrosse blickt auf eine lange Vergangenheit zurück und wurde durch die Native Americans als eine Art Vorspiel zu Stammeskriegen genutzt. Heute gilt Lacrosse als die schnellste Sportart auf zwei Beinen. Im Herren-Lacrosse wird eine Schutzausrüstung getragen, die der Ausrüstung des American Football gleicht. Gespielt wird mit einem Schläger, an dessen Ende ein Netz befestigt ist. Mit diesem Schläger spielt man sich einen Hartgummiball zu und schießt auf die 1,83 m x 1,83 m großen Tore. Die Tore stehen wie beim Eishockey im Feld und können umlaufen werden. Der Kanadische Nationalsport blickt auch in den USA auf eine lange Tradition zurück und wurde hier vor allem von den elitären Universitäten der "Ivy League" betrieben. Heute ist Lacrosse in den USA die am schnellsten wachsende Sportart und erlebt auch in Europa einen starken Zuwachs an Spielern.

6012 Mo. 20.30 - 22.00 Uhr Kunstrasenplatz (Klinger, Rabow)
Sport-Club „Frankfurt 1880“ e.V.

LASERTAG (ANZEIGE)



LASERTAG SPIELEN

Im Langgewann 5, 65719 Hofheim a.T.

***Studenten spielen bei uns
immer mit 10 % Rabatt***

**LASERTAG
DEVILS.DE**

www.lasertag-devils.de

LAUFEN

(BARBARA LOHSE)

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

6104 Mo. 18.30 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Foyer (Schönebeck)

LEICHTATHLETIK

(BARBARA LOHSE)

Nach klassischem Einlaufen und Gymnastik werden wechselweise alle Disziplinen ausprobiert, die auf der Sportanlage möglich sind.

(Prüfung zum Sportabzeichen ist möglich).

7440 Mi. 18.00 - 20.00 Uhr Sportplatz (Sagerer-Schlockermann)

METHODE MARGARET MORRIS

(BARBARA 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 und eine Choreographie entstehen.

Kleidung: Leggings und T-Shirt, keine Schuhe.

Weitere Infos unter: www.mmmdeutschland.de

4601 Mo. 19.00 - 20.30 Uhr Halle 7 (Bösche)

NINJUTSU - DIE KAMPFKUNST DER NINJA

(PETER HURTH)

Ninjutsu ist eine über 800 Jahre alte japanische Kampfkunst, die durch ihre Vielseitigkeit dem Ausübenden zahlreiche Trainingsmöglichkeiten bietet. Nicht nur die waffenlose Selbstverteidigung, sondern auch der Umgang mit allen Arten von traditionellen wie modernen Waffen ermöglicht einem Ninja eine wirksame Verteidigung gegen Angreifer. Ninjutsu demonstriert, wie körperliche Gewalt durch Gewandtheit und geistige Beweglichkeit überwunden wird. Das Training findet gemäß den Richtlinien des Bujinkan Hombu Dojo (Japan) statt. Insbesondere für die Frauen-Selbstverteidigung ist es vorzüglich geeignet. Die meist nicht auf Kräfteinsatz basierende Kampfstärke gut trainierter Ninja wird von kaum einer anderen Kampfsportart erreicht.

6119 Fr. 19.30 - 21.30 Uhr Anf. und Fortg. Fürstenbergschule (Kujaw)
Fürstenbergerstraße 152, 60322 Frankfurt am Main
(Ecke Eschersheimer Landstraße / Fürstenbergerstraße)

ORIENTALISCHER TANZ

(BARBARA LOHSE)

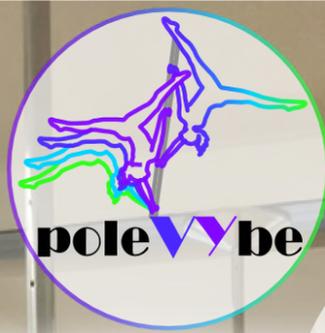
Orientalischer Tanz als ideales Ganzkörpertraining am frühen Nachmittag ...

Im Anfängerkurs üben wir 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 ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Nur für Frauen!

4550 Do. 16.30 - 18.00 Uhr Halle 4 (Haase)



**Du suchst nach dem perfekten
Ganzkörperworkout aber nur
Fitness-Studio ist dir zu langweilig?**

Wir bieten dir die originelle Alternative:

Pole Dance - Pole Sport - Pole Fitness
Muskelkraft - Flexibilität - Körperspannung



Interessiert?

Überzeug' dich selbst und komm'
vorbei in der Leipziger Strasse 56
in Frankfurt - Bockenheim.

Kurszeiten:

Donnerstags 18:45 - 21:45 Uhr

Samstags 17:00 - 18:30 Uhr

Sonntags 15:00 - 18:00 Uhr

Mehr Infos unter: www.polevybe.de

Wir bieten auch JGA's an.



PILATES

(BARBARA LOHSE)

Pilates ist ein Ganzheitliches Körpertraining mit Kräftigungs- und Dehnübungen, die auf den sechs Prinzipien von Joseph Pilates aufbauen (Kontrolle, Zentrierung, Konzentration, Präzision, Bewegungsfluss, Atmung). Das Training setzt seinen Schwerpunkt auf die Kräftigung des Powerhouse welcher sich aus der Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden zusammensetzt. Pilates ist für den Ausgleich von Dysbalancen und Haltungsschwächen, sowie für die Verbesserung der Beweglichkeit von großem Nutzen. Im Laufe des Trainingseinheiten entwickelt sich eine aufrechtere Haltung sowie ein lockerer gang als auch ein besseres Körperbewusstsein.

4020	Di	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 4	(Safie)
------	----	-------------------	---------	---------

POLEDANCE (ANZEIGE)

Anzeige des Partners Polevybe auf S. 31

POWER GYM

(BARBARA 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.

Ein Handtuch und/ oder eine Matte sind mitzubringen.

6010	Mo.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 1	(Fröbe)
6021	Mo.	19.30 - 20.30 Uhr	Halle 1	(Keiling)
6038	Di.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 1	(Afflerbach)
6039	Mi.	19.30 - 20.30 Uhr	Halle 1	(Tataru)

POWER WORKOUT

(BARBARA LOHSE)

Wenn Du Dich auspowern möchtest, dann bist Du hier genau richtig.

Intensives Ganzkörper-Training mit abwechslungsreichen Übungen ohne viel Choreographie. Die Stunde ist in zwei Blöcke unterteilt - Cardioteil im Stand und Kräftigung auf dem Boden.

Die Dynamik der Stunde wird von motivierender Musik unterstützt. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt.

Ein Handtuch und/ oder eine Matte sind mitzubringen.

6108	Do.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 1	(Trambabova)
6113	Fr.	18.30 - 19.30 Uhr	Halle 1	(Turchanowa)

Teil
von

innogy

 Süwag

Meine Kraft vor Ort



Süwag Studentenstrom – jetzt Willkommensgeschenk sichern

Jetzt Stromvertrag abschließen und dabei einen Amazon.de
Gutschein* über satte 50 Euro sichern: [suewag.de/studi](https://www.suewag.de/studi)

* Amazon.de ist kein Sponsor dieser Werbeaktion. Amazon.de Gutscheine („Gutscheine“) sind für den Kauf ausgewählter Produkte auf Amazon.de und bestimmten Partner-Webseiten einlösbar. Sie dürfen nicht weiterveräußert oder anderweitig gegen Entgelt an Dritte übertragen werden, eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Aussteller der Gutscheine ist die Amazon EU S.à.r.l. in Luxemburg. Weder diese, noch verbundene Unternehmen haften im Fall von Verlust, Diebstahl, Beschädigung oder Missbrauch eines Gutscheins. Gutscheine können auf www.amazon.de/einloesen eingelöst werden. Dort finden Sie auch die vollständigen Geschäftsbedingungen. Alle Amazon ®™ & © -Produkte sind Eigentum der Amazon.com, Inc. oder verbundener Unternehmen. Es fallen keine Servicegebühren an. Gilt nur für Neu-Registrierungen. Nur ein Gutschein pro Kunde erhältlich. Ein Anspruch auf den 50 € Amazon.de Gutschein besteht erst ab einem Jahresverbrauch von mehr als 1.000 kWh.

PROGRESSIVE MUSKELRELEXATION

(BARBARA LOHSE)

Bei der progressiven Muskelrelaxation, handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

7013 Mo. 18.00 - 19.00 Uhr Halle 7 (Klein)

QIGONG

(PETER HURTH)

Ziel der chinesischen Bewegungskunst ist es die Achtsamkeit, Beweglichkeit und die Haltung zu verbessern. Qigong hilft den Kopf frei zu bekommen und zu entspannen, loszulassen, die eigene Mitte zu spüren und mit Kräften angemessen umzugehen. Verspannungen, die Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen verursachen, lösen sich. Der Kurs hilft dabei frisch in die neue Woche zu starten. Es werden die 8 Brokate unterrichtet sowie Übungen zur Beweglichkeit und Kräftigung. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

7012 Mo. 8.30 - 10.00 Uhr Halle 7 (ab 23.10.) (Ortlinghaus)

REITEN

(BARBARA LOHSE)

Die Studentenreitgruppe besteht aus einer buntgemischten Gruppe von Studenten jeglicher Fakultäten und Fachsemester, vom Anfänger bis zum erfahrenen S-Reiter. Allen gemein ist die Freude am Pferd und am Reitsport.

Was wir bieten:

Regelmäßige Teilnahme an deutschlandweiten Studentenreitturnieren (Hochschulvergleichsturniere) als Reiter oder Schlachtenbummler (Supporter) auch ohne eigenes Pferd

Eine Reitgruppe, die über den Reitsport hinaus verbindet und Freundschaften fürs Leben schafft
Eine Austausch- und Informationsmöglichkeit zu Reitstunden, Reitbeteiligungen und Pferdeställen in Frankfurt und Umgebung

Was wir nicht bieten:

Wir selbst bieten leider weder Reitstunden noch Reitbeteiligungen an

Nähere Infos findest du unter www.Studentenreiter-frankfurt.de oder auf Facebook unter www.facebook.com/studentenreiter-frankfurt

Ansonsten treffen wir uns im Semester jeden Mittwoch zum Stammtisch. Interessenten melden sich am besten per E-Mail.

Kontakt: Corvin Porten, 0157/38641606

Mail: porten.corvin@outlook.de

Weiterführende Infos zur Studentenreiterei

Die Seite des DAR (Deutscher Akademischer Reiterverband) - Der Dachverband der Studentenreiterei innerhalb Deutschlands

<http://www.dar-online.de/>

Die Seite der AIEC (World University Equestrian Federation) - Der internationale Dachverband der Studentenreiterei

<http://www.aiecworld.com/>

RETTUNGSSCHWIMMEN

(BARBARA LOHSE)

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Rettungsschwimmens, bestehend aus Tauchen, Transportieren und Abschieben 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 Schwimm-abzeichen 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 35 EUR, 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).

8051	Do.	20.00 - 22.00 Uhr	Schwimmhalle	(Keyfman)
------	-----	-------------------	--------------	-----------

RÜCKENFIT / RÜCKENBALANCE

(BARBARA LOHSE)

Das Training wirkt balancierend auf Muskeldysbalancen und Fehlspannungen ein, steuert eine funktionale Haltung an und stärkt die Tiefenmuskulatur. Vieles findet auf dem Boden statt, d.h. bitte unbedingt eine Matte mitbringen.

6120	Mo.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 4	(Volk)
6121	Do.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 4	(Klein)

RUGBY

(BARBARA LOHSE)

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.

6461	Do.	17.00 - 19.00 Uhr	Platz TGS Vorwärts Rebstöcker Weg 17, Rödelheim	(Mac Gowen)
------	-----	-------------------	--	-------------

SALSA, MERENGUE, BACHATA

(BARBARA LOHSE)

Salsa für Anfänger

Hinweis: Nur mit Turnschuhen! Straßenschuhe sind nicht erlaubt!

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.

4003 Di. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 3 (Guzman)

Salsa für Mittelstufe

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

4004 Di. 20.30 - 21.30 Uhr Halle 3 (Guzman)

Rueda de Casino

Rueda de casino ist ein lateinamerikanischer Gruppentanz, der zu Salsa-Musik getanzt wird.

Übersetzt bedeutet Rueda Rad und Casino ist die kubanische Bezeichnung für den Tanz Salsa, also 'Salsa Rad'. Der Name Rueda rührt daher, dass alle beteiligten Paare einen Kreis bilden, wobei sie jeweils synchron die gleichen Figuren tanzen. Bedingt durch Partnerwechsel, die jeweils zu den getanzten Figuren gehören, dreht sich die Rueda bzw. das Rad. Wie bei einem Rad ist eine Hauptorientierung aller Tänzer die Mitte, als die Achse, des Rades. Diese Art von Salsa zu tanzen ist sehr beliebt in Lateinamerika und Europa.

4005 Di. 21.30 - 22.30 Uhr Halle 3 (Guzman)

SAUNA (ANZEIGE)

Anzeige des Partners Garden Eden auf S. 37

SCHACH

(PETER HURTH)

Schach für Anfänger und Fortgeschrittene, für jeden der am Spielen Spaß hat.

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.

6029 Di. 19.00 - 21.15 Uhr Seminarraum 4 (Solonar)

GARDEN EDEN

Sauna & Wellness



Der Urlaub um die Ecke



362 Tage im Jahr



www.garden-eden.de

yelp

SCHAUSPIEL

(BARBARA LOHSE)

Schauspiel-Seminar

Im Verlauf des Semesters sollen zwei Projekte verwirklicht werden: Ein kleines und ein großes. Anhand eines groben Zeitplans wird im Folgenden Inhalt und Struktur des Seminars deutlich gemacht:

Kleines Projekt:

Woche 1: Drehbuch + Konzept entwickeln.

Woche 2: Proben der Szenen, praktische Umsetzung der Szenen planen.

Woche 3: Filmen.

Produkt = kleiner Kurzfilm. (Die Teilnehmer sollen hierdurch ein Gefühl dafür erhalten, was möglich ist, sowie die so gewonnenen Erfahrungen für das große Projekt nutzen bzw. in dieses Projekt mit einfließen lassen können.)

Großes Projekt:

Woche 4-6: Drehbuch + Konzept entwickeln. (Brainstorming: Genre, Einflüsse, Pointen, ... ; Arbeitsteilung: Wer schreibt was? ; Drehort-Bestimmung ; Requisiten-Liste erstellen)

Woche 7-15: Proben, Requisiten zusammentragen, Settings überlegen, (gewünschte) Film-Perspektiven antizipieren

In den Semesterferien: 4-tägige Filmreise in einen Ort, der als Drehort gewählt wurde (Im Zuge dessen: Verfilmung des Drehbuches)

4403	Di.	17.00 - 20.00 Uhr	Studierendenhaus Campus Bockenheim Mertonstraße 26-28, 60325 Frankfurt	(Krämer)
4404	Do.	17.00 - 20.00 Uhr	Studierendenhaus Campus Bockenheim Mertonstraße 26-28, 60325 Frankfurt	(Krämer)

Improvisationstheater

Du bist kreativ und träumst von großen Bühnen?

Du hast Lust auf eine Mischung aus Mitmach-Theater und Zuschau-Abenteuer?

Hier wechseln sich spannende Geschichten mit Action und Ratespielen ab: Schauspiel- und Improvisationstheaterworkshops fördern die Kreativität, die Eloquenz und machen den Spielern eine Menge Spaß. Zum Workshop gehören Körpertraining, Atemtechnik und Stimmbildung. In kürzester Zeit sind die Blockaden beseitigt und der Weg ist frei für Improvisationen.

Im fortgeschrittenen Kurs werden wir uns schwerpunktmäßig mit Text- und Szenearbeit beschäftigen, zum Beispiel werden wir vom Text über die Improvisation gemeinsame Szene entwickeln. Zum Ende des Semesters findet eine gemeinsame Aufführung mit beiden Kursen statt.
www.schauspielhelden.de

4401	Mo.	19.00 - 21.00 Uhr	Fortgeschrittene	NG 1.741a	(Lother)
4402	Di.	19.00 - 21.00 Uhr	Anfänger	IG 411	(Lother)

SCHWIMMEN

(BARBARA LOHSE)

Anfängerunterricht 1 (echte Anfänger!)

8014	Di	19.00 - 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wolf)
8013	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	Schwimmhalle	(Sundheimer)
8017	Sa	10.00 - 11.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wolf)

Anfängerunterricht 2 (Voraussetzung: Schwimmvermögen von 25m Brust)

8018	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Sundheimer)
8019	Sa	11.00 - 12.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wolf)

Erlernen der Schwimmtechnik Kraul, Rückenraul

8041	Di.	17.00 - 18.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wolf)
8042	Mi.	16.30 - 18.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wunderlich)
8044	Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	Schwimmhalle	(Hielscher)

Erlernen der Schwimmtechnik Delphin

Voraussetzung: Beherrschung der Kraultechnik

8043	Di.	18.00 - 19.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wolf)
------	-----	-------------------	--------------	--------

Schwimmtraining für Fortgeschrittene Schwimmer / Flossenschwimmer

Der Kurs richtet sich an SchwimmerInnen, die gut Brust- und Kraulschwimmen können und ein Schwimmtraining inkl. Techniktraining und Flossenschwimmen absolvieren wollen. Benötigtes Schwimmzubehör, wie Flossen, Paddels, Pull-buoy und Brett wird bereitgestellt. Ein Schwimm- und Technikprogramm innerhalb aller 4 Schwimmstile inkl. Tauchen mit Fokus auf Kraul- und Brustschwimmen wird vorgegeben.

8021	Mo.	19.45 - 21.15 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8022	Mi.	20.45 - 22.15 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)

Individuelles Schwimmtraining und angeleitete Technikschiulung

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.

8070	Mo.	19.00 - 19.45 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8071	Mi.	20.00 - 20.45 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8072	Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Hielscher)

SEGELFLIEGEN

Der Traum vom Fliegen kann wahr werden! Die Akaflieg Frankfurt e.V. ist die akademische Fliegergruppe der Goethe-Universität und betreibt aktiven Segelflug sowie Forschung zum Verstehen der Vorgänge in der Atmosphäre. Segelfliegen ist außerdem ein Teamsport. Um selbst fliegen zu können helfen wir uns auf dem Flugplatz gegenseitig. Nette Leute und eine gute Atmosphäre begleiten euch, während der Traum vom Fliegen Wirklichkeit wird.

Im Winter ist Segelfliegen in Deutschland allerdings nur eingeschränkt möglich. Wir bieten im Wintersemester keine Schnupperflüge oder Kurse an und pflegen während dieser Zeit unsere Flugzeuge. Interessierte können ab Oktober gerne an unseren Werkstattabenden dienstags und freitags ab 20:00 Uhr in unserer Werkstatt am Sportcampus einfach mal vorbeischaun.

Weitere Informationen:

www.akaflieg-frankfurt.de/sommerkurse/

SEGELN (ANZEIGE)

**Die Freiheit auf dem Wasser,
den Wind in den Segeln,
bestimme deinen Kurs selber.**

**Mit deinem
Sportbootführerschein**

**Egal ob auf dem Main,
im Sommer am Meer oder auf Weltweiter fahrt.
Wir bilden dich aus zum Freizeitkapitän oder
auch zum gewerblichen Skipper.**

Beratung unter: 069 455372

**DSV, DMV, VdS zertifizierte Segelschule
www.motorbootschule.de**



SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

(PETER 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.

7006

Mi.

19.00 - 20.30 Uhr

Halle 7

(Mehr)

SLACKLINE

(PETER HURTH)

Ihr habt im Park immer die ganzen Leute auf gespannten Bändern zwischen Bäumen balancieren und springen sehen?

Ihr wollt das selbst ausprobieren? Dann seid ihr hier genau richtig!

Der Kurs richtet sich an Anfänger die ihre ersten Schritte auf der Slackline machen wollen. Es

gibt Tipps und Tricks wie man über das schmale Band läuft und später auch erste kleine statische Tricks auf der Line macht.

Nach dem Kurs solltet ihr Fit sein und euch selbst im Park austoben können

6465 Mi. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 3 (Menne)

STEP-AEROBIC

(BARBARA LOHSE)

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Belastung des Trainings kann durch die Höhe des Steps verändert werden. Je höher die Plattform ist, desto intensiver fällt das Step Aerobic Training aus. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreographie wird hervorragend die Koordination und die Kondition verbessert.

4206 Di. 18.00 - 19.00 Uhr Halle 4 (Keiling)

STEP & TONE

(BARBARA LOHSE)

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Belastung des Trainings kann durch die Höhe des Steps verändert werden. Je höher die Plattform ist, desto intensiver fällt das Step Aerobic Training aus. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreographie wird hervorragend die Koordination und die Kondition verbessert.

4205 Mi. 18.00 - 19.00 Uhr Halle 4 (Müller)

STRETCH & RELAX

(BARBARA LOHSE)

Dieses Workout bringt auf vielen Ebenen einen Benefit für Körper und Psyche. Das Training entwickelt funktionale Bewegungsmöglichkeiten durch die Verbesserung von Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit und trägt dabei zur Rumpfstabilität bei. Darüber hinaus können die Energielevels und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

4021 Do. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 4 (Klein)

SWING UND BOOGIE-WOOGIE

(BARBARA LOHSE)

Swing tanzen ist der Einstieg in die afroamerikanischen Bewegungsformen. Im Kurs werden die koordinativen und rhythmischen Fähigkeiten - weitgehend in Individualübungen - trainiert. Paarweise Anmeldung ist 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. 20.00 - 22.00 Uhr Halle 4 (Wess)

TAE-BOX

(BARBARA LOHSE)

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.

6037	Mo.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 7	(Schaar/Albrecht)
6046	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 7	(Albrecht/Schaar)

T'AI CHI

(PETER HURTH)

Tai Chi hilft nach einem Tag voller Vorlesungen und Stress den Kopf frei zu bekommen und zu entspannen. Ziel der chinesischen Bewegungskunst ist es, loszulassen, die eigene Mitte zu spüren und mit Kräften angemessen umzugehen. Verspannungen, die Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen verursachen, lösen sich. Tai Chi schult die Achtsamkeit, Beweglichkeit, verbessert die Haltung und führt zu einem sicheren Stand.

Unterrichtet wird die Yang-Form nach Zheng-Man-Qing. Partner- und Einzelübungen helfen, das Erlernte Zuhause zu üben und in den Alltag einzubauen.

6027	Do.	19.00 - 20.30	Anfänger und Fortgeschrittene	(Ortlinghaus)
Raum IG 311 Campus Westend				

GUERILLA TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan (Guerilla Tai Chi Chuan) ist ein Kursangebot auf dem Campus Westend, das unter freiem Himmel an jeweils unterschiedlichen Orten stattfindet. Der Campus Westend mit seinem alten Baumbestand, dem Koreanischen Garten, den Brunnen und freien weitläufigen Rasenflächen bietet sich für das Üben des Tai Chi Chuans an, das traditionell in der freien Natur praktiziert wird.

Unterrichtet wird in der Tradition des Lee Stils, fließende, langsame Bewegungen bei denen es darauf ankommt, die Aufmerksamkeit von Moment zu Moment zu lenken und dadurch Chi-Energie zum fließen zu bringen, damit körperliche und geistige Blockaden sich auflösen können. Im Vordergrund steht die Erfahrung von Stille, die auch in der Hektik des Stadt- und Unilebens als erfrischende Qualität immer wieder wahrgenommen und für das eigene und das Wohlergehen aller genutzt werden kann.

Bitte wetterfeste Kleidung und bei Bedarf Sonnen- und Mückenschutz mitbringen.

6047	Mo.	10.00 - 12.00 Uhr	Campus Westend	(Reusswig)
16.10. bis 04.12.2017 (8 Termine)				

TAEKWONDO

(PETER 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 Kampfsportlerfahrenen 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 Taekwondo-Training ist immer ein Ganzkörpertraining, d.h. beide Körperseiten werden gleichermaßen trainiert, anders als im Tennis oder Fußball. Zudem ist Taekwondo-Training 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 6 (Lehmann)

TANGO ARGENTINO

(BARBARA LOHSE)

Tango Argentino ist seit 2009 auf der UNESCO-Liste für immaterielles Kulturerbe der Menschheit. In den letzten Jahrzehnten hat der Tanz in Argentinien und von dort aus im Rest der Welt neuen Aufschwung erhalten und entwickelt sich insbesondere unter jungen Tanzinteressierten weiter.

Wir lernen zu Beginn die Basiselemente des Tangos, mit denen wir anschließend durch Schulung der Haltung und des eigenen Körpergefühls Wege zur Improvisation und Musikalität mit dem eigenen Tanzpartner und auch durch die gelegentlichen Tanzpartnerwechsel finden wollen. Dabei stehen der eigene Ausdruck sowie Einfühlungsvermögen im Vordergrund. Die Schritte, Figurkombinationen und Tanzsequenzen, die wir erarbeiten, sollen keine starre Struktur vermitteln. Die individuelle Interpretation, das Spiel zwischen zwei Tänzern, die non-verbale Kommunikation sind wichtige Elemente im Tango. Idealerweise sollte die Anmeldung paarweise erfolgen. EinzelteilnehmerInnen können sich vor oder während des Kurses bei uns melden. Wir helfen gerne bei der Tanzpartnersuche.

4590 Mo. 20.30 - 21.30 Uhr Halle 4 Anfänger (Schmidt/ Müller)
 4591 Mo. 21.30 - 22.30 Uhr Halle 4 Mittelstufe (Schmidt/ Müller)

TAUCHEN (ANZEIGE)



**Aquanaut Tauchzentrum –
ausgezeichnet mit 5 Sternen**

Tauchkurse, Schnorcheln, Ausrüstung,
Tauchreisen und mehr ...

FÜR STUDENTEN:
20% auf alle Kurse
10% auf Tauchausrüstung

info@aquanaut.de
www.aquanaut.de

Aquanaut Tauchzentrum
Wächtersbacher Straße 83
60386 Frankfurt

aquanaut
tauchzentrum

TENNIS

(BARBARA LOHSE)

Tenniskurse mit Anleitung

Im Wintersemester werden sieben Tenniskurse für die vier Spielstärken Anfänger 1 bis Fortgeschrittene 2 angeboten.

Anfänger 1: Reines Anfängertraining. Im Vordergrund steht der Erwerb der Technik für die Grundschnitte (Vor- und Rückhand) sowie erste Schritte im Flugballspiel und Aufschlag.

Anfänger 2: Teilnehmer(innen), die Vor- und Rückhand sicher - und die Grundtechniken im Flugball und Aufschlag erworben haben.

Fortgeschrittene 1: Teilnehmer(innen), die die Techniken der Grundschnitte, sowie Aufschlag und Flugballspiel automatisiert haben und zielsicher anwenden.

Fortgeschrittene 2: für Teilnehmer(innen), die das Niveau zur Teilnahme an Medenrunden ab Bezirk A mitbringen und über entsprechende Matchpraxis verfügen.

1701	Mi.	10.00 - 11.00 Uhr	Anfänger 1	(Gogadze)
1702	Mi.	11.00 - 12.00 Uhr	Anfänger 2	(Gogadze)
1703	Mi.	12.00 - 13.00 Uhr	Fortgeschrittene 1	(Gogadze)
1704	Do.	22.00 - 23.00 Uhr	Anfänger 2 / Fortgeschrittene 1	(Jordy)
1705	Fr.	10.00 - 11.00 Uhr	Anfänger 2	(Gogadze)

1706	Fr.	11.00 - 12.00 Uhr	Fortgeschrittene 1	(Gogadze)
1707	Fr.	12.00 - 13.00 Uhr	Fortgeschrittene 2	(Gogadze)

Alle Kurse finden im EUROPA TENNIS- & SQUASH PARK, Ginnheimer Landstraße 49, 60487 Frankfurt a.M. statt.

Interessent(Innen) tragen sich entsprechend ihres Spielkönnens in die Vormerkliste des jeweils gewünschten Kurses ein. Sie erhalten anschließend per E-Mail nähere Informationen über diesen Kurs. In der ersten Vorlesungswoche wird das Passwort für die Kursbuchung per E-Mail verschickt. Achtung: Mehrfacheintragungen können nicht berücksichtigt werden!

TISCHTENNIS

(BARBARA LOHSE)

Dieser Kurs ist für Tischtennispieler/innen konzipiert, die unter Anleitung systematisch trainieren wollen. Zielgruppe sind Tischtennispieler/innen die schon in einer Wettkampfmannschaft spielen oder dieses wieder anstreben!

Das Training wird geleitet von dem Sportwissenschaftler und A-Lizenz Trainer Paul Schmitt. Er ist auch behilflich bei der Suche nach einem Tischtennisverein in Frankfurt.

7471	Do.	18.00 - 19.30 Uhr	Vereinshalle des TuS Hausen Alt-Hausen 29/31	(Schmitt)
------	-----	-------------------	---	-----------

Tischtennis mit Anleitung für alle Könnensstufen

Tischtennis für alle Könnensstufen. Dieser Tischtenniskurs bietet Spielern aller Könnensstufen eine Möglichkeit, den Tischtennisport mit vielen Spielern verschiedener Spielstärken „im freien Spiel“ auszuüben. Ob zu zweit oder alleine, hier findet sich aufgrund der flexiblen Kursstruktur stets ein Spielpartner.

7470	Mo.	19.30 - 22.00 Uhr	Anna-Schmidt-Schule	(Cocchiararo)
------	-----	-------------------	---------------------	---------------

TRAMPOLIN

(PETER 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.

7480	Fr.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 2	(Sotele)
------	-----	-------------------	---------	----------

ULTIMATE FRISBEE

(BARBARA LOHSE)

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.

7491	Mo.	19.00 - 21.00 Uhr	Bikuz, Frankfurt-Höchst	(Baier)
7490	So.	10.00 - 11.30 Uhr	Halle 1	(Baier)

UNTERWASSERRUGBY

Der einzige 3-dimensionale Mannschaftssport der Welt !

Unterwasserrugby (UWR) ist eine Mannschaftssportart, die mit dem bekannten Rugby kaum mehr als den Namen gemein hat.

Gespielt wird im tiefen Becken von Schwimmbädern mit einem mit Salzwasser gefüllten Handball-großen Ball, der sinkt. In einer Wassertiefe zwischen 3,5 m und 5 m befinden sich die Tore (Metallkörbe) am Boden des Beckens. Die Spieler sind ausgerüstet mit Flossen, Taucherbrille, Schnorchel (bitte wenn möglich mitbringen).

Jede Mannschaft besteht aus 6 Spielern im Wasser und 6 Auswechselspielern. Da es ein sehr schnelles Spiel ist, das viel Ausdauer erfordert, befinden sich die Spieler im ständigen "fliegenden Wechsel".

Es wird immer unter Wasser gespielt, der Ball darf nicht über die Wasseroberfläche gelangen. Nur der ballführende Spieler darf körperlich angegriffen werden, bzw. selbst den Torwart angreifen. Das erfordert natürlich eine hohe Ausdauer und gutes Apnoetraining. Aber auch taktisches Gefühl ist notwendig, da die richtige Positionierung für ein gutes Passspiel (der Ball wird "gestoßen") entscheidend ist.

Nicht nur Kraft ist gefragt, gerade unter Wasser sind Schnelligkeit und Wendigkeit maßgebend. Deutlich wird das in den häufig gemischten Spielen, bei denen die weiblichen Spielerinnen den männlichen Kollegen in nichts nachstehen.

Grundsätzlich gilt: Grundfitness, Affinität zu Wassersport und Schnorchelkenntnisse sind hilfreich für den Start. UWR ist ein faires Spiel: rohe Gewalt ist unzulässig; Beißen, Kratzen, Schlagen, Würgen, Angreifen der Ausrüstung und absichtliches Untertauchen gelten als Foul. Das Verletzungsrisiko ist deutlich geringer als in fast allen anderen Ballsportarten.

Benötigte Ausrüstung: Flossen, Maske, Schnorchel (wenn möglich, bitte mitbringen), Kappe (blau und weiß, kann zunächst gestellt werden), Badeanzug/-hose (ebenfalls blau oder weiß).

Trainingszeiten/-orte:

Montags, 19:00 - 20:15, Hallenbad Höchst, Treffpunkt Sprungbecken, (kein Eintritt)

Freitags, 20:30 - 22.00, Rebstockbad, unregelmäßig, bitte vorher anfragen, Treffpunkt im Eingang, evtl. muss Eintritt gezahlt werden

Kontakt:

Ralf-Botho Grupe, E-Mail: RalfBotho.grupe@gmail.com, Tel. 0176-49512991

Ingmar Biehler, E-Mail: i.biehler@gmx.de

VERTIKALTUCH-AKROBATIK

(PETER HURTH)

Akrobatik an Tüchern, die in einigen Metern Höhe aufgehängt sind und senkrecht herabhängen. Das Vertikaltuch wird zum Wickeln, Einhängen, Schwingen, Drehen und Auffangen in und aus den verschiedenen Positionen in der Luft verwendet. Die Techniken und Tricks dabei sind Klettertechniken, Wicklungen und Abfaller.

4421	Do.	19.00 - 20.30 Uhr	Halle 3	(Wolf)
4428	Do.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 3	(Wolf)

VOLLEYBALL

(PETER HURTH)

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.

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.

7501	Di.	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 2	(Barikhan)
7502	Mi.	18.00 - 19.15 Uhr	Goethe-Schule	(Lindner)

Volleyball II

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.

7504	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Halle 1/a	(Kazemi)
7503	Mi.	19.15 - 20.30 Uhr	Goethe-Schule	(Lindner)

Volleyball III

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.

7505	Di.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 1/b (Wielant)	
------	-----	-------------------	---------------------	--

Volleyball - Freies Spiel

7509	Di.	21.00 - 22.30 Uhr	Halle 1 (mit Trainingstipps)	(Barikhan)
7507	Fr.	17.30 - 19.30 Uhr	Bonifatius-Schule	(May)
7508	Fr.	19.30 - 22.00 Uhr	Bonifatius-Schule	(Schraidt)

In diesem Kurs gibt es zur Abwechslung neben Volleyball auch mal einen Teil der Stunde Gymnastik oder auch ein anderes Spiel. Einsteiger bitte vor der Anmeldung eine Probestunde absolvieren.

Volleyball - Betriebssportgruppe

Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte TeilnehmerInnen sind Uniangehörige und Gäste (über 40 Jahre), die Freude am Spiel und an der Bewegung haben, wenn es locker, aber nicht ohne Ehrgeiz zugeht. Voraussetzung: Die Bereitschaft, sich in eine heterogene Gruppe einzufinden.

7514	Di.	17.00 - 19.00 Uhr	Halle 2	(Arens)
------	-----	-------------------	---------	---------

WANDERN

Wandergruppe der Universität ohne Kursgebühr

Die Wandergruppe 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.

Termine: 15.10., 19.11., 17.12.2017, 14.01., 11.02.2018

9001 So. 8.45 Uhr - 20.00 Uhr Treffpunkt: Parkplatz ZfH (Gruber)

WASSERBALL/ WATERPOLO

(BARBARA LOHSE)

Wasserball/ Waterpolo ist ein actionreicher Sport der schwimmerische Fähigkeiten und Ballfertigkeiten mit Teamgeist kombiniert. Körperliche Fitness wird groß geschrieben. Um aktiv mitzuspielen, solltest Du unbedingt über Kenntnisse im Kraulschwimmen verfügen. 200 Meter am Stück in dieser Disziplin sollten für Dich kein Problem darstellen.

8060 Di. 20.00 - 22.00 Uhr Schwimmhalle (Groth/ Havermeier)

YOGA

(BARBARA LOHSE)

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/ Hatha Yoga

6017	Mo.	20.30 - 22.00 Uhr	Halle 3	(Hammerschick)
6048	Di.	16.30 - 18.00 Uhr	Halle 7	(Burd)
6016	Di.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 3	(Gutfleisch)
6018	Di.	20.30 - 22.00 Uhr (ab 24.10.)	Halle 4	(Burggraf)
6019	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 1	(Safie / Safie)
6051	Do	17.00 - 18.30 Uhr	Halle 2	(Schatz/Burggraf)
6052	Fr.	18.30 - 20.00 Uhr	Halle 3	(Safie)

Hatha-Flow

6053 So 11.00 - 12.30 Uhr Halle 3 (Magerl)

Hatha & Vinyasa Yoga

Der Kurs bietet Yoga für alle Menschen ohne Vorkenntnisse an und orientiert sich an Elementen aus dem Hatha Yoga, sowie dem Vinyasa Yoga. Die Achtsamkeit wird auf die Verbindung von Atmung und Bewegung gelegt, auch wird die Abfolge grundlegender Asanas (Flows) immer wieder vorkommen. Der Kurs wird dynamische Aufwärmübungen bieten, dann wird sich Zeit genommen, um sich auf das Hauptasana vorzubereiten, welches intensiv ausgeführt wird und abschließend folgen Asanas zur Entspannung. Wichtig ist, dass du umsichtig mit dir und deinem Körper, sowie deinen Mitmenschen umgehst.

6054 Mi. 20.00 - 21.30 Uhr Halle 4 (Szlamenka)

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 Fortsetzung Kundalini Yoga:

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.

6055 Di. 8.30 - 10.00 Uhr Halle 7 Anfänger (Kringstad)

6056 Mi. 8.30 - 10.00 Uhr Halle 4 Anfänger (Kringstad)

ZEN-MEDITATION

(PETER 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 Dogen, 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.

6004 Mi. 18.00 - 19.00 Uhr Seminarraum 3 (Mehr)
Kursstart: 25.10.2017

ZUMBA

(BARBARA LOHSE)

Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workout-Programm voller Spaß.

4540 Di. 17.00 - 18.00 Uhr Halle 3 (Hofmann)
4541 Mi. 17.00 - 18.00 Uhr Halle 2 (Kouevi)
4542 Fr. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 1/b (Hofmann)

Anzeige



vhs  Volkshochschule
Frankfurt am Main

Bleib in Bewegung!

Von A wie Aroha® bis Z wie Zumba®
Unsere Gesundheits- und Bewegungskurse machen dich fit für's Studium!

Für Studenten*
-20%

vhs.frankfurt.de

*Studierende mit gültigem Studentenausweis und Hauptwohnsitz in Frankfurt a.M. erhalten eine 20%ige Ermäßigung auf das VHS-Kursangebot (ausgenommen Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten).

GESUNDHEITSANGEBOTE

YOGA

Yoga ist mehr als nur ein „Modetrend“! Yoga kräftigt, Yoga entspannt – geistig und körperlich, Yoga bringt Achtsamkeit und Ausgeglichenheit, Yoga hilft bei Stress und Burnout, Yoga unterstützt in und nach der Schwangerschaft. Yoga bringt noch viele weitere positive Eigenschaften mit! Wir wissen um den hohen Wert von Yoga und haben uns entschlossen unseren MitarbeiterInnen ein vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Der erste Schritt muss allerdings von uns selbst kommen: Wir müssen aufstehen, hingehen und mit machen.

Fit ins Büro mit Yoga am Morgen

Stress am Arbeitsplatz führt nicht selten zu Erschöpfung und emotionaler Unausgeglichenheit. Das lange Sitzen am Schreibtisch führt zudem oft zu Muskelverspannungen. Dieser Kurs richtet sich an alle MitarbeiterInnen, die entspannt und achtsam in den neuen Tag starten möchten. Abwechslungsreiche und sanfte Übungsreihen zu bestimmten Themen (z.B. Nervensystem oder Herz-Kreislauf-System) werden mit Atemtechniken und Meditation kombiniert, die sowohl der körperlichen und geistigen Entspannung, als auch den Energieaufbau dienen. Aufgetankt mit neuer Energie startest du frisch und fit in deinen Arbeitstag.

Dienstag, 7:30 - 8:30 Uhr, Westend Siolistr. 7, KHG-Saal, Start 07.11.2017, 10x Termine

Entspannung, Yoga und Achtsamkeit am Mittag für Mitarbeitende

Stress am Arbeitsplatz führt nicht selten zu Erschöpfung und emotionaler Unausgeglichenheit. Das lange Sitzen am Schreibtisch führt zudem oft zu Muskelverspannungen. Der Kurs richtet sich an alle MitarbeiterInnen, die eine effiziente Stressentlastung während des Berufsalltags suchen. Wir führen gemeinsam sanfte Yogaübungen, Meditationen und Atemtechniken durch, die sowohl der körperlichen und geistigen Entspannung, als auch dem Energieaufbau dienen. Aufgetankt mit neuer Energie, frisch und entspannt bist du fit für die zweite Hälfte deines Arbeitstages.

Mittwoch, 13:00 - 14:00 Uhr, Bockenheim im Juridicum, 6. OG Raum 665, Start 25.10.2017, 10x Termine

Kundalini Yoga zum Feierabend für Mitarbeitende

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist ein sehr dynamisches und gleichzeitiges meditatives Yoga. Dieser Kurs richtet sich an alle MitarbeiterInnen, die den Stress des Alltags bewusst hinter sich lassen möchten. Abwechslungsreiche Übungsreihen zu bestimmten Themen (z.B. Nervensystem oder Herz-Kreislaufsystem) werden mit Atemtechniken und Meditationen kombiniert. Hier können wir uns nach einem langen Arbeitstag auspowern und gleichzeitig entspannen und bei uns ankommen.

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr, Bockenheim im Juridicum, 6. OG Raum 665, Start 25.10.2017, 10x Termine

BOULDERN

Was ist das eigentlich dieses Bouldern? Hast du dich das auch schon mal gefragt?

Bouldern ist eine etwas andere Art von Klettern und heißt aus dem Englischen übersetzt = Felsblock. Du benötigst kein Seil, kein Gurt und keine Sicherung. Dafür kletterst du nur Absprunghöhe mit dicken Matten darunter.

Du denkst das sei langweilig? Paaaah, dann komm vorbei. Zahlreiche Routen, technische Herausforderungen und gewagte Griffkombinationen erwarten dich.

Was musst du mitbringen? Spaß am Bewegen, Neugierde und gute Laune.

Zum ersten Mal bietet der ZfH dieses Jahr Bouldern im Programm für Kinder, Familien und Mitarbeiter an. Der Spaß an der Bewegung steht an oberster Stelle. Voraussetzungen müsst ihr keine mitbringen! Los, auf geht's!

Bouldern-Basic-Kurs für Mitarbeitende

Interesse am Bouldern aber keine Ahnung wie es geht? In dem Basic Kurs geben wir euch eine kleine Einführung in den neuen Trendsport Bouldern. Wir gehen kurz auf Sicherheitsregeln ein und vermitteln die grundlegenden Techniken um selbst los bouldern zu können. Seid neugierig und probiert es aus!

Der Kurs soll 1x wöchentlich an 4 aufeinanderfolgenden Terminen über 90 Minuten stattfinden. Nach diesem Kurs können die Mitarbeiter an dem Bouldertreff für Mitarbeiter der Universität in der Boulderwelt teilnehmen. Hier sollen sich die Teilnehmer mit der Sportart vertraut machen, grundlegende Techniken vermittelt und Fragen beantwortet werden. Je Nachfrage, vereinbaren wir weitere Kurse.

Montag: 18:00 - 19:30 Uhr, Boulderwelt, Start: 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.17, 4x Termine

Anzeige

**Erschwinglich von Griff zu Griff
mit unserem Studentenrabatt!**

Happy Hour
Mo – Fr 10 – 16 Uhr **6,90 €**
Mo – Fr 16 – 23 Uhr
& Sa/So/Feiertag **8,90 €**

www.boulderwelt-frankfurt.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10 – 23 Uhr
Sa/So/Feiertag 8 – 23 Uhr

**boulder
welt**
Klettern ohne Furcht und Tadel.

Bouldertreff für Mitarbeitende

Ihr seid ab und an bouldern oder habt den Basic Kurs gemacht? Solltet ihr die Grundlagen des Sports bereits kennen, ist dieser offene Treff genau das richtige für euch! Hier lernt man Gleichgesinnte kennen, kann sich austauschen und zusammen neue Boulder erarbeiten. Ein Trainer steht euch bei Fragen jederzeit zur Verfügung.

Der Bouldertreff ist für Mitarbeiter der Universität (90 Minuten) gedacht, die entweder Kletter-Vorerfahrungen mitbringen oder den Basic-Kurs absolviert haben. Ein Trainer steht für Fragen und zur Motivation zur Verfügung. Es findet keine Technikschulung statt.

Termin: Montag, 19:30 - 21:00 Uhr, Boulderwelt, Start 23.10.17

GOETHEFIT-PAUSENEXPRESS FÜR MITARBEITENDE

Was ist der Pausenexpress? Der GoetheFIT-Pausenexpress ist eine gesundheitsorientierte, aktive Pause für die Mitarbeitenden der Goethe-Universität. Unter Anleitung von qualifizierten TrainernInnen werden 15 Minuten lang Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt. Die Übungen helfen, vom Arbeitsalltag abzuschalten und eine aktive Entspannung zu erfahren. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen für den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Die TrainerInnen bringen dazu verschiedene Kleinsportgeräte (z.B. Theraband, Massageball, Brasils) mit. Die Übungen sind effektiv, bringen Sie aber dennoch nicht ins Schwitzen. Ein Kleidungswechsel ist nicht nötig. Auch ein Ortswechsel entfällt.

Unser Pausenexpress-Trainerteam kommt ein Mal pro Woche direkt zu Ihnen ins Büro und bewegt 15 Minuten lang eine kleine Gruppe von 6-8 Personen. Der Pausenexpress wird am Campus Westend, Riedberg und Bockenheim angeboten. Es wird Termine im Zeitraum Dienstag bis Donnerstag zwischen 12 und 14 Uhr geben. Die Kursbuchung erfolgt online ab 16. März über unsere Homepage.

Alles, was wir für eine Teilnahme voraussetzen, ist ein Team von 6-8 Kolleginnen und Kollegen, die ebenfalls teilnehmen wollen, einen Teamkapitän sowie einen Raum in Arbeitsplatznähe (größeres Büro, Besprechungsraum, Flurbereich), in dem ausreichend Platz für alle Teammitglieder zur Verfügung steht (ca. doppelte Armlänge pro Person).

GoetheFIT pausenexpress



KINDER- UND FAMILIENANGEBOTE

Wir haben aufgestockt und bieten ein vielfältiges und buntes Kinderprogramm an. Dabei möchten wir den ganzheitlichen und familienfreundlichen Ansatz der Goethe Universität Frankfurt mit Leben füllen. Schaut es euch an und macht mit, es ist bestimmt etwas für euch dabei! Wir freuen uns auf euch.

AKROBATIK

Hast du schon mal wie die großen Zirkusartisten am Trapez geturnt oder Pyramiden gebaut? In der Akrobatik werden dem Spaß und Ideenreichtum keine Grenzen gesetzt. Hier kannst du dich selbst auf eine ganz neue Weise kennenlernen, dich ausprobieren und selbst kreativ werden. Hier kann jeder, der Freude an Bewegung hat, individuell seinem Können angepasste Kunststücke in der Luft und am Boden erlernen. Lernen und staunen, tanzen und träumen – Spaß und Freude stehen bei allem was wir tun im Mittelpunkt! Komm, mach mit!

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr, Halle 3 (Start: 27.10.2017) 10x Termine (Kinder 6-11 Jahre)

KINDERSPORTMIX

Lernen und staunen, tanzen und träumen – Spaß und Freude stehen bei allem was wir tun im Mittelpunkt! Komm, mach mit!

Unser Kindersportmix beginnt mit dem frühkindlichen Bewegungslernen, über ausprobieren mit viel Abwechslung, spielen, toben, singen, tanzen, balancieren, krabbeln, klettern, werfen & fangen, schaukeln, schwingen & fliegen, wippen, hüpfen, Phantasiereisen, Bewegungslandschaften und vielem mehr...wir setzen euch keine Grenzen. Es ist ein kunterbuntes Programm und entsprechend der unterschiedlichen Altersgruppe angepasst!

Mittwoch, 15:30 - 16:30 Uhr, Halle 3 (Start: 25.10.), 10x Termine; 2 - 5 Jahre, mit Eltern

KINDERSCHWIMMEN

Ihr habt euer Sseepferdchen erfolgreich bestanden, aber das Element Wasser ist euch noch immer neu und ein wenig unheimlich? Das wird sich jetzt ändern. Spielerisch möchten wir euch die Angst nehmen und Spaß & Freude im Wasser entwickeln. Dazu haben wir ein buntes Sortiment an Hilfsmitteln. Natürlich wollen wir auch unsere Schwimmfähigkeit gemeinsam verbessern, dann steht dem sicheren Frei- und Hallenbad Besuch bald nichts mehr im Weg. Wer möchte, den bereiten wir auch auf den Freischwimmer (Bronze – Abzeichen) vor. Die Prüfungsgebühr sowie Abzeichen und Schwimmpass werden extra entrichtet und belaufen sich auf 10 €.

**Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr, Schwimmhalle,
Start 27.10.17, 10x Termine; (ohne Eltern, ab Sseepferdchen und mindestens 6 Jahre)**

KINDER-KRAUL-KURS

Kraulen ist die schnellste und effektivste Schwimmart und auch gar nicht mal so schwer zu erlernen. In diesem Kraulkurs erlernen die Teilnehmer/innen die Grundform des Kraulschwimmens mit besonderem Augenmerk auf die Technik. Voraussetzung hierfür ist das Beherrschen des Brustschwimmens mit ein wenig Ausdauer (Bronze). Es sind keinerlei Vorkenntnisse zum Kraulschwimmen erforderlich.

**Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr, Schwimmhalle,
Start 27.10.17, 10x Termine (ohne Eltern, ab Bronze und mindestens 6 Jahre)**

YOGA IN UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Der Kurs richtet sich an schwangere Frauen und Mütter ab ca. 8 Wochen nach der Geburt. Yoga schenkt Ihnen die Fähigkeit, sich mit außergewöhnlicher Flexibilität auf ihre inneren und äußeren Veränderungen einzustellen. Gemeinsam lernen wir durch bewusste Atemführung, kräftigende und entspannende Übungen insbesondere für den Rücken, Verspannungen und Stress zu lösen. Zusätzlich unterstützen wir diesen Prozess durch Meditation, so dass Körper, Seele und Geist in Einklang kommen und wir in tiefen Kontakt mit uns und dem Baby kommen.

**Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr; Sportcampus Ginnheim Halle 4,
Start: 26.10.2017, 10x Termine**

UNIVERSITÄTSINTERNE TURNIERE

HALLENFUSSBALL – TURNIER

Das Turnier findet während der Vorlesungszeit 1x wöchentlich – samstags - zwischen 8.00 und 14.00 Uhr in der Halle 1 statt.

Die Mannschaftssprecher bucht für die Mannschaft einen Startplatz über die Online-Anmeldung des ZfH. Nach erfolgreicher Anmeldung erhält der Mannschaftssprecher per E-Mail ein Passwort, welches er/sie an die anderen Teammitglieder weiterreicht. Alle Teilnehmer/-innen, die der Mannschaft angehören müssen sich unter Angabe des Passworts individuell anmelden. Spieler, die noch zu keinem Team gehören, können bei der Vorbesprechung Kontakt zu Mannschaften aufnehmen oder selbst eine Mannschaft bilden.

Pro Mannschaft ist eine Kautions von 100 Euro bei der Vorbesprechung zu entrichten.

Den Termin für die Vorbesprechung bitte der Homepage entnehmen.

Hinweis: alle Mannschaftskapitäne müssen an der Vorbesprechung teilnehmen

Sa, 08.00 - 14.00 Uhr Halle 1 (Wagensommer)

EXKURSIONEN

SKI & SNOWBOARD

VAL CENIS (FRANKREICH) VOM 30.12.2017-06.01.2018

Diese Exkursion wird in Kooperation mit dem Reiseveranstalter MB Sports & Entertainment GmbH & Co. KG durchgeführt.

Studenten aus allen Teilen Deutschlands treffen sich zum alljährlichen Ski-/Snowboard- und Party-Event UniSnow in Val Cenis in Frankreich. Es ist eines der größten Studentenreiseevents in Europa, bei dem jährlich bis zu 1.000 Teilnehmer zusammen kommen, um gemeinsam eine Woche Ski- und Snowboardvergnügen mit allabendlichen Studentenpartys zu erleben. Diverse sportliche Aktivitäten und Après-Ski-Veranstaltungen runden das Programm ab.

Das Skigebiet „Val Cenis Vanoise“ verfügt über 125 Pistenkilometer unterschiedlichen Schwierigkeitsniveaus und 2 Snowparks, wodurch alle auf ihre Kosten kommen. Durch die Lage zwischen 1.400 - 2.800 Höhenmetern und zahlreichen Schneekanonen ist das Gebiet sehr snowesicher.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen in Appartement (vollausgestattete Küche mit Spülmaschine und Backofen, 2 Betten pro Schlafzimmer, 2 Betten im Wohnzimmer)
- 6 Tage Skipass Val Cenis Vanoise
- Freier Eintritt zu den UniSnow Partys
- Kostenlose Teilnahme am Sport- und Animationsprogramm
- Kostenlose Nutzung des Innenpools
- Bettwäsche

Kosten für alle Statusgruppen im 8er-Appartement

(bei Buchung eines kompletten Appartements):

9324	8er Appartement mit 8er-Belegung:	399,00 €
9325	8er-Appartement mit 7er-Belegung:	435,00 €
9326	8er-Appartement mit 6er-Belegung:	482,00 €

Kosten für alle Statusgruppen im 6er-Appartement

(bei Buchung eines kompletten Appartements):

9317	6er Appartement mit 6er-Belegung:	429,00 €
9318	6er-Appartement mit 5er-Belegung:	485,00 €
9319	6er-Appartement mit 4er-Belegung:	569,00 €

Kosten für alle Statusgruppen im 4er-Appartement

(bei Buchung eines kompletten Appartements):

9323	4er Appartement mit 4er-Belegung:	459,00 €
9322	4er-Appartement mit 3er-Belegung:	562,00 €
9321	4er-Appartement mit 2er-Belegung:	768,00 €

Kosten für alle Statusgruppen (für Alleinreisende):

9320	Unterbringung in 6er-Appartement:	429,00 €
------	-----------------------------------	----------

Skischuhkauf – Herausforderung und Anspruch an den Sportfachhandel!



Ob Anfänger oder sportlicher Skiläufer – der Spaß beim Fahren fängt erst mit dem perfekt sitzenden Skischuh an! Sämtliche Bewegungsimpulse werden über die Füße und den Skistiefel direkt auf den Ski übertragen, ohne perfekte Passform geht da gar nichts.



Komfort soll er bieten und trotzdem dem Fuß festen Halt geben, insbesondere im Fersenbereich. Die Zehen sollten sich dabei immer noch frei bewegen können. Zudem muss der Schuh natürlich dem Leistungsanspruch des Skifahrers entsprechen.



90% der Skifahrer kaufen ihren Schuh zu groß, der Fuß beginnt im Schuh zu „schwimmen“. Um trotzdem Halt zu finden, werden die Schnallen nun so fest wie möglich gestellt. Druckstellen und Durchblutungsprobleme sind meist die Folge. Schon bei den letzten Metern zum Lift greifen viele Skifahrer sofort nach unten, um durch das Öffnen der Schnallen den Fuß zu entlasten. So wird denn manches schnelle Schnäppchen zum teuren Fehlkauf, denn während am Volumen grundsätzlich gearbeitet werden kann, so ist die passende Schalenlänge ein Muss!



Der Weg zum passenden Skischuh führt daher über ein Fachgeschäft mit entsprechendem Know-How und Zeit für den Kunden.



Zunächst wird der Fuß vermessen und analysiert. Volumen des Fußes und des Schuhs müssen grundsätzlich harmonisieren. Dazu kommt natürlich die Frage nach den Leistungsansprüchen des Skifahrers, denn dementsprechend sollte der Schuhtyp und der Flex ausgewählt werden.

alpin basis
Frankfurt am Main, 112 m

Termine zur **Skischuhberatung** auch außerhalb der Öffnungszeiten!

- **größte Skischuhauswahl jenseits der „Weißwurstgrenze“**
- **Spezialist im „Bootfitting“**
- **Passformgarantie**
- **Orthopädische Einlagenversorgung**

Alpin Basis GmbH
Große Friedberger Straße 16-20
D-60313 Frankfurt am Main
Telefon 069 913314 0
www.alpin-basis.de



Wenn Schale und Innenschuh nun grundsätzlich passen, kann die individuelle Passform über eine Thermoformung des Innenschuhs und eine angepasste Sohle perfektioniert werden.



Darüber hinaus gibt es viele weitere Möglichkeiten, wie das Weiten der Schale, Fräsen des Innenschuhs oder das Versetzen von Schnallen, um die perfekte Passform zu erreichen.



Auch nach dem ersten Skifahren mit dem neuen Schuh können Verbesserungen erfolgen. Ein guter Bootfitter wird nicht eher ruhen bis der Punkt erreicht ist, an dem Fuß, Schuh und Ski zur Einheit werden!

Busanreise (optional, Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus):
9033

109,00 €

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!

Pro Person und Woche ist vor Ort eine Kurtaxe von 9,52 Euro zu entrichten.

Pro Appartement muss eine Kaution in Höhe von 400 Euro hinterlegt werden.

Ansprechpartner: Katrin Werkmann

SKI & SNOWBOARD

VAL CENIS (FRANKREICH) VOM 24.-31.03.2018

Diese Exkursion wird in Kooperation mit dem Reiseveranstalter MB Sports & Entertainment GmbH & Co. KG durchgeführt.

Studenten aus allen Teilen Deutschlands treffen sich zum alljährlichen Ski-/Snowboard- und Party-Event UniSnow in Val Cenis in Frankreich. Es ist eines der größten Studentenreiseevents in Europa, bei dem jährlich bis zu 1.000 Teilnehmer zusammen kommen, um gemeinsam eine Woche Ski- und Snowboardvergnügen mit allabendlichen Studentenpartys zu erleben. Diverse sportliche Aktivitäten und Après-Ski-Veranstaltungen runden das Programm ab.

Das Skigebiet „Val Cenis Vanoise“ verfügt über 125 Pistenkilometer unterschiedlichen Schwierigkeitsniveaus und 2 Snowparks, wodurch alle auf ihre Kosten kommen. Durch die Lage zwischen 1.400 - 2.800 Höhenmetern und zahlreichen Schneekanonen ist das Gebiet sehr schneesicher.

Leistungen:

- 7 Übernachtungen in Appartement (vollausgestattete Küche mit Spülmaschine und Backofen, 2 Betten pro Schlafzimmer, 2 Betten im Wohnzimmer)
- 6 Tage Skipass Val Cenis Vanoise
- Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus
- Freier Eintritt zu den UniSnow Partys
- Kostenlose Teilnahme am Sport- und Animationsprogramm
- Kostenlose Nutzung des Innenpools
- Bettwäsche

Kosten für alle Statusgruppen im 8er-Appartement (bei Buchung eines kompletten Appartements):

9334	8er Appartement mit 8er-Belegung:	259,00 €
9335	8er-Appartement mit 7er-Belegung:	282,00 €
9336	8er-Appartement mit 6er-Belegung:	312,00 €

Kosten für alle Statusgruppen im 6er-Appartement (bei Buchung eines kompletten Appartements):

9327	6er Appartement mit 6er-Belegung:	279,00 €
9328	6er-Appartement mit 5er-Belegung:	315,00 €
9329	6er-Appartement mit 4er-Belegung:	369,00 €

Kosten für alle Statusgruppen im 4er-Appartement (bei Buchung eines kompletten Appartements):

9333	4er Appartement mit 4er-Belegung:	299,00 €
------	-----------------------------------	----------

9332	4er-Appartement mit 3er-Belegung:	366,00 €
9331	4er-Appartement mit 2er-Belegung:	498,00 €

Kosten für alle Statusgruppen (für Alleinreisende):

9330	Unterbringung in 6er-Appartement:	279,00 €
------	-----------------------------------	----------

Busanreise (optional, Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus):

9034		109,00 €
------	--	----------

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!

Pro Person und Woche ist vor Ort eine Kurtaxe von 9,52 Euro zu entrichten.

Pro Appartement muss eine Kaution in Höhe von 400 Euro hinterlegt werden.

Ansprechpartner: Katrin Werkmann

TEILNAHME- UND NUTZUNGSGEBÜHREN

GoetheFIT active (Preise pro Zeitstunde pro Semester)

	Studierende	Bedienstete	Gäste
Angeleitete Standardkurse	16,00	24,00	60,00
Freies Spielen und freies Üben	8,00	16,00	60,00
Kraftraum	20,00	32,00	60,00
Tennis outdoor	40,00	60,00	
Tennis indoor	80,00	100,00	
Klettern	16,00	24,00	
Rudern	50,00	64,00	80,00

GoetheFIT health (Preis pro Zeitstunde pro Kursdurchgang)

	Bedienstete
Pausenexpress	28,00
Gesundheitskurse	40,00
Lauftreff	20,00
Bouldern	12,00
Boulder-Treff	32,00

GoetheFIT family (Preis pro Zeitstunde pro Kursdurchgang)

	Kinder von Studierenden	Kinder von Bediensteten	Kinder von Gästen
Sportmix	30,00	40,00	60,00
Schwimmen	30,00	40,00	70,00
Kinder-Ferien-Programm (Preis pro Woche)	100,00	125,00	150,00
	Studierende	Bedienstete	Gäste
Yoga in und nach der Schwangerschaft	30,00	40,00	100,00

Vermietung (Preis pro Zeitstunde pro Semester)

Tennisplätze	Studierende	Bedienstete	Gäste
Montag bis Freitag von 7.00-16.00 Uhr	50,00	70,00	120,00
Montag bis Freitag ab 16.00 Uhr	70,00	100,00	160,00
Samstag und Sonntag	70,00	100,00	160,00

Beachvolleyballfelder	Studierende	Bedienstete	Gäste
Montag bis Freitag ab 16.30 Uhr	50,00	70,00	100,00
Samstag und Sonntag	50,00	70,00	100,00

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

§ 1 Geltungsbereich

- (1) Die nachfolgenden Bestimmungen regeln die allgemeinen Bedingungen zur Teilnahme am Angebot des Zentrums für Hochschulsport der Goethe-Universität Frankfurt am Main – nachfolgend ZfH genannt.
- (2) Durch die Anmeldung und Buchung eines Angebots oder der Teilnahme an selbigem erkennt der Teilnehmende diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Sie sind somit Bestandteil des Vertrages zwischen dem Teilnehmenden und dem ZfH.

§ 2 Teilnahmeberechtigung

- (1) Teilnahmeberechtigt sind Mitglieder (Studierende, Beschäftigte) der Goethe-Universität Frankfurt sowie Studierende der kooperierenden Frankfurt University of Applied Sciences.
- (2) Nicht-Hochschulmitglieder - folgend Gäste genannt - können bei freien Kapazitäten teilnehmen und müssen das 18. Lebensjahr vollendet haben.
- (3) Für die Teilnahme an den Angeboten ist ein Entgelt zu zahlen. Die Höhe des Entgeltes richtet sich nach der Zugehörigkeit des Teilnehmenden zu einer der folgenden Statusgruppen:
 - Statusgruppe 1: Studierende der Goethe-Universität und der kooperierenden Frankfurt University of Applied Sciences.
 - Statusgruppe 2: Beschäftigte der Goethe-Universität.
 - . Statusgruppe 3: Personen, die keiner der oben genannten Statusgruppen zuzuordnen sind.

§ 3 Allgemeine Teilnahmebestimmungen

- (1) Der Zutritt zu allen Räumen und Sportstätten, die bei Veranstaltungen des ZfH genutzt werden, ist nur teilnahmeberechtigten Personen gestattet.
- (2) Die Hallen dürfen nur in sauberen Hallenschuhen mit nicht färbender Sohle betreten werden, die ausschließlich in Sporthallen benutzt werden. Für sämtliche Außensportarten gelten zudem weitere Vorschriften bezüglich des Schuhwerks, die in den jeweiligen Benutzungsordnungen aufgeführt sind. Bei den Angeboten ist geeignete und dem Rahmen angemessene Kleidung zu tragen. Diesbezügliche Hinweise in den jeweiligen Kursbeschreibungen sind zu beachten.
- (3) Das Fotografieren oder Filmen von Übungsleitenden und Teilnehmenden in Veranstaltungen des ZfH ist grundsätzlich untersagt. Entsprechende Aufnahmen sind nur nach vorheriger Rücksprache mit der Hochschulsportleitung und mit ausdrücklicher Zustimmung der betroffenen Personen zulässig.
- (4) Das ZfH ist berechtigt, während der Veranstaltungen Fotos und Filmaufnahmen anzufertigen. Die Fotos und Filmaufnahmen dürfen zeitlich, räumlich, sachlich und inhaltlich unbeschränkt vom ZfH veröffentlicht werden. Der Teilnehmende tritt dabei die Rechte an seinem Bild an das ZfH ab.
- (5) Das Mitführen von Tieren bei Veranstaltungen ist grundsätzlich verboten.
- (6) Für die Nutzung aller Sportstätten gelten ferner die Benutzungsordnungen der jeweiligen Anlage, die Regelungen zur sachgerechten und zweckbestimmten Nutzung enthalten. Die Nutzungsordnungen sind verbindlich.
- (7) Den Anweisungen der Übungsleitenden sowie anderen das Hausrecht ausübenden Personen ist Folge zu leisten. Alle Verhaltensweisen sind zu unterlassen, die dem ordnungsgemä-

ßen Ablauf von Sportveranstaltungen zuwiderlaufen, andere stören oder eine Gefährdung für Personen, Gebäude oder Sachen darstellen.

§ 4 Anmeldung und Teilnahmeticket

- (1) Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Internetseite des ZfH. Mit der Anmeldung gibt der Teilnehmende ein verbindliches Angebot auf Abschluss eines Vertrages an das ZfH ab, welches das ZfH mit Versendung der Anmeldebestätigung annimmt.
- (2) Nebenabreden, die den Umfang der vertraglichen Leistungen verändern, bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung durch das ZfH.
- (3) Für jedes Angebot muss ein separates Teilnahmeticket gebucht werden. Auf dem Teilnahmeticket ist die jeweils gebuchte Veranstaltung aufgeführt und quittiert.
- (4) Das ausgedruckte Teilnahmeticket, der Nachweis über die Zugehörigkeit zur Statusgruppe (Studierendenausweis bzw. GoetheCard) und ein gültiger Lichtbildausweis sind bei der Teilnahme am Hochschulsport stets mit sich zu führen und bei Kontrollen durch das Personal des ZfH sowie anderen das Hausrecht ausübenden Personen unaufgefordert vorzulegen. Teilnehmenden, die sich nicht entsprechend ausweisen können, wird die Teilnahme an Veranstaltungen verwehrt und der Zutritt zu den Sportstätten verweigert.
- (5) Das Teilnahmeticket ist nicht übertragbar.

§ 5 Zahlungsbedingungen

Die Bezahlung erfolgt grundsätzlich im Lastschriftverfahren. Mit der Anmeldung ermächtigt der Teilnehmende das ZfH widerruflich, das Entgelt für das jeweils gebuchte Angebot einzuziehen. Sollte die Bezahlung nicht erfolgen, wird die Anmeldung storniert und dem Teilnehmenden damit die Teilnahmeberechtigung entzogen werden. Sollte die Lastschrift aufgrund fehlender Kontendeckung oder Angabe falscher Kontaktdaten nicht möglich sein, sind die hieraus entstehenden Kosten in Höhe von mindestens 8,50 Euro vom Teilnehmenden zu tragen.

§ 6 Rücktritt

- (1) Ein Anspruch auf Rücktritt vom Vertrag seitens des Teilnehmenden besteht nicht.
- (2) In begründeten Ausnahmefällen (Verletzung, Verlust des Studienplatzes, etc.) behält sich das ZfH aus Kulanzgründen eine Ausnahmeregelung vor.
- (3) Freiwerdende Plätze können nicht auf andere Personen übertragen, sondern nur an das ZfH zurückgegeben werden.

§ 7 Leistungsumfang

- (1) Die Angebote umfassen die im jeweiligen Sportprogramm beschriebenen Leistungen. Es handelt sich um Gruppenveranstaltungen, bei denen individuelle Einzelleistungen nicht zugesichert werden. Keinesfalls besteht ein Anspruch auf eine bestimmte Lehrkraft, eine bestimmte Art von Unterricht oder auf Nutzungsmöglichkeit bestimmter Räumlichkeiten oder Geräte.
- (2) Die jeweils gültigen Angebotszeiträume werden auf dem Teilnahmeticket ausgewiesen.
- (3) Angekündigte Veranstaltungen können ohne Anspruch auf Ersatzleistung aus folgenden Gründen ausfallen:
 - a) wenn der Kurstag auf einen Feiertag oder in eine vorlesungs-

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

freie Zeit fällt,

b) wenn die Kursleitung verhindert ist und es dem ZfH nicht gelingt, kurzfristig eine qualifizierte Vertretung zu finden,

c) bei Störungen des Betriebsablaufes (durch Bauarbeiten, Reparaturen, etc.),

d) wenn die jeweilige Sportstätte durch Wettkämpfe, Turniere, Fortbildungen oder andere Veranstaltungen belegt ist,

e) auf Grund abweichender Betriebszeiten in außeruniversitären Gebäuden (z.B. kein Betrieb in Schulsportanlagen in den Schulferien)

f) auf Grund von Witterungsbedingungen sowie

g) im Falle höherer Gewalt.

(4) Das ZfH kann Angebote zusammenlegen oder ausfallen lassen, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen. In diesem Fall können Teilnehmende nach Maßgabe freier Plätze ein anderes Angebot ihrer Wahl innerhalb der gleichen Entgeltgruppe im laufenden Programm belegen. Weiterhin besteht die Möglichkeit vom gebuchten Programm zurückzutreten. Bereits gezahlte Entgelte werden dann zurückerstattet. Ein weitergehender Anspruch gegenüber dem ZfH bzw. der Goethe-Universität besteht nicht.

§ 8 Ausschluss von Teilnehmenden

(1) Übungsleitende sind berechtigt, Teilnehmende von den Angeboten auszuschließen, wenn diese durch ihr Verhalten ihre Gesundheit oder die Gesundheit und das Wohlbefinden der anderen Teilnehmenden trotz Mahnung erheblich gefährden.

(2) Ein Verstoß gegen die Teilnahmebedingungen, Ordnungen oder Anordnungen des ZfH kann zum Entzug der Teilnahmeberechtigung oder im Falle der Nutzung von Räumen und Sportstätten zum Platzverweis führen. Übungsleitende sowie andere das Hausrecht ausübende Personen sind autorisiert, die Teilnahmetickets einzuziehen.

(3) Wer gegen die Teilnahmebedingungen, Ordnungen oder Anordnungen des ZfH wiederholt oder schwerwiegend verstößt, kann auf Dauer von der Teilnahme an den Angeboten des ZfH ausgeschlossen werden. Dies gilt insbesondere bei der Gefährdung von Personen, unsachgemäßer Nutzung von Sportstätten und Geräten sowie bei Missbrauch der Teilnahmeberechtigung. Die Entscheidung über den Ausschluss trifft die Hochschulsportleitung.

(4) Im Falle eines Ausschlusses aufgrund von Fehlverhalten des Teilnehmenden erfolgt keine Erstattung der gezahlten Entgelte.

§ 9 Datenschutz

Mit der Buchung eines Angebotes des ZfH gibt der Teilnehmende sein Einverständnis dafür, dass das ZfH seine personenbezogenen Daten zu Zwecken der Teilnehmerverwaltung und organisatorischer Maßnahmen unter Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen erheben, verarbeiten und nutzen darf. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft schriftlich widerrufen werden.

§ 10 Haftung

(1) Schadensersatzansprüche im Rahmen der Angebote des ZfH können nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit entstehen. Eine weitergehende Schadenshaftung durch das ZfH, die Goethe-Universität, das Land Hessen, die kooperierenden Hochschulen, deren Mitglieder oder gegen Übungsleitende ist ausgeschlossen.

(2) Werden entliehene Sportmaterialien und/oder -geräte teilweise oder ganz beschädigt oder nicht zurückgegeben, ist die Entleiherin oder der Entleiher schadensersatzpflichtig.

(3) Bei Diebstählen, Sachschäden und anderweitigen Schäden in den vom Hochschulsport genutzten Sportanlagen übernimmt das ZfH keine Haftung.

(4) Das ZfH haftet nicht für Schäden aus der Veranstaltung Dritter.

(5) Allen Teilnehmenden des ZfH wird empfohlen, zur Deckung von Ansprüchen aus Personen- oder Sachschäden Dritter eine ausreichende Haftpflichtversicherung abzuschließen.

§ 11 Versicherung

(1) Für Beschäftigte und Studierende gelten die Unfallversicherungsbestimmungen der Unfallkasse des Landes Hessen:

1. Studierende der Goethe-Universität und der kooperierenden Hochschulen sind über die Unfallkasse des Landes Hessen unfallversichert, soweit sie an Veranstaltungen teilnehmen, die innerhalb des organisierten Übungsbetriebes des ZfH während festgesetzter Zeiten und unter Leitung eines/einer bestellten Übungsleitenden stattfinden. Für den freien Übungs- und Spielbetrieb besteht somit kein Versicherungsschutz.

2. Beschäftigte der Goethe-Universität sind bei der Teilnahme am Hochschulsport dann gesetzlich unfallversichert, wenn der Sport einen Ausgleichs- und nicht Wettkampfcharakter hat, der Teilnehmerkreis im Wesentlichen auf Universitätsangehörige beschränkt ist, der Sport regelmäßig stattfindet und Übungszeit und Übungsdauer in einem dem Ausgleichszweck entsprechenden Zusammenhang stehen.

3. ... Bei Beamten gilt üblicherweise ein Unfall im Rahmen des Hochschulsports nicht als Dienstunfall. Es besteht kein Anspruch auf Unfallfürsorge. Ein privater Versicherungsschutz wird daher allen Beschäftigten dringend empfohlen.

(2) Gäste, die an den Angeboten des ZfH teilnehmen, sind nicht versichert. Für eine entsprechende Absicherung ist selbst Sorge zu tragen.

(3) Unfallmeldungen sind binnen drei Tagen dem ZfH schriftlich anzuzeigen.

§ 12 Gültigkeit

Das ZfH behält sich die Änderung und Anpassung ihrer AGB vor und weist im Falle der Änderungen oder Anpassungen auf diese hin. Teilnehmende können der jeweiligen Änderung binnen einer Frist von zwei Wochen schriftlich widersprechen. Erfolgt kein Widerspruch, gilt die Änderung oder Anpassung als angenommen.



STUDIERENDE

DER GOETHE-UNI FRANKFURT
BERATEN WIR PERSÖNLICH.

Immer da, wo Sie sind:

01520 1565652

ralph.bell@he.aok.de

www.aok.de/hessen/studenten





Tine Holst Christensen
Profi-Triathletin
Kundin seit 2014

Power

„Als Triathletin muss man seine Grenzen kennen, aber auch immer wieder darüber hinausgehen. Im Wettkampf kann ich das einschätzen, bei meinem Geld möchte ich das aber lieber nicht riskieren. Mit meinen erfahrenen ‚Coaches‘ besteht da aber zum Glück gar keine Gefahr.“

**Mit Sicherheit mehr Leistung.
Die Privatkundenberatung
der Frankfurter Sparkasse.**

Seit 1822. Wenn's um Geld geht.

frankfurter-sparkasse.de

 Frankfurter
Sparkasse

1822