

MITTWOCHSANGEBOT DES ZENTRUMS FÜR HOCHSCHULSPORT

- WÄHREND DER BETRIEBSRUHEZEIT -

18. JULI - 29. AUGUST 2018

Wir bieten nach langer Zeit wieder unser Mittwochsangebot nach der regulären Vorlesungszeit an. Für das Mittwochsangebot gelten die ausgewiesenen Teilnahmetickets aus dem Sommersemester 2018 weiterhin.

Eine erneute Anmeldung dazu ist nicht erforderlich.

Halle 1:	18:00 - 19:00 Uhr	Power Workout	(Trambabova)
Halle 1/a:	19:00 - 21:00 Uhr	Basketball Mix	(Ahmad)
Halle 1/b:	19:00 - 21:00 Uhr	Fußball	(Medoff)
Halle 2:	18:00 - 19:30 Uhr	Volleyball Anfänger	(Barikhan)
	19:30 - 21:00 Uhr	Volleyball I + II	(Barikhan)
Halle 3:	18:00 - 19:30 Uhr	Yoga	(Safie)
	19:30 - 20:30 Uhr	Power Gym	(Tataru)
Halle 4:	19:00 - 20:30 Uhr	Rückenfit	(Volk)
Halle 5:	18:00 - 21:00 Uhr	Fitnessstraining an Kraftgeräten	(Orta, Lohse)
Halle 6:	18:00 - 19:30 Uhr	Bootcamp	(Afflerbach, Santa Cruz)
	19:30 - 21:00 Uhr	Boxen	(Ciszewski)
Halle 7:	18:00 - 21:00 Uhr	Ju Jutsu	(Schweizer)
Hellerhofschule:	17:30 - 19:30 Uhr	Judo	(Schönberger)
	19:30 - 21:30 Uhr	Judo	(Schönberger)

(Idsteiner Str. 47, obere Halle)

Die ‚reservierten Spielzeiten‘ auf der Beach-Anlage und die Tennisplatzbelegungen gelten bis zum Saison-Ende (30.09.2018).

Das reguläre Ferienprogramm findet in der Zeit vom 03.09. - 12.10.2018 statt.