

# SPORTPROGRAMM WINTERSEMESTER 2018/19



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, liebe Teilnehmer,

vor Ihnen liegt die neue Ausgabe des Sportprogramms des Zentrums für Hochschulsport der Goethe-Universität Frankfurt für das Wintersemester 2018/2019 und ich hoffe, dass die Bandbreite des Programms auch für Sie das richtige Angebot bereithält. Scheuen Sie sich nicht, neben Ihren Favoriten auch einmal etwas Neues auszuprobieren und Ihren Bewegungs- und Erlebnishorizont zu erweitern.

Als neuer Leiter des ZfH möchte ich es nicht versäumen, mich Ihnen kurz vorzustellen. Mein Name ist Martin Miecke, ich komme primär aus dem Kanusport und habe die letzten fünf Jahre im Hochschulsport an der Technischen Universität Kaiserslautern gearbeitet, wo ich die Facetten des Hochschulsports kennen lernen durfte. Seit diesem Sommer leite ich das ZfH an der Goethe-Universität Frankfurt und freue mich, Ihnen gemeinsam mit meinem Team in den nächsten Semestern ein abwechslungsreiches, innovatives und hochwertiges Hochschulsportprogramm zu bieten. Ihr Engagement wird dabei nicht nur Ihre Gesundheit und Fitness fördern sowie Ihr Wohlbefinden steigern. Vielmehr werden Sie auch Teil der täglich gelebten Willkommens- und Integrationskultur der Goethe-Universität.

Zuletzt möchte ich mich insbesondere ganz herzlich bei unseren Übungsleitenden bedanken, die durch ihren Einsatz und die Begeisterung für ihre Sportarten, den Hochschulsport in seiner Vielfalt prägen.

Alle sind eingeladen an der Weiterentwicklung des Hochschulsports durch ihr Feedback mitzuwirken. Wir freuen uns über Anregungen, Ideen zur Verbesserung und einen offenen regen Austausch.

Ich hoffe, dass wir Sie mit unserem Angebot überzeugen können. Nun bleibt mit nur noch, Ihnen allen eine gute Zeit im Zentrum für Hochschulsport zu wünschen.

In diesem Sinn: „Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.“ Mark Twain

Sportliche Grüße



Martin Miecke

# BAUCH BEINE PO

Bike-Sharing in Frankfurt. Ohne feste Stationen. Ohne komplizierte Anmeldung. Ohne Grundgebühr. Just byke.

Gib den Code  
**BBPSPORT**  
ein und wir schenken  
Dir 2 Freifahrten als  
Warm-up!



Frankfurts cleveres  
Bike-Sharing: [byke.de](https://www.byke.de)



# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Informationen

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| VORWORT .....                         | 3  |
| INHALTSVERZEICHNIS .....              | 5  |
| TEAM .....                            | 6  |
| LAGEPLAN UND .....                    | 8  |
| SPORTSTÄTTENVERZEICHNIS .....         | 8  |
| PARTNER UND SPONSOREN .....           | 10 |
| AKTUELLES & BUCHUNG .....             | 10 |
| VERANSTALTUNGSDAUER UND .....         |    |
| FEIERTAGSREGELUNG .....               | 63 |
| ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN ..... | 64 |
| TEILNAHME- UND .....                  |    |
| NUTZUNGSGEBÜHREN .....                | 66 |

## Gesundheitsangebote

|  |    |
|--|----|
| ACEM-MEDITATION .....                                  | 48 |
| AQUAFIT .....  | 48 |
| AUTOGENES TRAINING .....                               | 48 |
| FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG .....          | 48 |
| GOETHEFIT-PAUSENEXPRESS .....                          | 49 |
| LACH-MEDITATION .....                                  | 49 |
| MARGARET MORRIS MOVEMENT - TÄNZERISCHE GYMNASTIK ..... | 49 |
| PILATES .....  | 50 |
| PROGRESSIVE MUSKELRELEXATION .....                     | 50 |
| QIGONG .....   | 50 |
| RÜCKENFIT .....  | 50 |

## Sportarten

|  |    |
|--|----|
| AIKIDO .....   | 11 |
| AKROBATIK .....  | 11 |
| ALLWETTERLAUF .....                                      | 11 |
| BADMINTON .....  | 11 |
| BALLETT .....  | 12 |
| BASKETBALL .....   | 12 |
| BEACHVOLLEYBALL .....                                    | 13 |
| BBP - BAUCH-BEINE-PO .....                               | 14 |
| BETRIEBSSPORTGRUPPEN .....                               | 14 |
| BODY-FIT .....   | 14 |
| BODYSHAPING .....  | 14 |
| BOOTCAMP / POWER-CIRCUIT .....                           | 14 |
| BOULDERN .....   | 17 |
| BOXTRAINING .....  | 16 |
| BRIDGE .....   | 16 |
| CAPOEIRA .....   | 16 |
| CHEERLEADING .....                                       | 17 |
| CONTEMPORARY DANCE .....                                 | 18 |
| CROSS FIT .....  | 18 |
| DEEP WORK .....  | 18 |
| FECHTEN .....  | 19 |
| FILM- UND SCHAUSPIEL SEMINAR .....                       | 19 |
| FITNESSTRAINING AN KRAFTGERÄTEN .....                    | 20 |
| FLAG FOOTBALL .....                                      | 20 |
| FORRO .....  | 20 |
| FUNCTIONAL HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) ..... | 21 |
| FUSSBALL .....   | 21 |
| GERÄTTURNEN .....  | 22 |
| GESELLSCHAFTSTANZ .....                                  | 22 |
| GLEITSCHEIFLIEGEN .....                                  | 23 |
| HALLENHANDBALL .....                                     | 23 |
| HEADIS .....   | 23 |
| JAZZDANCE .....  | 24 |
| JUDO .....   | 24 |
| JU JITSU .....   | 26 |
| KANU - KAJAK .....                                       | 27 |
| KARATE .....   | 27 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| STRETCH & RELAX ..... | 51 |
| T'AI CHI .....        | 51 |
| YOGA .....            | 51 |
| ZEN-MEDITATION .....  | 54 |

## Kinder- und Familienangebote

|   |    |
|---|----|
| AKROBATIK FÜR KINDER .....                          | 55 |
| BALLSCHULE .....                                    | 55 |
| KINDERSCHWIMMEN .....                               | 55 |
| KINDERSPORTMIX .....                                | 56 |
| MOM IN BALANCE – .....                              |    |
| OUTDOOR-WORKOUTS FÜR AKTIVE (WERDENDE) MÜTTER ..... | 56 |
| OUTDOOR-FITNESS MIT KIND UND KINDERWAGEN .....      | 57 |

## Universitätsinterne Turniere

|  |    |
|--|----|
| HALLENFUSSBALL-TURNIER .....           | 58 |
| ULTIMATE FRISBEE TURNIER .....         | 58 |
| MIXED-VOLLEYBALL-NIKOLAUSTURNIER ..... | 58 |

## Exkursionen

|  |    |
|--|----|
| VAL CENIS (FRANKREICH)                           |    |
| SILVESTERWOCHE VOM 29.12.2018 - 05.01.2019 ..... | 59 |
| VAL CENIS (FRANKREICH)                           |    |
| WEISSE WOCHE VOM 05.01.2019 - 12.01.2019 .....   | 60 |
| VAL CENIS (FRANKREICH)                           |    |
| EVENTWOCHE VOM 23.03.2019 - 30.03.2019 .....     | 62 |

|   |    |
|---|----|
| KENDO .....                                   | 28 |
| KICK-BOX-KONDITIONSTRaining .....             | 28 |
| KICK-THAIBOXEN .....                          | 28 |
| KLETTERN .....                                | 28 |
| KRAV MAGA .....                               | 30 |
| KUNG FU / PENTJAK SILAT II .....              | 30 |
| LACROSSE .....                                | 30 |
| LAUFEN .....                                  | 31 |
| LEICHTATHLETIK .....                          | 32 |
| NINJITSU - DIE KAMPFKUNST DER NINJA .....     | 32 |
| ORIENTALISCHER TANZ .....                     | 32 |
| POWER GYM .....                               | 33 |
| POWER WORKOUT .....                           | 34 |
| REITEN .....                                  | 34 |
| RETTUNGSSCHWIMMEN .....                       | 36 |
| RUGBY .....                                   | 36 |
| SALSA, MERENGUE, BACHATA .....                | 36 |
| SAUNA .....                                   | 37 |
| SCHACH .....                                  | 38 |
| SCHAUSPIEL .....                              | 38 |
| SCHWIMMEN .....                               | 38 |
| SEGELFLIEGEN .....                            | 40 |
| SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG ..... | 40 |
| SWING UND BOOGIE-WOOGIE .....                 | 40 |
| TAE-BOX .....                                 | 40 |
| TAEKWONDO .....                               | 41 |
| SEGELN .....                                  | 41 |
| TANGO ARGENTINO .....                         | 42 |
| TAUCHEN .....                                 | 43 |
| TENNIS .....                                  | 42 |
| TISCHTENNIS .....                             | 43 |
| TRAMPOLIN .....                               | 43 |
| ULTIMATE FRISBEE .....                        | 44 |
| VERTIKALTUCH-AKROBATIK .....                  | 44 |
| VOLLEYBALL .....                              | 44 |
| WANDERN .....                                 | 46 |
| WASSERBALL/ WATERPOLO .....                   | 46 |
| ZUMBA .....                                   | 47 |

# Team

## **Leiter Zentrum für Hochschulsport:**

Martin Miecke

miecke@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Tel.: 069/798-24512

## **Geschäftszimmer:**

Jasmin Marscheck-Zimmer

Öffnungszeiten:

Dienstag - Donnerstag,

10.00 - 12.00 Uhr (Raum 2b)

marscheck@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Tel.: 069/798-24516, Fax: 069/798-24532

## **Sekretariat:**

Margret Lorey

Öffnungszeiten:

Dienstag - Donnerstag,

10.00 - 12.00 Uhr (Raum 15)

lorey@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Tel.: 069/798-24587, Fax: 069/798-24532

## **Koordinatoren des Sportprogramms:**

Barbara Lohse

lohse@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Tel.: 069/798-24555

## **Koordinator für Gesundheits- und Familienangebote:**

Christian Hein

hein@hochschulsport.uni-frankfurt.de

Tel.: 069/798-24540

Katharina Walch

In Elternzeit

## **Zentrum für Hochschulsport der Goethe-Universität Frankfurt**

Ginnheimer Landstraße 39

60487 Frankfurt am Main

[www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/](http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/)

E-Mail: [zfh@hochschulsport.uni-frankfurt.de](mailto: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](http://www.drkfrankfurt.de/ehrenamt)

**Deutsches Rotes Kreuz**  
Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.  
Seilerstraße 23  
60313 Frankfurt am Main

[info@drkfrankfurt.de](mailto:info@drkfrankfurt.de)

# LAGEPLAN UND SPORTSTÄTTENVERZEICHNIS



## CAMPUS GINNHEIM

- |   |   |
|---|---|
| Neuer Hörsaal, Seminarraum 5, Cafeteria   | 1 |
| Sportpädagogik und Sportdidaktik, Zentrum für Hochschulsport, Bibliothek, Verwaltung, Alter Hörsaal, Seminarräume 1 und 2 | 2 |
| Sporthallen, Umkleiden (für Hallen)   | 3 |
| Bewegungs- und Trainingswissenschaften, Seminarraum 3   | 4 |
| Sozialwissenschaften des Sports, Sportpsychologie, Seminarraum 4, Umkleiden (für Außenanlagen)                            | 5 |
| Sportmedizin  | 6 |

- |            |         |
|------------|---------|
| Cafeteria  | Eingang |
| Bibliothek | Treppen |
| Parken     | Duschen |

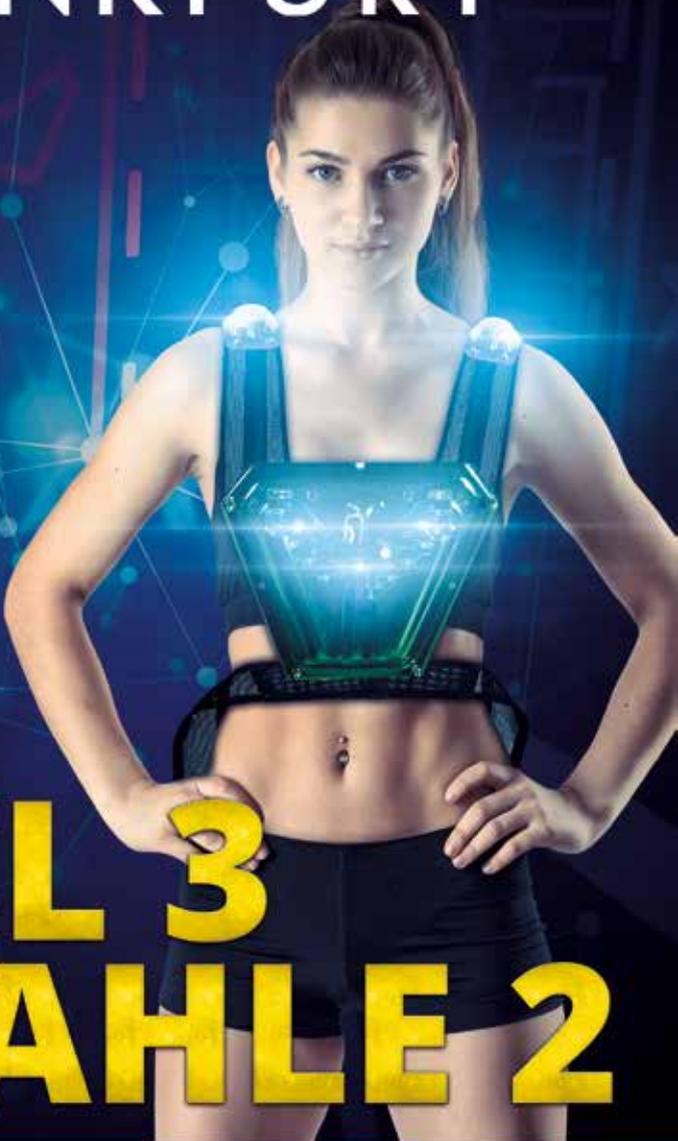
Tram 16  
Frauenfriedenskirche

Stand: April 2017

Ein komplettes Verzeichnis der Sportstätten gibt es auf der Homepage unter:  
[http://www.uni-frankfurt.de/51727213/40\\_Sportstaetten](http://www.uni-frankfurt.de/51727213/40_Sportstaetten)

# LASERTAG

## FRANKFURT



**SPIEL 3  
ZAHLE 2**

\*Nur gegen Vorlage eines Studentenausweis

OST:  
HENSCHELSTRASSE 26  
60314 FRANKFURT

WEST:  
SCHMIDTSTRASSE 12  
60326 FRANKFURT

069 / 59 60 38 6  
INFO@LASERTAG-FRANKFURT.DE  
WWW.LASERTAG-FRANKFURT.DE

## PARTNER UND SPONSOREN



## AKTUELLES & BUCHUNG

[www.uni-frankfurt.de/hochschulsport](http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport)



# Sportarten A-Z

## ACEM-MEDITATION

(siehe Gesundheitsangebote)

## AIKIDO

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 Angriffsennergie 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)

## AKROBATIK

... 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

siehe Laufen

## AQUAFIT

(siehe Gesundheitsangebote)

## AUTOGENES TRAINING

(siehe Gesundheitsangebote)

## BADMINTON

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/innen wird eine Einführung in die Regeln und Schlagtechniken des Badminton angeboten. Das Erlernte 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 (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 (Koch)

**Freies Spielen:**

7004 Sa. 16.00 - 18.00 Uhr Halle 1

7003 So. 16.00 - 18.00 Uhr Halle 1

**BALLETT****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 2 (Denisova)

**Ballett Fortgeschritten**

Diese Kurse richten sich an Schüler mit Erfahrung im klassischen Ballett.

4301 Mo. 18.30 - 20.00 Uhr Halle 2 (Denisova)

4304 Fr. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 4 (Denisova)

**BASKETBALL**

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 wenige 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 Basketballspiels verfügen oder aus anderen Ballspielen viel Erfahrung mitbringen.

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

# ENDLESS SUMMER!

BEI UNS KÖNNT IHR AUCH  
IM WINTER *BEACHEN!*

AUSSERDEM BIETEN WIR IN UNSERER HALLE:

Indoor Soccer  
Badminton

Padel  
Squash

**Jetzt buchen und  
STUDENTEN-SPARPREIS sichern!**

 0 61 22 - 98 38 0

[www.multisports-wallau.de](http://www.multisports-wallau.de)

MultiSports Wallau  
Zweigniederlassung der Vital AG  
Nassaustraße 32  
65719 Hofheim-Wallau

  
**MULTISPORTS  
WALLAU**

**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. | 17.00 - 18.30 Uhr | Halle 1a |
| 7106 | Sa. | 14.00 - 16.00 Uhr | Halle 1  |
| 7107 | So. | 14.00 - 16.00 Uhr | Halle 1  |

**BBP - BAUCH-BEINE-PO**

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) |
|------|-----|-------------------|---------|--------------|

**BBP und Stretch**

|      |     |                   |         |              |
|------|-----|-------------------|---------|--------------|
| 4002 | So. | 09.30 - 11.00 Uhr | Halle 4 | (Afflerbach) |
|------|-----|-------------------|---------|--------------|

**BETRIEBSSPORTGRUPPEN**

Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte Teilnehmer/innen 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 - 21.15 Uhr | Goethe-Schule |
| 6511 | Wirtschaftswissenschaften | Mo. | 21.15 - 22.00 Uhr | Goethe-Schule |
| 6516 | Medizin/Innere Medizin    | Do. | 19.30 - 21.00 Uhr | Goethe-Schule |

**BODY-FIT**

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. | 18.30 - 19.30 Uhr | Halle 1 | (Trambabova) |
|------|-----|-------------------|---------|--------------|

**BODYSHAPING**

Diese Veranstaltung ist 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 | (Volk) |
|------|-----|-------------------|---------|--------|

**BOOTCAMP / POWER-CIRCUIT**

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 Technischulung und Sicherheitserklärung für 2 bis 3 Geräte erforderlich sein.

### Bootcamp / Fitness-Circuit

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.

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

### Bootcamp meets Yoga

Bei dem Kurs am Mittwoch ist alles dabei: Nach dem Warm-up folgt das abwechslungsreiche Bootcamp-Programm, danach dehnen und kräftigen wir die Muskeln mit Übungen, die zahlreiche Yoga-Elemente enthalten. Dieser Teil ist besonders beliebt (und gefürchtet!) bei den Teilnehmer/innen, denn er hat es in sich!

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

### Bootcamp / Power-Circuit

6112 Fr. 19.00 - 20.30 Uhr Halle 6 (Tataru)

Anzeige



**Das erste 3D Schwarzlicht Minigolf in Frankfurt**

**www.schwarzlichthelden.de**  
**Berger Str. 138, 60385 Frankfurt**



**Aktion: 2€ Rabatt pro Spieler** (gültig bis 30.04.2019)

Codewort „Sportprogramm“ vor Ort nennen oder Coupon ausschneiden.

## BOXTRAINING

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

Im Training werden Fitness-, Ausdauer-, Kraft- und Technikelemente miteinander verbunden, es fließen Elemente aus verschiedenen Sportarten mit ein. Es werden damit trainingsmotivierte Sportler, Boxinteressierte als auch angehende Wettkampfsportler angesprochen. Folgende Phasen sind Bestandteil des Trainings: Aufwärmen, Technik, Praxis, Kraft und Ausdauer sowie Cool Down. Bei den Praxisphasen können Kopfschläge vorab ausgeschlossen werden. 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 Boxen fördert neben der Fitness auch das Durchsetzungsvermögen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten:

- Koordination zwischen Ober und Unterkörper (Schlag- und Schrittfolge)
- exakte Ausführung der Techniken zum Schlagen und Verteidigen
- Reaktionsschnelligkeit und Reflexe
- Aufbau von Schnellkraft und spezifischer Kondition
- Situationsanalyse und Umstellungsfähigkeit
- Genauigkeit und Differenzierungsfähigkeit
- Passendes Timing

Das Training setzt sich aus verschiedenen Phasen zusammen, deren Inhalte sich an den Fähigkeiten der Kursteilnehmer ausrichten. Zu Beginn starten wir mit Gymnastik, Koordinationsübungen, Technikscheule vorm Spiegel und einfachen Kraftübungen oder auch Spielen. Das eigentliche Training besteht aus boxspezifischen Übungen (s. oben) während zum Trainingsende Lockerungs- und Dehnübungen anstehen. Die Teilnehmer/innen sollten körperlich fit sein und mit Motivation und Spaß zum Training kommen. Wer dauerhaft boxen möchte, sollte sich Bandagen, Mundschutz sowie eigene Boxhandschuhe beschaffen.

6006 Do. 20.00 - 22.00 Uhr Halle 6 (Pfeifer)  
 6007 Fr. 17.00 - 19.00 Uhr Halle 6 (Wachter)  
 6011 Sa. 14.00 - 16.00 Uhr Halle 6 (Pfeifer)  
 6009 So. 12.00 - 14.00 Uhr Halle 6 (Barbe)

## BRIDGE

Bridge ist so vielfältig, dass man ein Leben lang spielen und lernen kann, es gilt nicht umsonst als Königin der Kartenspiele. Bridge ist wie Skat und Doppelkopf ein Stichspiel (52 Karten ohne Joker) und zählt wie Schach und Go zu den Geistesportarten. Der Unterschied zu anderen Kartenspielen ist aber, dass man in festen Partnerschaften spielt und das Ergebnis nicht vom Kartenglück abhängig ist. Das Spiel selbst ist sehr logisch und strategisch, es gibt aber auch viele psychologische Bestandteile. Bridge liegt irgendwo zwischen Schach und Poker. Durch diese Vielfalt braucht man auch eine Weile, bis man Bridge richtig spielen kann. Aber keine Sorge, man wird schnell schlau aus Nord, West, Boards, Gefahrenlagen, Weak Twos und Überstichen!

6035 Do. 19.00 - 21.00 Uhr Seminarraum 4 (Jumpertz/Pauly)

## CAPOEIRA

... 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 Großgrundbe-

sitzer 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 - 21.30 Uhr Max-Beckmann-Schule (hintere Turnhalle) (Abreu)

## CHEERLEADING

Cheerleading ist ein Leistungssport, bei dem Kraft, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Disziplin gefordert sind und regelmäßiges Training unumgänglich ist. Sowohl Männer als auch Frauen sind herzlich willkommen!

### Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundtechniken der Sportart Cheerleading trainiert. Tanzen, Stunts (Hebefiguren) und Pyramiden, Baskets (Flugelemente) und (Boden-)Turnen. Vorerfahrungen in einem dieser Bereiche sind von Vorteil, aber kein Muss.

4702 Fr. 17.00 – 18.30 Uhr Halle 3 (Gerhard)

Anzeige



**boulder welt**  
klettern ohne furcht und tadel

**KLETTERN OHNE FURCHT UND TADEL  
IN DER BOULDERWELT FRANKFURT!**

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 €**

**Boulderwelt Frankfurt**

📍 5 Preungesheim  
Öffnungszeiten:  
Mo/Di/Do/Fr 10 - 23 Uhr // Mi 7 - 23 Uhr  
Sa/So/Feiertag 8 - 23 Uhr

[www.boulderwelt-frankfurt.de](http://www.boulderwelt-frankfurt.de)

## CONTEMPORARY DANCE

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.

### Anfänger

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

### Fortgeschrittene

4603 So. 13.00 - 14.30 Uhr Halle 4 (Safie)

Anzeige



**15% für  
Studenten  
bei  
Neuanmeldung**

**#madeinffm**

**CROSSFIT**  
FFM  
POWER  
AMBITION

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

## DEEP WORK

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)

## FECHTEN

Britta Heidemann und d'Artagnan haben auch mal klein angefangen mit dieser filigranen Sache: den Gegner mit Florett oder Degen zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden. Weil man vor allem schnell auf den Beinen sein muss, besteht Fechttraining aus viel Beinarbeit und Übungen mit der Waffe, denn das Ziel ist die richtige Abstimmung von Waffenführung und Körperbewegung. Anfänger/innen werden Maske, Waffe und Schutzkleidung gestellt.

6013 Mi. 16.30 - 18.00 Uhr Halle 6 (Polack)

## FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

(siehe Gesundheitsangebote)

## FILM- UND SCHAUSPIEL SEMINAR

In diesem praxisnahen Seminar werden Filme produziert und Wissensinhalte zur Filmproduktion vermittelt. Der Seminaraufbau gliedert sich in 2 Phasen:

- ca. 1-3 Wochen Produktion eines Kurzfilms
- ca. 23-25 Wochen Produktion eines Films

Theorie und Praxis untergliedern sich in verschiedene Arbeitsbereiche, u.a. Ideenentwicklung, Drehbuchentwicklung, Schauspielproben, Organisatorisches (Drehplan, Storyboard, Requisiten), Regie, Technik (Licht, Ton, Ablauf) und Filmproduktion (Drehorte inszenieren, Szenen umsetzen).

Wir stellen aktuelles Equipment für hochwertige Aufnahmen (4K) zur Verfügung und bieten den Teilnehmer/innen die Möglichkeit verschiedene Rollen im Filmproduktionsteam (z.B. Drehbuch-Autor, Regisseur, Schauspieler, Film-/Ton-Techniker) zu übernehmen. Gegen Ende des Seminars findet eine Filmreise mit Drehorten vor Auslandskulissen statt. Das Semester wird mit einer Filmpremiere abgeschlossen, dem Publikum werden hierbei die produzierten Filme auf einer Kinoleinwand vorgestellt.

### Vormerken:

Film-Premiere des vergangenen Semesters, 13.10.2018, 18.00 Festsaal Bockenheim (freier Eintritt)

### Anfänger

4403 Mi. 18.00 - 20.00 Uhr Campus Westend (Krämer/Lee)  
4404 Do. 18.00 - 20.00 Uhr Campus Westend (Krämer/Lee)

### Fortgeschrittene/Angeleitete Team

4405 Mi. 20.00 - 21.00 Uhr Campus Westend (Krämer/Lee)  
4406 Do. 20.00 - 21.00 Uhr Campus Westend (Krämer/Lee)

## FITNESSTRAINING AN KRAFTGERÄTEN

### 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.

Täglich finden ab 17.00 Uhr verschiedene Kurse statt, genaue Informationen auf unserer Webseite.

### 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.

Es findet am Montag, Dienstag und Donnerstag jeweils ein Kurs statt, genaue Informationen auf unserer Webseite.

## FLAG FOOTBALL

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 Teilnahme an der Deutschen Hochschulmeisterschaft 2018 in Trier.

Weitere Information und Anfahrt unter [www.lizzards.de](http://www.lizzards.de)

|      |     |                   |               |          |
|------|-----|-------------------|---------------|----------|
| 7005 | Do. | 20.00 - 22.00 Uhr | Stauffenhalle | (Krämer) |
|------|-----|-------------------|---------------|----------|

## FORRO

Forró ist der beliebteste Paartanz Brasiliens. Bei Forró bewegen sich der eigene Körper und der des Tanzpartners synchron zueinander im charakteristischen Rhythmus der Musik, die von wild, stürmisch bis zu ruhig, entspannend reicht und sich seit den fünfziger Jahren in vielen großen brasilianischen Städten etabliert hat. Der Rhythmus ist voller Abwechslung und schafft eine Atmosphäre, in der man sich gerne begegnet und Spaß haben kann. Seit einigen Jahren wird Forró auch in Europa getanzt. In Paris, London und Lissabon ist Forró bereits fester Teil der Tanzszene. In Deutschland wachsen die Forró Szenen in Stuttgart, München, Köln, Freiburg und Aachen beständig. Jetzt gibt es auch in Frankfurt die Gelegenheit, diesen faszinierenden Tanz zu erlernen.

|      |     |                   |         |         |
|------|-----|-------------------|---------|---------|
| 7007 | Mi. | 20.30 - 22.00 Uhr | Halle 3 | (Teles) |
|------|-----|-------------------|---------|---------|



**Sportnahrung.de**  
...mach das Beste aus Dir!

Alle Produkte dieser Marke auf  
**sportnahrung.de**



**SPORTNAHRUNG.DE**  
**Whey Pro+**

- ✓ Instant-Qualität (wasserlöslich)
- ✓ Hervorragender Geschmack
- ✓ Aspartamfrei
- ✓ Vitaminzusatz

**MUSKELAUFBAU**  
**FETTABBAU**  
**AUSDAUER**  
**BOOSTER**  
**FUNCTIONAL**  
**BREAKFAST**



**SPORTNAHRUNG.DE**  
**Heavy Gain**

- ✓ Top Gainer mit Waxy-Maize, Creatin,
- ✓ Glutamin, Vitaminen und MCT Dieses
- ✓ Top Produkt ist nahezu zuckerfrei (nur 1,3g)

**Als Marktführer in diese Bereich, versuchen wir immer ein möglichst breites Spektrum an Produkten mit unseren bekanntesten Eigenmarken abzudecken.**

**SPORTNAHRUNG.DE**  
**Hessen-Center (OG)**  
Borsigallee 26  
60833 Frankfurt

**€6,-**

**WERTGUTSCHEIN**

Sechs Euro Rabatt, ab einem Einkaufswert von 35€.

Gültig bis: 31.12.2019

Einzulösen im Sportnahrung Shop in Frankfurt und online auf [www.sportnahrung.de](http://www.sportnahrung.de). Keine Barblöse möglich. Rabatt nicht kombinierbar.

**Code: sport18**

## FUNCTIONAL HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)

HIIT besteht aus einer Kombination aus kurzen und sehr intensiven Belastungen mit mehreren aktiven Regenerationsphasen. Es kombiniert Ausdauer- und intensives Muskel-Training, wodurch man schnell seine Grenzen spürt. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau, positive Veränderung der Blutzuckerwerte und physiologische Verbesserungen vergleichbar mit regelmäßigem Cardiotraining. Ein Handtuch und/ oder eine Matte sind mitzubringen.

4112 Mi. 18.00 - 19.00 Uhr Halle 4 (Müller)

## FUSSBALL

### Frauenfußball Anfängerinnen

7222 Mo. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 1a (Welzenbach)

### Frauenfußball Fortgeschrittene

Für die Anmeldung: Sie erhalten vom Kursleiter am ersten Kurstag vor Ort ein Passwort, mit dem sie sich ONLINE anmelden können. Weitere Informationen unter <http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>  
Halle 1b

### Fußball für Hochschulangehörige über 40 Jahre freies Spielen

7513 Mo. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 3 (Jamshidian)

### Fußball - freies Spielen

Die nicht angeleiteten Spielstunden stehen allen offen, die Spaß am Kicken haben, ausgebufften Ballzaubern ebenso wie begeisterten Anfängern. Gerade in diesen heterogenen Gruppen ist Teamgeist angesagt, sonst kommt keine Spielfreude auf. Dies sind keine Trainingszeiten für Turnierspieler.

|      |     |                   |          |            |
|------|-----|-------------------|----------|------------|
| 7232 | Mo. | 20.00 - 22.00 Uhr | Halle 2  | (Klaedtke) |
| 7229 | Mi. | 20.30 - 22.00 Uhr | Halle 1a | (Medoff)   |
| 7230 | Mi. | 20.30 - 22.00 Uhr | Halle 1b | (Medoff)   |
| 7511 | Mi. | 21.00 - 22.00 Uhr | Halle 2  | (Medoff)   |
| 7512 | Fr. | 17.00 - 18.30 Uhr | Halle 1b |            |
| 7223 | Fr. | 20.30 - 22.30 Uhr | Halle 1  | (Medoff)   |
| 7224 | So. | 19.30 - 21.00 Uhr | Halle 1  | (Medoff)   |

### Fußball Betriebssportgruppe freies Spielen

Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte Teilnehmer/innen 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.

|      |     |                   |          |            |
|------|-----|-------------------|----------|------------|
| 7202 | Di. | 17.00 - 18.30 Uhr | Halle 1  |            |
| 7506 | Do. | 17.00 - 18.30 Uhr | Halle 1a | (Krischer) |

## GERÄTTURNEN

### 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 | (Klas) |
|------|-----|-------------------|---------|--------|

### Gerätturnen für Fortgeschrittene

Hier treffen sich Fortgeschrittene und 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 | (Liebich) |

## GESELLSCHAFTSTANZ

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 Grundschriffe 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) |
|------|-----|-------------------|---------|---------|

### Fortgeschrittene

Wem die Grundschritte 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)

## GLEITSCHIRMFLIEGEN

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 ungläublich 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

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

### Anfänger

7301 Mo. 20.30 - 21.30 Uhr Halle 1a (Bainczyk)

### Fortgeschrittene

7302 Mo. 20.30 - 22.30 Uhr Halle 1b (Bainczyk)

## HEADIS

Wir spielen Kopfballtischtennis! Das heißt Hände an die Platte, leicht in die Knie gehen, immer den Ball im Blick haben und dann von unten mit der Stirn weghauen.

Headis kann mit und ohne Kraft, mit und ohne akrobatische Manöver, mit und ohne Strategie gespielt werden. Wer ein Spiel gewinnen will, sollte den Ball im Blick haben, sich auf den Flow einlassen und dann und wann mal was ausprobieren. Das Spiel ist schnell und einfach, und du kannst dich bewegen, wie du willst. Den Sog des Spiels muss man erleben, und er bleibt bis auf Weiteres ein Geheimnis.

7472 Mi. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 3 (Spitzer)

## JAZZDANCE

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 Di. 17.00 - 18.30 Uhr Halle 4 (Lienert)

## JUDO

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 überwinden, nur so viel 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 *jūdō* [erste Silbe stimmhaft: **gju: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), Würfetechniken (Shime-waza) und Hebeltechniken (Kansetsu-waza). Schlagtechniken (Atemi-waza) und Wiederbelebungstechniken (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 Würfgriffen 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. Hauptansprechpartner für die Judo-Kurse ist Axel Schönberger (3. Dan). Die übrigen Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind Hiromi Miwa (5. Dan), Jana Röser (1. Kyu) und Vinh Ky Wolf (1. Dan).

### Judo I Judo für Anfängerinnen und Anfänger:

Kurs für Neueinsteiger und Anfänger bis zum Weiß-Gelbgurt

#### Inhalte:

- 柔身 Ukemi (Fallschulung)
- Basisbewegungen (固根本体 Shizen-hontai, 固體体 Jigo-tai, 進退 Shin-tai, 体捌き Tai-sabaki)
- 四方 Kumi-gata (Griffarten)
- 剛柔 Kuzushi (Gleichgewichtsbrechen)
- 作身 Tsukuri (Eingang in die Wurftechnik)
- 投げ 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 Do. 19.30 - 21.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule (Schönberger)

### Judo II Technik-Training und Gürtelprüfungsvorbereitung für Fortgeschrittene

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.

—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。)

6031 Fr. 19.30 - 21.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule (Schönberger)

### Judo III Randori-Training für Fortgeschrittene (nur für Studierende)

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。)

6053 Mi. 19.30 - 21.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule (Schönberger)

Anzeige

DEIN CLUB IN SACHSENHAUSEN

PARTYS | KONZERTE | EVENTS

ponyhof-club.de #ponyhofaltsachs /ponyhofclub

## JU JUTSU

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

### Ju Jutsu für Fortgeschrittene I (ab Gelbgurt)

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

|      |     |                   |         |         |
|------|-----|-------------------|---------|---------|
| 6022 | Di. | 19.00 – 20.30 Uhr | Halle 7 | (Kastl) |
|------|-----|-------------------|---------|---------|

### Ju Jutsu für 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 7 | (Kastl) |
|------|-----|-------------------|---------|---------|

### Ju Jutsu für Frauen

Den Heimweg durch den dunklen Park findest Du gruselig? Du fährst nur untern abends alleine mit der U-Bahn? Du bist eigentlich kein ängstlicher Typ, wüsstest aber trotzdem gerne, wie Du Dich im Ernstfall verhalten sollst? Solche Unsicherheiten und Ängste wollen wir in unserem Kurs thematisieren. Wir wollen Dir Vertrauen in Deinen Körper vermitteln und Dir zeigen, wie stark Du sein kannst! Der Kurs besteht aus Übungen zur Wahrnehmungsschulung (Prävention), zum Einsatz von Stimme und Körpersprache (Selbstbehauptung) und zur Selbstverteidigung in Gefahrensituationen. Du lernst einfache Techniken kennen, die als Handlungsoptionen für den Ernstfall geeignet sind – und kommst dabei auch mal ordentlich ins Schwitzen.

Vorkenntnisse im Kampfsport brauchst Du nicht – der Kurs ist für Frauen jeden Alters und aller Fitnesslevel geeignet, die sich im Alltag (selbst)sicherer fühlen möchten. Wer Spaß an der Selbstverteidigung hat und mehr lernen möchte, kann die Kursinhalte in den Ju Jutsu-Anfängerkursen vertiefen. Für den Kurs genügt normale Sportkleidung, wir trainieren barfuß oder mit Gymnastikschuhen.

Leitung: Lisa Mundt (1. Kyū Ju Jutsu, Purple Belt BJJ) trainiert seit 2008 in der Ju Jutsu-Gruppe am Frankfurter Hochschulsport und ist Beauftragte für Frauenselbstverteidigung des Hessischen Ju Jutsu-Verbandes (HJJV).

|      |     |                   |         |         |
|------|-----|-------------------|---------|---------|
| 6034 | Fr. | 19.00 - 20.30 Uhr | Halle 7 | (Mundt) |
|------|-----|-------------------|---------|---------|

### Ju Jutsu freie Anwendung

|      |     |                   |         |           |
|------|-----|-------------------|---------|-----------|
| 6044 | Fr. | 20.30 - 22.00 Uhr | Halle 7 | (Hofmann) |
|------|-----|-------------------|---------|-----------|

### Freies Üben

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

## KANU - KAJAK

Die Technik, vom ersten Paddelschlag bis zur Eskimorolle, erlernt ihr 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 vorbeischauchen.

Vorbesprechung für alle Interessierte: siehe Information auf unserer Webseite.

8080 Fr. 20.15 - 22.15 Uhr Schwimmhalle (Herz)

## KARATE

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 Fitnessselemente (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 für 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 6 (Weyrauch)  
6045 Do. 19.30 - 20.30 Uhr Halle 7 (Schaffner-Bielich)

### Karate für 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 6 (Weyrauch)  
6042 Do. 20.30 - 22.00 Uhr Halle 7 (Schaffner-Bielich)

### Freies Üben

6043 Sa. 10.00 - 12.00 Uhr Halle 7

## KENDO

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. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Studierende.

### Anfänger

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

## KICK-BOX-KONDITIONSTRAINING

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. | 20.30 - 21.30 Uhr | Halle 6 | (Dreiling) |
|------|-----|-------------------|---------|------------|

## KICK-THAIBOXEN

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

### Anfängerkletterkurse 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).

### 6 Kurstermine in der ersten Semesterhälfte (24.10. 28.11.2018)

Termine des 1. Kurses:

24.10. (Boulderwelt), 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2018 DAV Halle, 18.00 - 20.30 Uhr

|      |                    |                              |               |
|------|--------------------|------------------------------|---------------|
| 7430 | Termine siehe oben | Boulderwelt/DAV-Kletterhalle | (Lazar/Zeyen) |
|------|--------------------|------------------------------|---------------|

## 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
- 2 Boxringe
- Käfigwand
- 260 qm Mattenfläche
- 18 Boxesäcke
- 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](http://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!



### 6 Kurstermine in der zweiten Semesterhälfte (12.12. - 13.02.2019)

Termine des 2. Kurses:

12.12. (Boulderwelt), 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02.2019 DAV Halle, 18.00 - 20.30 Uhr

7431 Termine siehe oben Boulderwelt/DAV-Kletterhalle

(Lazar/Zeyen)

Partner/in sind nicht erforderlich.

Der Eintritt in der Boulderwelt beträgt 5,- € inklusive Schuhe.

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

### Klettertreff Topropekurs, Vorstiegskurs 2.0\*

Wir bieten allen Kletternden die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten zu treffen und an unserer Koordination, Kondition und Kraft zu arbeiten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Anfängerkletterkurs oder Vorstiegskurs der Hochschule.

Ein Übungsleiter ist vor Ort und steht für Tipps und Fragen rund um den Klettersport bereit. Die Teilnahme ist eigenverantwortlich.

Partner/in sind nicht erforderlich.

Der Eintritt in der Boulderwelt beträgt 5,- € inklusive Schuhe.

Der Eintritt in der DAV-Halle beträgt 7,- € pro Besuch inklusive Seil, Gurt und Sicherungsgerät. Die Schuhe können geliehen werden.

**6 Kurstermine in der ersten Semesterhälfte (24.10. - 28.11.2018)**

Termine des 1. Kurses:

24.10. (Boulderwelt), 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2018 DAV Halle, 18.00 - 21.00 Uhr

7438 Termine siehe oben Boulderwelt/DAV-Kletterhalle (Lazar/Zeyen)

**6 Kurstermine in der zweiten Semesterhälfte (12.12. - 13.02.2019)**

Termine des 2. Kurses:

12.12. (Boulderwelt), 16.01., 23.06., 30.06., 06.02., 13.02.2019 DAV Halle, 18.00 - 21.00 Uhr

7442 Termine siehe oben Boulderwelt/DAV-Kletterhalle (Lazar/Zeyen)

Alle Kletterangebote nur für Beschäftigte und Studierende der Goethe-Universität.

## KRAV MAGA

No Nonsense, ein Selbstverteidigungskurs der besonderen Art! Geeignet für absolute Anfänger bis hin zu erfahrenen Profis.

Wir trainieren:

- Körperliche Fitness und Koordination
- Effektive, natürliche und individuell angepasste Kampftechniken
- The Warriors Mindset: Spezielle Übungen und Drills um in Konflikt- und Stresssituationen optimal zu reagieren

4512 So. 10.00 - 12.00 Uhr Halle 7 (Walzer)

## KUNG FU / PENTJAK SILAT II

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.

**Anfänger und Fortgeschrittene**

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

## LACH-MEDITATION

(siehe Gesundheitsangebote)

## LACROSSE

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 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.

**Damen**

6012 Mo. 20.30 - 22.00 Uhr Kunstrasenplatz (Gennrich)  
SC Frankfurt 1880 e.V.

**Herren**

6015 Mo. 20.30 - 22.00 Uhr Kunstrasenplatz (Meller)  
SC Frankfurt 1880 e.V.

**LAUFEN****Lauffreff Ginnheim**

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

Neben der Ausdauerleistung arbeiten wir an Lauftechnik und Körperbeherrschung und Gedächtnisleistung. Unter erfahrener Anleitung kann zum Beispiel der erste oder zweite Volkslauf vorbereitet oder das lang geplante Gesundheitsprogramm begonnen werden. Individuelle Wünsche und Ziele der Teilnehmer können in die Kurseinheiten eingebracht und aufgenommen werden. Auch erfahrene Läufer sind herzlich Willkommen und profitieren von individueller Beratung (Erstellung von Trainingsplänen) und dem umfangreichen Angebot an Ideen zur Trainingsvariation.

Wir laufen bei jedem Wetter draußen. Am Campus Ginnheim gibt es Schließflächen, die mit einem mitgebrachten Vorhängeschloss genutzt werden können.

Wir treffen uns immer vor der Eingangstür vom Cafeteria-Gebäude.

6104 Mo. 18.30 - 20.00 Uhr Campus Ginnheim (Schönebeck)

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

 Fahrradabstellplätze  
& Parkplätze



**Kletter-  
zentrum**  
Frankfurt/Main

**Studierenden-Tarife**

### Lauftreff Westend

Dieser Laufanfängerkurs dient als Einstieg in das Laufen, wobei vor allem Teamgeist und Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Mit einem guten dosierten Training führen wir die Teilnehmer/innen als Anfänger langsam an das Laufen heran und lernen gemeinsam die richtige Lauf- und Trainingstechnik. Mit diesem Basiswissen werden sich bald erste Fortschritte einstellen und Vitalität sowie Freude am Laufen werden steigen. Das Angebot gilt nur für Beschäftigte der Universität.

Wir treffen uns am Campus Westend, wir laufen bei jedem Wetter draußen.

|      |     |                   |                |              |
|------|-----|-------------------|----------------|--------------|
| 6476 | Di. | 17.00 - 18.00 Uhr | Campus Westend | (Schönebeck) |
|------|-----|-------------------|----------------|--------------|

### Allwetterlauf

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.

Wir treffen uns immer vor der Eingangstür vom Cafeteria-Gebäude.

|      |     |                   |                 |                |
|------|-----|-------------------|-----------------|----------------|
| 6102 | Fr. | 17.00 - 18.30 Uhr | Campus Ginnheim | (Hammerschick) |
|------|-----|-------------------|-----------------|----------------|

## LEICHTATHLETIK

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 - 19.00 Uhr | Halle 7    | (Sagerer-Schlockermann) |
|      | Mi. | 19.00 - 20.00 Uhr | Sportplatz | (Sagerer-Schlockermann) |

## MARGARET MORRIS MOVEMENT - TÄNZERISCHE GYMNASTIK

(siehe Gesundheitsangebote)

## NINJUTSU - DIE KAMPFKUNST DER NINJA

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. Der Kursleiter, Eike Kujaw, ist Träger des höchsten Dan-Grades, der im Ninjutsu erreicht werden kann (15. Dan).

Angebot nur für Studierende der Goethe-Universität.

### Anfänger

|      |     |                   |                   |         |
|------|-----|-------------------|-------------------|---------|
| 6119 | Fr. | 19.30 - 21.30 Uhr | Fürstenbergschule | (Kujaw) |
|------|-----|-------------------|-------------------|---------|

## ORIENTALISCHER TANZ

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 Anfängerin-



Große Friedberger Str. 37–39  
(Nähe Konstablerwache)  
60313 Frankfurt  
Tel. 069 – 48 98 28 33  
info@frankfurter-laufshop.de  
www.frankfurter-laufshop.de

Öffnungszeiten:  
Mo–Fr: 10–19 Uhr  
Sa: 10–17 Uhr



## Ihr Spezialist für Laufen, Walking und Triathlon – an der Konstablerwache!

Bei uns finden Sie alles was Ihr Läufer-Herz begehrt – vom Laufeinsteiger über den Hobbyläufer bis zum ambitionierten Triathleten. Unser orthopädisch geschultes Personal führt eine digitale Laufstilanalyse auf unserem Laufband oder der 20 Meter langen Tartanbahn durch und berät Sie bei der Auswahl des richtigen Laufschuhs aus unserem umfangreichen Sortiment. Des Weiteren finden Sie bei uns eine große Auswahl an funktioneller Laufbekleidung, GPS-Laufuhren mit Herzfrequenzmessung, Spikes und Laufzubehör. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

nen, 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.

### Angebot nur für Frauen.

4550 Do. 16.30 - 18.00 Uhr

Halle 4

(Haase)

## PILATES

(siehe Gesundheitsangebote)

## POWER GYM

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 Mi. 19.30 - 20.30 Uhr

Halle 1

(Tataru)

6039 Fr. 18.30 - 19.30 Uhr

Halle 1

(Turchanowa)

## POWER WORKOUT

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)

## PROGRESSIVE MUSKELRELEXATION

(siehe Gesundheitsangebote)

## QIGONG

(siehe Gesundheitsangebote)

## REITEN

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](http://www.Studentenreiter-frankfurt.de) oder auf Facebook unter [www.facebook.com/studentenreiter-frankfurt](http://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](mailto: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/>

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](https://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.

## RETTUNGSSCHWIMMEN

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Rettungsschwimmens, bestehend aus Tauchen, Transportieren und Abschleppen 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 | (Schenkel) |
|------|-----|-------------------|--------------|------------|

## RÜCKENFIT

(siehe Gesundheitsangebote)

## RUGBY

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 | (Mac Gowan) |
|------|-----|-------------------|--------------------|-------------|

## SALSA, MERENGUE, BACHATA

Hinweis: Nur mit Turnschuhen! Straßenschuhe sind nicht erlaubt!

### Salsa, Merengue und Bachata für Anfänger

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, Merengue und Bachata 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) |
|------|-----|-------------------|---------|----------|

# GARDEN EDEN

## Sauna & Wellness



Der Urlaub um die Ecke



362 Tage im Jahr



[www.garden-eden.de](http://www.garden-eden.de)

yelp

### 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.

Voraussetzung zur Teilnahme sind Kenntnisse über die Grundlagen zu Salsa.

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

## SCHACH

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

Der Kurs wird bei Bedarf entsprechend den Vorkenntnissen der Teilnehmer/innen 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. Stellungsbewertung 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. 18.45 - 21.00 Uhr Seminarraum 4 (Solonar)

## SCHAUSPIEL

### 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. Wir starten unser Seminar mit ein paar Kennenlernspielen und Übungen aus der Theaterpädagogik. In kürzester Zeit sind die Blockaden beseitigt und der Weg ist frei für Improvisationen. Im fortgeschrittenen Kurs, in Absprache mit der Gruppe, werden wir uns schwerpunktmäßig mit Text- und Szenenarbeit 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](http://www.schauspielhelden.de)

#### Anfänger

4402 Mo. 18.00 - 21.00 Uhr Campus Westend (Lother)

#### Fortgeschrittene

4401 Di. 18.00 - 21.00 Uhr Campus Westend (Lother)

## SCHWIMMEN

### Anfängerunterricht 1 (echte Anfänger!)

8015 Di. 19.00 - 20.00 Uhr Schwimmhalle (Wolf)

8013 Fr. 17.00 - 18.00 Uhr Schwimmhalle (Jamshidian)

8017 Sa. 10.00 - 11.00 Uhr Schwimmhalle (Wolf)



### Anfängerunterricht 2 (Voraussetzung: Schwimmvermögen von 25m Brust)

8019 Sa. 11.00 - 12.00 Uhr Schwimmhalle (Wolf)

### Erlernen der Schwimmtechnik Kraul, Rückenkraul

8041 Di. 17.00 - 18.00 Uhr Schwimmhalle (Wolf)

8042 Mi. 16.30 - 18.00 Uhr Schwimmhalle (Wunderlich)

### Erlernen der Schwimmtechnik Delphin

Voraussetzung: Beherrschung der Kraultechnik

8043 Di. 18.00 - 19.00 Uhr Schwimmhalle (Wolf)

### Schwimmen freies Üben

8018 Fr. 18.00 - 19.00 Uhr Schwimmhalle (Jamshidian)

### Schwimmtraining für Fortgeschrittene Schwimmer / Flossenschwimmer

Der Kurs richtet sich an Schwimmer/innen, 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) |

## 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 Team sport. 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 vorbeischauchen.

Weitere Informationen: [www.akaflieg-frankfurt.de](http://www.akaflieg-frankfurt.de)

## SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

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) |
|------|-----|-------------------|---------|--------|

## STRETCH & RELAX

(siehe Gesundheitsangebote)

## SWING UND BOOGIE-WOOGIE

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](http://www.harlemclub.de)

|      |     |                   |         |        |
|------|-----|-------------------|---------|--------|
| 4580 | Fr. | 20.00 - 22.00 Uhr | Halle 4 | (Wess) |
|------|-----|-------------------|---------|--------|

## TAE-BOX

Tae-Box ist ein effektives und vielseitiges aerobes Trainingssystem, das Elemente aus Aerobic mit Karatetechniken wie Kicks, Panches 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 Freiheit auf dem Wasser,  
den Wind in den Segeln,  
bestimme deinen Kurs selber.**

**Nur für Studenten der  
J-W-G Uni Wi-Sem-18**



**15% Rabatt** bei Vorlage des Studi-Ausweises.

**Kurs aus unserem Programm auswählen und los geht's. Beratung unter: 069 455372**



**DSV, DMYV, VdS zertifizierte Segelschule**

**[www.segel-center-frankfurt.de](http://www.segel-center-frankfurt.de) könnt Ihr euren**

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

## TAEKWONDO

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 Kampfsportlererfahrenen 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) |
|------|-----|-------------------|---------|-----------|

## T'AI CHI

(siehe Gesundheitsangebote)

## TANGO ARGENTINO

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.

### Anfänger

|      |     |                   |         |           |
|------|-----|-------------------|---------|-----------|
| 4590 | Mo. | 20.30 - 21.30 Uhr | Halle 4 | (Schmidt) |
|------|-----|-------------------|---------|-----------|

### Mittelstufe

|      |     |                   |         |           |
|------|-----|-------------------|---------|-----------|
| 4591 | Mo. | 21.30 - 22.30 Uhr | Halle 4 | (Schmidt) |
|------|-----|-------------------|---------|-----------|

## TENNIS

### Tenniskurse mit Anleitung

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

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

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

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

Die Kurse finden jeweils in der Tennishalle Europapark statt.

Wir spielen in der Tennishalle Europapark auf einem Teppichbelag, d.h. es werden Tennisschuhe mit glatter Sohle ohne Profil benötigt. Tennis All Courts Schuhe sowie sonstige Hallenschuhe für andere Sportarten sind ungeeignet!

Bitte beachten: die Vormerkliste bedeutet keine verbindliche Anmeldung für den Kurs!

|      |     |                   |                             |           |
|------|-----|-------------------|-----------------------------|-----------|
| 1701 | Mi. | 10.00 - 11.00 Uhr | Anfänger Level 1            | (Gogadze) |
| 1702 | Mi. | 11.00 - 12.00 Uhr | Anfänger Level 2            | (Gogadze) |
| 1703 | Mi. | 12.00 - 13.00 Uhr | Fortgeschrittene Level 1    | (Gogadze) |
| 1704 | Do. | 22.00 - 23.00 Uhr | Anfänger & Fortgeschrittene | (Jordy)   |
| 1705 | Fr. | 10.00 - 11.00 Uhr | Anfänger Level 2            | (Gogadze) |
| 1706 | Fr. | 11.00 - 12.00 Uhr | Fortgeschrittene Level 1    | (Gogadze) |
| 1707 | Fr. | 12.00 - 13.00 Uhr | Fortgeschrittene Level 2    | (Gogadze) |

**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

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!

Angebot nur für Studierende und Beschäftigte der Goethe-Universität.

## TISCHTENNIS

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.

Bitte beachten, dass die Teilnehmer/innen Hallenschuhe tragen müssen.

7471 Do. 18.00 - 19.30 Uhr Vereinshalle des TuS Hausen (Schmitt)

## TRAMPOLIN

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. Die Teilnehmer/innen benötigen Gymnastik-Schläppchen oder Stoppersocken bzw. ABS-Socken.

**Anfänger und Fortgeschrittene**

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

**ULTIMATE FRISBEE**

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.

|      |     |                   |                               |         |
|------|-----|-------------------|-------------------------------|---------|
| 7490 | Mo. | 19.15 - 20.45 Uhr | Bikuz FFM-Hoechst, Sporthalle | (Baier) |
|------|-----|-------------------|-------------------------------|---------|

**VERTIKALTUCH-AKROBATIK**

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.

**Anfänger**

|      |     |                   |         |         |
|------|-----|-------------------|---------|---------|
| 4421 | Do. | 19.00 - 20.30 Uhr | Halle 3 | (Reitz) |
|------|-----|-------------------|---------|---------|

**Fortgeschrittene**

|      |     |                   |         |         |
|------|-----|-------------------|---------|---------|
| 4428 | Do. | 20.30 - 22.00 Uhr | Halle 3 | (Reitz) |
|------|-----|-------------------|---------|---------|

**VOLLEYBALL**

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 | (Chaurasia/Ernsting) |

**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 1a      | (Kazemi)             |
| 7503 | Mi. | 19.15 - 20.30 Uhr | Goethe-Schule | (Chaurasia/Ernsting) |

1. VOLLEYBALL BUNDESLIGA

# UNITED VOLLEYS

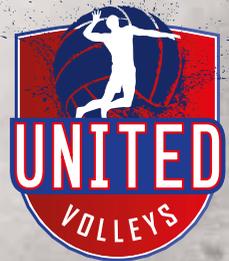
# IN FRANKFURT



# HEIMSPIEL-START

# OKTOBER | FRAPORT ARENA

TERMINE UND STUDENTENERMÄSSIGUNGEN  
[WWW.UNITEDVOLLEYS.DE/UNIFRANKFURT](http://WWW.UNITEDVOLLEYS.DE/UNIFRANKFURT)



### 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 1b | (Lauria) |
|------|-----|-------------------|----------|----------|

### Volleyball - Freies Spiel

|      |     |                   |         |            |
|------|-----|-------------------|---------|------------|
| 7509 | Di. | 21.00 - 22.30 Uhr | Halle 1 | (Barikhan) |
|------|-----|-------------------|---------|------------|

|      |     |                   |                   |       |
|------|-----|-------------------|-------------------|-------|
| 7507 | Fr. | 17.30 - 19.30 Uhr | Bonifatius-Schule | (May) |
|------|-----|-------------------|-------------------|-------|

|      |     |                   |                   |            |
|------|-----|-------------------|-------------------|------------|
| 7508 | Fr. | 20.30 - 21.30 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 Teilnehmer/innen 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

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 vor dem Tor zum Parkplatz am Zentrum für Hochschulsport (Ginnheimer Landstraße 39) um 8.45 Uhr. Die An- und Abfahrt zu den Wanderorten wird mit Privat-Pkws durchgeführt. Die Rückkehr ist gegen 20.00 Uhr.

Nähere Informationen zum Ort der Wanderung sind dem Mitteilungsblatt „Der Sohlenquäler“ zu entnehmen, das jeweils ab Dienstag vor den unten genannten Terminen im Info-Schaukasten des Zentrums für Hochschulsport aushängt.

Wir treffen uns immer auf dem Parkplatz des Campus Ginnheim.

|      |     |                   |                 |          |
|------|-----|-------------------|-----------------|----------|
| 9001 | So. | 08.45 - 20.00 Uhr | Campus Ginnheim | (Gruber) |
|------|-----|-------------------|-----------------|----------|

## WASSERBALL/ WATERPOLO

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) |
|------|-----|-------------------|--------------|---------|

## YOGA

(siehe Gesundheitsangebote)

## ZEN-MEDITATION

(siehe Gesundheitsangebote)

## ZUMBA

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

Du erlernst lateinamerikanische Tanzstyle wie Reggaeton, Cumbia und Salsa und verbindest sie gleichzeitig mit einem Cardio-Workout. Die Chores sind leicht erlernbar und eine Vorerfahrung wird nicht benötigt. Unabhängig von Alter und Fitnesslevel kann jeder an dem Angebot teilnehmen.

Benötigt wird nichts weiter außer Sportkleidung, Trinkwasser und Spaß!

|      |     |                   |         |            |
|------|-----|-------------------|---------|------------|
| 4543 | Di. | 17.00 - 18.00 Uhr | Halle 3 | (Reichert) |
| 4542 | Mi. | 17.00 - 18.00 Uhr | Halle 2 | (Kouevi)   |
| 4540 | Do. | 18.30 - 19.30 Uhr | Halle 2 | (Reichert) |
| 4541 | Fr. | 19.30 - 20.30 Uhr | Halle 1 | (Schmidt)  |

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](https://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

## ACEM-MEDITATION

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. | 19.11.2018 | 13.00-17.00 Uhr | Campus Westend | (Wärsted) |
|      | Di. | 20.11.2018 | 13.00-17.00 Uhr | Campus Westend | (Wärsted) |

## AQUAFIT

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

|      |     |                   |              |        |
|------|-----|-------------------|--------------|--------|
| 4102 | Mo. | 18.00 - 19.00 Uhr | Schwimmhalle | (Volk) |
| 4105 | Do. | 18.00 - 19.00 Uhr | Schwimmhalle | (Volk) |

## AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training (AT) gehört zur den Techniken konzentrierter 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) |
|------|-----|-------------------|---------|--------|

## FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Wahrnehmen und Spüren sind hier die wichtigsten Bewegungen.

Moshe Feldenkrais, Physiker und Judoka, begann mit der Entwicklung seiner Methode nach einer Knieverletzung und fand heraus, dass er mit kleinen, einfachen und bewusst ausgeführten Bewegungen die Einschränkungen durch die Verletzung verändern konnte.

Mit Feldenkrais werden Koordination und Beweglichkeit auf eine ruhige und langsame Art verbessert. Wir erforschen, wir entdecken, wir probieren aus, wir variieren, wir scheitern gelassen und akzeptieren Grenzen. Die Wirkungen auf das Körperbild und die Gestimmtheit können dabei sehr unterschiedlich sein. In diesem Kurs werden wir nach jeder Lektion die eigenen Erfahrungen aufschreiben und diese in der Gruppe auszutauschen.

Bitte mitbringen: eine Matte und/oder (rutschfeste) Decke; bequeme, ggf. wärmere Kleidung (z.B. T-Shirt und Pullover, Trainingshose, Socken, Stulpen etc.), Schreibutensilien, ggf. kleines, festes Kissen

|      |     |                   |         |          |
|------|-----|-------------------|---------|----------|
| 6014 | Mo. | 20.30 - 21.45 Uhr | Halle 7 | (Bösche) |
|------|-----|-------------------|---------|----------|

## GOETHEFIT-PAUSENEXPRESS

Der GoetheFIT-Pausenexpress ist eine gesundheitsorientierte, aktive Pause für die Mitarbeitenden der Goethe-Universität. Unter Anleitung von qualifizierten Übungsleitenden 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. Verschiedene Kleinsportgeräte (z.B. Theraband, Massageball, Brasils) kommen zum Einsatz. 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 11:00 Uhr und 13:30 Uhr geben. Die Kursbuchung erfolgt online über unsere Internetseite. 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).

Termine: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag zwischen 11.00 - 13.30 Uhr in Ihrem Büro.

Buchung über [www.uni-frankfurt.de/hochschulsport](http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport)

## LACH-MEDITATION

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 2 (Mehr)

## MARGARET MORRIS MOVEMENT - TÄNZERISCHE GYMNASTIK

Margaret Morris, eine Schauspielerin und Tänzerin, hat die Methode Anfang des letzten Jahrhunderts entwickelt. Dies war eine Zeit, in der freier und natürlicher Tanz entstand und Naturverbundenheit ein wichtiges Thema war. Es war auch die Zeit der Neo-Renaissance und des Jugendstils. All dies lässt sich in den Übungen entdecken!

Durch das Training werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination gefördert. Dabei basieren viele Übungen auf alltäglichen Bewegungen wie Gehen, Springen, Hüpfen, Laufen oder Rennen. Andere Übungen sind Ausdruck der typischen Gestalt des Jugendstils (Schnörkel, geometrische Muster) oder der auflebenden Antike („griechische Positionen“).

Kleidung: bequeme Sportkleidung, barfuß (Socken)

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

## PILATES

### Pilates am Morgen

Das Ganzkörpertraining spricht die tiefliegenden, kleinen und doch so wichtigen Muskelgruppen an und unterstützt damit ein gutes Körpergefühl und eine gesunde Körperhaltung. Neben dem gezielten Training der Körpermitte „Powerhouse“ werden Atmung und Konzentration geschult und die Entspannungsfähigkeit gefördert. So starten Sie gut in den (Arbeits-)Tag!

### Gesundheitskurse, Angebot nur für Beschäftigte der Goethe-Universität.

Bitte Matten, rutschfeste Socken und eine Decke mitbringen!

|      |     |                   |                   |         |
|------|-----|-------------------|-------------------|---------|
| 3483 | Mi. | 08.30 - 09.15 Uhr | Campus Westend    | (Klein) |
| 3484 | Do. | 08.30 - 09.30 Uhr | Campus Bockenheim | (Klein) |

## PROGRESSIVE MUSKELRELEXATION

Bei der progressiven Muskelentspannung werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien angespannt und anschließend die Spannung gelöst. Das gezielte Entspannungstraining hilft, den Muskeltonus zu senken, Verspannungen zu lösen und die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern. Die körperlichen Veränderungen wirken sich auch positiv auf das psychische Befinden aus.

Bitte Matten, rutschfeste Socken und eine Decke mitbringen!

|      |     |                                 |               |         |
|------|-----|---------------------------------|---------------|---------|
| 7013 | Mo. | 18.00 - 19.00 Uhr (10x Termine) | Seminarraum 1 | (Klein) |
|------|-----|---------------------------------|---------------|---------|

### Gesundheitskurs, Angebot nur für Beschäftigte der Goethe-Universität

|      |     |                                 |                |         |
|------|-----|---------------------------------|----------------|---------|
| 7481 | Mi. | 09.15 - 10.00 Uhr (12x Termine) | Campus Westend | (Klein) |
|------|-----|---------------------------------|----------------|---------|

## QIGONG

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.

Detaillierte Informationen zum Kurs ab Oktober 2018 unter:

<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

## RÜCKENFIT

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 | (Afflerbach) |

## STRETCH & RELAX

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 - 21.00 Uhr Halle 4 (Klein)

## T'AI CHI

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.

### Anfänger und Fortgeschrittene

6027 Do. 19.00 - 20.30 Uhr Campus Westend (Ortlinghaus)

## YOGA

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) |
| 6016 | Di. | 18.00 - 19.30 Uhr | Halle 3 | (Gutfleisch)   |
| 6018 | Di. | 20.00 - 21.30 Uhr | Halle 4 | (Burggraf)     |
| 6019 | Mi. | 18.00 - 19.30 Uhr | Halle 1 | (Safie)        |
| 6054 | Mi. | 20.00 - 21.30 Uhr | Halle 4 | (Szlamenka)    |
| 6023 | Do. | 17.00 - 18.30 Uhr | Halle 2 | (Titsch)       |
| 6059 | So. | 11.00 - 12.30 Uhr | Halle 3 | (Szlamenka)    |

### Hatha Yoga zum Feierabend

(Gesundheitskurs, Angebot nur für Beschäftigte der Goethe-Universität)

3487 Mi. 17.00 - 18.30 Uhr Campus Riedberg (Torabi)

### Lust auf Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga nach Yogi Bhanan ist ein sehr dynamisches und gleichzeitiges meditatives Yoga. Dieser Kurs richtet sich an alle, 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.

### Anfänger

Detaillierte Informationen zu den Kursen ab Oktober 2018 unter:  
<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

### Kundalini Yoga zum Feierabend

(Gesundheitskurs, Angebot nur für Beschäftigte der Goethe-Universität)

3485 Mi. 17.00 - 18.30 Uhr Campus Bockenheim (Schneider)

### Fit ins Büro mit Yoga am Morgen

(Gesundheitskurs, Angebot nur für Beschäftigte der Goethe-Universität)

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 Mitarbeitenden, die entspannt und achtsam in den neuen Tag starten möchten. Abwechslungsreiche und sanfte Übungsreihen zu bestimmten Themen (z.B. Nervensystem oder Herz-Kreislaufsystem) werden mit Atemtechniken und Meditationen kombiniert, die sowohl der körperlichen und geistigen Entspannung, als auch dem Energieaufbau dienen. Aufgetankt mit neuer Energie, startest du frisch und fit in deinen Arbeitstag.

Die Teilnehmer/innen benötigen eigene Matte und bequeme Kleidung.

3486 Di. 07.30 - 08.30 Uhr Campus Westend (Karagöz Kiliclioglu)

### Yoga-Workshop „Bewusste Kommunikation & aus den Chakren sprechen“

(Gesundheitskurs, Angebot nur für Beschäftigte der Goethe-Universität)

Den Großteil unseres Lebens verbringen wir in Beziehungen. Folglich ist Bewusste Kommunikation maßgeblich in unseren Beziehungen, um Harmonie, Erfolg, Glückseligkeit und Frieden in uns und unserem Gegenüber zu schaffen.

#### Inhalte des Workshops

- Die Kraft des Wortes
- Dein Erfolg oder dein Niederlage werden durch deine Worte kriert
- Dein wahres Selbst entwirft deine Realität
- Stärke dein Sprechen. Vertiefe dein Zuhören - Die Kraft zu sprechen und gehört zu werden
- Erkenne die Schritte von bewusster Kommunikation und werde dir der Kunst des Zuhörens bewusst
- Die Stimmfrage kommt über die Chakren - Chakras & 10 Körper in Verbindung mit Kommunikation

Dieser Workshop wird mit angeleiteten Kundalini-Körperübungen, Meditationen und Reflexionen begleitet. Ihre Kombination wirkt direkt auf die betroffenen physischen und psychisch-mentalenen Strukturen und bringt anhaltende Resultate.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Yogamatte, warme Socken, Getränke, ggf. Snack und Schreibutensilien.

3482 Fr., 23.11.2018 14.00 - 16.30 Uhr Halle 4 (Özcan)

### Yoga-Workshop „Authentische Beziehungen“

(Gesundheitskurs, Angebot nur für Beschäftigte der Goethe-Universität)

Eine authentische Beziehung muss in erster Linie auf der Beziehung zu unserer eigenen Seele basieren, sowie auf Bewusstsein, Charakter und akkurater Empathie für andere.

Wir müssen zuerst eine Beziehung zu unserer Seele aufbauen und dann zu den Mitmenschen. Sich zu einem Gruppenbewusstsein entscheiden, das auf den Werten unseres authentischen Selbst basiert, dafür zu öffnen und daran teilzuhaben.

### **Inhalt des Workshops**

- Verbinde dich authentisch mit dir Selbst und mit anderen
- Integriere deine Polaritäten
- Erkenne die Liebe in dir und gehe in ihr auf
- Alles und jeder ist miteinander verbunden - das eins sein erkennen und integrieren
- Die wesentlichen Unterschiede in der Kommunikation von Mann und Frau

Dieser Workshop wird mit angeleiteten Kundalini-Körperübungen, Meditationen und Reflexionen begleitet. Ihre Kombination wirkt direkt auf die betroffenen physischen und psychisch-mental Strukturen und bringt anhaltende Resultate.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Yogamatte, warme Socken, Getränke, ggf. Snack und Schreibutensilien.

3489 Fr., 07.12.2018 14.00 - 16.30 Uhr Halle 4 (Özcan)

### **Yoga-Workshop „Stress & Vitalität“**

(Gesundheitskurs, Angebot nur für Beschäftigte der Goethe-Universität)

Das Ziel der meisten Menschen ist, alle Aspekte des Lebens zu fühlen und zu erleben, um dem nachzugehen müssen wir unsere Vitalität kultivieren. Die Vitalität ist eine Eigenschaft des Bewusstseins, der Intelligenz unseres Körpers und unseres Geistes.

Was uns runterziehen kann ist Stress, er öffnet nach und nach die Türen für Gebrechen, trübt unsere Wahrnehmung und vernebelt unsere Urteilskraft.

### **Inhalte des Workshops**

- Überprüfe deine Vitalität und identifiziere deinen Stress
- Baue deine Kernvitalität, mentale Beständigkeit und spirituelle Klarheit aus
- Unterscheide zwischen positivem Stress und toxischem Stress
- Lerne Beständigkeit und präventive Gewohnheiten
- Mit Krisen umgehen können – als spiritueller Krieger

Dieser Workshop wird mit angeleiteten Kundalini-Körperübungen, Meditationen und Reflexionen begleitet. Ihre Kombination wirkt direkt auf die betroffenen physischen und psychisch-mental Strukturen und bringt anhaltende Resultate.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Yogamatte, warme Socken, Getränke, ggf. Snack und Schreibutensilien.

3490 Fr., 18.01.2019 14.00 - 16.30 Uhr Halle 4 (Özcan)

### **Yoga in der Schwangerschaft**

Die unterschiedlichen Körperübungen dienen der Lockerung und Dehnung deiner Muskeln, Sehnen und Bänder und können so auch schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie Rückenprobleme, Sodbrennen usw. lindern bzw. diesen vorbeugen. Die Übungen dienen zudem der Aufrichtung deines Körpers, wodurch der Umgang mit dem zusätzlichen Gewicht an Bauch und Brüsten erlernt wird.

Weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses sind verschiedene Entspannungstechniken, so dass du körperlich und geistig loslassen kannst. Entspannung wird durch Meditationen gefördert. Alle Übungen sind mit langem tiefem Atem verbunden, so dass du erfahren kannst, wie dich dein Atem am effektivsten versorgt und unterstützt. Weiterhin ist das Singen von Mantrensequenzen integriert, da Singen deinen Atem vertieft, Spannungen löst und dir und dem Baby gut tut.

Der Kurs richtet sich Frauen ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen oder kleines Sofakissen, Plaid oder Decke, Wasser ohne Kohlensäure

Hinweis: 1,5 Stunden vor Teilnahme nichts mehr essen.

3480 Mi. 17.30 - 19.00 Uhr Seminarraum 4 (Meißner)

### Rückbildungsyoga mit Baby

Im Rückbildungsyoga gibt es gezielte Körperübungen zur Ausrichtung auf die Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens. Wir arbeiten an der Dehnung und Lockerung von Rücken, Schulterbereich und Nacken, sowie der Unterstützung des Muskelaufbaus von Bauch, Rücken und Beine. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Entspannung, dadurch wird frische Kraft geschöpft und Körper sowie Geist kommen zur Ruhe. Meditation ist auch Bestandteil eines jeden Kurstermins, um die Erfahrungen der Entspannung zu vertiefen.

Der Kurs richtet sich an Frauen von der 6. Woche bis zu 1 Jahr nach der Geburt. Dein Baby ist während des Kurses herzlich willkommen, dabei zu sein! Du kannst jederzeit aus den Übungen aussteigen, wenn dein Kind Fürsorge benötigt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen oder kleines Sofakissen, Plaid oder Decke, Wasser ohne Kohlensäure und alles was dein Kind in diesem Zeitraum benötigt wie eine weitere Matte oder Decke

Hinweis: 1,5 Stunden vor Teilnahme nichts mehr essen.

Detaillierte Informationen zum Kurs ab Oktober 2018 unter:  
<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

## ZEN-MEDITATION

„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. Die 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 I

(Mehr)

# KINDER- UND FAMILIENANGEBOTE

Das Zentrum für Hochschulsport füllt den ganzheitlichen und familienfreundlichen Ansatz der Goethe Universität Frankfurt mit Leben und bietet seit 2017 ein vielfältiges Kinder- und Familienprogramm an. Wichtig: Kinder sind bei allen Veranstaltungen im Kinderprogramm des Hochschulsports der Universität Frankfurt nicht über den Hochschulsport oder die Universität versichert. Im Falle eines Unfalls oder einer Verletzung greift Ihre private Krankenversicherung oder die Unfallversicherung. Um verbleibende Risiken abzudecken, empfehlen wir allen Eltern, für Ihre teilnehmenden Kinder einen zusätzlichen privaten Versicherungsschutz abzuschließen.

## AKROBATIK FÜR KINDER

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!

Detaillierte Informationen zum Kurs ab Oktober 2018 unter:

<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

## BALLSCHULE

Spielst du gerne mit Bällen? Hast du Spaß daran, neue Dinge auszuprobieren und zu lernen? Egal, ob mit Fußball, Tennisball oder Softball? Bei uns in der Ballschule kannst du genau das tun. Wir bieten dir die Möglichkeit, die verschiedenen Sportarten und deren Bälle spielerisch kennenzulernen und neue Dinge damit auszuprobieren. Dabei stehen vor allem Spaß, Spiel und Freude im Vordergrund!

Wir freuen uns auf DICH!

Detaillierte Informationen zum Kurs ab Oktober 2018 unter:

<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

## KINDERSCHWIMMEN

Ihr habt euer Seepferdchen 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 Hallenbadbesuch bald nichts mehr im Weg. Wer möchte, den bereiten wir auch auf das Bronze- oder Silberabzeichen vor. Die Prüfungsgebühr sowie Abzeichen und Schwimmpass werden extra entrichtet und belaufen sich auf 10 €.

### **Bronzekurs**

Detaillierte Informationen zum Kurs ab Oktober 2018 unter:

<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

### **Silberkurs**

Detaillierte Informationen zum Kurs ab Oktober 2018 unter:

<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

### **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 ist das Beherrschen des Brustschwimmens mit ein wenig Ausdauer (Bronze). Es sind keinerlei Vorkenntnisse zum Kraulschwimmen erforderlich.

Detaillierte Informationen zum Kurs ab Oktober 2018 unter:

<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

## 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!

Detaillierte Informationen zum Kurs ab Oktober 2018 unter:

<http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport>.

## MOM IN BALANCE –

### OUTDOOR-WORKOUTS FÜR AKTIVE (WERDENDE) MÜTTER

Schwangere und Mamas aufgepasst: Das Zentrum für Hochschulsport bietet in Kooperation mit Mom in Balance Frankfurt tolle Outdoor-Workouts für aktive (werdende) Mütter an.

Mom in Balance unterstützt das ganze Jahr über „Moms (to-be)“ beim Aufbau einer starken, energetischen Lebensgrundlage durch Outdoor-Workouts. Das Sportprogramm wurde in Zusammenarbeit mit Gynäkologen und Beckenboden-Spezialisten für Frauen in der Schwangerschaft und nach der Geburt entwickelt. Mom in Balance bietet spezifische Workouts und ein Ganzkörpertraining für alle Frauen, die fit und „in Shape“ sein wollen:

**Schwanger:** Mit Mom in Balance bleibst du fit, stark und fühlst dich wohl in deiner Schwangerschaft. Du gehst mental gestärkt in die Geburt und wirst dich danach schneller wieder fit fühlen.

**Back in Shape:** Mit dem speziell für frischgebackene Mom's entwickelten Back in Shape Training nach der Geburt, fühlst du dich in kurzer Zeit wieder fit und baust die wichtigen durch die Schwangerschaft geschwächten Muskeln sowie deine Kondition wieder auf.

**Mpower:** Mpower yourself! Ein intensives Outdoor-Sportprogramm für ambitionierte und aktive Frauen, die topfit werden wollen.

Vorteilskonditionen für Mitarbeiterinnen und Studentinnen der Goethe-Universität:

Mitarbeiterinnen und Studentinnen der Goethe Universität haben die Möglichkeit, sich mit dem Code UNIFFM zu einem kostenfreien Probetraining anzumelden. Bei anschließendem Abschluss einer Mitgliedschaft werden den Uni-Angehörigen darüber hinaus 15% Rabatt auf jede Mitgliedschafts-Kategorie gewährt.

Informationen zu den Kursen:

[www.mominbalance.com/deutschland/de/locations/frankfurt-am-main](http://www.mominbalance.com/deutschland/de/locations/frankfurt-am-main)

## OUTDOOR-FITNESS MIT KIND UND KINDERWAGEN

---

Du willst dich mit deinem Kind an der frischen Luft bewegen, langsam wieder ins Laufen kommen und das Training mit abwechslungsreichen Koordinations- und Kräftigungsübungen kombinieren? Der Kurs ist für junge Mütter und Väter mit Kind und Kinderwagen als auch für Schwangere mit Lauferfahrung geeignet.

3216

Donnerstagnachmittag

Campus Ginnheim

(Schönebeck)

## YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

---

(siehe Gesundheitsangebote)

## RÜCKBILDUNGSYOGA MIT BABY

---

(siehe Gesundheitsangebote)

# UNIVERSITÄTSINTERNE TURNIERE

## HALLENFUSSBALL-TURNIER

WÖCHENTLICH SAMSTAGS  
SPIELKLASSE: HOBBY-TEAMS

Detaillierte Informationen zu den Turnieren werden auf unserer Webseite <http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport> kommuniziert.

## ULTIMATE FRISBEE TURNIER

ANFÄNGERTURNIER  
SAMSTAG, 24. NOVEMBER 2018

Detaillierte Informationen zu den Turnieren werden auf unserer Webseite <http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport> kommuniziert.

## MIXED-VOLLEYBALL-NIKOLAUSTURNIER

SONNTAG, 09. DEZEMBER 2018  
SPIELKLASSE: HOBBY-TEAMS

Detaillierte Informationen zum Turnier werden in den Einheiten von Sinan Kazemi sowie auf unserer Webseite <http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport> kommuniziert.

Anzeige

## Regenerate yourself.

“GETUP-fresh unterstützt und verlängert die körpereigene Regeneration.”  
(Prof. Dr. Heinz Hänel, Goethe Universität)



Funktionsgetränk während oder nach Sport, Arbeit, Feier...  
... und der nächste Tag gehört Dir!

Infos hier [www.getup-fresh.com](http://www.getup-fresh.com)

GET UP GmbH Oberurseler Str. 83, D- 61440 Oberursel



# EXKURSIONEN

## SKI & SNOWBOARD

Diese Exkursionen werden in Kooperation mit dem Reiseveranstalter MB Sports & Entertainment GmbH & Co. KG durchgeführt.

Studenten aus allen Teilen Deutschlands treffen sich zu alljährlichen Ski-/Snowboard- und Party-Events UniSnow in Val Cenis in Frankreich. Es sind mit die 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.

Alle Preise sind inkl. dem ESKIMO Skipass mit 335 km Piste! Das bedeutet, dass man neben dem Hausskigebiet Val Cenis die Skigebiete Aussois, Bonneval, La Norma und Val Frejus jeweils einmal in der Woche kostenlos benutzen darf. Der Skibus dorthin ist im Liftticket ebenfalls enthalten. Insgesamt verfügen die 5 Skigebiete über 335 Pistenkilometer. Im Vorjahr hat der ESKIMO Skipass 25,- € Aufpreis gekostet, dieses Jahr ist er trotz gleicher Preise inklusive.

## VAL CENIS (FRANKREICH)

### SILVESTERWOCHE VOM 29.12.2018 - 05.01.2019

- 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
- Inklusive: Silvesterparty, Apres-Ski-Bar an der Residenz, Nachtskifahren, Snow-Tubing

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!

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

Pro Appartement muss eine Kaution in Höhe von 400,- € hinterlegt werden.

Kosten für alle Statusgruppen (bei Buchung eines kompletten Appartements):

|      |   |         |
|------|---|---------|
| 9326 | 4er-Appartement mit 2er-Belegung  | 769,- € |
| 9325 | 4er-Appartement mit 3er-Belegung  | 563,- € |
| 9323 | 4er-Appartement mit 4er-Belegung  | 459,- € |
| 9319 | 6er-Appartement mit 4er-Belegung  | 569,- € |
| 9318 | 6er-Appartement mit 5er-Belegung  | 485,- € |
| 9317 | 6er-Appartement mit 6er-Belegung  | 429,- € |
| 9337 | 8er-Appartement mit 5er-Belegung  | 549,- € |
| 9336 | 8er-Appartement mit 6er-Belegung  | 483,- € |
| 9335 | 8er-Appartement mit 7er-Belegung  | 435,- € |
| 9324 | 8er-Appartement mit 8er-Belegung  | 399,- € |
| 9033 | Busanreise ab Frankfurt (optional, Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus) | 109,- € |

**VAL CENIS (FRANKREICH)****WEISSE WOCHEN VOM 05.01.2019 - 12.01.2019**

- 7 Übernachtungen in Appartement (vollausgestattete Küche mit Spülmaschine und Backofen, 2 Betten pro Schlafzimmer, 2 Betten im Wohnzimmer)
- 6 Tage Skipass Val Cenise Vanoise
- Kostenlose Teilnahme am Sport- und Animationsprogramm
- Kostenlose Nutzung des Innenpools
- Bettwäsche
- Klassische Gruppenreise, keine organisierten Partys, inkl. Nachtskifahren, Snow-Tubing

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!

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

Pro Appartement muss eine Kaution in Höhe von 400,- € hinterlegt werden.

Kosten für alle Statusgruppen (bei Buchung eines kompletten Appartements):

|      |  |         |         |
|------|--|---------|---------|
| 9341 | 4er-Appartement mit 2er-Belegung   | 489,- € |         |
| 9340 | 4er-Appartement mit 3er-Belegung   | 363,- € |         |
| 9338 | 4er-Appartement mit 4er-Belegung   | 299,- € |         |
| 9322 | 6er-Appartement mit 4er-Belegung   | 364,- € |         |
| 9321 | 6er-Appartement mit 5er-Belegung   | 313,- € |         |
| 9320 | 6er-Appartement mit 6er-Belegung   | 279,- € |         |
| 9344 | 8er-Appartement mit 5er-Belegung   | 349,- € |         |
| 9343 | 8er-Appartement mit 6er-Belegung   | 309,- € |         |
| 9342 | 8er-Appartement mit 7er-Belegung   | 281,- € |         |
| 9339 | 8er-Appartement mit 8er-Belegung   | 259,- € |         |
| 9345 | Kosten für alle Statusgruppen (für Alleinreisende):<br>Unterbringung in 6er-Appartement mit 6er-Belegung |         | 279,- € |
| 9035 | Busanreise ab Frankfurt (optional, Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus)                          | 109,- € |         |

Urlaub im Norden!

scandtrack 

## Kanutour auf eigene Faust

Ein Beispiel:

9 Tage Nordmarken

## Kanutouren in Schweden

ab **319€**  
Komplettpreis\*

### Leistungen

- Busanreise, inkl. aller Fährpassagen\*
- 7 Tage individuelle Kanutour
- 7 Übernachtungen im Zelt für 2 Personen
- Kanu, Paddel, Schwimmweste
- Outdoorverpflegungspaket zum Selberkochen
- komplettes Outdoorausrüstungspaket inkl. Kocherausrüstung (ohne Schlafsack u. Isomatte)
- Organisationsteam und deutschsprachige Ansprechpartner im Basiccamp

\* Inklusive Busanreise ab Puttgarden.  
Weitere Zustiegsorte, Termine und Preise im Internet unter [www.scandtrack.de](http://www.scandtrack.de)! Vor Ort ist eine Kurtaxe von z.Zt. 45 SEK pro Person u. Nacht zu entrichten.

**scandtrack.de**

Tel. 03303-29 73 111



## VAL CENIS (FRANKREICH)

### EVENTWOCHE VOM 23.03.2019 - 30.03.2019

- 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
- Inklusiv: Parties, Apres-Ski-Bar an der Residenz, Nachtskifahren, Snow-Tubing

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!

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

Pro Appartement muss eine Kaution in Höhe von 400,- € hinterlegt werden.

Kosten für alle Statusgruppen (bei Buchung eines kompletten Appartements):

|      |  |         |         |
|------|--|---------|---------|
| 9333 | 4er-Appartement mit 2er-Belegung   | 499,- € |         |
| 9332 | 4er-Appartement mit 3er-Belegung   | 366,- € |         |
| 9330 | 4er-Appartement mit 4er-Belegung   | 299,- € |         |
| 9329 | 6er-Appartement mit 4er-Belegung   | 369,- € |         |
| 9328 | 6er-Appartement mit 5er-Belegung   | 315,- € |         |
| 9327 | 6er-Appartement mit 6er-Belegung   | 279,- € |         |
| 9348 | 8er-Appartement mit 5er-Belegung   | 355,- € |         |
| 9347 | 8er-Appartement mit 6er-Belegung   | 313,- € |         |
| 9346 | 8er-Appartement mit 7er-Belegung   | 282,- € |         |
| 9331 | 8er-Appartement mit 8er-Belegung   | 259,- € |         |
| 9349 | Kosten für alle Statusgruppen (für Alleinreisende):<br>Unterbringung in 6er-Appartement mit 6er-Belegung |         | 279,- € |
| 9034 | Busanreise ab Frankfurt (optional, Hin-<br>und Rückfahrt im modernen Fernreisebus)                       | 109,- € |         |

# VERANSTALTUNGSDAUER UND FEIERTAGSREGELUNG

## **Reguläres Programm in der Vorlesungszeit:**

**Montag, 15. Oktober 2018 bis Freitag, 15. Februar 2019**

An gesetzlichen Feiertagen und in der **Winterpause vom 22.12.2018 - 13.01.2019** finden keine Kurse statt.

## **Ferienprogramm in der vorlesungsfreien Zeit: 18.02. - 12.04.2019**

In der vorlesungsfreien Zeit von Montag, 18.02. bis Freitag, 12.04.2019 wird ein Sportprogramm angeboten. Das Sportprogramm wird Ende Januar auf der Internetseite des ZfH und durch Aushang veröffentlicht.

Bitte beachten Sie die gesonderten Informationen zu den Ferien-Kursen für Familien, Kinder und Mitarbeitende.

Die Teilnahmetickets aus dem Wintersemester 2018/19 behalten, mit Ausnahme vom gesondert ausgewiesenen Angebot für Kinder, Familien und Mitarbeitende, für diesen Zeitraum ihre Gültigkeit. Eine separate Anmeldung ist nicht erforderlich. Restplätze können online gebucht werden.

In der vorlesungsfreien Zeit können nicht alle Kurse des Sportprogramms aus dem Wintersemester 2018/19 weitergeführt werden. Die Teilnahmetickets ausfallender Kurse können ab 18.02.2019 am Abend von den Einlasskontrolleuren auf einen anderen Kurs nach Wahl umgeschrieben werden. **Mobile Tickets auf dem Handy** können per E-Mail im Hochschulsportbüro bei Frau Jasmin Marscheck-Zimmer (marscheck@hochschulsport.uni-frankfurt.de) auf einen anderen Kurs nach Wahl umgeschrieben werden

# 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. Eine Ausnahme bildet das gesondert ausgewiesene Kinder- und Familienangebot.

(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. Eine Ausnahme bildet das gesondert ausgewiesene Kinder- und Familienangebot. Hier richtet sich die Höhe des Entgeltes nach der Statusgruppe der Eltern. Versicherungsrechtlich erfolgt die Eingruppierung der Kinder in Statusgruppe 3.

## § 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 und Nutzungsordnungen 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 trägt 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 ordnungsgemäßen 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 oder die App 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 bzw. das App-Ticket, 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 aufzufordern vorzulegen. Teilnehmenden, die sich nicht entsprechend ausweisen können, wird die Teilnahme an Veranstaltungen verweigert und der Zutritt zu den Sportstätten verweigert.

(5) Das Teilnahmeticket ist nicht übertragbar.

(6) Für das Kinder- und Familienangebot hat die Anmeldung durch die Eltern zu erfolgen.

## § 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. Sollte die Lastschrift aufgrund fehlender Kontendekung 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) Freierwerbende 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 Erstattung aus folgenden Gründen ausfallen:

a) wenn der Kursstag auf einen Feiertag oder in eine vorlesungsfreie 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 Schulsporthallen in den Schulfreierzeiten)

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 Teilnehmendenverwaltung 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:

a. 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.

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

c. 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.

Für Exkursionen gelten darüber hinaus bzw. abweichend die folgenden Allgemeinen Exkursionsbedingungen.

## Allgemeine Exkursionsbedingungen

### § 1 Geltungsbereich

(1) Die nachfolgenden Bestimmungen regeln die allgemeinen Bedingungen zur Teilnahme

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

der am Zentrum für Hochschulsport der Goethe-Universität Frankfurt am Main – nachfolgend **ZH** genannt – angebotenen Exkursionen.

- (2) Sie gelten nicht für solche Exkursionen, die nicht vom ZH, sondern einem externen Dritten veranstaltet werden. Für diese gelten alleine die allgemeinen Geschäftsbedingungen des externen Dritten. Der Vertrag kommt zwischen dem Dritten und dem Teilnehmenden zustande. Solche Exkursionen sind auf der Internetseite des ZH besonders kenntlich gemacht. Mit der Anmeldung zu einer solchen Exkursion über das ZH willigt der Teilnehmende gegenüber dem ZH in die Weitergabe seiner persönlichen Daten an den externen Anbieter der Exkursion ausschließlich zum Zwecke der Anmeldung ein.
- (3) Durch die Anmeldung und Buchung einer Exkursion erkennt der Teilnehmende diese Exkursionsbedingungen an. Sie sind somit Bestandteil des Vertrages zwischen dem Teilnehmenden und dem ZH.

## § 2 Anmeldung und Zahlungsbedingungen

- (1) Die Anmeldung zu den Exkursionen erfolgt ausschließlich über die Internetseite oder die App des ZH.
- (2) Mit der Anmeldung gibt der Teilnehmende ein verbindliches Angebot auf Abschluss eines Vertrages an das ZH ab, welches das ZH mit Versendung der Anmeldebestätigung annimmt.
- (3) Mit der Anmeldung zur Exkursion wird eine Anzahlung in Höhe von 100 Euro fällig. Die Restzahlung ist spätestens 6 bis 8 Wochen vor dem Beginn der Exkursion zu zahlen. Die Bezahlung erfolgt grundsätzlich im Lastschriftverfahren.
- (4) Mit der Anmeldung ermächtigt der Teilnehmende das ZH wiederum, das Entgelt für das jeweils gebuchte Angebot einzuziehen. Die Einzugsermächtigung umfasst sowohl die Abbuchung der Anzahlung als auch die Restzahlung.
- (5) Eine individuelle Abrechnung bei Verzicht auf Leistungen ist nicht möglich.
- (6) Sollte die Lastschrift aufgrund fehlender Kontendekung oder Angabe falscher Kontaktdaten nicht möglich sein, sind die hieraus entstehenden Kosten in Höhe von mindestens 8,50 Euro vom Teilnehmenden zu tragen. Das ZH behält sich vor, die Anmeldung zur Exkursion zu stornieren und dem Teilnehmenden die Berechtigung zur Teilnahme zu entziehen.

## § 3 Leistungsumfang

- (1) Der vertragliche Leistungsumfang der Exkursionen ergibt sich grundsätzlich aus der gültigen Ausschreibung des ZH.
- (2) Sollten für die Teilnahme an der Exkursion zusätzliche Voraussetzungen erforderlich sein, wird das ZH auf diese in der Ausschreibung ausdrücklich hinweisen. Zusätzliche Voraussetzungen können insbesondere, aber nicht abschließend, Gesundheitsnachweise, Tauch- oder Segelscheine, etc. sein.
- (3) Soweit die An- und Abreise im Exkursionspreis inbegriffen ist, so ist sie obligatorisch. Sollte die An- bzw. Abreise nicht wahrgenommen werden oder privat erfolgen, besteht kein Anspruch des Teilnehmenden auf anteilige Rückvergütung. Ebenso stellt diese keinen Rücktrittsgrund dar.
- (4) Soweit die An- und Abreise nicht im Exkursionspreis inbegriffen ist, erfolgt die Organisation durch den Teilnehmenden selbstverantwortlich.
- (5) Das ZH ist berechtigt, Preiserhöhungen, die sich nach Anmeldung des Teilnehmenden für die Beförderung (bspw. Gebührenerhöhung oder starker Anstieg der Treibstoffkosten) ergeben, auf alle Teilnehmenden umzulegen.

## § 4 Reiserücktritt des Teilnehmers

- (1) Der angemeldete Teilnehmer kann von der Exkursion zurücktreten. Der Rücktritt muss gegenüber dem ZH schriftlich erklärt werden.
- (2) Im Falle des Rücktritts wird unabhängig vom Zeitpunkt eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro fällig.
- (3) Erfolgt der Rücktritt innerhalb von sechs Wochen vor Exkursionsbeginn, so wird der Erstattungsbetrag um weitere 30 %, ab drei Wochen vor Exkursionsbeginn um 50 % und ab zwei Wochen vor Exkursionsbeginn um 80 % gekürzt. Erfolgt der Rücktritt weniger als eine Woche vor Exkursionsbeginn ist eine Erstattung des Exkursionsbeitrages nicht möglich.
- (4) Die Rücktrittserklärung muss schriftlich im Hochschulsportbüro eingehen. Maßgeblich für den Rücktrittszeitpunkt ist der Eingang der Rücktrittserklärung im Hochschulsportbüro.
- (5) Bei Nichterscheinen wird die gesamte Exkursionsgebühr einbehalten.
- (6) Bei einer vorzeitigen Abreise des Teilnehmers erfolgt diese auf Kosten des Teilnehmers. Eine Rückerstattung ist ausgeschlossen.
- (7) Bis zum Beginn der Exkursion kann der Teilnehmende dem ZH schriftlich vorschlagen, dass ein Dritter an seiner statt in die Rechte und Pflichten des Vertrages eintritt. Das ZH kann dieses Vorschlag widersprechen, wenn der Dritte den besonderen Voraussetzungen für die Exkursion nicht entspricht oder andere wichtige Gründe gegen den Eintritt des Dritten sprechen. Im Falle der Vertragsübernahme haftet der Ersatzteilnehmer (Dritte) und der ursprünglich Teilnehmende dem ZH für die Zahlung des Exkursionsbeitrages sowie etwaige aus der Vertragsübernahme entstehenden Kosten gesamtverantwortlich.

## § 5 Absage der Exkursion durch das Zentrum für Hochschulsport

Das ZH behält sich vor, Exkursionen aus zwingenden Gründen, wie z.B. Witterungsverhältnisse, höhere Gewalt, Nichterreichen der erforderlichen Teilnehmerzahl, etc. abzusagen. In diesem Falle wird die Anmeldung storniert und die bereits eingezogene Exkursionsgebühr zurückerstattet. Ein weitergehender Anspruch gegenüber dem ZH bzw. der Goethe-Universität besteht nicht.

## § 6 Haftung

- (1) Die Teilnahme an den Exkursionen des ZH erfolgt auf eigenes Risiko. Schadensersatzansprüche im Rahmen der angebotenen Exkursionen können nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit entstehen. Eine weitergehende Haftung des ZH bzw. der Universität, ihrer Mitarbeiter oder Exkursionsleiter ist ausdrücklich ausgeschlossen. Den Teilnehmern an Exkursionen wird empfohlen, zur Deckung von Ansprüchen aus Personen- oder Sachschäden Dritter eine ausreichende Haftpflichtversicherung abzuschließen. Zusätzlich wird den Teilnehmern von Exkursionen der Abschluss einer Reiserücktritts-, Reisekranken-, Reiseunfall- und Reisegepäckversicherungen empfohlen.
- (2) Das ZH übernimmt keine Haftung für Schäden aus der Veranstaltung Dritter.
- (3) Bei Schlechtwetter, Betriebsstillstand oder Elementarereignissen besteht kein Anspruch auf Ersatz oder Rückerstattung.

## § 7 Versicherung

Jeder Teilnehmer ist für die eigene ausreichende Absicherung während der Exkursion

durch den Abschluss der entsprechenden Versicherungen selbst verantwortlich. Sämtliche Ansprüche aus Versicherungen sind vom Teilnehmer unmittelbar bei dem jeweiligen Versicherer geltend zu machen.

## § 8 Gesetzliche Bestimmungen

Der Teilnehmer hat selbst dafür Sorge zu tragen, dass er die Pass-, Zoll-, Visa-, Devisen- und Gesundheitsbestimmungen des jeweiligen Landes einhält. Etwaige Gebühren, die dem Teilnehmenden im Zusammenhang mit der Einhaltung entstehen, hat dieser selbst zu tragen. Nachteile, die aus der Nichtbeachtung dieser Vorschriften entstehen, gehen zu Lasten des Teilnehmers. Der Teilnehmende hat hierfür alle Kosten zu tragen.

## § 9 Ausschluss des Teilnehmenden

- (1) Der Teilnehmende wird sich mit den Sitten und Gebräuchen des Gastlandes vor der Exkursion vertraut machen und diese während der Exkursion respektieren.
- (2) Sollte der Teilnehmende grob gegen ein erwartetes Verhalten oder gegen Anweisungen seitens des ZH oder seiner beauftragten Personen verstoßen oder die Personengruppe oder den Reiseablauf stören, so kann er ohne Erstattung der Exkursionsgebühr vom weiteren Verlauf der Exkursion ausgeschlossen werden. Hierdurch entstehende Kosten, wie z.B. für die außerplanmäßige Rückreise, gehen alleine zu Lasten des Teilnehmenden.

## Hallenregelung am Sportcampus

1. Vor Betreten des Hallenbereichs sind Hallenschuhe anzuziehen. Diese Regelung gilt für alle, die den Hallenbereich betreten. D.h. Sporttreibende, Sportstudierende, Lehrkräfte, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen sowie BesucherInnen und ZuschauerInnen. Ausgenommen sind technisches Personal und MitarbeiterInnen von Servicefirmen im Rahmen ihrer Tätigkeit am Sportcampus.
2. Hallenschuhe sind saubere Schuhe, die ausschließlich im Hallenbereich und nicht im Freien getragen werden. Akzeptiert werden ebenfalls Überschuhe, Turnschlappen, Badesandalen usw..
3. Sporttreibende, die für die Ausübung ihrer Sportart Schuhe benötigen, bitten wir, auf dem Weg zur Halle Badesandalen oder dergleichen anzuziehen.
4. Das Aufsichtspersonal ist angewiesen, Personen, die bei der Kartenkontrolle an der Pforte keine Hallenschuhe vorweisen können, den Zutritt zum Hallenbereich zu verweigern und sich die Personallisten geben zu lassen.
5. Zum Hallenbereich gehören sämtliche Sporthallen sowie Gänge und Treppen im Hallengebäude nach den entsprechend gekennzeichneten Türen. Der Weg vom Parkplatz in den Hallenbereich ist außenbereich.

## Schwimmbadordnung

1. Der Zugang und die Nutzung der Schwimmhalle ist nur berechtigten Personen erlaubt:
  - a. Für die Kurse des Zentrums für Hochschulsport ist ein gültiges Teilnehmerticket erforderlich. Dies muss nach Aufforderung vorgelegt werden.
  - b. Bei den Ausbildungskursen des Instituts für Sportwissenschaften sind nur eingeschriebene Sportstudierende teilnahmeberechtigt.
  - c. Bei den freien Übungskursen des Instituts für Sportwissenschaften sind nur eingeschriebene Sportstudierende zugangsberechtigt. Hierbei müssen sich mindestens drei Sportstudierende in der Schwimmhalle aufhalten, von denen eine/r das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen mindestens in Bronze vorweisen muss. Der/die Sportstudierende mit dem Rettungsschwimmabzeichen fungiert als Aufsicht.
  - d. Den Anweisungen des Aufsichts- bzw. Lehrpersonals ist Folge zu leisten.
  - e. Es ist Pflicht, vor dem Schwimmen zu duschen.
  - f. Schwimmen ist nur in für diesen Zweck hergestellte Schwimmbekleidung erlaubt. Die Bekleidung darf ausschließlich für den Schwimmbetrieb genutzt werden. Unterwäsche oder andere Sportbekleidung sind nicht gestattet. Im Zweifelsfall entscheidet die Lehr- bzw. Aufsichtsperson. In den Ausbildungskursen des Instituts für Sportwissenschaften gelten die anerkannten Vorgaben zur Schwimmbekleidung der FINA.
  - g. Personen mit Hautkrankheiten oder ansteckenden Krankheiten sowie offenen und verbundenen Wunden dürfen nicht in das Schwimmbad.
  - h. Der Verzehr von Lebensmitteln jeglicher Art ist verboten.
  - i. Das Mitbringen von Gläsern und Glasflaschen ist verboten.
  - j. Zuweiterhandlungen können zum Ausschluss des Schwimmbetriebs führen.

## Kraftraumordnung

1. Der Zugang und die Nutzung des Kraftraums ist nur berechtigten Personen erlaubt:
  - a. Für die Kurse des Zentrums für Hochschulsport ist ein gültiges Teilnehmerticket erforderlich. Dies muss nach Aufforderung vorgelegt werden.
  - b. Für Sportstudierende ist die Nutzung nur in Anwesenheit eines Übungsleitenden zu den im Belegungsplan entsprechend ausgewiesenen Zeiten möglich. Der Studierendenausweis muss nach Aufforderung vorgelegt werden.
  - c. Den Anweisungen des Aufsichts- bzw. Lehrpersonals ist Folge zu leisten.
  - d. Aus hygienischen Gründen ist der direkte Hautkontakt mit Sitz-, Liege- und Anlehnflächen an Geräten und Liegen zu vermeiden. Als Unterlage muss daher immer ein ausreichend großes Handtuch benutzt werden. Zudem sollten Trainingshosen mindestens knielang sein und T-Shirts den Oberkörper vollständig bedecken.
  - e. Griffe und Display der Ausdauermaschinen müssen nach jedem Gebrauch mit dem Reinigungsmittel gesäubert werden.
  - f. Die Benutzung von Magnesia ist nicht erlaubt.
  - g. Grundsätzlich sind alle beweglichen Trainingsgeräte (Hanteln, Scheiben, Zuggriffe usw.) nach Benutzung an die dafür vorgesehenen Orte zurückzulegen.
  - h. In persönlichen Trainingspausen sind die Trainingsgeräte für die anderen Trainierenden zur Verfügung zu stellen.
  - i. Der Verzehr von Lebensmitteln jeglicher Art ist verboten.
  - j. Zuweiterhandlungen können zum Ausschluss des Trainingsbetriebs führen.

# TEILNAHME- UND NUTZUNGSGEBÜHREN

## Sportprogramm

(Preise pro Zeitstunde pro Semester)

|                                | Studierende | Bedienstete | Gäste  |
|--------------------------------|-------------|-------------|--------|
| Angeleitete Standardkurse      | 16,- €      | 24,- €      | 60,- € |
| Freies Spielen und freies Üben | 8,- €       | 16,- €      | 60,- € |
| Kraftraum                      | 20,- €      | 32,- €      | 60,- € |
| Tennis indoor                  | 80,- €      | 100,- €     |        |
| Klettern                       | 16,- €      | 24,- €      |        |

## Gesundheitsangebote

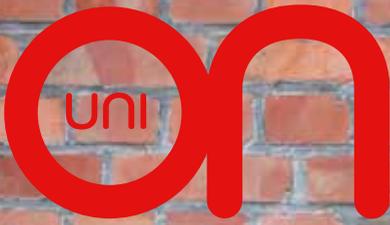
(Preis pro Zeitstunde pro Kursdurchgang)

|                                      | Studierende | Bedienstete | Gäste   |
|--------------------------------------|-------------|-------------|---------|
| Angeleitete Standardkurse            | 16,- €      | 24,- €      | 60,- €  |
| Pausenexpress                        |             | 28,- €      |         |
| Angeleitete Gesundheitskurse         |             | 40,- €      |         |
| Yoga in und nach der Schwangerschaft | 30,- €      | 40,- €      | 100,- € |

## Kinder- und Familienangebote

(Preis pro Zeitstunde pro Kursdurchgang)

|           | Kinder von Studierenden | Kinder von Beschäftigten | Kinder von Gästen |
|-----------|-------------------------|--------------------------|-------------------|
| Sportmix  | 30,- €                  | 40,- €                   | 60,- €            |
| Schwimmen | 30,- €                  | 40,- €                   | 70,- €            |



**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](http://www.aok.de/hessen/studenten)





www.facebook.com/FrankfurterSparkasse



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