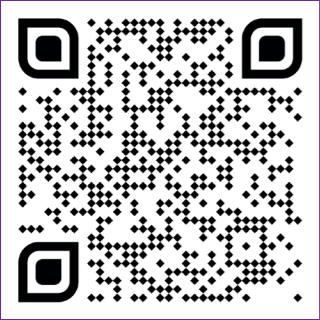


Wochenplan CampusSport

Kurszeitraum 14.04.2025 bis 05.07.2025



Mehr Infos zu den Kosten und der Anmeldung:
www.frankfurt-university.de/campusport

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag					
Kursangebote zwischen 07:00 und 23:00 Uhr			10:30 - 11:45 PME (ZPP)		07:00 - 08:00 Guten Morgen Yoga						
			12:00 - 12:15 dig. Quickie (Schulter-Nacken)	12:00 - 13:00 Yoga (MA & Lehrende)	10:00 - 11:30 Kickboxen (Anf. 2)		10:00 - 12:00 Calisthenics (alle Level)				
	12:45 - 13:45 Tennis (Anf. 1)		12:15 - 12:30 dig. Quickie (Atemübung)	12:00 - 13:00 Walk & Talk (CSP-Treff)	12:00 - 14:00 Basketball (CSP-Treff)	12:30 - 13:30 Lauftreff ** (CSP-Treff)	12:00 - 13:00 Rückenkurs (MA & Lehrende)	12:00 - 13:00 Tischtennis (CSP-Treff)	12:00 - 13:00 Personal Training	12:00 - 18:00 sportl. ins Wochenende	12:15 - 14:15 Basketball (freies Spiel)
	13:45 - 14:45 Tennis (Anf. 2)		13:15 - 14:00 Faszien (ZPP)	14:00 - 15:00 Yoga (ZPP)	13:00 - 14:00 Spikeball (CSP-Treff)	13:15 - 13:30 dig. Quickie (Mobilisierung)	13:15 - 15:15 Badminton (Alle Level)				14:30 - 16:30 Badminton (freies Spiel)
	14:45 - 15:45 Tennis (Anf. 3)		15:15 - 16:45 Fußball - Futsal	15:30 - 16:00 HIIT****	16:15 - 17:15 Nord. Walking (ZPP)**	13:30 - 14:30 Tennis (Anf. 4)	14:30 - 15:00 HIIT***	15:30 - 16:45 Krav Maga			16:45 - 18:45 Volleyball (freies Spiel)
	16:00 - 17:00 Inside Yoga	17:00 - 17:30 HIIT***		16:00 - 17:30 Fitness *** (CSP-Treff)	17:30 - 18:30 Ges. Rücken (ZPP)	18:00 - 19:00 Rudern (Fortg.)*****	14:30 - 15:30 Tennis (Anf. 5)	15:30 - 16:30 Tennis (Anf. 6)	17:00 - 18:30 Kickboxen (Fortg.)	17:30 - 19:00 Kendo**** (alle Level)	
	17:00 - 18:15 Bachata Lady	17:00 - 18:30 Powerlifting*	17:00 - 18:30 Parkour	17:30 - 18:30 Pilates (ZPP)	18:15 - 19:15 Rudern (Anf. 1)*****	18:15 - 19:15 Heels Dance	17:00 - 18:30 FIT 4 FUN	18:00 - 19:15 Salsa Lady Style	18:30 - 20:00 Stand. Latein (Anf.)	18:45 - 19:45 Zumba Step	
	17:15 - 18:30 Step & Style	18:30 - 20:00 Salsa Cubana (Anf.)	18:00 - 19:30 Salsa NYS/ Bachata (Anf.)	18:45 - 20:15 Kickboxen (Anf. 1)	18:30 - 20:00 Calisthenics	18:45 - 19:45 Zumba	18:45 - 19:45 Hip Hop	19:30 - 20:30 Kizomba (Anf.)		20:15 - 21:45 Stand. Latein (Fortg.)	
	18:30 - 20:30 Ecstatic dance	18:45 - 20:45 Volleyball (Anf.)	19:45 - 21:15 Salsa NYS/ Bachata (Fortg.)	20:30 - 22:30 Volleyball (UAS-Team)	19:15 - 20:15 Rudern (Anf. 2)*****	19:30 - 20:30 Salsa Cubana (Fortg.)	19:30 - 21:00 Tango (Anf.)	20:00 - 21:15 Breakdance	20:00 - 22:00 Capoeira		
	20:15 - 21:45 Salsa Cubana (Mittelstufe)	21:00 - 23:00 Volleyball (Fortg.)			20:00 - 22:00 Cheerleading	20:45 - 21:45 Rueda de Casino	20:00 - 21:30 Tango (Fortg.)	20:30 - 21:30 Kizomba (Fortg.)			

Folge uns auf
Instagram



(ZPP) Zentrale Prüfstelle Prävention = von Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse

*1 = Vereinsraum KSV, Rödelheimer Parkweg 13, 60489 Frankfurt

*2 = Günthersburgpark

*3 = Sportpark, zwischen Geb. 3 und 4

*4 = Sporthalle Goethe-Gymnasium, Friedrich-Ebert-Anlage 22, 60325 Frankfurt

*5 = Ruderverbindung Rheno Franconia e.V., Mainfeldstraße 33, 60528 Frankfurt

Johannes Uthoff-
Halle

Erdgeschoss
Gebäude 10

Alternativ-
räume

Auf dem Campus

Outdoor

Auf und abseits
des Campus

Online

digitale Angebote
über MS Teams

Sportbüro
Geb.10, EG, Raum E05
campussport@fra-uas.de
Tel.: +49 69 1533-2694



CampusSport