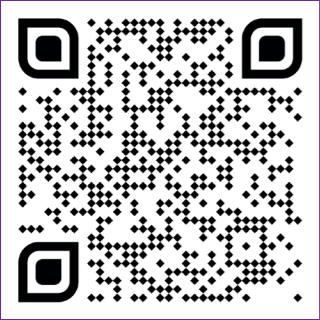


Wochenplan CampusSport

Kurszeitraum 28.10.2024 bis 15.02.2025



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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag			
Kursangebote zwischen 07:00 und 22:30 Uhr	09:00 - 11:00 Tennis (Fortg.) Tennisplatz 1					10:00 - 12:00 Calisthenics (alle Level)			
	11:00 - 12:00 Tennisplatz 1		07:00 - 08:00 Guten Morgen Yoga		12:00 - 13:00 Rückenkurs (Mitarbeitende & Lehrende)				
	12:00 - 13:00 Tennisplatz 2				12:30 - 12:45 Quickies für Geist & Körper Pausenexpr.				
	13:00 - 14:00 Tennisplatz 3	12:15 - 12:30 Quickies für Geist & Körper Pausenexpr.		12:00 - 13:00 Yoga (Mitarbeitende & Lehrende)	13:00 - 13:15 Quickies für Geist & Körper Pausenexpr.	12:00 - 13:00 Personal Training	12:15 - 14:15 Basketball (freies Spiel)		
	14:00 - 15:00 Tennisplatz 4	14:15 - 14:30 Quickies für Geist & Körper Atemübungen	12:45 - 13:45 Fit & Move (alle Level)	13:30 - 13:45 Quickies für Geist & Körper Rücken-Fit	14:00 - 15:00 Yoga (ZPP)	14:15 - 14:35 Progr. Muskelentspannung (ZPP)	13:15 - 15:15 Badminton (alle Level)	14:30 - 16:30 Badminton (freies Spiel)	
	15:00 - 16:00 Tennisplatz 5	16:15 - 16:45 HIIT (alle Level)	14:00 - 15:00 Pilates (ZPP)	14:00 - 15:00 Meditation (alle Level)	15:15 - 17:15 Tennis (Anfänger*in)	17:00 - 18:30 Progr. Muskelentspannung (ZPP)	15:30 - 16:45 Krav Maga (alle Level)	17:00 - 18:30 Kickboxen (Fortg.)	16:45 - 18:45 Volleyball (freies Spiel)
	17:00 - 18:15 Step & Style (alle Level)	17:00 - 18:30 Powerlifting (alle Level) *1		17:00 - 18:30 Parkour (alle Level)	17:30 - 19:00 Kickboxen (Anfänger*in)	15:00 - 15:30 HIIT (alle Level)	17:30 - 19:00 Kendo (alle Level) *4	18:30 - 20:00 Standard Latein (Anfänger*in)	
18:30 - 19:45 Karate (alle Level)	18:30 - 19:45 Salsa Cubana (Anfänger*in)	18:00 - 19:30 Salsa NYS/ Bachata (Anfänger*in)	18:45 - 20:15 Zumba Step (alle Level)	19:15 - 20:45 Calisthenics (alle Level)	18:45 - 19:45 Heels Dance (alle Level)	20:00 - 22:00 Capoeira (alle Level)			
20:00 - 21:30 Salsa Cubana Mittelstufe	20:00 - 22:00 Volleyball (Anfänger*in)	19:45 - 21:15 Salsa NYS/ Bachata (Fortg.)	20:30 - 22:30 Volleyball (Fortg./Hochschulteam)	20:45 - 21:45 Tango (Fortg.)	21:00 - 22:30 Futsal (freies Spiel)				
					20:00 - 21:30 Salsa Cubana (Fortg.)				
								20:30 - 22:00 Roundnet/ Spikeball (freies Spiel)	

Johannes Uthoff-Halle	Multifunktionsraum	Outdoor	Online
Erdgeschoss Gebäude 10	Erdgeschoss Gebäude 10	Auf und abseits des Campus	digitale Angebote über Zoom

(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



CampusSport

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



Folge uns auf Instagram