HOCHSCHUL SPORT FRANKFURT

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

ZENTRUM FÜR HOCHSCHULSPORT

HOCHSCHULSPORT DER GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT

WAS MACHT DER HOCHSCHULSPORT?

CHAR

KURSE & WORKSHOPS

VERANSTALTUNGEN & WETTKÄMPFE

GESUNDHEIT

TEAMEVENTS

EXKURSIONEN

ANMELDUNG & KURSE

- **Aktuell: Ferienprogramm bis 15.10.23, Anmeldung teilweise noch möglich**
- **Präsenzangebote und Onlinekurse pro Semester**
- **Nächster Buchungsstart für Studis/MA: 02.10.23**
- **Start der Kurse: 16.10.23 (Ende: 09.02.24)**
- **Weihnachtspause: 23.12.23-07.01.24**
- **Infos und Anmeldung:**

www.uni-frankfurt.de/hochschulsport

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

05 Fachbereich Zentrum für Hochschulsport

Presse | Webmagazin | Intranet | Webmail EN |

Suchbegriff

START | ÜBER UNS | SPORTANGEBOT | GESUNDHEIT | WETTKAMPF & EVENTS | EXKURSIONEN | KONTAKT

GU Home ▸ Hochschulsport Frankfurt - Erlebe außergewöhnliches Zusammen.

Hochschulsport Frankfurt - Erlebe außergewöhnliches Zusammen.

Ferienprogramm des SoSe 2023 (17.07.2023-15.10.2023)

Sportangebot

A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z

0

0nlinekurs Rückenfitness meets Entspannung
0nlinekurs Zumba mit Maj-Britt

A

Aerobic Outdoor (Riedberg)
Aktivseminar im Kleinwalsertal
Australian Football
Autogenes Training

Power-Training - Outdoor

Even though the descriptions of our courses are in German, our instructors, of which the majority is capable of speaking English, are welcoming of internationals. We consider sports in themselves as a kind of universal language of movement and strive to ensure that participation in our sports courses is possible for everyone.

Frei nach dem Motto "Schlechtes Wetter gibt es nicht" wird dieser Kurs immer draußen stattfinden (allerdings unter Dach).

Der Kurs besteht aus Aufwärm-, Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie HIIT Elementen und einer Reihe eher spezifischerer Übungen wie man sie beim Boxtraining verwendet.

Angestrebte Muskelgruppen sind im Grunde alle, aber besonderer Schwerpunkt wird auf Schultern, Rücken, Bauch und Beine gelegt. Die boxspezifischeren Übungen dienen dabei vor allem einer Fokussierung auf die Bereiche Hals-/Nacken, Schultern, Rücken und Seratus Anterior/Posterior. Dies sind übliche Zivilisationsschwachpunkte des modernen Lebens, welches aus viel vornübergebeugtem Sitzen besteht.

Treffpunkt: Vor der ehemaligen Fliegerwerkstatt.

Kursnr	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
7737	(Ferienkurs)	Mi	17:00-18:00	Sportcampus Ginnheim	19.07.-11.10.	Thimo Rohloff	16/ 24/ 60 €	buchen

Preise gelten in der Reihenfolge für:
Studierende / Mitarbeitende / Gäste

Kursnr	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
7737	(Ferienkurs)	Mi	17:00-18:00	Sportcampus Ginnheim	19.07.-11.10.	Thimo Rohloff	16/ 24/ 60 €	buchen

Buchen über Website möglich

Ferienprogramm des SoSe 2023

7737:

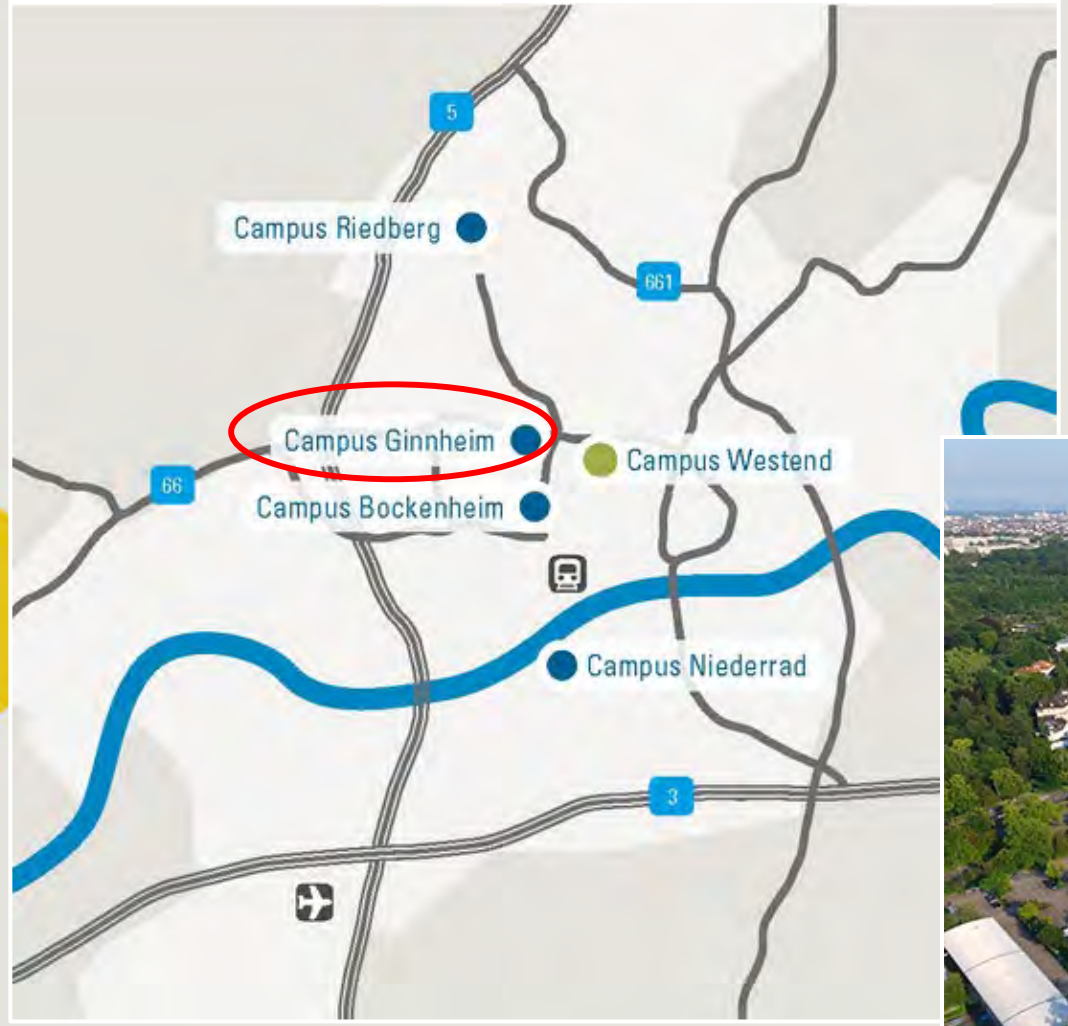
Power-Training - Outdoor (Ferienkurs)

Zeitraum:
17.07.2023-15.10.2023

geplante Termine:

Mi	19.07.2023	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	26.07.2023	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**02.08.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**09.08.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**16.08.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**23.08.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**30.08.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**06.09.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**13.09.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**20.09.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**27.09.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**04.10.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**
Mi	**11.10.2023**	17.00-18.00	**Sportcampus Ginnheim**

- **Pro Kursbuchung und pro Semester wird die jeweilige Kursgebühr per Lastschriftverfahren automatisch vom Bankkonto abgebucht.**
- **Voraussetzung für eine Kursanmeldung ist, dass ein Bankkonto in der EU existiert, falls <u>kein</u> Bankkonto in der EU existiert, Buchung über Freunde oder Kontaktaufnahme zum Hochschulsport**


5
Campus Riedberg
661
Campus Ginnheim
Campus Westend
66
Campus Bockenheim
Campus Niederrad
3

Bootshaus Goethe-Uni
Schaumainkai 70
60596 Frankfurt

Sportcampus Ginnheim
Ginnheimer Landstraße 39
60487 Frankfurt
Foto: Dettmar

FRAGEN?

KONTAKT

- **Mailadresse: info@hochschulsport.uni-frankfurt.de**
- **Telefon: 069 -798 24516**
- **Website: www.uni-frankfurt.de/hochschulsport**
- **Instagram: @hochschulsport_frankfurt**
  Facebook: @Hochschulsport Frankfurt
  YouTube: Hochschulsport Frankfurt
  Spotify: Podcast „Sport, der Wissen schafft“

DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!