GOETHE UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN

SPORTPROGRAMM
WINTERSEMESTER 2016/17

ZENTRUM FÜR
HOCHSCHULSPORT

Du läufst bei jedem Wetter. Zur Hochform auf.

Du läufst auch dann, wenn alle auf der Couch liegen? Bei Nacht und Regen? Dann haben wir dein Equipment. Wie z.B. die neue ASICS Kollektion mit Reflektorelementen und wasserdichten Schuhen.

Komm vorbei und schau's dir an:
SportScheck
Schaefergasse 10, direkt an der Zeil
60313 Frankfurt

SportScheck

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das letzte Jahr war für alle am Sportcampus kein leichtes Jahr. Die Unterbringung von Flüchtlingen in unseren Hallen hat uns Mitarbeitenden immer wieder vor große organisatorische Herausforderungen gestellt, da wir trotz reduzierter Anzahl an Hallen immer den Anspruch hatten Ihnen ein attraktives Sport- und Bewegungsangebot zu ermöglichen. Im Nachhinein kann ich sagen, dass uns dies gut gelungen ist, denn trotz dieser Umstände haben die meisten von Ihnen den Weg zu uns gefunden und haben auch teilweise ungewöhnliche Situationen und Gegebenheiten hingenommen. Hierfür möchte ich Ihnen herzlich danken.
Nach dem Auszug der Flüchtlinge konnten über den Sommer mit den im vergangenen Jahr begonnenen Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen wieder aufgenommen werden. In diesem Bauabschnitt wurden Sanitärbereiche im Untergeschoss saniert sowie die Halle 3, 4, 6 und 7 modernisiert und mit neuen Sportgeräten ausgestattet. In den Hallen 3 und 6 wurde beispielsweise jeweils eine Multifunktionswand eingebaut, die in den Bereichen Fitness und Kampfsport neue und bessere Trainingsmöglichkeiten bietet.

Neben baulichen Veränderungen gibt es ab dem Wintersemester für unsere Gäste eine Änderung bei der Anmeldung zu den Kursen. Der Auftrag des Hochschulsports aller Hochschulen ist ein Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für ihren Angehörigen, d.h. Studierende und Bedienstete, anzubieten. Trotz dieses Auftrags möchten wir auch weiterhin unseren Gästen die Möglichkeit bieten an unserem Programm teilzunehmen, allerdings nur noch in eingeschränkter Form. Da wir unsere Hallenkapazitäten vollständig ausschöpfen und dennoch bei den meisten Kursen eine Warteliste haben, werden Gäste ab dem Wintersemester nun noch freie Restplätze buchen können. Dies bedeutet, dass für Universitätsangehörige wie bisher am Donnerstag vor Vorlesungsbeginn (13.10.16) das Anmeldesystem freigeschaltet wird. Gäste haben dann ab dem Montag in der zweiten Vorlesungswoche (24.10.16) die Möglichkeit die zu dem Zeitpunkt noch freien Plätze zu buchen.

Abschließend bleibt mir nur zu sagen, dass das Hochschulsport-Team sich darauf freut, Sie im Wintersemester wieder zu Sport und Bewegung in unseren auf dem Campus Ginnheim einladen zu können.

Ich wünsche allen ein gutes und gesundes Wintersemester.

Frankfurt, 05.09.2016

Dr. Katrin Werkmann
Leiterin des Zentrums für Hochschulsport

Team

Leitung:

Dr. Katrin Werkmann
werkmann@hochschulsport.uni-frankfurt.de
Tel.: 069/798-24512

Hochschulsportbüro:

Jasmin Marscheck
marscheck@hochschulsport.uni-frankfurt.de
Tel.: 069/798-24516, Fax: 069/798-24532
Sprechstunde:
Dienstag - Donnerstag,
10.00 - 12.00 Uhr (Raum E02)

Margret Lorey
lorey@hochschulsport.uni-frankfurt.de
Tel.: 069/798-24587, Fax: 069/798-24532
Sprechstunde: Dienstag - Donnerstag,
10.00 - 12.00 Uhr (Raum E15)

Koordinatoren des Sportprogramm:

Peter Hurth
hurth@hochschulsport.uni-frankfurt.de
Tel.: 069/798-24542

Barbara Lohse
lohse@hochschulsport.uni-frankfurt.de
Tel.: 069/798-24555

Koordinatorin für Gesundheits- und Familienangebote:

Ines Göring
goering@hochschulsport.uni-frankfurt.de
Tel.: 069/798-24540

Zentrum für Hochschulsport

Goethe-Universität Frankfurt
Ginnheimer Landstraße 39
60487 Frankfurt am Main
www.uni-frankfurt.de/hochschulsport/
E-Mail: 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

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen

Team 4
Lageplan 61
Sportstätten-Verzeichnis/Anreise 62
Veranstaltungsdauer & Feiertagsregelung 64
Teilnahme- & Nutzungsgebühren 64
Allgemeine Geschäftsbedingungen 65

Sportarten

SPORTARTEN A-Z 8
ACEM-MEDITATION 8
AIKIDO 8
AKROBATIK & JONGLIEREN 9
ALLWETTERLAUF 9
AQUAROBIC 9
AQUA-RELAX & DANCE 10
AUTOGENES TRAINING 10
BADMINTON 10
BALLETT 11
BASKETBALL 11
BBP – BAUCH-BEINE-PO 12
BETRIEBSSPORTGRUPPEN 12
BODYSHAPING 12
BEACH VOLLEYBALL (ANZEIGE) 12
BOOTCAMP / FITNESS-CIRCUIT 13
BOXEN 14
BRIDGE 14
CAPOEIRA 15
CHEERLEADING 15
CONTEMPORARY DANCE 15
FASTIENTRAINING 16
FITNESSTRAINING AN KRAFTGERÄTEN 16
FLAG FOOTBALL 17
FUNKTIONELLES BALLETT 18
FUSSBALL 18
FUTSAL 19
GERÄTTURNEN 19
GESELLSCHAFTSTANZ 20
GLEITSCHIRMFLIEGEN 20
HALLENHANDBALL 21
HIP HOP 21
JUDO 22
JU JUTSU 24
KANU - KAJAK 25
KARATE 26
KENDO 27
KICK-BOX-KONDITIONSTRAINING 27
KICK-THAIBOXEN 28
KLETTERN 29
KUNG FU / PENTJAK SILAT II 29
LACH-MEDITATION 30
LACROSSE 30
LAUFEN 31
LEICHTATHLETIK 31
METHODE MARGARET MORRIS 31
NINJUTSU – DIE KAMPFKUNST DER NINJA 32
ORIENTALISCHER TANZ 32
PILATES 32
POWER GYM (TBC) 33
POWER WORKOUT 33
REITEN 34
RETTUNGSSCHWIMMEN 34
RÜCKENFIT 36
RUGBY 36
SAUNA (ANZEIGE) 38
SALSA, MERENGUE, BACHATA 38
SCHACH 38
SCHAUSPIEL 39
SCHWIMMEN 39
SEGELN (ANZEIGE) 40
SEGELFLIEGEN 40
SELBSTBEHAUPTUNG U. SELBSTVERTEIDIGUNG 41
SOFTTENNIS 41
SWING UND BOOGIE-WOOGIE 42
TAUCHEN (ANZEIGE) 42
TAE-BOX 43
T`AI CHI CH`UAN 43
T`AI CHI 44
TAEKWONDO 44
TANGO ARGENTINO 45
TBC – TOTALBODYCONDITIONING 45
TENNIS 46
TISCHTENNIS 46
TOUCH RUGBY (TOUCH FOOTBALL) 47
TRAMPOLIN 47
ULTIMATE FRISBEE 47
UNTERWASSERRUGBY 48
VOLLEYBALL 49
WANDERN 50
WASSERBALL 51
YOGA 51
ZEN-MEDITATION 52
ZUMBA 53

Exkursionen

VAL CENIS (FRANKREICH), 31.12.2016-07.01.2017 57
VAL CENIS (FRANKREICH), 02.-07.01.2017 58
VAL CENIS (FRANKREICH), 18.-25.03.2017 59

Weitere Sportgruppen und Turniere

GESUNDHEITS- & FAMILIENANGEBOTE 54
GOETHE FIT-PAUSENEXPRESS FÜR BESCHÄFTIGTE 54
OUTDOOR-FITNESS MIT KIND UND KINDERWAGEN 55
UNIVERSITÄTSINTERNE TURNIERE 56
HALLENFUSSBALL TURNIER 56
ULTIMATE FRISBEE TURNIER 56

ZENTRUM FÜR
HOCHSCHULSPORT
Hol´ Dir die neue, kostenlose App
des Hochschulsports !
- Neuigkeiten
- Sportprogramm
- Kursbuchungen
- digitales Ticket
- persönlicher Sportplan
- uvm.
Goethe
FIT
Available on the
App Store
GET IT ON
Google play

PARTNER UND SPONSOREN

SportScheck

ZENTRUM FÜR HOCHSCHULSPORT

Frankfurter Sparkasse

GARDEN EDEN Sauna & Wellness

Sparda-Bank

MULTI SPORTS RHEINMAIN · WALLAU

DYNOCHROM BOULDERHALLE FRANKFURT

Segelschule SEGEL-CENTER FRANKFURT

Süwag

aquanaut tauchzentrum

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

main gym

AKTUELLES & BUCHUNG

www.uni-frankfurt.de/hochschulsport

Sportarten A-Z

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)

9102	Mo.	24.10.2016	18.00 – 21.00 Uhr	Seminarraum 1
	Di.	25.10.2016	18.00 – 21.00 Uhr	Seminarraum 1

AIKIDO

(PETER HURTH)

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 Angriffsenergie 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.

6038	Do.	19.30 – 21.00 Uhr	Takeshin Aikido	(Mehl)

Takeshin Aikido, Wächtersbacher Straße 88–90, 60386 Frankfurt am Main

AKROBATIK & JONGLIEREN/VERTIKALTUCH

(PETER HURTH)

... 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.
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.

4420	Fr.	20.00 – 22.00 Uhr	Halle 3	(Becker/Mörl-Kreitschmann)

ALLWETTERLAUF

(PETER HURTH)

Laufen kann Mann/ Frau bei jedem Wetter. Der Kurs soll lauferfahrende Teilnehmer ansprechen. Gelaufen wird im Niddapark in unterschiedlichen Leistungsgruppen (ca. 7,5 bis 12,5 km).
Treffpunkt: Foyer des ZfH

3101	Fr.	17.00 – 18.30 Uhr	Allwetterlauf	(Hammerschick)

AQUAROBIC

(BARBARA LOHSE)

Wer sich im Wasser zu fetziger Musik einem Fitnessprogramm unterziehen möchte, kommt hier voll auf seine Kosten. Aquarobic ist optimales Muskel– und Ausdauertraining bei maximaler Gelenkschonung.

8101	Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	Schwimmhalle	(Smituch)
8104	Do.	18.00 – 19.00 Uhr	Schwimmhalle	(Volk)

AQUA-RELAX & DANCE

(BARBARA LOHSE)

In diesem Kurs liegt zunächst der Schwerpunkt auf sanfter Bewegung im Wasser u.a. mit Tai Chi und Yoga. Im weiteren Teil werden wir tanzend mit Rhythmen des Salsa, Latin-Dance, Hip Hop, Rock, etc. (Anregungen für Musik durch Teilnehmer werden aufgenommen) das Wasser aufwühlen und dann im letzten Teil den Körper im Wasser mit und ohne Nudel floaten lassen.

8103	Sa.	10.00 – 11.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wolf)

AUTOGENES TRAINING

(PETER HURTH)

Autogenes Training (AT) gehört zur den Techniken konzentrativer 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.

7001	Mi.	20.30 – 22.30 Uhr	Halle 7	(Mehr)

BADMINTON

(PETER HURTH)

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 und Fortgeschritten

Für Anfänger wird jeweils in den ersten 30 Minuten auf zwei Spielfeldern eine Einführung in die Technik und Taktik des Badmintons angeboten. Das Erlernte wird anschließend im freien Spiel angewendet. Die Lehrkraft steht auch während des freien Spielens für Fragen mit Tipps und Hilfen zur Verfügung.

3001	Do.	20.30 – 22.30 Uhr	Halle 1/b (hinten) Anf.	(Koch)
3002	Do.	20.30 – 22.30 Uhr	Halle 1/a (vorn) Fortg.	(Koch)

Freies Spielen:

3003	So.	13.30 – 15.30 Uhr	Halle 1
3004	Do.	21.00 – 22.30 Uhr	Halle 3

BALLETT

(BARBARA LOHSE)

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.

Ballett Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Schüler mit mehrjähriger Erfahrung im klassischen Ballett. Kurstermine werden auf der ZfH-Homepage veröffentlicht.

BASKETBALL

(PETER HURTH)

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 wenig Erfahrungen mit Ballspielen hatten, aber nun große Lust haben.

3104	Do.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 2	(Ahmad)

Basketball II

Hier spielen Leute, die über die taktischen und technischen Grundlagen des Basketball-spiels verfügen oder aus anderen Ballspielen viel Erfahrung mitbringen.

3105	Do.	21.00 – 22.30 Uhr	Halle 2	(Ahmad)

Basketball für Frauen

3109	Mi.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 2.	(Ahmad)

Basketball freies Spielen

3115	Di.	21.00 – 22.30 Uhr	Halle 2
3106	Fr.	18.30 – 20.30 Uhr	Halle 1/a
3116	Sa.	14.00 – 16.00 Uhr	Halle 1/a

Basketball Betriebssportgruppe
Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte TeilnehmerInnen 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.

3107	Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 1b	(Gunkelmann)

BBP – BAUCH-BEINE-PO

(BARBARA LOHSE)

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.

4006	Do.	17.00 – 18.00 Uhr	Halle 4	(Klein)
4002	So.	10.00 – 11.00 Uhr	Halle 4	(Turchanowa)

BETRIEBSSPORTGRUPPEN

(PETER HURTH)

Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte TeilnehmerInnen 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.

3510	Wirtschaftswissenschaften	Mo. 20.30 – 22.00 Uhr	Goethe-Schule
3516	Medizin/Innere Medizin	Do. 19.30 – 21.00 Uhr	Goethe-Schule

BODYSHAPING

(BARBARA LOHSE)

Diese Veranstaltung ist vor allem für Studentinnen und weibliche Hochschulangehörige gedacht, die Gymnastik nur in weniger intensiver Form betreiben wollen oder können.

4201	Mo.	17.00 – 18.00 Uhr	Halle 4 nur für Frauen	(Volk)

BEACH VOLLEYBALL (ANZEIGE)

BOOTCAMP/POWER-CIRCUIT

(PETER HURTH)

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 Technikschulung und Sicherheitserklärung für 2 bis 3 Geräte erforderlich sein.

3110 Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Halle 6 (Gey)

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.

3117 Mi. 18.00 – 19.30 Uhr Halle 6 (Bootcamp meets Yoga) (Santa Cruz)

Bei diesem Fitnessprogramm am Mittwoch ist alles dabei: Joggen bei Sonne, Wind und Wetter im Freien, danach Dehnen und Kräftigen der Muskeln mit Übungen, die zahlreiche Yoga-Elemente enthalten, und schließlich das abwechslungsreiche Bootcamp-Programm.

3113	Fr.	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 6 (Bootcamp)	(Tataru)
3114	Fr.	19.00 – 20.00 Uhr	Halle 6 (Power-Circuit)	(Tataru)

Am Freitag gibt es Bootcamp und Power-Circuit pur.

BOXEN

(Barbara Lohse)

Das Training besteht aus einer Aufwärmphase, einer Technik-Taktik-Einheit, boxspezifischen Übungen und einer Ausdauer- und Entspannungseinheit. Hierbei werden sowohl physische Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) wie auch boxspezifische Fertigkeiten in harmonischen Bewegungsabläufen von Grund auf trainiert, in Partnerübungen und ggfs. im Sparring oder bedingten Sparring angewandt.

6003	Mo.	17.00 – 19.00 Uhr	Halle 6	(Ciszewski)
6001	Do.	20.00 – 22.00 Uhr	Halle 6	(Pfeifer)
6002	Sa.	12.00 – 14.00 Uhr	Halle 6	(Pfeifer)

BRIDGE

(PETER HURTH)

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 Geistessportarten. 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!

7000	Do	18.00 – 20.00 Uhr	Seminarraum 4	(Jumpertz)

CAPOEIRA

(BARBARA LOHSE)

… 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 Großgrundbesitzer 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 – 22.00 Uhr	Max-Beckmann-Schule (hintere Turnhalle)	(Abreu)

CHEERLEADING

(BARBARA LOHSE)

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	Mi.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 3	(Lange)

CONTEMPORARY DANCE

(BARBARA LOHSE)

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 Aufwärmetrainings keine Choreographien im Mittelpunkt stehen, sondern ein Techniktraning 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.
Unterrichtssprache: Englisch

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

FASZIENTRAINING

(BARBARA LOHSE)

Bislang verstand man unter Faszien ein eher „totes" Bindegewebe, welches nicht trainierbar ist und deswegen keine Bedeutung für den Sport hat. Mittlerweile weiß man aber, dass dieses Bindegewebe, sprich Faszien, sehr wichtige Funktionen hat. Faszien haben die Aufgabe unterschiedliche Strukturen, wie Knochen, Muskeln und Organe miteinander zu verbinden, alles an seinem Platz zu halten, damit jedes in der Lage ist, seine Aufgaben bestmöglich zu erfüllen. Kommt es zu Verletzungen, wird neues Bindegewebe gebildet um die Verletzung zu „kitten".
Dieses neu gebildete Bindegewebe wird nicht mehr so elastisch wie zuvor sein, weil es, um dem Schmerz zu entgehen, vornehmlich in einer „Schonhaltung" aufwächst. Spätestens jetzt wird es Zeit für Faszientraining. Unter zu Hilfenahme einer Rolle werden wir verklebte Faszienstrukturen aufspüren und sie hoffentlich glattrollen und damit wieder funktionstüchtig machen. Das klingt erst mal lustig, kann aber im Moment des Rollens richtige Schmerzen verursachen. Zum Glück halten diese nicht an, sondern das Gegenteil ist der Fall. Nach intensivem Ausrollen fühlt man sich richtig wohl in seiner Haut – ein Feeling das schwer zu beschreiben ist, also kommt und fühlt es.

6006	Di.	19.30 – 20.30 Uhr	Halle 4	(Lohse)

FITNESSTRAINING AN KRAFTGERÄTEN

(PETER HURTH)

Individuelles Gerätetraining

Hier kann jeder nach Lust und Laune seinen Body „stylen", „shapen", „builden", „auspowern" 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.

5011	Mo.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5012	Mo.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5013	Mo.	20.00 – 22.00 Uhr	Halle 5	(Hedayat)

5021	Di.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5022	Di.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 5	(Dolo)
5023	Di.	20.00 – 22.00 Uhr	Halle 5	(Hedayat)
5031	Mi.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 5	(Lohse)
5032	Mi.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 5	(Hurth)
5041	Mi.	20.00 – 22.00 Uhr	Halle 5	(Hurth)
5044	Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 5	(Hurth)
5043	Do.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 5	(Hurth)
5045	Do.	20.00 – 22.00 Uhr	Halle 5	(Hurth)
5051	Fr.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 5	(Niemeyer)
5052	Fr.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 5	(Niemeyer)
5063	So.	11.00 – 13.00 Uhr	Halle 5	(N.N.)

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.

5022	Di.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 5 /anteilig	(Lohse)
5043	Do.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 5 /anteilig	(Hurth)

FLAG FOOTBALL

(PETER HURTH)

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 Hochschulmeisterschaft die jährlich stattfindet.

Weitere Information und Anfahrt unter www.lizzards.de

7006	Do.	20.00 – 22.00 Uhr	Stauffenhalle Rathhausplatz 9, 65779 Kelkheim	(Hufer/ Grom/ Krämer)

FUNKTIONELLES BALLETT

(BARBARA LOHSE)

Das funktionelle Ballett basiert auf den haltungsschulenden Elementen der traditionellen russischen Ballettschule. Die Bewegungen (Exercise) des funktionellen Balletts haben eine positive Wirkung für Haltungsaufbau, Balance und Bewegungskoordination auch im Sinne von Prävention und Rehabilitation. Sie bilden eine gute Grundlage für andere Fitness-Bewegungsarten (wie z.B. Aqua-Aerobic, Pilates, Yoga, usw.).
An der Grenze zwischen Kunst und Sport erhalten die ästhetischen Erfahrungen im Spiel mit den eigenen Körper- und Bewegungsmöglichkeiten eine besondere Bedeutung.
Bitte ein Handtuch (bzw. Gymnastikmatte), bequeme Kleidung, Socken oder Ballettschuhe mitbringen.

4307	Fr.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 3	(Denisova)

FUSSBALL

(PETER HURTH)

Frauenfußball

4220	Fr.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 1/b Fortgeschrittene	(Welzenbach)

Die Teilnehmerinnen erhalten das Passwort für die Anmeldung beim Kursleiter

Fußball für Hochschulangehörige über 40 Jahre

4208	Mo.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 2	(Jamshidian)
4203	Di.	18.00 – 19.30 Uhr	Halle 1/b Freies Spielen	(Medoff)

Fußball freies Spielen

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

4204	Mo.	20.00 – 21.30 Uhr	Halle 2	
4207	Di.	18.00 – 19.30 Uhr	Halle 1/a	(Medoff)
4209	Mi.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 2	
4210	Mi.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 1/a	(Medoff)
4212	Mi.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 1/b	(Medoff)

4213	Mi.	21.00 – 22.30 Uhr	Halle 2	
4214	Fr.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 1/a	(Medoff)
4215	Fr.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 1/b	(Medoff)

Fußball Betriebssportgruppe
Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte TeilnehmerInnen 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.

3504	Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 1/a	(Krischer)
3507	Fr.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 1/a	(Kadelbach)

FUTSAL

(PETER HURTH)

Futsal Betriebssportgruppe
Mitglieder dieser Betriebssportgruppe und interessierte TeilnehmerInnen 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.

3509	Mo.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 2

GERÄTTURNEN

(PETER HURTH)

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.

3402	Do.	19.00 – 21.00 Uhr	Halle 3	(Hieger)

Gerätturnen für Fortgeschrittene
Hier treffen sich Fortgeschrittene u. 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).

3401	Mo.	18.30 – 20.30 Uhr	Halle 3	(Poppe)
3403	Mi.	18.30 – 20.30 Uhr	Halle 3	(Wolf)

GESELLSCHAFTSTANZ

(BARBARA LOHSE)

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 Grundschritte 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/ Gottschalk)

Fortgeschrittene I
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/ Gottschalk)

GLEITSCHIRMFLIEGEN

(BARBARA LOHSE)

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 unglaublich ist, dass er im Flug, durch ein wenig Luft und Staudruck zu einem stabilen und sicheren Flugerät 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 Gleischirm-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 unteranderem 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

(PETER HURTH)

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

3301	Mo.	20.30 – 21.30 Uhr	Halle 1/a	Anfänger	(Bainczyk)
3302	Mo.	20.30 – 21.30 Uhr	Halle 1/b	Fortg.	(Bainczyk)
3303	Mo.	21.30 – 22.30 Uhr	Halle 1	Fortg.	(Bainczyk)

HIP HOP

(BARBARA LOHSE)

Hier lernt Ihr, was Hip Hop wirklich bedeutet (Urban/Street/Socialdance). Hip Hop ist zum Teil auf den Straßen entstanden und in den Clubs. Hip Hop hat eine eigene Kultur, d.h. eigene Sprache, eigenen Lifestyle, eine eigene Ausdrucksweise und besteht aus 9 Elementen.
Im Hip Hop Tanz hat jeder Schritt einen Namen und eine dazu gehörige Geschichte. Choreographie ist nicht alles, sondern das, was du in einen Schritt hinein legst, das Gefühl, deine Persönlichkeit, dein eigener Freestyle, von der Musik geleitet. Hier lernst du, dich mit deiner Körpersprache auszudrücken, Musikalität, Geschichte, Oldschool – Newschool Steps. Und nicht zu vergessen, Tanzen soll immer Spaß machen und von Herzen kommen. Der Rest kommt von alleine.
Kurstermine werden auf der ZfH-Homepage veröffentlicht.

JUDO

(PETER HURTH)

In Zusammenarbeit mit dem 1. Deutschen Judoclub Frankfurt

Wir lehren den Lernenden, wenn er einen Kunstgriff anwendet, um seinen Gegner zu überwältigen, nur soviel 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. judo [erste Silbe stimmhaft: dzw:do; deutsch: judo] («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 im Jahr 1922 durch Alfred Rhode). Das heutzutage in Deutschland gelehrte Programm umfaßt Wurftechniken (Nage-waza), Grifftechniken (Katame-waza) und Falltechnik (Ukemi). Zur Katame-waza zählen Haltetechniken (Osae-komi-waza), Würgetechniken (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). Im Gegensatz zu manchen anderen Kampfsportarten ist technisch sauber ausgeführtes Judo eine gesundheitsfördernde und -erhaltende Sportart, die bis ins hohe Alter betrieben werden kann und darüber hinaus zur wirkungsvollen Selbstverteidigung befähigt. Durch ständige Übungskämpfe (Randori) können Judoka im Nahkampf darüber hinaus 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 Würgegriffen 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 «harmlosen» ‘Kinder-Judo’ zu tun, bei dem nur wenige Würfe, Hebelgriffe und Fallübungen gelehrt werden, sondern ist eines der besten und wirkungsvollsten Selbstverteidigungssysteme überhaupt.

Judo Anfänger:

Kurs für Neueinsteiger und Anfänger bis zum Weißgelbgurt. Inhalte:

– Basisbewegungen
– Gleichgewichtsbrechen (Kuzushi)
– Ukemi (Fallschulung)
– Einführung in Nage–waza (Wurftechniken): Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza und Yoko-sutemi-waza
– Einführung in Katame waza (Bodentechniken): Osae-komi waza, Shime-waza, Kansetsu-waza
– Befreiungen aus Haltegriffen
– Einführung in besonders für die Frauenselbstverteidigung geeignete Techniken
– Einführung von Stand- und Bodenkampf (Randori)
– Vorbereitung auf die jeweils nächste Ky-Prüfung (Gürtelprüfung)

6030 Mi. 17.30 – 19.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule (Schönberger)

Judo II Fortgeschrittene:
Kurs für Fortgeschrittene ab Gelbgurt. Inhalte:
– Judospezifisches Aufwärm- und Konditionstraining
– Ukemi
– Nage-waza: Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Sutemi-waza und Yoko-sutemi-waza.
– Katame-waza: Osae–komi waza, Shime-waza, Kansetsu-waza
– Stand- und Bodenrandori
– Vorbereitung auf die jeweils nächste Ky –Prüfung (Gürtelprüfung)

6031 Mi. 19.30 – 21.30 Uhr Ludwig–Börne–Schule (Schönberger)

Judo III Fortgeschrittene:
Kurs für Fortgeschrittene ab Gelbgurt. Inhalte:
– Judospezifisches Aufwärm– und Konditionstraining
– Bodentechniken und Bodenrandori
– Vorbereitung auf die jeweils nächste Ky –Prüfung (Gürtelprüfung)

6037 Do. 19.30 – 21.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule (Schönberger)

Judo und Judo Selbstverteidigung für Frauen
Der Schwerpunkt des Judo-Unterrichtes liegt in Deutschland traditionell auf dem Standkampf. Bei Kämpfen im Stand haben viele Männer aufgrund ihrer meist größeren Masse und oft auch größeren Muskelkraft gegenüber untrainierten Frauen in der Regel einen entscheidenden Vorteil. Im Bodenkampf können dagegen trainierte Frauen auch einen schwereren männlichen Angreifer mit wirkungsvollen Judo-Techniken erstaunlich schnell besiegen und unter ihre Kontrolle bringen. Wenn Frauen angegriffen oder überfallen werden, ergibt sich in den meisten Fällen bereits nach wenigen

Sekunden eine Bodenkampfsituation, in der sich die überfallene Frau einem Kampf ohne Regeln stellen und sich gegebenenfalls auch gegen einen mit einem Messer oder Schlagstock bewaffneten Angreifer verteidigen muß. Kaum eine Sportart eignet sich dermaßen gut wie Judo für das Training von Bodennahkampfsituationen und die Abwehr eines Vergewaltigungsversuches. Dabei ist es das Ziel, den Angriff so schnell und effizient wie möglich und nötig abzuwehren, wobei immer auch der Einsatz einer Waffe (etwa eines Messers) einkalkuliert werden muß, um sodann – es muß grundsätzlich mit mehreren Angreifern gerechnet werden – wieder aufstehen und gegebenenfalls flüchten oder einem weiteren Angreifer die Stirn bieten zu können.
Der Judo-Kurs für Frauen kann mit einem der anderen beiden Judo-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, in denen Frauen und Männer gemeinsam trainieren, kombiniert werden. In reinen Frauengruppen können bestimmte Bodenkampf- und Selbstverteidigungstechniken erfahrungsgemäß besser trainiert und automatisiert werden als in einem gemischten Training. Die im Frauentraining erlernten Techniken und Bewegungsabläufe dürfen natürlich jederzeit in einem der anderen Judo–Kurse bei Übungskämpfen auch an Männern ausprobiert werden.
Inhalte:

– Intensive Schulung in Judo-Bodenkampftechniken
– Effektive Judo-Selbstverteidigungstechniken für Frauen
– Sonstige Judo-Techniken für Anfängerinnen und fortgeschrittene Judoka
– Aufbaugymnastik zur Kraft- und Konditionssteigerung
– Boden-Randori

6036 Di. 20.00 – 21.30 Uhr Ludwig-Börne-Schule (Anf.+Fortg.) (Röser)

JU JUTSU

(PETER HURTH)

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 6	(Schweizer)
6021	Fr.	17.30 – 19.00 Uhr	Halle 7	(Schweizer)

Ju Jutsu: 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 6	(Kastl)
6023	Fr.	19.00 – 20.30 Uhr	Halle 7	(Kastl)

Ju Jutsu: 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.

6026	Di.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 6	(Kastl)
6025	Fr.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 7	(Kastl)

freies Üben

6027	Sa.	10.00 – 12.00 Uhr	Halle 6	

KANU – KAJAK

(PETER HURTH)

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 vorbeischauen.
Vorbesprechung für alle Interessierte: Fr. 16.10.2015, 19.30 Uhr, Seminarraum 1
(gleich danach um 20.00 Uhr erste Kursveranstaltung, bitte Badesachen mitbringen!)

Kajak-Schwimmbadtraining

8080	Fr.	20.00 – 22.00 Uhr	Schwimmhalle ZfH	(Herz/Schmittner)

KARATE

(PETER HURTH)

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 Fitnesselemente (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit), sowie die psychophysichen 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 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 7	(Karamitsos)
6041	Do.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 7	(Schaffner-Bielich)

Karate 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.

6042	Di.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 7	(Schaffner–Bielich)

freies Üben

6048	Sa.	10.00 – 12.00 Uhr	Halle 7

KENDO

(PETER HURTH)

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. Der Kursleiter, Thomas Maier, ist Träger des 4. Dan Kendo.
Das Angebot richtet sich ausschließlich an Studierende.

6033	Mo.	19.00 – 20.30 Uhr	Gutenbergschule	Anfänger	(Maier)

KICK-BOX-KONDITIONSTRAINING

(BARBARA LOHSE)

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 Pratzenübungen. 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.	20.00 – 21.00 Uhr	Halle 6	(Dreiling)

Kampfsport Training in den Bereichen:

Muay Thai/Thaiboxen, Brazilian Jiu-Jitsu und MMA, sowie Functional Fitness in Frankfurt am Main.

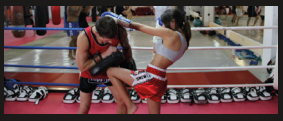
Ob Ihr Wettkampfambitionen hegt, Selbstverteidigung lernen oder einfach nur Eure Fitness verbessern und eine gute Zeit haben wollt, dann seid Ihr bei uns an der richtigen Adresse! Euch erwarten:

- **720 qm Gesamtfläche**
- **2 Boxringe**
- **Käfigwand**
- **260 qm Mattenfläche**
- **18 Boxsäcke**
- **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**



main gym

August-Schanz-Straße 33
60433 Frankfurt am Main
Mobil: 0170 / 584 723 1

info@maingym.de • www.maingym.de

Jeder ist zum Probetraining herzlich Willkomen!

MTSF
MUAY THAI SCHOOL
FRANKFURT

Anzeige

KICK-THAIBOXEN

(BARBARA LOHSE)

Das Kick-Thaiboxen beinhaltet die effektivsten Schlag- und Tritttechniker 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, Pratzen-Training mit Partner und bei Bedarf lockeres Sparring (freier Kampf) ausgeübt.

6063	Mo.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 6	(Varentsov)
6060	Mi.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 6	(Varentsov)
6061	Do.	18.30 – 20.00 Uhr	Halle 6	(Varentsov)
6062	So.	10.00 – 11.30 Uhr	Halle 6	(Varentsov)

KLETTERN

(BARBARA LOHSE)

Toprope Anfängerkletterkurs 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)

Weitere Informationen und Kurstermine werden auf der ZfH-Homepage veröffentlicht.

Anzeige

KUNG FU/PENTJAK SILAT II

(PETER HURTH)

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 Bewe-

gungsform, 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.

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

LACH-MEDITATION

(PETER HURTH)

Das Konzept von Lach-Meditation basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespieltem 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.

7005	Mi.	17.00 – 18.00 Uhr	Seminarraum 3	(Mehr)

LACROSSE

(BARBARA LOHSE)

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 Herren-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.

3012	Mo.	20.30 – 22.00 Uhr	Kunstrasenplatz Sport–Club „Frankfurt 1880“ e.V.	(Klinger)

LAUFEN

(BARBARA LOHSE)

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

3103	Mo.	18.30 – 20.00 Uhr	Treffpunkt: Foyer	(Schönebeck)

LEICHTATHLETIK

(BARBARA LOHSE)

Im Winter wird die Grundlage für den Sommer gelegt! Wir laufen im Niddapark und verbessern unsere Kondition beim Zirkeltraining.
(Prüfung zum Sportabzeichen ist möglich).

3440	Mi.	18.00 – 20.00 Uhr	Sportplatz	(Sagerer–Schlockermann)

METHODE MARGARET MORRIS

(BARBARA LOHSE)

Du lernst Bewegungsabläufe kennen, die Margaret Morris – Schauspielerin und Tänzerin – über Jahrzehnte im 20. Jahrhundert entwickelt hat. Folgende Fragestellungen werden beleuchtet:
Welche Bewegungen kannst Du mit Deinem Körper ausführen?
Wie kannst Du durch Atmung die Bewegung unterstützen?
Auf welche Art und Weise ist es möglich, die Muskulatur zu stärken?
Welche Bewegungen sind für Deinen Körper gut?
Welche Wirkung hat die Musik auf Dich und Deine Bewegungen?
Nach einem gründlichen Aufwärmen werden einzelne Übungen unter die Lupe genommen. Diese werden erweitert und kombiniert, so dass daraus Bewegungssequenzen und eine Choreographie entstehen.
Kleidung: Leggings und T-Shirt, keine Schuhe.
Weitere Infos unter: www.mmmdeutschland.de

4601	Mo.	19.00 – 20.30 Uhr	Halle 7	(Thurow)

NINJUTSU – DIE KAMPFKUNST DER NINJA

(PETER HURTH)

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 Krafteinsatz basierende Kampfstärke gut trainierter Ninja wird von kaum einer anderen Kampfsportart erreicht.

3119	Fr.	19.30 – 22.00 Uhr Anf. und Fortg.	Fürstenbergschule (Eike Kujaw) Fürstenbergerstraße 152, 60322 Frankfurt am Main (Ecke Eschersheimer Landstraße/Fürstenbergerstraße)

ORIENTALISCHER TANZ

(BARBARA LOHSE)

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 Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen und Frauen mit geringen Vorkenntnissen.
Bitte Sportbekleidung (anliegende Hosen, keine langen Röcke), Ballett- oder Turnschläppchen (alternativ: Jazz-Schuhe, Afro-Sandalen, rutschfeste Socken, barfuß) und ein Tuch für die Hüften mitbringen.
8 Kurstermine/ nur für Frauen!

4550	Do.	14.00 – 15.00 Uhr	Halle 7	(Haase)

PILATES

(BARBARA LOHSE)

Pilates ist ein Ganzheitliches Körpertraining mit Kräftigungs- und Dehnübungen, die auf den sechs Prinzipien von Joseph Pilates aufbauen (Kontrolle, Zentrierung, Konzentration, Präzision, Bewegungsfluss, Atmung). Das Training setzt seinen Schwerpunkt auf die Kräftigung des Powerhouse welcher sich aus der Muskulatur von Bauch,

Rücken und Beckenboden zusammensetzt. Pilates ist für den Ausgleich von Dysbalancen und Haltungsschwächen, sowie für die Verbesserung der Beweglichkeit von großem Nutzen. Im Laufe des Trainingseinheiten entwickelt sich eine aufrechtere Haltung sowie ein lockerer gang als auch ein besseres Körperbewusstsein.
Unterrichtssprache Englisch

4020	Di.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 4	(Safie)

POWER GYM (TBC)

(BARBARA LOHSE)

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.

3010	Mo.	18.30 – 19.30 Uhr	Halle 1	(Fröbe)
3011	Mo.	19.30 – 20.30 Uhr	Halle 1	(Keiling)
3020	Di.	18.30 – 19.30 Uhr	Halle 3	(Afflerbach)
3015	Mi.	19.30 – 20.30 Uhr	Halle 1	(Tataru)
3013	Do.	18.30 – 19.30 Uhr	Halle 1	(Mingram)
3014	Fr.	18.30 – 19.30 Uhr	Halle 1/b	(Turchanova)

POWER WORKOUT

(BARBARA LOHSE)

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.

3108	Di.	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 7	(Trambabova)
3111	Do.	19.30 – 20.30 Uhr	Halle 1	(Trambabova)

REITEN

(BARBARA LOHSE)

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 Freund–schaften fürs Leben schafft
- Eine Austausch– und Informationsmöglichkeit zu Reitstunden, Reitbe–teiligungen 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 oder auf Facebook unter www.facebook.com/studentenreiter-frankfurt
Ansonsten treffen wir uns im Semester jeden Mittwoch zum Stammtisch.
Interessenten melden sich am besten per E-Mail.
Kontakt: Sönke Spahrbier, Tel. 0177-7518538
Mail: soenke-johannes@gmx.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/

RETTUNGSSCHWIMMEN

(BARBARA LOHSE)

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Rettungsschwimmens, bestehend aus Tauchen, Transportieren und Abschleppen von hilfsbedürftigen Schwimmern, Befreiungsgriffen und Anlandbringen vermittelt.

Süwag

Meine Kraft vor Ort

Süwag Studentenstrom is in the house…

Jetzt Willkommensgeschenk sichern

Unser Süwag Studentenstrom hat's in sich: Faire Konditionen und volle Transparenz dank Süwag-Preisgarantie* bis zum 31. Dezember 2017. Außerdem sichern sich Neukunden bei Abschluss einen Amazon.de Gutschein** über satte 50 Euro.

100 % TÜV-zertifizierter Ökostrom aus Wasserkraft – willkommen bei der Süwag.

Jetzt Stromvertrag abschließen:
www.suewag.de/studentenstrom
Oder unter der kostenfreien Hotline 0800 47 47 488

*Die „Süwag-Preisgarantie" gilt für den von Süwag beeinflussbaren Teil des Preises, ausgenommen von der Preisgarantie sind Steuern, Abgaben und sonstige gesetzlich bestimmte Belastungen.

**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 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.

Des Weiteren werden die Schwimmfertigkeiten Brust- und Kraulschwimmen mittels Techniktraining vertieft. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, das Deutsche Schwimmabzeichen 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 25 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	(Wunderlich/ Keyfman/Held)

RÜCKENFIT

(BARBARA LOHSE)

Zunehmend klagen auch Jüngere über Probleme im ‚Kreuz'. Dieses Training zielt darauf ab, Altersschäden vorzubeugen und vorhandene Dysbalancen in der Muskulatur auszugleichen. Vieles findet auf dem Boden statt, d.h. bitte unbedingt eine Matte mitbringen.

3123	Mo.	19.00 – 20.30 Uhr	Halle 4	(Volk)
3124	Do.	18.00 – 19.30 Uhr	Halle 4	(Klein)

RUGBY

(BARBARA LOHSE)

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 Rebstöcker Weg 17, Rödelheim	(Hänsch)

SAUNA (ANZEIGE)

GARDEN EDEN

Sauna & Wellness

Der Urlaub um die Ecke

362 Tage im Jahr

www.garden-eden.de yelp

SALSA, MERENGUE, BACHATA

(BARBARA LOHSE)

Salsa 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.

4560	Di.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 3	(Guzman)

Salsa für Mittelstufe

Drehtechnik, Körperbewegung, Zwischenebenefähigkeiten der Shines ... beim Entwickeln des Führens und Geführt Werdens erlernen.

4561	Di.	21.00 – 22.30 Uhr	Halle 3	(Guzman)

SCHACH

(PETER HURTH)

Schach für Anfänger und Fortgeschrittene, für jeden der am Spielen Spaß hat.
Der Kurs wird bei Bedarf entsprechend den Vorkenntnissen der TeilnehmerInnen 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. Stellungsbeurteilung 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.

7010	Di.	19.00 – 21.15 Uhr	Seminarraum 4	(Solonar)

SCHAUSPIEL

(BARBARA LOHSE)

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. Zum Workshop gehören Körpertraining, Atemtechnik und Stimmbildung. In kürzester Zeit sind die Blockaden beseitigt und der Weg ist frei für Improvisationen.

4402	Di.	20.00 – 22.00 Uhr	Fortgeschrittene	IG 411	(Lother)
4401	Mi.	20.00 – 22.00 Uhr	Anfänger	IG 411	(Lother)

SCHWIMMEN

(BARBARA LOHSE)

Anfängerunterricht 1

8012	Di	19.00 – 20.00 Uhr	Schwimmhalle	echte Anfänger!	(Wolf)
8013	Mi.	18.00 – 19.00 Uhr	Schwimmhalle		(Sundheimer)
8014	Fr.	18.00 – 19.00 Uhr	Schwimmhalle	geringe Kenntnisse	(Jamshidian)

Anfängerunterricht 2

8016	Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Sundheimer)

Erlernen der Schwimmtechnik Kraul, Rückenkraul

8041	Di.	17.00 – 18.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wolf)
8042	Mi.	17.00 – 18.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wunderlich)

Erlernen der Schwimmtechnik Delphin

Voraussetzung: Beherrschung der Kraultechnik

8043	Di.	18.00 – 19.00 Uhr	Schwimmhalle	(Wolf)

Schwimmtraining für Fortgeschrittene Schwimmer / Flossenschwimmer

8021	Mo.	19.45 – 21.15 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8022	Mi.	20.45 – 22.15 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)

Individuelles Schwimmtraining und angeleitete Technikschulung
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.

8031	Mo.	19.00 – 19.45 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8033	Mi.	20.00 – 20.45 Uhr	Schwimmhalle	(Friedrich)
8034	Do.	19.00 – 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Jamshidian)
8035	Fr.	19.00 – 20.00 Uhr	Schwimmhalle	(Jamshidian)

SEGELN (ANZEIGE)

**Die Freiheit auf dem Wasser,
den Wind in den Segeln,
bestimme deinen Kurs selber.**

**Mit deinem
Sportbootführerschein**

Segelschule
SEGEL-CENTER FRANKFURT

**Egal ob auf dem Main,
im Sommer am Meer oder auf Weltweiter fahrt.
Wir bilden dich aus zum Freizeitkapitän oder
auch zum gewerblichen Skipper.**

Beratung unter: 069 455372

DSV, DMYV, VdS zertifizierte Segelschule
www.motorbootschule.de

QAW
Qualitätsausbildung
im Wassersport durch
DMYV
VDS
VDWS

Anzeige

SEGELFLIEGEN

(KATRIN WERKMANN)
Der Traum vom Fliegen kann wahr werden! Die Akaflieg Frankfurt e.V. ist die akademische Fliegergruppe der Goethe-Universität und betreibt aktiven Segelflug, sowie damit

verbundene Forschung. Segelfliegen ist ein Sport mit Teamgeist – nette Leute und eine gute Atmosphäre begleiten euch, während der Traum vom Fliegen Wirklichkeit wird.
Schnuppertage ab Mai 2017
Wer sich noch nicht sicher ist, ob Segelfliegen der richtige Sport ist, kann das zunächst mit drei Probestarts antesten.
Die Schnuppertage finden auf unserem Fluggelände in Schwalmstadt-Ziegenhain, Nordhessen statt. Im Unkostenbeitrag von 50,– EUR sind drei Flüge (Windenstarts), sowie der Transfer von und zum Bahnhof Treysa enthalten. Treysa ist mit dem Semesterticket über die Regionalbahn Richtung Kassel zu erreichen.
Der Schnuppertag ist die ideale Möglichkeit einen ersten Einblick in die Segelfliegerei zu bekommen. Ein anschließendes Upgrade auf den Sommerkurs (Preis wird auf den Sommerkurs angerechnet) ist möglich.
Studierende und Bedienstete: 50,– EUR
Ort: Flugplatz Schwalmstadt-Ziegenhain
Das Angebot kann über das ZfH nur von Studenten und Hochschulangehörigen der Goethe Universität sowie der kooperierenden Hochschulen gebucht werden. Alle anderen Interessenten wenden sich bitte direkt an vorstand akaflieg-frankfurt.de.
Kurse können im kommenden Sommersemester gebucht werden.

SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

(PETER HURTH)

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.

7003	Mi.	19.00 – 20.30 Uhr	Halle 7	(Mehr)

SOFT-TENNIS

(BARBARA LOHSE)

Soft-Tennis kommt aus Japan. Es wurde 1884 entwickelt und verbreitete sich sehr schnell in ganz Asien, wo es heute ca. 27 Millionen aktive Spieler/innen gibt. Heute wird Soft-Tennis als eigenständige Sportart in über 47 Ländern gespielt. Es gibt nationale und internationale Meisterschaften von Amateuren und Profispielern, die die jeweiligen Verbände, International Softtennis Federation (ISTF), Soft-Tennis Deutschland e.V., ausrichten. Softtennis wird auf dem Tennisplatz (Indoor und Outdoor) gespielt, kann aber im Unterschied zu Tennis auf jedem Belag gespielt werden. Es gibt die gleichen Paarungen

wie beim Tennis, Einzel, Doppel und Mixed. Einzigartig ist bei Soft-Tennis der Ball. Er besteht aus Gummi und ist genau auf den Schläger abgestimmt. Dadurch gewinnt das Rückschlagspiel seine ganz eigene Dynamik, macht zudem das Spiel leicht erlernbar. Im Winter werden wir in der Halle spielen und im Sommer auf den Outdoor-Tennisplätzen.

3708	So.	11.30 – 13.30 Uhr	Halle 1	(Orszak)

SWING UND BOOGIE-WOOGIE

(BARBARA LOHSE)

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

4580	Fr.	20.00 – 22.00 Uhr	Halle 4	(Wess)

TAUCHEN (ANZEIGE)

info@aquanaut.de
www.aquanaut.de

Aquanaut Tauchzentrum
Wächtersbacher Straße 83
60386 Frankfurt

aquanaut
tauchzentrum

Anzeige

TAE-BOX

(BARBARA LOHSE)

Tae-Box ist ein effektives und vielseitiges aerobes Trainingssystem, das Elemente aus Aerobic mit Karatetechniken wie Kicks, Punches 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 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.

4032	Mo.	17.00 – 18.00 Uhr	Halle 7	(Schaar/Albrecht)
4030	Mi.	17.00 – 18.00 Uhr	Halle 7	(Albrecht/Schaar)

T`AI CHI CH`UAN

(PETER HURTH)

T'ai Chi Ch'uan bietet uns einen „äußeren" und einen „inneren" Weg, in dem Bewegung und meditative Aspekte verknüpft werden. Äußerlich geht es um langsame, sanft fließende Bewegungen wie z.B. der Flügelschlag des Kranichs. Wie ein Kranich führen wir schwingende Bewegungen der Arme sehr langsam, sanft und weich aus und lassen die Bewegung in den Händen weiterlaufen, als wären es die Flügelspitzen. Wir erfahren dabei, dass der Oberkörper leicht ist, als schwebe er oben in den Wolken, während die Füße und Beine fest am Boden verwurzelt bleiben.
Indem wir uns in solche Vorstellungen hinein vertiefen, kommen wir zur Meditation in der Bewegung. Dies ist der innere Weg, auf dem wir unsere CHI-Energie geistig lenken und der schließlich zur Entspannung führt, zum Einklang von Geist und Bewegung.
Der Unterricht basiert auf dem LEE-Stil. Übungen aus den altchinesischen KAI MEN YOGA und TAO YIN werden zu fest vorgeschriebenen Bewegungsabläufen zusammengestellt, so dass in zwei Semestern die „Kleine Form" des LEE-Stils erlernt wird.

7004	Mo.	10.00 – 12.00 Uhr	Halle 4	(Reusswig)
	Start:	24.10. bis 12.12.2016	(8 Termine)	

T`AI CHI

(PETER HURTH)

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.

7011	Do.	19.00 – 20.00	(Raum IG 411)	Anfänger Campus Westend (Ortlinghaus)
7012	Do.	20.00 – 21.00	(Raum IG 411)	Fortg. Campus Westend (Ortlinghaus)

TAEKWONDO

(PETER HURTH)

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 Kampfsporterfahrenen 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)

TANGO ARGENTINO

(BARBARA LOHSE)

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.

4590	Mo.	20.30 – 21.30 Uhr	Halle 7	Anfänger	(Schmidt/Müller)
4591	Mo.	21.30 – 22.30 Uhr	Halle 7	Mittelstufe	(Schmidt/Müller)

TBC – TOTALBODYCONDITIONING

(BARBARA LOHSE)

Es wird eine Matte benötigt, die mitzubringen ist, da wir auch Bodenübungen machen.
Für diese Kurse 3011, 6047, 6044, 3060 werden Tubes benötigt. Diese können online im Anmeldeportal des ZfH käuflich erworben werden: http://zfh–db.sport.uni–frankfurt.de/angebote/Wintersemester_2015/16/_Sportartikel.html

6044	Fr.	17.30 – 18.30 Uhr	Halle 4	(Keiling)

Der folgende Kurs ist ein Training auf einem anderen Level. Es wird hauptsächlich auf einem instabilen Untergrund, einem Bosu, trainiert. Unter Zuhilfenahme von Tubes (Widerstandsbändern aus Gummi), erreicht man ein sehr gezieltes anstrengendes Ganzkörpertraining, das gerade auch die tiefliegende lokale Muskulatur anspricht.

6046	Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 4	(Afflerbach)

TENNIS

(BARBARA LOHSE)

Tennis-Gruppenkurse für Studierende und Hochschulangehörige!
Im Wintersemester werden 7 Tenniskurse für die vier Spielstärken I bis IV á 10 Teilnehmern auf je 2 Plätzen in der Tennishalle mit Teppichboden angeboten. Die Tennishalle darf nur in Tennis-Hallenschuhen betreten werden (weiße, profillose Sohle)!
I: Reines Anfängertraining. Im Vordergrund steht der Erwerb der Technik für die Grundschläge (Vor- und Rückhand) sowie erste Schritte im Flugballspiel und Aufschlag.
II: Teilnehmer(innen), die Vor- und Rückhand sicher – und die Grundtechniken im Flugball und Aufschlag erworben haben.
III: Teilnehmer(innen), die die Techniken der Grundschläge, sowie Aufschlag und Flugballspiel automatisiert haben und zielsicher anwenden.
IV: für Teilnehmer(innen), die das Niveau zur Teilnahme an Medenrunden ab Bezirk A mitbringen und über entsprechende Matchpraxis verfügen. Interessent(Innen) tragen sich entsprechend ihres Spielkönnens in die Vormerkliste (stellt noch keine Anmeldung dar) des jeweils gewünschten Kurses ein.

1701	Mi.	10.00 – 11.00 Uhr	I	(Gogadze)
1702	Mi.	11.00 – 12.00 Uhr	II	(Gogadze)
1703	Mi.	12.00 – 13.00 Uhr	III	(Gogadze)
1704	Do.	22.00 – 23.00 Uhr	II bis III	(Jordy) ab 27.10.2016
1705	Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	II	(Gogadze) ab 28.10.2016
1706	Fr.	11.00 – 12.00 Uhr	III	(Gogadze) ab 28.10.2016
1707	Fr.	12.00 – 13.00 Uhr	IV	(Gogadze) ab 28.10.2016

Ein Kurstausch ist nach der verbindlichen Anmeldung ausgeschlossen! Vorher werden ggf. per E-Mail nähere Informationen zur Spielstärke abgefragt. Das Passwort für die Kursbuchung wird danach per E-Mail verschickt. Achtung: Mehrfacheintragungen können nicht berücksichtigt werden!

TISCHTENNIS

(BARBARA LOHSE)

Dieser Kurs ist für Tischtennisspieler/innen konzipiert, die unter Anleitung systematisch trainieren wollen. Zielgruppe sind Tischtennisspieler/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.

3470	Do.	18.00 – 19.30 Uhr	Vereinshalle des TuS Hausen Alt-Hausen 29/31	(Schmitt)

Tischtennis mit Anleitung für alle Könnenstufen
Tischtennis für alle Könnensstufen. Dieser Tischtenniskurs bietet Spielern aller Könnensstufen eine Möglichkeit, den Tischtennissport mit vielen Spielern verschiedener Spielstärken „im freien Spiel" auszuüben. Ob zu zweit oder alleine, hier findet sich aufgrund der flexiblen Kursstruktur stets ein Spielpartner.

3471	Mo.	19.30 – 22.00 Uhr	Anna-Schmidt-Schule	(Cocchiararo)

TURBO TOUCH RUGBY (TOUCH FOOTBALL)

(BARBARA LOHSE)

Touch Football ist eine von Australiens beliebtesten Mannschaftssportarten, in gemischten Teams sowie Frauen- und Männermannschaften mit minimalem Körperkontakt. Touch macht Spaß, ist schnell und einfach zu erlernen. Entwickeln Sie Ihre Touch-Fähigkeiten, Fitness und Teamgeist mit der Goethe-Universität in diesem Sommersemester

6464	Sa.	14.00 – 15.00 Uhr	Halle 1/b	(Taylor)

TRAMPOLIN

(PETER HURTH)

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.
Geeignet für Anfänger und für Fortgeschrittene.

3480	Fr.	17.00 – 19.00 Uhr	Halle 2	(Sotele)

ULTIMATE FRISBEE

(BARBARA LOHSE)

Mannschaftsspiel mit Frisbeescheibe. Siehe auch ‚Turniere'!
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.

Anfänger

4490	So.	10.00 – 11.30 Uhr	Halle 1	(Baier)

Termine: 23.10., 06.11., 20.11., 22.01., 05.02., 12.02., 19.02., 05.03.

4491	Mo.	18.00 – 20.00 Uhr	große Halle Bikuz FFM–Hoechst Gebeschussstraße 5 65929 Frankfurt	(Baier)

UNTERWASSERRUGBY

Der einzige 3-dimensionale Mannschaftssport der Welt !
Unterwasserrugby (UWR) ist eine Mannschaftssportart, die mit dem bekannten Rugby kaum mehr als den Namen gemein hat.
Gespielt wird im tiefen Becken von Schwimmbädern mit einem mit Salzwasser gefüllten Handballgroßen Ball, der sinkt. In einer Wassertiefe zwischen 3,5 m und 5 m befinden sich die Tore (Metallkörbe) am Boden des Beckens. Die Spieler sind ausgerüstet mit Flossen, Taucherbrille, Schnorchel (bitte wenn möglich mitbringen).
Jede Mannschaft besteht aus 6 Spielern im Wasser und 6 Auswechselspielern. Da es ein sehr schnelles Spiel ist, das viel Ausdauer erfordert, befinden sich die Spieler im ständigen „fliegenden Wechsel“.
Es wird immer unter Wasser gespielt, der Ball darf nicht über die Wasseroberfläche gelangen. Nur der ballführende Spieler darf körperlich angegriffen werden, bzw. selbst den Torwart angreifen. Das erfordert natürlich eine hohe Ausdauer und gutes Apnoetraining. Aber auch taktisches Gefühl ist notwendig, da die richtige Positionierung für ein gutes Passspiel (der Ball wird „gestoßen“) entscheidend ist.
Nicht nur Kraft ist gefragt, gerade unter Wasser sind Schnelligkeit und Wendigkeit maßgebend. Deutlich wird das in den häufig gemischten Spielen, bei denen die weiblichen Spielerinnen den männlichen Kollegen in nichts nachstehen.
Grundsätzlich gilt: Grundfitness, Affinität zu Wassersport und Schnorchelkenntnisse sind hilfreich für den Start. UWR ist ein faires Spiel: rohe Gewalt ist unzulässig; Beißen, Kratzen, Schlagen, Würgen, Angreifen der Ausrüstung und absichtliches Untertauchen gelten als Foul. Das Verletzungsrisiko ist deutlich geringer als in fast allen anderen Ballsportarten.
Benötigte Ausrüstung: Flossen, Maske, Schnorchel (wenn möglich, bitte mitbringen), Kappe (blau und weiß, kann zunächst gestellt werden), Badeanzug/–hose (ebenfalls blau oder weiß).

Trainingszeiten/ orte:
Montags, 19:00 – 20:15, Hallenbad Höchst, Treffpunkt Sprungbecken, (kein Eintritt)
Freitags, 20:30 – 22.00, Rebstockbad, unregelmäßig, bitte vorher anfragen,
Treffpunkt im Eingang, evtl. muss Eintritt gezahlt werden

Kontakt:
Ralf Botho-Grupe, E-Mail: RalfBotho.grupe@gmail.com, Tel. 0176-49512991
Ingmar Biehler, E–Mail: i.biehler@gmx.de

VOLLEYBALL

(PETER HURTH)

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.

1501	Di.	19.00 – 21.00 Uhr	Halle 2	(Barikhan)
1502	Mi.	18.00 – 19.15 Uhr	Goethe-Schule	(Lindner)

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.

1503	Mi.	19.15 – 20.30 Uhr	Goethe-Schule	(Lindner)
1504	Di.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 1/a	(Strecker)

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.

1505	Di.	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 1/b	(Strecker)

Volleyball Freies Spiel

1507	Di.	21.00 – 22.30 Uhr	Halle 1 (mit Trainingstipps)	(Strecker)
1508	Fr.	17.30 – 19.30 Uhr	Bonifatius–Schule	(May)
1509	Fr.	19.30 – 21.45 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 TeilnehmerInnen 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.

1506	Di.	17.30 – 19.00 Uhr	Halle 2	(Arens)

WANDERN

Wandergruppe der Universität – ohne Kursgebühr

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 der Parkplatz am Zentrum für Hochschulsport (Ginnheimer Landstraße 39) um 8.45 Uhr. Die An- und Abfahrt zu den Wanderorten wird mit Privat-Pkw's durchgeführt. Die Rückkehr ist gegen 20.00 Uhr.

Geplante Wandertermine: 16.10.2016, 13.11.2016, 11.12.2016,
08.01.2017, 05.02.2017

9001	So.	8.45 Uhr – 20.00 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz ZfH	(Gruber)

WASSERBALL

(BARBARA LOHSE)

Wasserball 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/ Havermeier)

YOGA

(BARBARA LOHSE)

Zur Ruhe kommen ... in den eigenen Körper hinein spüren ... den eigenen Atem beobachten 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

7021	Mo.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 3	(Mast)
7022	Mo.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 3	(Hammerschick)
7026	Di.	20.30 – 22.00 Uhr	Halle 4	(N.N.)
7030	Mi.	18.00 – 19.30 Uhr	Halle 1	(Kavuncu/Safie)
7031	Do	17.30 – 19.00 Uhr	Halle 3	Burd
7025	Fr.	17.00 – 18.30 Uhr	Halle 3	(Kavuncu)

Yoga Intensiv

Intensive Yoga ist ein Stil, der Traditionen ehrt und moderne Wege geht. Es ist ein sehr freier Stil, wobei jeder in allen Facetten gefordert wird. Jede Stunde ist anders und somit ist jede Stunde eine neue Erfahrung. Bestimmte grundlegende Übungen werden immer wieder vorkommen und darauf aufbauend, werden diverse Asanas in die Stunde passend eingefügt. Intensive Yoga hat viele Elemente aus dem Power Yoga,

Ashtanga Yoga und Hatha Yoga. Es ist dementsprechend fordernd. Intensive Yoga ist dynamisch (Vinyasa – Ein Atemzug pro Bewegung in einer Abfolge).

7020	Mi.	20.00 – 21.30 Uhr	Halle 4	(N.N.)

Lust auf Kundalini Yoga?
Die uralte Tradition des Kundalini Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen. Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie z.B. Hatha Yoga, konzentriert sich aber weniger auf die Ausführung von Körperhaltungen. In einer Kundalini Yoga Stunde erfolgt nach einigen Aufwärmübungen eine Fortsetzung Kundalini Yoga:
Kriya (Yoga-Übungsset) mit einer Übungsabfolge, die ein bestimmtes Thema behandelt. Das kann z.B. sein: Kriya für die Wirbelsäule, Anti Stress Übungen, Set zur Stärkung der Abwehrkräfte, Übungsfolge für das Nervensystem oder Herz- Kreislaufset usw. Nach der Kriya schließt sich eine lange tiefe Entspannung an, um die aktivierten Kräfte wirken zu lassen. Zum Abschluss folgt eine kurze Meditation als vertiefende Achtsamkeitsschulung und Fortsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene.
Die Kundalini Yoga Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Mit oftmals kleineren und sanften aber auch manchmal dynamischen Bewegungen ist der Focus auf das Spüren der eigenen feinstofflichen Lebensenergie gerichtet. Alle Bereiche des Kundalini Yoga sind darauf ausgerichtet, den Körper zu heilen, die Urteilsfähigkeit zu erhöhen und die Intuition zu entwickeln mit dem Ziel, die Lebensenergie (Kundalini) in allen Chakren (Energiezentren im Körper) frei fließen zu lassen. Es kann zu mehr Selbstbestimmtheit im persönlichen Leben führen und einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung bedeuten.

7023	Di.	8.30 – 10.00 Uhr	Halle 7	Anfänger .	(Kringstad)
7024	Mi.	8.30 – 10.00 Uhr	Halle 4	Anfänger	(Kringstad)

ZEN-MEDITATION

(PETER HURTH)

„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 Dogan, 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. 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.

7050	Mi.	18.00 – 19.00 Uhr	Seminarraum 3	(Mehr)

ZUMBA

(BARBARA LOHSE)

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

4541	Di.	17.30 – 18.30 Uhr	Halle 3	(Hofmann)
4542	Do.	19.30 – 20.30 Uhr	Halle 4	(Lanzendörfer)
4544	Fr.	19.30 – 20.30 Uhr	Halle 1/b	(Hofmann)

Druckfehler vorbehalten. | *Nur mit einem gültigen Studentenausweis mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main. Beachte, dass auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten keine Ermäßigung gewährt werden kann.

Anzeige

GESUNDHEITS- & FAMILIENANGEBOTE

SPORT FÜR BESCHÄFTIGTE
GOETHEFIT-PAUSENEXPRESS FÜR BESCHÄFTIGTE

GoetheFIT
pausenexpress

(INES GÖRING)

Was ist der Pausenexpress?
Der GoetheFIT-Pausenexpress ist eine gesundheitsorientierte, aktive Pause für Beschäftigte der Goethe-Universität. Unter Anleitung von qualifizierten Trainerinnen und Trainern werden 15 Minuten lang Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, die helfen, vom Arbeitsalltag abzuschalten und eine aktive Entspannung zu erfahren. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen für den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Die Trainerin/der Trainer bringt dazu verschiedene Kleinsportgeräte (z.B. Theraband, Massageball, Brasils) mit.
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 eine kleine Gruppe von 4-8 Personen.

Der Pausenexpress wird am Campus Westend sowie zusätzlich ab diesem Semester am Riedberg und in Bockenheim angeboten. Es wird Termine im Zeitraum Montag bis Donnerstag zwischen 10 und 14 Uhr geben. Die Kurstermine werden auf der ZfH–Homepage veröffentlicht.

Ihr Weg zum Pausenexpress: Anmeldung
Sie arbeiten auf dem Campus Westend, Bockenheim oder Riedberg und wollen einmal pro Woche von unserem Pausenexpress-Trainerteam bewegt werden? Alles was Sie dazu brauchen, 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).*
Ok? Dann los. So geht die Buchung Ihres Pausenexpress–Kurses:
Wählen Sie einen der angebotenen Termine aus.
Anschließend bucht der Teamkapitän den für die Gruppe passenden Termin über die Online-Anmeldung des ZfH.

Unter „Mannschaftsname“ ist die Adresse des Gebäudes und die Zimmernummer zu dem Büro, in dem der Pausenexpress stattfinden soll sowie die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer anzugeben (Beispiel: PA-Gebäude, Raum 123, 5 Personen). Nach erfolgreicher Anmeldung erhält der Teamkapitän per E-Mail ein Passwort, welches er/sie an die anderen Teammitglieder weiterreicht. Alle Teilnehmer/-innen, die an dem ausgewählten Kurs teilnehmen wollen (max. 8 Personen) müssen sich unter Angabe des Passworts individuell für die ausgewählte Pausenexpresseinheit anmelden.
Kurz & Knapp
Team bilden (4-8 Personen) und Teamkapitän bestimmen.
Möglichen Trainingstermin abstimmen und geeigneten Raum finden.
Buchung des gewünschten Termins.
Selbständige Anmeldung der weiteren Teammitglieder mit dem erhaltenen Passwort.
Fertig!
*Das Team ist für die Vorbereitung des Raumes sowie das Auf- und Abschließen zuständig.

FAMILIENSPORT
OUTDOOR-FITNESS MIT KIND UND KINDERWAGEN

(INES GÖRING)

Für Mütter und Väter – auch für Schwangere geeignet
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? Dann komme zu unserem neuen Outdoor-Fitness-Treff mit Kind und Kinderwagen.
Der Kurs ist auch für Schwangere mit Lauferfahrung geeignet.
Treffpunkt ist immer mittwochs, 14.00 Uhr vor dem Eingangstor zum Sportcampus. Gemeinsam laufen wir dann in den Niddatalpark.
Bitte beachte folgende Hinweise:
Parkplatz, Umkleide- und Duschmöglichkeiten stehen zur Verfügung.
Es besteht keine Möglichkeit der Aufbewahrung von Taschen und Wertgegenständen.
Grundsätzlich ist jedes Kinderwagenmodell für diesen Kurs geeignet. Besonders empfohlen wird ein Modell mit festgestellten Vorderrädern und einem Schiebebügel. Außerdem sollte das Kind angeschnallt werden können (nicht relevant für Babywagen, in denen das Kind liegt).
Für junge Mütter: Die Teilnahme wird frühestens acht Wochen nach der Geburt empfohlen. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie bitte vorab Ihre Hebamme.

3216 Mi. 14.00 – 15.00 Uhr Treffpunkt: Eingangstor Sportcampus (Schönebeck)

UNIVERSITÄTSINTERNE TURNIERE

HALLENFUSSBALL TURNIER

Das Turnier findet während der Vorlesungszeit 1x wöchentlich – samstags – zwischen 8.00 und 14.00 Uhr in der Halle 1 statt.
Die Mannschaftssprecher bucht für die Mannschaft einen Startplatz über die Online-Anmeldung des ZfH. Nach erfolgreicher Anmeldung erhält der Mannschaftssprecher per E–Mail ein Passwort, welches er/sie an die anderen Teammitglieder weiterreicht. Alle Teilnehmer/-innen, die der Mannschaft angehören müssen sich unter Angabe des Passworts individuell anmelden.
Spieler, die noch zu keinem Team gehören, können bei der Vorbesprechung Kontakt zu Mannschaften aufnehmen oder selbst eine Mannschaft bilden.

Pro Mannschaft ist eine Kaution von 100 Euro bei der Vorbesprechung zu entrichten.

Vorbesprechung: Montag, 17.10.2016, 18.30 Uhr im neuen Hörsaal

9250	Sa.	8.00 – 14.00 Uhr	Halle 1	(Wagensommer)

ULTIMATE FRISBEE TURNIER

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.

Studententurnier am Sonntag, 04.12.2016, 10.00 Uhr
Carl von Weinbergschule (Goldstein) Zur Waldau 21, 60529 Frankfurt am Main
Turnierleitung: Axel Baier
Anmeldung und Infos: 0152-09802660 oder abaier@xylon.de
Interessenten die nicht am regelmäßigen Training teilnehmen, wenden sich bitte bis zum 28.11.2016 an Axel Baier. 9259

EXKURSIONEN

SKI & SNOWBOARD MIT SILVESTERPARTY

VAL CENIS (FRANKREICH)
VOM 31.12.2016–07.01.2017

Diese Exkursion wird in Kooperation mit dem Reiseveranstalter MB Sports & Entertainment GmbH & Co. KG durchgeführt.
Studenten aus allen Teilen Deutschlands treffen sich zum alljährlichen Ski-/Snowboard– und Party–Event UniSnow in Val Cenis in Frankreich. Es ist eines der 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–-eranstaltungen 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.
Leistungen:
7 Übernachtungen in 6er-Appartement (vollausgestattete Küche mit Spülmaschine und Backofen, 2 Betten pro Schlafzimmer, 2 Betten im Wohnzimmer)
6 Tage Skipass Val Cenis Vanoise
Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus
Kostenloses WLAN in der Lobby und Pro Appartement inklusive
Silvesterparty
Freier Eintritt zu den UniSnow Partys
Kostenlose Teilnahme am Sport- und Animationsprogramm
Kostenlose Nutzung des Innenpools
Bettwäsche
Kosten für alle Statusgruppen:
(Es können nur komplette Appartements gebucht werden!!!)

9310	6er-Appartement mit 6er-Belegung:	548,00 €
9311	6er-Appartement mit 5er-Belegung:	602,00 €
9312	6er-Appartement mit 4er-Belegung:	681,00 €

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!
Pro Person und Nacht ist vor Ort eine Kurtaxe von 0,80 Euro zu entrichten.
Pro Appartement muss eine Kaution in Höhe von 400 Euro hinterlegt werden.

Ansprechpartner: Katrin Werkmann

SKI & SNOWBOARD

VAL CENIS (FRANKREICH) VOM 02.–07.01.2017

Diese Exkursion wird in Kooperation mit dem Reiseveranstalter MB Sports & Entertainment GmbH & Co. KG durchgeführt.
Studenten aus allen Teilen Deutschlands treffen sich zum alljährlichen Ski-/Snowboard- und Party-Event UniSnow in Val Cenis in Frankreich. Es ist eines der 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.
Leistungen:
5 Übernachtungen in 6er-Appartement (vollausgestattete Küche mit Spülmaschine und Backofen, 2 Betten pro Schlafzimmer, 2 Betten im Wohnzimmer)
5 Tage Skipass Val Cenis Vanoise
Hin– und Rückfahrt im modernen Fernreisebus
Kostenloses WLAN in der Lobby und Pro Appartement inklusive
Freier Eintritt zu den UniSnow Partys
Kostenlose Teilnahme am Sport- und Animationsprogramm
Kostenlose Nutzung des Innenpools
Bettwäsche
Kosten für alle Statusgruppen (bei Buchung eines kompletten Appartements):

9313	6er-Appartement mit 6er-Belegung:	378,00 €
9314	6er-Appartement mit 5er-Belegung:	392,00 €
9315	6er-Appartement mit 4er-Belegung:	427,00 €

Kosten für alle Statusgruppen (für Alleinreisende):

9316	Unterbringung in 6er-Appartement mit 6er-Belegung:	378,00 €

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!
Pro Person und Nacht ist vor Ort eine Kurtaxe von 0,80 Euro zu entrichten.
Pro Appartement muss eine Kaution in Höhe von 400 Euro hinterlegt werden.

Ansprechpartner: Katrin Werkmann

SKI & SNOWBOARD

VAL CENIS (FRANKREICH) VOM 18.–25.03.2017

Diese Exkursion wird in Kooperation mit dem Reiseveranstalter MB Sports & Entertainment GmbH & Co. KG durchgeführt.
Studenten aus allen Teilen Deutschlands treffen sich zum alljährlichen Ski-/Snowboard- und Party-Event UniSnow in Val Cenis in Frankreich. Es ist eines der 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.
Leistungen:
7 Übernachtungen in 6er-Appartement (vollausgestattete Küche mit Spülmaschine und Backofen, 2 Betten pro Schlafzimmer, 2 Betten im Wohnzimmer)
6 Tage Skipass Val Cenis Vanoise
Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus
Kostenloses WLAN in der Lobby und Pro Appartement inklusive
Freier Eintritt zu den UniSnow Partys
Kostenlose Teilnahme am Sport- und Animationsprogramm
Kostenlose Nutzung des Innenpools
Bettwäsche
Kosten für alle Statusgruppen (bei Buchung eines kompletten Appartements):

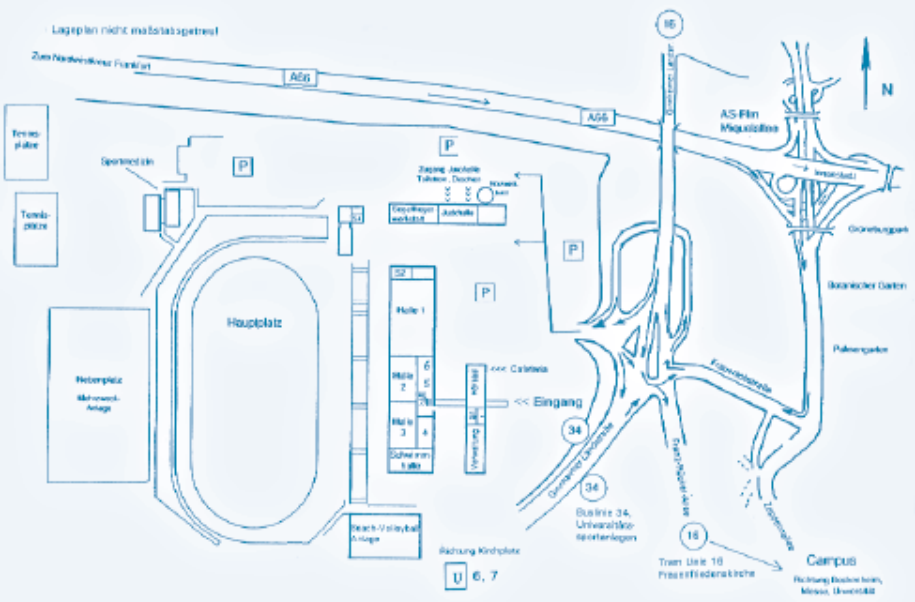
9317	6er-Appartement mit 6er-Belegung:	368,00 €
9318	6er-Appartement mit 5er-Belegung:	386,00 €
9319	6er-Appartement mit 4er-Belegung:	413,00 €

Kosten für alle Statusgruppen (für Alleinreisende):
9320 Unterbringung in 6er-Appartement mit 6er-Belegung: 368,00 €

Kosten für Selbstverpflegung kommen noch hinzu!
Pro Person und Nacht ist vor Ort eine Kurtaxe von 0,80 Euro zu entrichten.
Pro Appartement muss eine Kaution in Höhe von 400 Euro hinterlegt werden.

Ansprechpartner: Katrin Werkmann

Lageplan


Lageplan nicht maßstabsgetreu
A66
Tennisplätze
Sportanlagen
P
Hauptplatz
Nebenplatz
Halle 1
Halle 2
Halle 3
Schwimmhalle
Eingang
Cafeteria
Beach-Volleyball Anlage
U 6, 7
Bushaltestelle 34, Universitätsgelände
34
16
Tram Linie 16 Praunheimer Kirche
Campus
AS Flin Miquistallee
N
Botanischer Garten
Palmengarten

Sportstätten-Verzeichnis

ANREISE

ZENTRUM FÜR HOCHSCHULSPORT Hallen 1-7, Schwimmhalle, Sauna, Werkstatt, Beachanlage, Sportplätze, Tennisplätze, Außenanlagen, Seminarräume 1-5, alter und neuer Hörsaal,	Ginnheimer Landstraße 39 60487 Frankfurt a.M. Tram 16, ‚Frauenfriedenskirche' (+ 300m) Bus 34, ‚Universitäts-portanlagen' U 6, U 7, ‚Kirchplatz' (+ Bus 34, 1km) U 1, ‚Ginnheim' (+ Tram 16) U 4, 6, 7, ‚Bockenheimer Warte' (+ Tram 16)
ANNA-SCHMIDT-SCHULE	Gärtnerweg 29 (Eingang Fellnerstraße, über Parkplatz) U 1, 2, 3, ‚Eschenheimer Tor'
BETTINA-SCHULE	Feuerbachstraße 37, U 6, U 7, ‚Westend'
BIKUZ HÖCHST, Sporthalle	Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt
BIOZENTRUM CAMPUS RIEDBERG	Zu erreichen über: Max-vom-Laue-Straße 9 U8 Richtung Riedberg, U9 Eichtung Nieder-Eschbach; jeweils Station Uni Campus Riedberg
BONIFATIUS-SCHULE	Hamburger Allee 43 Tram 16, ‚Varrentrappstraße´
FRIEDRICH-DESSAUER-HAUS - Roter Saal -	F.W.von Steuben-Str. 90 U 6,7, Bus 34, 72, 73 ‚Industriehof'
GOETHE-SCHULE	Friedrich-Ebert-Anlage 24 Tram 16, 19, ‚Platz der Republik'
IG-FARBENHAUS (Nebengebäude, 1. Stock) - NG 1.741a -	Campus Westend, Norbert-Wollheim-Platz 1 U 1, 2, 3, ‚Holzhausenstraße' Bus 36, 75 ‚Oberlindau'
LUDWIG-BÖRNE-SCHULE (hieß früher: Julius-Leber-Schule-Außenstelle)	Lange Str. 36 (neben dem Einwohnermeldeamt!) ‚Konstabler-Wache'

MAX-BECKMANN-SCHULE	Sophienstraße 70 Tram 16, ‚Juliusstraße'
PLATZ TGS-VORWÄRTS (Rödelheim)	Rebstöcker Weg 17, Bus 34 ‚Parkweg'
SPORT-CLUB FRANKFURT 1880 E.V.	Feldgerichtsstraße 29 U5 - Frankfurt Nordend
SG KELKHEIM LIZZARDS SPORTPLATZ AM STÜCKES	Charlottenweg 2, 65779 Kelkheim Bus 263 ‚Stadtmitte Königstein im Taunus'
SPORTSTÄTTE ROTER SAAL	Friedrich-Dessauer-Haus F.W.v. Steuben-Straße 90 U6/u7 Industriehof; Bus 34/72/73
SPORTZENTRUM KALBACH	Am Martinszehnten 2, 60487 FFM Bus 24, 29 ‚Sportzentrum Kalbach'
STADION-FREIBAD	Mörfelder Landstraße 362 Tram 21 ‚Waldstadion', S 8 ‚Sportfeld' Bus 61 ‚Stadion/Schwimmbad'
SG KELKHEIM LIZZARDS STAUFENHALLE	Rathausplatz 9, 65779 Kelkheim- Fischbach Bus 263, 804 ‚Stadtmitte Königstein im Taunus'
STUDIERENDENHAUS (Festsaal)	Campus Bockenheim, Jügelstr. 1 U 4, 6, 7, ‚Bockenheimer Warte' Tram 16,Bus 32, 50, 75
TENNISHALLE EUROPAPARK	Ginnheimer Landstr. 49, Tram 16
TUS-HAUSEN (Vereinshalle)	Alt-Hausen 29-31, U 7, ‚Große Nelkenstraße'
UNIVERSTÄTS-BOOTSHAUS	Schaumainkai 70 (Tiefkai), Bus 46, ‚Städel'

VERANSTALTUNGSDAUER & FEIERTAGSREGELUNG

REGULÄRES PROGRAMM IN DER VORLESUNGSZEIT:

Reguläres Programm in der Vorlesungszeit:

Montag, 17. Oktober 2016, bis Freitag, 10. Februar 2017

In der vorlesungsfreien Zeit (Samstag, 24.12.2016 bis Sonntag, 08.01.2017) und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Programm statt.

Ferienprogramm in der vorlesungsfreien Zeit:

Montag, 13. Februar 2017 bis Freitag, 14. April 2017

Teilnahmeberechtigt sind die Inhaber der Kurstickets des Wintersemesters 2016/17. Eine separate Anmeldung ist nicht erforderlich. Sollte der von Ihnen gebuchte Kurs nicht mehr angeboten werden, so können Sie Ihr Ticket im Hochschulsportbüro auf einen Kurs der gleichen Kategorie umschreiben lassen. Restplätze können online gebucht werden.

TEILNAHME- & NUTZUNGSGEBÜHREN

KURS-Ticket	STUDIERENDE (Goethe- Universität und University of Applied Sciences Frankfurt)	BEDIENSTETE	GÄSTE
Standard-Kurs	10,– €	20,– €	50,– €
Tanzkurs	12,– €	24,– €	50,– €
Fitnessraum	15,– €	25,– €	55,– €
Tennis-Kurs (Sommer)	30,– €	50,– €	Nicht buchbar
Tennis-Kurs (Winter)	80,– €	100,– €	Nicht buchbar
Rudern **	60,– €	80,– €	120,– €
Tennisplatz ** (60 Min.)	50,– €	70,– €	120,– €
Beachvolleyballfeld ** (90 Min.)	50,– €	70,– €	120,– €

** diese Angebote sind nur im Sommersemester buchbar

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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.

(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.

§ 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 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 tritt 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 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, 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 unaufgefordert vorzulegen. Teilnehmenden, die sich nicht entsprechend ausweisen können, wird die Teilnahme an Veranstaltungen verwehrt und der Zutritt zu den Sportstätten verweigert.

(5) Das Teilnahmeticket ist nicht übertragbar.

§ 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 werden. Sollte die Lastschrift aufgrund fehlender Kontendeckung 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 Ausnahmereglung vor.

(3) Freiwerdende 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 Ersatzleistung aus folgenden Gründen ausfallen:
a) wenn der Kurstag 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 Schulferien)
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 Teilnehmerverwaltung 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:
1.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.
2.Beschäftigte der Goethe-Universität sind bei der Teilnahme am Hochschulsport dann gesetzlich unfallversichert, wenn der Sport einen Ausgleichs- und nicht Wettkampfcharakter hat, der Teilnehmerkreis im Wesentlichen auf Universitätsangehörige beschränkt ist, der Sport regelmäßig stattfindet und Übungszeit und Übungsdauer in einem dem Ausgleichszweck entsprechenden Zusammenhang stehen.
3.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.

SpardaGiro

MEIN GIRO, Euro

Einfach und original!

Mehr als 100 Jahre das Konto für Hessen.

Einfach kostenlos. ✔
Vielfache Vorteile. ✔
Das SpardaGiro. ✔
Einfach eröffnen! ✔

Denn Einfach kann mehr:
www.sparda-hessen.de/giro

Sparda-Bank

Sparda-Bank Hessen eG ■ Osloer Straße 2 · 60327 Frankfurt am Main
Filialen in Ihrer Nähe erfahren Sie im Internet und unter Fon 0 69/75 37-0.

„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