

Wochenplan CampusSport

Kurszeitraum 22.4. bis 20.7.2024



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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag					
Early bird	09:30–10:30 Uhr Bachata Lady Style (Choreo)	10:30–11:45 Uhr Bachata Lady Style		07:00–08:00 Uhr Guten Morgen Yoga		10:00–12:00 Uhr Kendo 10:00–12:00 Uhr Calisthenics**					
Bewegte Mittagspause			12:30–12:45 Uhr Digitaler Pausenexpress	13:00–14:00 Uhr Nordic Walking (ZPP)	12:00–13:00 Uhr Yoga (ZPP)** 12:15–13:15 Uhr Movement	12:00–13:00 Uhr Lauftreff					
				13:45–15:45 Uhr Akrobatik/Acro Yoga/Jonglieren (freies Training)	13:30–14:45 Uhr Progressive Muskelentspannung (ZPP)	13:15–14:00 Uhr Faszien – mehr Beweglichkeit (ZPP)	13:15–15:15 Uhr Badminton alle Level				
FIT in den Feierabend 15:00 – 23:30 Uhr	15:00–16:30 Uhr Spikeball (Roundnet)	16:00–17:00 Uhr Feminine Style		15:00–16:00 Uhr Yoga (ZPP)	17:00–18:30 Uhr FIT4FUN**	17:00–18:00 Uhr Rudern *2 (Anfänger*innen)	15:30–16:45 Uhr Krav Maga	16:00–17:30 Uhr Powerlifting *3	14:30–16:30 Uhr Badminton (freies Spiel)		
	17:00–18:15 Uhr Step & Style	17:15–18:15 Uhr Hip Hop	17:00–18:30 Uhr Parkour	16:30–17:30 Uhr Inside Yoga	16:30–17:30 Uhr Bodyweight Workout	18:00–19:15 Uhr Salsa Lady Style	17:30–18:30 Uhr Street Jazz	18:00–19:00 Uhr Rudern *2 (Anfänger*innen)	17:00–18:30 Uhr Kickboxen (Fortgeschrittene)	17:00–18:00 Uhr Zumba mit Tabea	16:45–17:45 Uhr Tennis (Fortgeschrittene)
	18:30–19:30 Uhr Tennis (Anfänger*innen)	18:30–19:45 Uhr Salsa Cubana (Anfänger*innen)	19:00–20:00 Uhr Zumba mit Maj-Britt	18:00–19:30 Uhr Salsa New York/ Bachata (Anf.)	17:45–18:45 Uhr Gesunder Rücken – Kräftigung (ZPP)	19:00–20:30 Uhr Calisthenics	18:45–19:45 Uhr Vinyasa Flow Yoga	18:45–19:45 Uhr Heels Dance	19:00–21:00 Uhr Capoeira	18:30–20:00 Uhr Standard Latein Anfänger*innen	17:45–18:45 Uhr Tennis (Fortgeschrittene)
	19:30–20:30 Uhr Tennis (Anfänger*innen)	20:00–21:30 Uhr Salsa Cubana (Fortgeschrittene)**	20:15–22:15 Uhr Volleyball Hochschulteam	18:00–20:00 Uhr Flag Football *1	19:00–20:30 Uhr Kickboxen (Anfänger*innen)	19:30–21:00 Uhr Tango Argentino (Anfänger*innen)	20:00–21:30 Uhr Futsal	20:00–21:00 Uhr Kizomba (Anfänger*innen)		20:15–21:45 Uhr Standard Latein Fortgeschrittene	19:00–20:45 Uhr Volleyball freies Spiel
	20:45–22:30 Uhr Volleyball (Anfänger*innen)			19:45–21:15 Uhr Salsa New York/ Bachata (Fortg.)	20:45–22:30 Uhr Volleyball (Fortgeschrittene)	20:00–21:30 Uhr Tango Argentino (Fortgeschrittene)	21:45–23:00 Uhr FUNino				
	Johannes Uthoff-Halle Erdgeschoss Gebäude 10	Multifunktionsraum Erdgeschoss Gebäude 10	Outdoor	Digital							

(ZPP) Zentrale Prüfstelle Prävention = von Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse
 * = nicht auf dem Campus
 *1 = Gelände der SG Riederwald 1919, Volgersbrunnenweg 3, 60386 Frankfurt am Main
 *2 = Ruderverbindung Rheno Franconia e.V., Mainfeldstraße 33, 60528 Frankfurt am Main
 *3 = Vereinsraum KSV, Rödelheimer Parkweg 13, 60489 Frankfurt am Main
 *4 = freie Sportanlage am Hafepark, neben der EZB
 *** = Kurse nur für Mitarbeitende der FRA UAS



Sportbüro
Geb.10, EG, Raum E05
campussport@fra-uas.de
Tel.: +49 69 1533-2695
und -2694