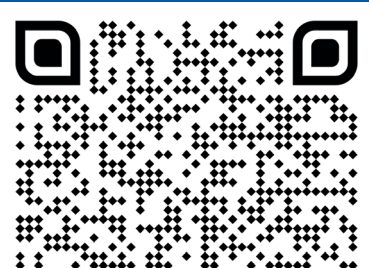


Wochenplan CampusSport

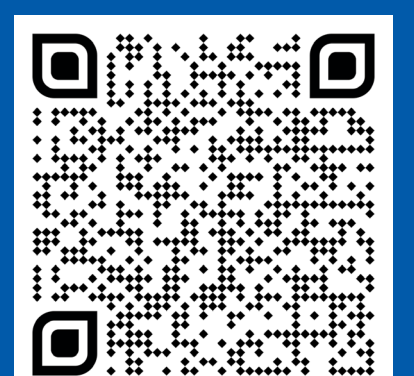
Kurszeitraum 14.04.2025 bis 05.07.2025



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

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

Folge uns auf
Instagram



(ZPP) Zentrale Prüfstelle Prävention = von Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse

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

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

*3 = Freie Sportanlage am Hafenpark, neben der EZB

*4 = KSV, Rödelheimer Parkweg 13, 60489 Frankfurt

*5 = Sportpark, zwischen Geb. 3 und 4

*6 = Günthersburgpark

Johannes Uthoff-
Halle

Erdgeschoss
Gebäude 10

Alternativ-
räume

Auf dem Campus

Outdoor

Auf und abseits
des Campus

Online

digitale Angebote
über MS Teams

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



CampusSport