

Wochenplan CampusSport

Kurszeitraum 20.04.2025 bis 10.07.2026



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

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursangebote zwischen 12:15 und 23:00 Uhr			12:15 - 13:15 Lauftreff Kurs 1 (Alle Level)		12:00 - 13:00 Yoga (Mitarbeitende & Lehrende)		12:00 - 13:00 Rückenfit (Mitarbeitende & Lehrende)	12:15 - 13:15 Lauftreff Kurs 2 (Alle Level)		
	13:45 - 14:00 Schulter-Nacken-Reset (Quickies für Geist & Körper)		13:30 - 13:45 Pausenexpr. (Quickies für Geist & Körper)	14:15 - 15:00 Faszien-ZPP (Anfänger*in)	13:30 - 14:30 Yoga-ZPP (Alle Level)	14:45 - 15:15 HIIT - Workout Kurs 2 (Alle Level)	13:15 - 13:30 Rücken lockern (Quickies für Geist & Körper)		15:30 - 16:45 Krav Maga (Alle Level)	
	14:45 - 15:15 HIIT - Workout Kurs 1 (Alle Level)	15:20 - 15:50 Kettlebell Kurs 1 (Alle Level)	15:15 - 16:45 Futsal (Wettkampf)	17:00 - 18:00 Pilates-ZPP (Anfänger*in)	15:20 - 15:50 Kettlebell Kurs 2 (Alle Level)	16:00 - 17:15 Tennis Kurs 3 (Anfänger*in)	14:00 - 15:00 Walk & Talk mit CampusSport	14:30 - 16:00 Fußballtennis (Wettkampf)	18:00 - 19:30 Kickboxen (Fortgeschritten)	
	16:00 - 17:00 Inside Yoga (Alle Level)	17:15 - 18:30 Step & Style (Alle Level)	17:45 - 19:15 Parkour (Alle Level)	18:15 - 19:15 Pilates-ZPP (Fortgeschritten)	16:00 - 19:00 “Acker“-demiker*2	17:00 - 18:00 Gesunder Rücken - ZPP (Alle Level)	17:00 - 18:30 FIT 4 FUN (Alle Level)		18:00 - 19:30 Kendo*3 (Alle Level)	
	18:45 - 20:00 Tennis Kurs 1 (Anfänger*in)	19:30 - 21:30 Capoeira (Fortgeschritten)	18:30 - 20:30 Rudern auf dem Main*1 (Anf. + Fortg.)	19:30 - 21:30 Capoeira (Anfänger*in)	17:15 - 18:30 Tennis Kurs 4 (Anfänger*in)	18:45 - 20:15 Calisthenics (Alle Level)	18:45 - 19:45 Mixed Gymnastics (Alle Level)		20:00 - 22:00 Basketball (Wettkampf)	
	20:00 - 21:15 Tennis Kurs 2 (Anfänger*in)		19:30 - 21:30 Volleyball (Wettkampf)		18:45- 20:15 Kickboxen (Anfänger*in)	20:30 - 22:30 Badminton (Anfänger*in)	20:00 - 23:00 Badminton (Wettkampf)			

(ZPP) Zentrale Prüfstelle Prävention = von Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse

*1 = Rheno Franconia, Mainfeldstraße 33 in 60528 Frankfurt

*2 = Die Kooperative, im Bärengarten 5, 60599 Frankfurt am Main

*3 = Sporthalle Goethe-Gymnasium, Zugang über Erlenstraße 14 in 60325 Frankfurt

Johannes Uthoff-Halle Erdgeschoss Gebäude 10	Mehrzweckraum Seminarräume in Geb. 2 und Geb. 4	Online Digitale Angebote via MS Teams	Outdoor Auf und abseits des Campus	Externe Sport- halle siehe Kursangebot
--	---	---	--	--

Folge uns auf
Instagram

