

Wochenplan CampusSport

Kurszeitraum 23.10.2023 bis 10.02.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag					
Early bird		9:00-10:00 Uhr Starker Rücken		07:00-08:00 Uhr Guten Morgen Yoga		10:00-12:00 Uhr Calisthenics					
Bewegte Mittagspause	14:00-15:00 Uhr Pilates (alle Level)	12:30-13:30 Uhr Tischtennis & Teqball Rundlaufreff EG Foyer Geb. 4	12:00-13:00 Uhr Lauftreff 1	12:30-12:45 Uhr Digitaler Pausenexpress <i>ab dem 31.10.2023</i>	12:00-13:00 Uhr Yoga (ZPP)	13:45-15:45 Uhr Akrobatik/Acro Yoga/Jonglieren (freies Training)	12:00-13:00 Uhr Gesunder Rücken – Kräftigung (ZPP)	12:30-12:45 Uhr Digitaler Pausenexpress <i>ab dem 02.11.2023</i>	13:00-15:00 Uhr Badminton (alle Level)		12:15-14:15 Uhr Basketball (freies Spiel)
			13:00-14:00 Uhr Nordic Walking (ZPP)				13:15-14:00 Uhr Faszien – mehr Beweglichkeit (ZPP)				
FIT in den Feierabend	15:15-16:45 Uhr Parcour (alle Level)	17:00-18:15 Uhr Total Body Conditioning	16:30-17:30 Uhr Inside Yoga	17:45-18:45 Uhr Gymnastik & Tanz (alle Level)	16:00-17:30 Uhr Inklusionssport – Sport für alle	16:00-19:00 Uhr Bouldertreff in der Boulderwelt <i>01.11. – 06.12.2023</i>	17:00-18:30 Uhr FIT4FUN (alle Level)	15:30-16:30 Uhr Lauftreff 2	15:30-16:45 Uhr Krav Maga (alle Level)	18:30-20:00 Uhr Standard Latein (Anfänger*innen)	14:30-16:30 Uhr Badminton (freies Spiel)
	18:30-19:30 Uhr Tennis (Anfänger*innen)	18:30-19:45 Uhr Salsa Cubana (Anfänger*innen)	19:00-20:00 Uhr Zumba (alle Level)	18:00-19:30 Uhr Salsa New York Style/Bachata (Anfänger*innen)	17:45-18:45 Uhr Gesunder Rücken – Kräftigung (ZPP)	18:00-19:15 Uhr Salsa Lady Styles (alle Levels)	18:45-20:30 Uhr Volleyball 1 (Anfänger*innen)	18:00-19:00 Uhr Bodyweight Circuit Workout (alle Level) <i>ab dem 02.11.2023</i>	17:00-18:30 Uhr Kickboxen (alle Level)	20:15-21:45 Uhr Standard Latein (Fortgeschrittene)	16:45-18:45 Uhr Volleyball (freies Spiel)
	19:45-21:45 Uhr Flag Football	20:00-21:30 Uhr Salsa Cubana (Fortgeschrittene)	20:15-22:15 Uhr Volleyball Hochschulteam <i>ab dem 31.10.2023</i>	19:45-21:15 Uhr Salsa New York Style/Bachata (Fortgeschrittene)	19:00-20:30 Uhr Calisthenics	19:30-21:00 Uhr Tango Argentino (Anfänger*innen)	20:30-22:45 Uhr Volleyball 2 (Fortgeschrittene)	19:30-20:30 Uhr Bachata Lady Style Basics	19:00-21:00 Uhr Capoeira		19:00-21:00 Uhr Spikeball <i>ab dem 04.11.2023</i>
	22:00-23:30 Uhr FUNino				20:45-22:45 Uhr Futsal	20:00-21:30 Uhr Tango Argentino (Fortgeschrittene)		20:30-21:30 Uhr Bachata Lady Style Choreo	21:15-23:15 Uhr Basketball Hochschulteam <i>ab dem 03.11.2023</i>		

Johannes Uthoff-
Halle

Erdgeschoss
Gebäude 10

Multifunktions-
raum

Erdgeschoss
Gebäude 10

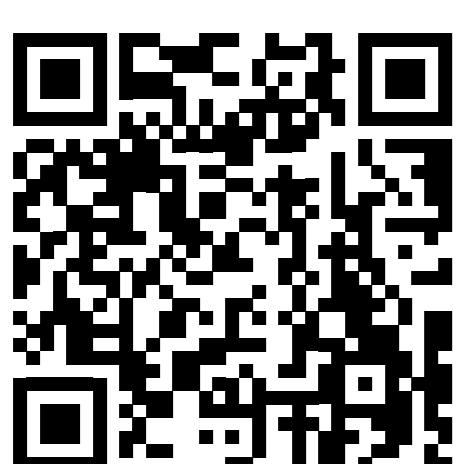
Digital

Outdoor

(ZPP) Zentrale Prüfstelle Prävention = von Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse

Kostenfreie
„Schnupperwoche“
für Unentschlossene
vom 23.10.2023
bis 28.10.2023

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



Wichtig:
Weitere Informationen, Angaben zu den Kosten
und die Anmeldung findest Du auf unserer Homepage.
www.frankfurt-university.de/campussport



CampusSport

Frankfurt University of Applied Sciences