

Ferienprogramm CampusSport

Kurszeitraum 17.02.2025 bis 28.03.2025



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

Kursangebote zwischen 12:00 und 22:15 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14:15 - 14:30 Uhr Atemübungen (Quickies für Geist & Körper)	13:30 - 13:45 Uhr Rückenfit (Quickies für Geist & Körper)	12:00 - 12:15 Uhr Schulter-Nacken-Reset (Quickies für Geist & Körper)	12:00 - 13:00 Uhr Rückenkurs (Mitarbeitende & Lehrende)	17:00 - 18:30 Uhr Kickboxen (Fortgeschrittene)
17:00 - 18:15 Uhr Step & Style (alle Level)	16:30 - 17:30 Uhr Inside Yoga (alle Level)	12:00 - 13:00 Uhr Yoga (Mitarbeitende & Lehrende)	13:15 - 13:30 Uhr Mobilisierung, Kräftigung & Entspannung (Quickies für Geist & Körper)	17:30 - 19:00 Uhr Kendo * (alle Level)
18:30 - 19:45 Uhr Salsa Cubana (Mittelstufe)	17:45 - 18:45 Uhr Pilates (ZPP)	14:00 - 15:00 Uhr Yoga (ZPP)	17:00 - 18:30 Uhr FIT4FUN (alle Level)	18:45 - 20:15 Uhr Standard Latein (Anfänger*innen & Fortgeschrittene)
20:00 - 21:15 Uhr Salsa Cubana (Fortgeschrittene)	19:00 - 20:30 Uhr Zumba Step (alle Level)	17:00 - 18:00 Uhr Gesunder Rücken - Kräftigung (ZPP)	18:45 - 19:45 Uhr Heels Dance (alle Level)	20:15 - 22:00 Uhr Capoeira (alle Level)
		19:15 - 20:45 Uhr Calisthenics ** (alle Level)	20:00 - 22:00 Uhr Cheerleading (alle Level)	

Multifunktionsraum
Erdgeschoss
Gebäude 10

Outdoor
Auf und abseits des Campus

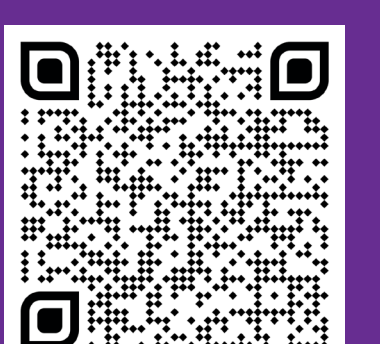
Online
digitale Angebote über Zoom

(ZPP) Zentrale Prüfstelle Prävention = von Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse
* = Sporthalle Goethe-Gymnasium, Friedrich-Ebert-Anlage 22, 60325 Frankfurt
** = Sportpark, zwischen Geb. 3 und 4



CampusSport

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



Folge uns auf Instagram