

Hallensportprogramm

Wintersemester 2018/19

12:00 – 14:00 Uhr
16:00 – 17:00 Uhr
17:15 – 18:30 Uhr
18:30 – 20:00 Uhr
20:00 – 21:30 Uhr
21:30 – 23:30 Uhr

Montag

Badminton 1
Qi Gong
Step & Body Conditioning
Basketball 1
Badminton 2
Fußball 1

12:00 – 13:30 Uhr
13:30 – 15:00 Uhr
15:15 – 16:45 Uhr
17:00 – 19:00 Uhr
19:00 – 20:30 Uhr
20:30 – 23:00 Uhr

Dienstag

Badminton 3
Hatha-Yoga 1 (Anfänger/-innen)
Hatha-Yoga 2 (Fortgeschrittene)
Karate 1 (Anfänger/-innen + Fortg.)
Konditions- und Fitnessstraining
Volleyball 1

12:00 – 14:00 Uhr
16:30 – 18:00 Uhr
18:00 – 19:00 Uhr
19:00 – 20:00 Uhr
20:00 – 21:00 Uhr
21:00 – 23:00 Uhr

Mittwoch

Akrobatik/Acro Yoga (freies Training)
Yoga 3
Zumba 1
Kickbox-Aerobic
Total Body Conditioning
Badminton 4

17:00 – 18:30 Uhr
18:30 – 19:45 Uhr
19:45 – 21:15 Uhr
21:15 – 23:15 Uhr

Donnerstag

Fit for Fun
Bauch-Beine Po
Karate 2 (Anfänger/-innen + Fortg.)
Floorball 1

16:00 – 17:00 Uhr
17:00 – 18:00 Uhr
18:00 – 19:30 Uhr
19:30 – 21:30 Uhr
21:30 – 22:30 Uhr

Freitag

Move & Box
Intervalltraining
Fußball 2
Volleyball 2
Zumba 2

11:00 – 13:00 Uhr
13:00 – 15:00 Uhr
15:30 – 18:30 Uhr
18:30 – 20:00 Uhr
20:00 – 22:00 Uhr
22:00 – 23:30 Uhr

Samstag

Basketball 2
Karate 3 (freies Training)
Calisthenics/Streetworkout
Footbag
Basketball 3
Fußball 3

09:00 – 11:00 Uhr
11:00 – 13:00 Uhr
13:00 – 15:00 Uhr
16:30 – 18:30 Uhr
18:30 – 20:30 Uhr
20:30 – 22:00 Uhr

Sonntag

Fußball 4
Badminton 5
Fußball 5
Volleyball 3
Volleyball 4
Floorball 2



Wichtig: Vor Kursbeginn bitte immer auf unserer Webseite die aktuellen Trainingszeiten abrufen. Eine Teilnahme ist nur gegen Vorlage des Teilnahmetickets möglich.
www.frankfurt-university.de/campusport

Veranstaltungsort Mehrzweckhalle
Gebäude 2, 1. Stock, Raum 152

Sportbüro

Gebäude 2, 1. Stock, Raum 140/141
campussport@fra-uas.de
Tel.: +49 69 1533-2695