

HOCHSCHUL SPORT FRANKFURT



HOCHSCHULSPORT DER
GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT

WAS MACHT DER HOCHSCHULSPORT?

KURSE & WORKSHOPS VERANSTALTUNGEN & WETTKÄMPFE

GESUNDHEIT

TEAMEVENT

S

EXKURSIONE

N



ANMELDUNG & KURSE

- **Präsenzangebote und Onlinekurse pro Semester**
- **Nächster Buchungsstart für Studis/MA: 02.04.24**
- **Start der Kurse: 15.04.24 (Ende: 21.07.24)**
- **Weihnachtspause: 23.12.23-07.01.24**
- **Infos und Anmeldung:**

www.uni-frankfurt.de/hochschulsport



Hochschulsport Frankfurt - Erlebe außergewöhnliches Zusammen.

SUMMERCHALLENGE 23





Ferienprogramm des SoSe 2023 (17.07.2023-15.10.2023)

Sportangebot

A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z

0

Onlinekurs Rückenfitness meets Entspannung

Onlinekurs Zumba mit Maj-Britt

A

Aerobic Outdoor (Riedberg)

Aktivseminar im Kleinwalsertal

Australian Football

Autogenes Training

Power-Training - Outdoor



Even though the descriptions of our courses are in German, our instructors, of which the majority is capable of speaking English, are welcoming of internationals. We consider sports in themselves as a kind of universal language of movement and strive to ensure that participation in our sports courses is possible for everyone.

Frei nach dem Motto "Schlechtes Wetter gibt es nicht" wird dieser Kurs immer draußen stattfinden (allerdings unter Dach).

Der Kurs besteht aus Aufwärm-, Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie HIIT Elementen und einer Reihe eher spezifischerer Übungen wie man sie beim Boxtraining verwendet.

Angestrebte Muskelgruppen sind im Grunde alle, aber besonderer Schwerpunkt wird auf Schultern, Rücken, Bauch und Beine gelegt. Die boxspezifischeren Übungen dienen dabei vor allem einer Fokussierung auf die Bereiche Hals-/Nacken, Schultern, Rücken und Seratus Anterior/Posterior. Dies sind übliche Zivilisationsschwachpunkte des modernen Lebens, welches aus viel vornübergebeugtem Sitzen besteht.

Treffpunkt: Vor der ehemaligen Fliegenwerkstatt.

Kursnr	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
7737	(Ferienkurs)	Mi	17:00-18:00	Sportcampus Ginnheim	19.07.- 11.10.	Thimo Rohloff	16/ 24/ 60 €	buchen

Preise gelten in der Reihenfolge für:
Studierende / Mitarbeitende / Gäste

Kursnr	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
7737	(Ferienkurs)	Mi	17:00-18:00	Sportcampus Ginnheim	19.07.- 11.10.	Thimo Rohloff	16/ 24/ 60 €	Buchen

Buchen über Website
möglich



Ferienprogramm des SoSe 2023

7737:

Power-Training - Outdoor (Ferienkurs)

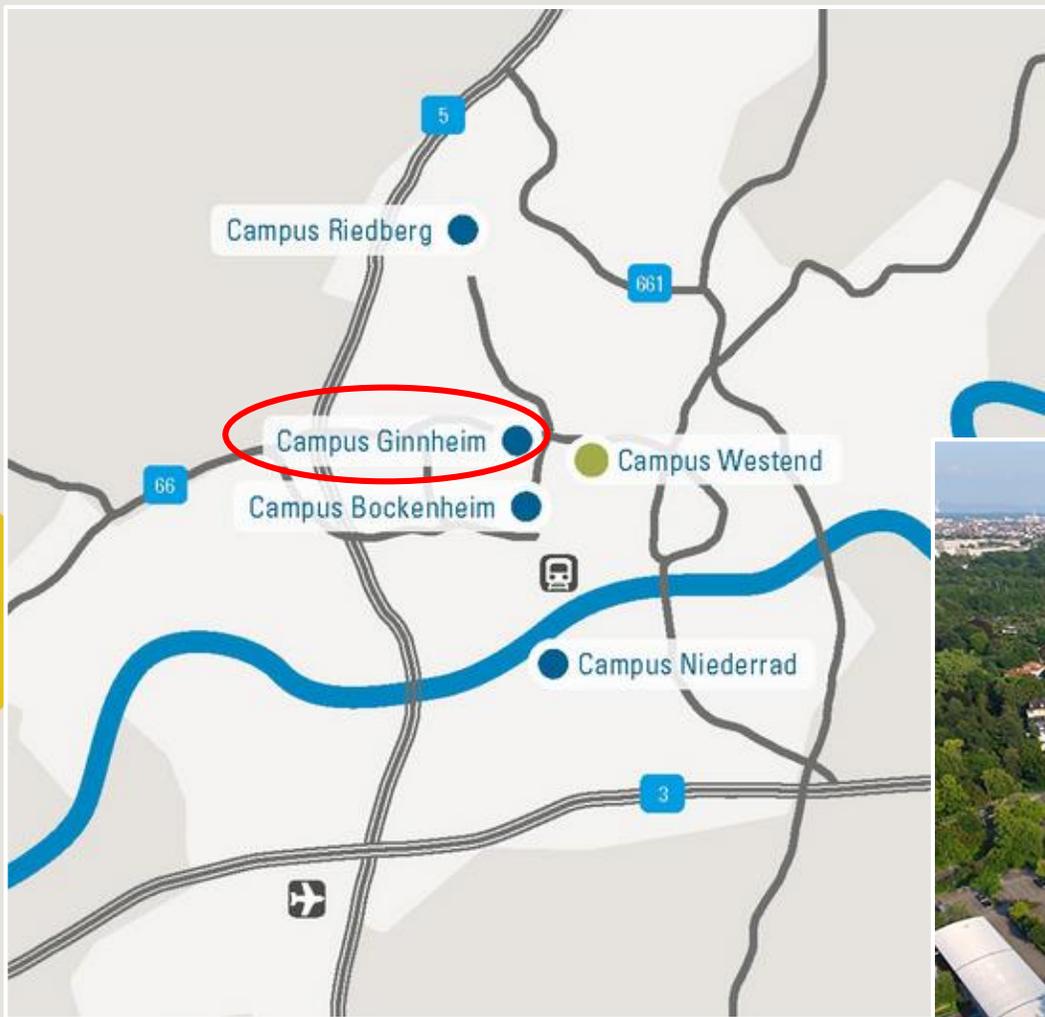
Zeitraum:

17.07.2023-15.10.2023

geplante Termine:

Mi	19.07.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	26.07.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	02.08.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	09.08.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	16.08.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	23.08.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	30.08.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	06.09.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	13.09.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	20.09.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	27.09.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	04.10.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	11.10.2023	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim

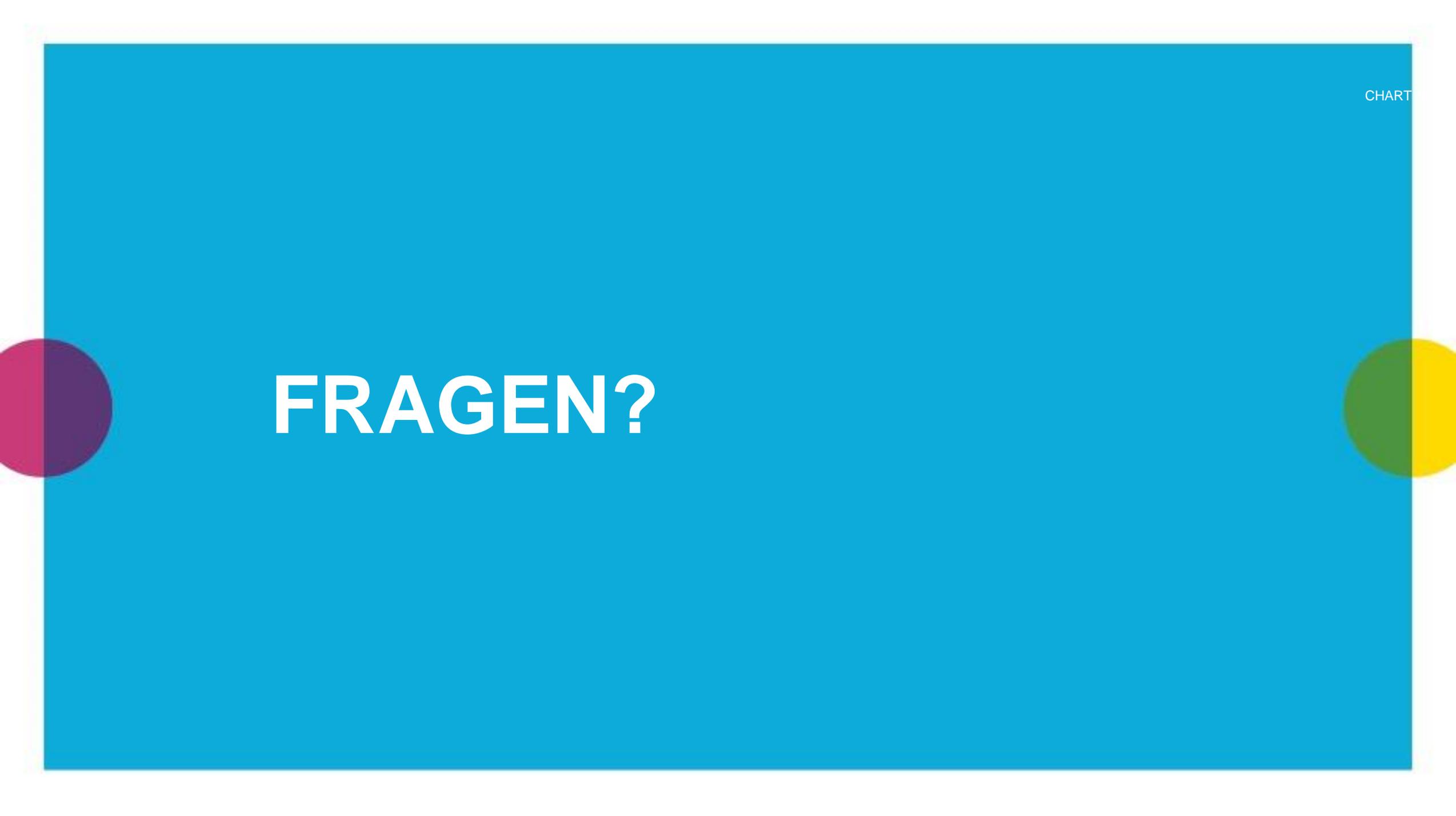
- **Pro Kursbuchung und pro Semester wird die jeweilige Kursgebühr per Lastschriftverfahren automatisch vom Bankkonto abgebucht.**
- **Voraussetzung für eine Kursanmeldung ist, dass ein Bankkonto in der EU existiert, falls kein Bankkonto in der EU existiert, Buchung über Freunde oder Kontaktaufnahme zum Hochschulsport**



**Bootshaus Goethe-Uni
Schaumainkai 70
60596 Frankfurt**



**Sportcampus Ginnheim
Ginnheimer Landstraße 39
60487 Frankfurt**



FRAGEN?

KONTAKT

- Mailadresse: info@hochschulsport.uni-frankfurt.de
- Telefon: 069 -798 24516
- Website: www.uni-frankfurt.de/hochschulsport
- Instagram: @hochschulsport_frankfurt
- Facebook: @Hochschulsport Frankfurt
- YouTube: Hochschulsport Frankfurt
- Spotify: Podcast „Sport, der Wissen schafft“





DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!