

Montag:

08:30 - 09:30 Uhr	Fit in den Arbeitsalltag UDE
09:00 - 20:00 Uhr	Tennis
15:30 - 17:00 Uhr	Yoga Hatha
17:00 - 18:00 Uhr	Jazz Latin Dance
17:00 - 18:30 Uhr	Selbstverteidigung
17:30 - 18:30 Uhr	BBP intensiv
17:45 - 19:15 Uhr	Bogenschießen
18:00 - 19:00 Uhr	Bodystyling, Zumba, Jazz Contemporary Dance
18:00 - 19:15 Uhr	Volleyball Anfänger
18:30 - 19:30 Uhr	Greenletics Run & Train, Core Plank Push Ups-Workout
18:30 - 22:00 Uhr	Fußball Außenplatz
19:00 - 21:00 Uhr	Krafttraining, Hockey Fortgeschrittene
19:00 - 20:00 Uhr	Ballett, Fatburner, Meditation, Outdoor Bootcamp, Zumba
19:10 - 20:30 Uhr	Gesellschaftstanz Fortgeschrittene II
19:15 - 20:30 Uhr	Volleyball Mittelstufe
19:30 - 20:30 Uhr	Drill & Fitness
20:00 - 21:30 Uhr	Taekwondo, Hip Hop
20:00 - 22:00 Uhr	Handball
20:00 - 22:30 Uhr	Basketball
20:30 - 22:00 Uhr	Volleyball Fortgeschrittene
20:35 - 21:55 Uhr	Gesellschaftstanz Grundkurs
21:00 - 22:00 Uhr	Thai Boxen

Dienstag:

08:30 - 09:30 Uhr	Fit in den Arbeitsalltag KSR
09:00 - 20:00 Uhr	Tennis
16:30 - 17:30 Uhr	Ju-Jitsu Wettkampfvorbereitung, Schwimmen Fortgeschrittene I
16:30 - 18:00 Uhr	Yoga Hatha
17:00 - 18:00 Uhr	Full Body Workout
17:00 - 18:30 Uhr	Zumba Fitness & Toning
17:30 - 18:30 Uhr	Ju-Jitsu Techniktraining, Schwimmen Fortgeschrittene II, Calisthenics
18:00 - 19:00 Uhr	Full Body Workout, Functional Workout, Zumba
18:00 - 19:30 Uhr	Yoga Hatha
18:00 - 20:00 Uhr	Badminton
18:30 - 19:30 Uhr	Power Pilates, Calisthenics
18:30 - 21:30 Uhr	Bouldern Anfänger
19:00 - 20:00 Uhr	Full Body Workout
19:00 - 21:00 Uhr	Capoeira
19:00 - 22:00 Uhr	Fußball Halle
19:30 - 21:00 Uhr	Yoga Vinyasa Power, Yoga Rücken
20:00 - 21:45 Uhr	Karate
20:30 - 22:00 Uhr	Muay Thai Boxen

Mittwoch:

09:00 - 20:00 Uhr	Tennis
16:30 - 17:45 Uhr	Yoga Vinyasa alle Level
17:45 - 19:00 Uhr	Yoga Vinyasa leicht Fortgeschrittene
17:00 - 18:30 Uhr	Selbstverteidigung
17:00 - 19:00 Uhr	Selbstverteidigung, Snooker
17:45 - 19:15 Uhr	Rock n' Roll
18:00 - 19:00 Uhr	Full Body Workout
18:00 - 19:30 Uhr	Beachvolleyball, Yoga Yin
18:00 - 20:00 Uhr	Rock 'n' Roll Anfänger & Fortgeschrittene
18:30 - 19:30 Uhr	Ballett Fortgeschrittene
18:30 - 20:00 Uhr	Bodyshape
18:30 - 20:30 Uhr	Bouldern Anfänger
18:45 - 19:45 Uhr	Feldenkrais
19:00 - 20:00 Uhr	Full Body Workout, HIIT, Kickboxen
19:00 - 21:00 Uhr	Hockey Anfänger
19:00 - 23:00 Uhr	Badminton
19:10 - 20:30 Uhr	Gesellschaftstanz Fortgeschrittene I
19:15 - 20:45 Uhr	Hip Hop
19:30 - 20:30 Uhr	Zumba
19:30 - 21:00 Uhr	Lyrical Jazz Dance
20:00 - 21:00 Uhr	Pilates, Zumba, Feldenkrais
20:00 - 22:00 Uhr	Volleyball Team

20:00 - 22:30 Uhr	Basketball
20:30 - 22:00 Uhr	Yoga Acro, Fußball Frauen
20:35 - 21:55 Uhr	Gesellschaftstanz Fortgeschrittene III

Donnerstag:

07:30 - 08:15 Uhr	Yoga Early Bird
09:00 - 20:00 Uhr	Tennis
09:30 - 12:30 Uhr	Pausenexpress UDE, KSR, WBS
11:45 - 12:30 Uhr	Achtsame Mittagspause
12:30 - 13:00 Uhr	Pausenexpress HLB
15:30 - 17:00 Uhr	Yoga Power
16:45 - 17:45 Uhr	QiGong
17:00 - 18:00 Uhr	TRX Anfänger
17:00 - 20:00 Uhr	SUP
17:30 - 18:30 Uhr	BBP intensiv
18:00 - 19:00 Uhr	Bauch & Stretch, Latin Workout, TRX Fortgeschrittene, Yoga Hatha
18:00 - 19:30 Uhr	Badminton
18:30 - 20:30 Uhr	Bouldern Fortgeschrittene
19:00 - 20:00 Uhr	Greenletics Workout, Intervalltraining, Latin Workout
19:00 - 20:30 Uhr	Yoga Hatha
19:00 - 21:00 Uhr	Krafttraining, Tischtennis
19:00 - 21:30 Uhr	Jonglage & Slackline
19:15 - 20:15 Uhr	Full Body Workout Fatburner
19:15 - 20:45 Uhr	Dance Workout
19:30 - 21:00 Uhr	Jazz Contemporary Fortgeschrittene, Basketball
20:00 - 21:30 Uhr	Taekwondo
20:00 - 22:00 Uhr	Hockey Anfänger
20:15 - 21:15 Uhr	Yoga Flow
20:30 - 22:00 Uhr	Boxen
21:00 - 22:30 Uhr	Handball

Freitag:

09:00 - 20:00 Uhr	Tennis
18:15 - 20:00 Uhr	Karate
20:00 - 22:00 Uhr	Badminton

RÜSSELSHEIM

Montag:

16:00 - 18:00 Uhr	Krafttraining
18:00 - 19:00 Uhr	Functional Training
18:00 - 20:00 Uhr	Basketball

Dienstag:

09:30 - 12:00 Uhr	Pausenexpress
16:00 - 18:00 Uhr	Krafttraining

Mittwoch:

11:00 - 12:00 Uhr	Fit in den Arbeitsalltag
16:00 - 18:00 Uhr	Krafttraining
17:00 - 18:30 Uhr	Futsal
18:00 - 19:00 Uhr	Functional Training

Donnerstag:

16:00 - 18:00 Uhr	Krafttraining
18:00 - 20:00 Uhr	Basketball

Freitag:

16:00 - 18:00 Uhr	Krafttraining
-------------------	---------------



EXKURSIONEN

Fahrradtour - durch's Lahntal

Termin:	20.10.2018
Strecke:	von Limburg nach Koblenz
Tourenlänge:	70,5 km
Höhenmeter:	206 hm
Fahrzeit:	4,5 bis 5 Stunden
Treffpunkt:	Wiesbaden, Hbf
Anmeldung:	per E-Mail an das Hochschulsportbüro
Kursleitung:	Klaus Lindemann
Kosten:	Die Bahnfahrt bis Limburg ist im Studi-Ticket enthalten; Ein Teil der Strecke des Rückweges (Niederlahnstein nach Lorchhausen ist nicht im Studi-Ticket enthalten, Euro 11,20)

Mountainbike-Tour - Indian Summer im Rheingau

Termin:	28.10.2018
Tourenlänge:	40 - 50 km
Höhenmeter:	800 - 900 hm
Dauer:	10:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Bhf Oestrich-Winkel
Beschreibung:	Techniktraining und Bikecheck
Inhalt:	Bike Check mit Tipps zu Sitzposition, Cockpit-Einstellungen etc. Mountainbike Tour im leichten Gelände mit integriertem Techniktraining (Grundposition, Aktivierte Position, richtiges/dosiertes Bremsen)
Tourverlauf:	Oestrich-Winkel – Johannisberg – Marienthal – ggf. Niederwald – Stefanshausen – Hallgartener Zange – Kloster Eberbach
Mitzubringen:	Mountainbike in einwandfreiem Zustand Helm (Helmpflicht!) und Brille Tagesrucksack mit Ersatzschlauch, Luftpumpe, Proviant für's Picknick, Regenjacke, etwas Warmes zum Überziehen
Anreise:	Ab Wiesbaden Hauptbahnhof Gleis 1, RB10 um 9:33 Uhr. Ankunft Oestrich-Winkel Bahnhof Gleis 2 um 9:56 Uhr.
Kursleitung:	Petra Weiler
Kosten:	€ 10,-

Skiexkursion I & II

Termin:	16. - 23.03.2019 23. - 30.03.2019
Vortreffen:	21.01.2019 um 18 und 19 Uhr vor der Mensa am Campus KSR
Niveau:	geführte Tagestouren mit ÜL schwarze Pisten sind fahrbar
An-/Abreise:	in Fahrgemeinschaften mit dem eigenen PKW
Unterkunft:	2 und 3-Bettzimmer, Haus Dure, La Val
Verpflegung:	Vollverpflegung - Frühstück und Abendessen wird in Kochgruppen zubereitet, Lunchpaket für Mittags
Skigebiet:	Dolomiti Superski, Alta Badia, Kronplatz
Kursleitung:	Klaus Lindemann & Meike Kaltenbach
Kosten:	€ 460,- für Studierende

Gleitschirmfliegen

Termine:	siehe Homepage
Beschreibung:	6tägige Gleitschirmkurse speziell für Studenten
Kosten:	€ 550,-
Infos:	http://www.papillon.de/kombikurs-uni.html

WORKSHOPS

Frauen-Selbstverteidigung

Termin:	30.11. & 01.12.2018
Inhalt:	Wahrnehmungsschulung Selbstbehauptungstraining Verbesserung der persönlichen, emotionalen Intelligenz Effiziente Selbstverteidigungstechniken für den Notfall Realistisches Situationstraining Umgang mit Stress Rechtliche Aspekte im Bereich Notwehr
Raum:	KSR, A 107
Kursleitung:	Martin Tischer, 3.DAN Ju-Jutsu, Gewaltpräventionstrainer & Elke Tischer, 1.DAN Karate, lizenzierte SV-Trainerin vom Deutschen Karate Verband (DKV)
Kosten:	€ 20,-