

## Montag:

06:30 - 07:30 Uhr	Greenletics-Morning-Workout
08:30 - 09:30 Uhr	Fit in den Arbeitsalltag UDE
09:00 - 16:00 Uhr	Tennis
17:00 - 18:30 Uhr	Krav Maga
17:45 - 19:15 Uhr	Bogenschießen
18:00 - 19:00 Uhr	Bodystyling, Zumba Fortgeschrittene
18:00 - 19:15 Uhr	Volleyball Anfänger, Yoga Yin
18:30 - 19:30 Uhr	Greenletics Run & Train, Outdoor Bodyworkout
18:30 - 22:00 Uhr	Fußball Außenplatz
19:00 - 21:00 Uhr	Krafttraining
19:00 - 20:00 Uhr	Tabata
19:10 - 20:30 Uhr	Gesellschaftstanz Fortgeschrittene II
19:15 - 20:30 Uhr	Volleyball Mittelstufe
19:30 - 20:30 Uhr	Outdoor Bootcamp
20:00 - 21:30 Uhr	Taekwondo
20:00 - 22:00 Uhr	Handball
20:00 - 22:30 Uhr	Basketball
20:30 - 22:00 Uhr	Volleyball Fortgeschrittene, Muay Thai Boxen
20:30 - 22:30 Uhr	Hockey Fortgeschrittene
20:35 - 21:55 Uhr	Gesellschaftstanz Fortgeschrittene I

## Dienstag:

08:30 - 09:30 Uhr	Fit in den Arbeitsalltag KSR
09:00 - 16:00 Uhr	Tennis
16:30 - 17:30 Uhr	Ju-Jutsu 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-Jutsu Techniktraining, Schwimmen Fortgeschrittene II
18:00 - 19:00 Uhr	Full Body Workout, Functional Workout
18:00 - 19:30 Uhr	Yoga Hatha
18:00 - 20:00 Uhr	Badminton
18:30 - 19:30 Uhr	Power Pilates
19:00 - 20:00 Uhr	Full Body Workout
19:00 - 20:30 Uhr	Hip Hop open class
19:00 - 21:00 Uhr	Capoeira
19:00 - 22:00 Uhr	Fußball Halle, Bouldern Anfänger
19:30 - 20:30 Uhr	Dance Fitness
19:30 - 21:00 Uhr	Yoga Vinyasa Power
20:00 - 21:45 Uhr	Karate
20:30 - 21:30 Uhr	Cross Sports

## Mittwoch:

08:00 - 09:00 Uhr	Mindfull Midweek - Achtsam durch die Woche
09:00 - 10:15 Uhr	Yoga Guten Morgen
10:00 - 16:00 Uhr	Tennis
16:30 - 18:00 Uhr	Yoga Vinyasa alle Level
17:00 - 18:30 Uhr	Bodypump Workout
17:00 - 19:00 Uhr	Selbstverteidigung
17:30 - 18:30 Uhr	Zumba Anfänger
17:45 - 19:15 Uhr	Rock n' Roll
18:00 - 19:00 Uhr	Fitness Basic, Full Body Workout, Power Pilates
18:30 - 19:30 Uhr	Ballett Fortgeschrittene, Meditation
18:30 - 20:00 Uhr	Bodyshape
18:30 - 20:30 Uhr	Bouldern Anfänger
19:00 - 20:00 Uhr	Full Body Workout, HIIT, Zumba
19:00 - 21:00 Uhr	Taekondo Poomsae, Fußball SV Sauerland
19:10 - 20:30 Uhr	Gesellschaftstanz Grundkurs
19:30 - 21:00 Uhr	Lyrical Jazz Dance
20:00 - 21:00 Uhr	Pilates, Zumba
20:00 - 22:30 Uhr	Basketball
20:30 - 21:30 Uhr	Yoga Acro
20:30 - 22:00 Uhr	Fußball Frauen
20:35 - 21:55 Uhr	Gesellschaftstanz Fortgeschrittene III
21:00 - 23:00 Uhr	Badminton

## Donnerstag:

07:30 - 08:15 Uhr	Yoga Early Bird
09:00 - 14:00 Uhr	Tennis
09:30 - 12:30 Uhr	Pausenexpress UDE, KSR, WBS
12:30 - 13:00 Uhr	Pausenexpress HLB
15:30 - 16:45 Uhr	Yoga Entspannung
16:45 - 17:45 Uhr	QiGong
17:00 - 18:00 Uhr	Zumba
18:00 - 18:45 Uhr	BBP
18:00 - 19:00 Uhr	BBP
18:00 - 19:30 Uhr	Yoga Hatha
18:30 - 20:30 Uhr	Bouldern Fortgeschrittene
19:00 - 20:00 Uhr	Greenletics Workout, Sixpacktraining/ HIIT Express
19:00 - 21:00 Uhr	Hip Hop open class, 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 - 20:30 Uhr	Yoga Hatha
19:30 - 21:00 Uhr	Jazz Contemporary Fortgeschrittene
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

## Freitag:

09:00 - 23:00 Uhr	Tennis
18:15 - 20:00 Uhr	Karate
20:00 - 22:00 Uhr	Badminton

## Samstag:

09:00 - 18:00 Uhr	Tennis
-------------------	--------

## Sonntag:

09:00 - 11:00 Uhr	Tennis
15:00 - 21:00 Uhr	Tennis

## 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:

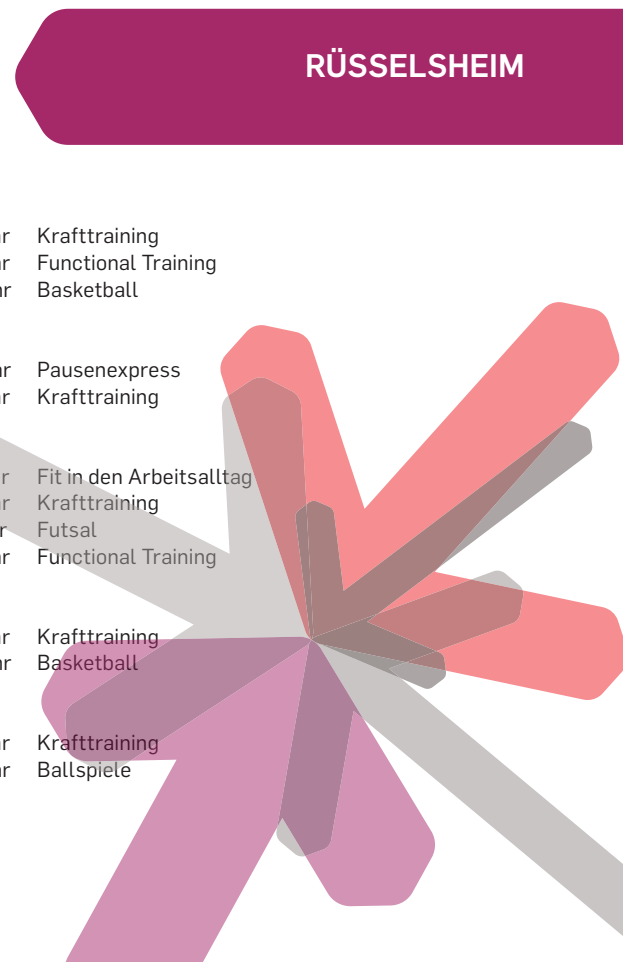
11:00 - 12:00 Uhr	Fit in den Arbeitsalltag
16:00 - 18:00 Uhr	Krafttraining
17:00 - 18:30 Uhr	Futsal
18:00 - 19:00 Uhr	Functional Training

## Donnerstag:

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

## Freitag:

16:00 - 18:00 Uhr	Krafttraining
19:00 - 22:00 Uhr	Ballspiele



## 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:	<a href="http://www.papillon.de/kombikurs-uni.html">http://www.papillon.de/kombikurs-uni.html</a>

## 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,-