

**Montag:**

08:30 - 09:30 Uhr	Fit in den Arbeitsalltag UDE
16:30 - 17:30 Uhr	Zumba Fitness & Toning
17:00 - 18:00 Uhr	Meditation Mindfulness
17:30 - 18:30 Uhr	BBP intensiv
17:45 - 19:15 Uhr	Bogenschießen
18:00 - 19:00 Uhr	Bodystyling, Zumba
18:00 - 19:15 Uhr	Volleyball Anfänger
18:00 - 19:30 Uhr	Yoga Rücken, Selbstverteidigung
18:30 - 21:30 Uhr	Fußball Außenplatz
19:00 - 21:00 Uhr	Krafttraining
19:00 - 20:00 Uhr	Ballett, Fatburner, 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
19:30 - 21:00 Uhr	Yoga Hatha
19:30 - 21:30 Uhr	Krav Maga
20:00 - 21:00 Uhr	Pilates
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, Hockey Fortgeschrittene
20:35 - 21:55 Uhr	Gesellschaftstanz Fortgeschrittene I

**Dienstag:**

08:30 - 09:30 Uhr	Fit in den Arbeitsalltag KSR
16:30 - 17:30 Uhr	Ju-Jitsu Wettkampfvorbereitung, Schwimmen Fortgeschrittene I
16:30 - 18:00 Uhr	Yoga Hatha
17:00 - 18:00 Uhr	Totalbodyworkout Fatburner
17:30 - 18:30 Uhr	Ju-Jitsu 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
18:30 - 20:30 Uhr	Bouldern Anfänger
19:00 - 20:00 Uhr	Aerobic Dance, Full Body Workout, Jumping Fitness
19:00 - 20:30 Uhr	Ballett Jazz
19:00 - 21:00 Uhr	Capoeira
19:00 - 22:00 Uhr	Fußball Halle
19:30 - 20:30 Uhr	Yoga Yin
19:30 - 21:00 Uhr	Yoga Vinyasa Power, Krav Maga
20:00 - 21:00 Uhr	Aikido, Jumping Fitness
20:00 - 21:45 Uhr	Karate
20:30 - 22:00 Uhr	Muay Thai Boxen

**Mittwoch:**

07:30 - 08:30 Uhr	Yoga Yin - Happy Mind
09:30 - 12:00 Uhr	Pausenexpress UDE
17:45 - 19:00 Uhr	Yoga Vinyasa
18:00 - 19:00 Uhr	Full Body Workout
18:00 - 19:30 Uhr	Selbstverteidigung
18:00 - 20:00 Uhr	Rock 'n' Roll Anfänger & Fortgeschrittene
18:30 - 19:30 Uhr	Ballett
18:30 - 20:00 Uhr	Bodyshape
18:30 - 21:00 Uhr	Bouldern Fortgeschrittene
18:45 - 19:45 Uhr	Feldenkrais
19:00 - 20:00 Uhr	HIIT outdoor, Kickboxen, Zumba
19:00 - 21:00 Uhr	Hockey Anfänger, Snooker
19:00 - 23:00 Uhr	Badminton
19:10 - 20:30 Uhr	Gesellschaftstanz Grundkurs
19:15 - 20:45 Uhr	Hip Hop
19:30 - 20:30 Uhr	Full Body Workout
19:30 - 21:00 Uhr	Lyrical Jazz Dance, Krav Maga
20:00 - 21:00 Uhr	Feldenkrais
20:00 - 22:30 Uhr	Basketball

20:15 - 21:15 Uhr	Pilates, Zumba
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
09:30 - 12:30 Uhr	Pausenexpress UDE, KSR, WBS
12:30 - 13:00 Uhr	Pausenexpress HLB
15:30 - 16:30 Uhr	Yoga Vinyasa
16:30 - 17:30 Uhr	Klangmeditation
17:00 - 18:00 Uhr	BBP intensiv
17:45 - 19:00 Uhr	Yoga Hatha
18:00 - 19:00 Uhr	Tabata
18:00 - 19:30 Uhr	Latin Stretching, Yoga Acro
18:30 - 20:30 Uhr	Bouldern Fortgeschrittene
18:45 - 19:45 Uhr	Aikido
19:00 - 20:00 Uhr	Intervalltraining, Zumba
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
19:30 - 21:00 Uhr	Krav Maga
19:45 - 21:15 Uhr	Jazz Contemporary Fortgeschrittene
20:00 - 21:00 Uhr	Jumping Fitness, Zumba
20:00 - 21:30 Uhr	Taekwondo, Meditation
20:00 - 22:00 Uhr	Hockey Anfänger
20:15 - 21:15 Uhr	Yoga Flow
20:30 - 22:00 Uhr	Boxen

**Freitag:**

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

**RÜSSELSHEIM**

**Montag:**

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

**Dienstag:**

08:00 - 09:00 Uhr	Tibetisches Heilyoga und Meditation
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

**Donnerstag:**

12:00 - 12:45 Uhr	Achtsame Mittagspause
16:00 - 18:00 Uhr	Krafttraining
18:00 - 20:00 Uhr	Basketball

**Freitag:**

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



## EXKURSIONEN

**Fahrradtour - Selztal-Radweg**

Termin:	26.10.2019
Strecke:	von Kirchheimbolanden bis Ingelheim
Tourenlänge:	70 km
Schwierigkeitsgrad:	leicht
Fahrzeit:	4,5 bis 5 Stunden
Treffpunkt:	Wiesbaden, Hbf, 10:00 Uhr
Anmeldung:	online
Kursleitung:	Klaus Lindemann
Kosten:	Die Bahnfahrt bis Kirchheimbolanden ist im Studi-Ticket enthalten.

**Skiexkursion I & II**

Termin:	07. - 14.03.2020 14. - 21.03.2020
Vortreffen:	27.01.2020 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:	15.11. & 16.11.2019, 09:00 - 16:30 Uhr
Inhalt:	Wahrnehmungsschulung Selbstbehauptungstraining Verbesserung der persönlichen, emotionalen Intelligenz Effiziente Selbstverteidigungstechniken für den Notfall Realistisches Situationstraining Umgang mit Stress Rechtliche Aspekte im Bereich Notwehr
Raum:	Wiesbaden, KSR, E 114
Kursleitung:	Martin Tischer, 3. DAN Ju-Jutsu, Gewaltpräventionstrainer & Elke Tischer, 1. DAN Karate, lizenzierte SV-Trainerin vom Deutschen Karate Verband (DKV)
Kosten:	€ 20,-

Weitere Informationen unter: [www.selbstverteidigung-wetterau.de](http://www.selbstverteidigung-wetterau.de)

**Erste-Hilfe-Kurse**

Termin:	I: 09.11.2019, 09:00 - 17:00 Uhr II: 07.12.2019, 09:00 - 17:00 Uhr
Inhalt:	Erste-Hilfe-Grundausbildung
Raum:	I: Wiesbaden, KSR, H 101 II: Wiesbaden, KSR, A 107
Kursleitung:	ASB Wiesbaden
Kosten:	€ 35,-

**TK-MentalStrategien**

Termin:	Mittwoch, 06.11. - 11.12.2019, 17:00 - 20:00 Uhr Samstag, 23.11.2019, 09:00 - 16:00 Uhr
Inhalt:	Zu viel im Kopf? Stressfrei studieren mit TK-MentalStrategien Ein intensives Seminar in Kleingruppen, bei dem du viele praktische Übungen lernst, die du direkt im Studienalltag umsetzen kannst. Du lernst den Umgang mit Stresssituationen, erwirbst Schlüsselkompetenzen, optimierst dein Zeit- und Lernmanagement, gehst danach gelassener in Prüfungssituationen und verbesserst deine Gesundheit.
Raum:	Wiesbaden, KSR, C 201 Wiesbaden, KSR, C 105