

# HOCHSCHUL SPORT FRANKFURT



HOCHSCHULSPORT DER  
GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT

# WHAT DOES THE HOCHSCHULSPORT DO?

(CENTRE FOR COLLEGIATE SPORTS)

COURSES &  
WORKSHOPS

HEALTH

TEAMEVE  
NTS

FIELD  
TRIPS

EVENTS &  
COMPETITIONS



# BOOKING & COURSES

- **Currently: holiday programme til 14th of april 2024**
- **In person and online courses each semester**
- **Next booking starts on the 02nd of april 2024**
- **Beginning of the new courses: 15th of april 2024 (Ending: 21st of july 2024)**
- **Infos and sign up:**

**[www.uni-frankfurt.de/hochschulsport](http://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

**O**

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 €	<a href="#">buchen</a>



**Prices are as follows:  
students / employees / guests**

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 €	<a href="#">Buchung</a>

**Booking is possible via  
website**



## Ferienprogramm des SoSe 2023

7737:

### Power-Training - Outdoor (Ferienkurs)

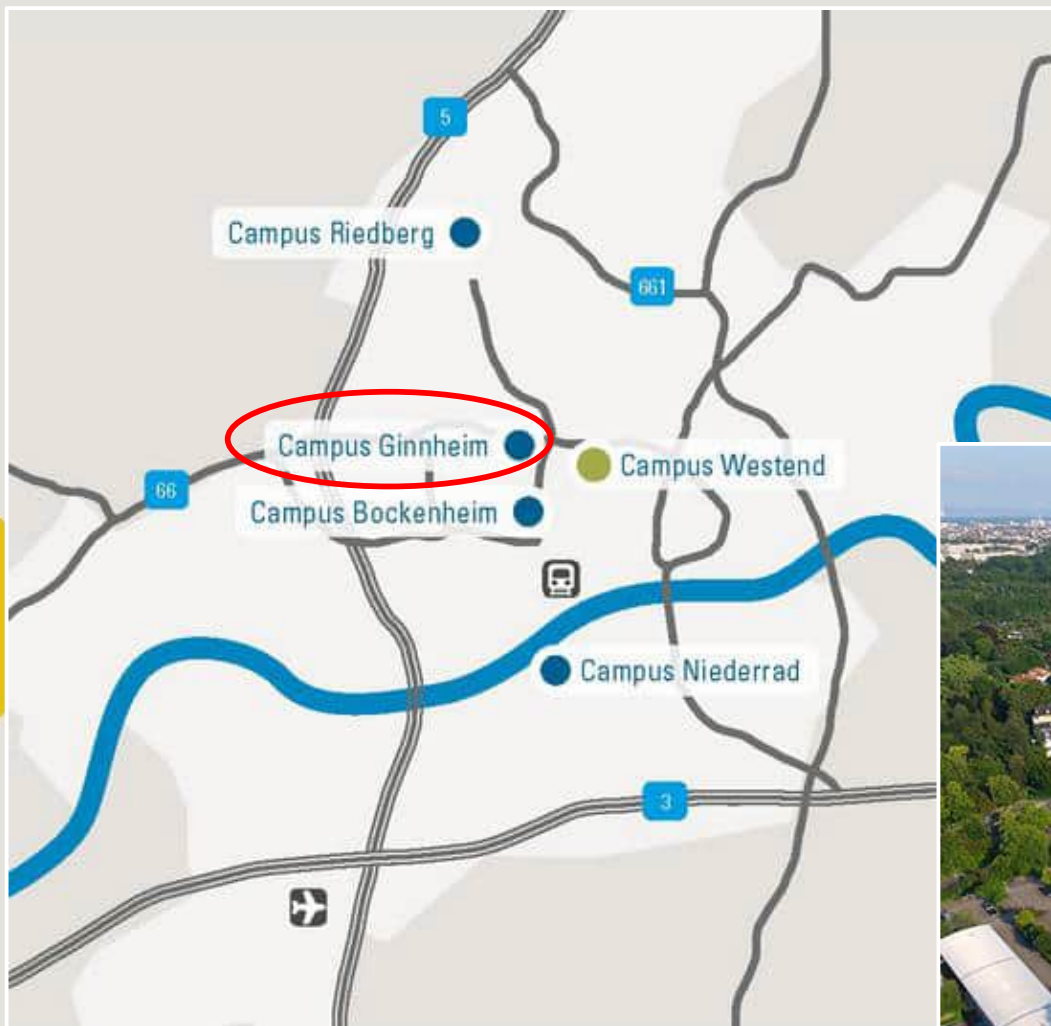
Zeitraum:

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	<b>02.08.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>09.08.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>16.08.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>23.08.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>30.08.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>06.09.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>13.09.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>20.09.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>27.09.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>04.10.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim
Mi	<b>11.10.2023</b>	17.00-18.00	Sportcampus Ginnheim

- **The according costs will be automatically invoiced, once per course and semester, via direct debit procedure.**
- **Therefore the main requirement for booking is an EU bank account. If such an account should not be available, we recommend booking via friends or contacting us directly.**



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



**Sportcampus Ginnheim**  
Ginnheimer Landstraße 39  
60487 Frankfurt



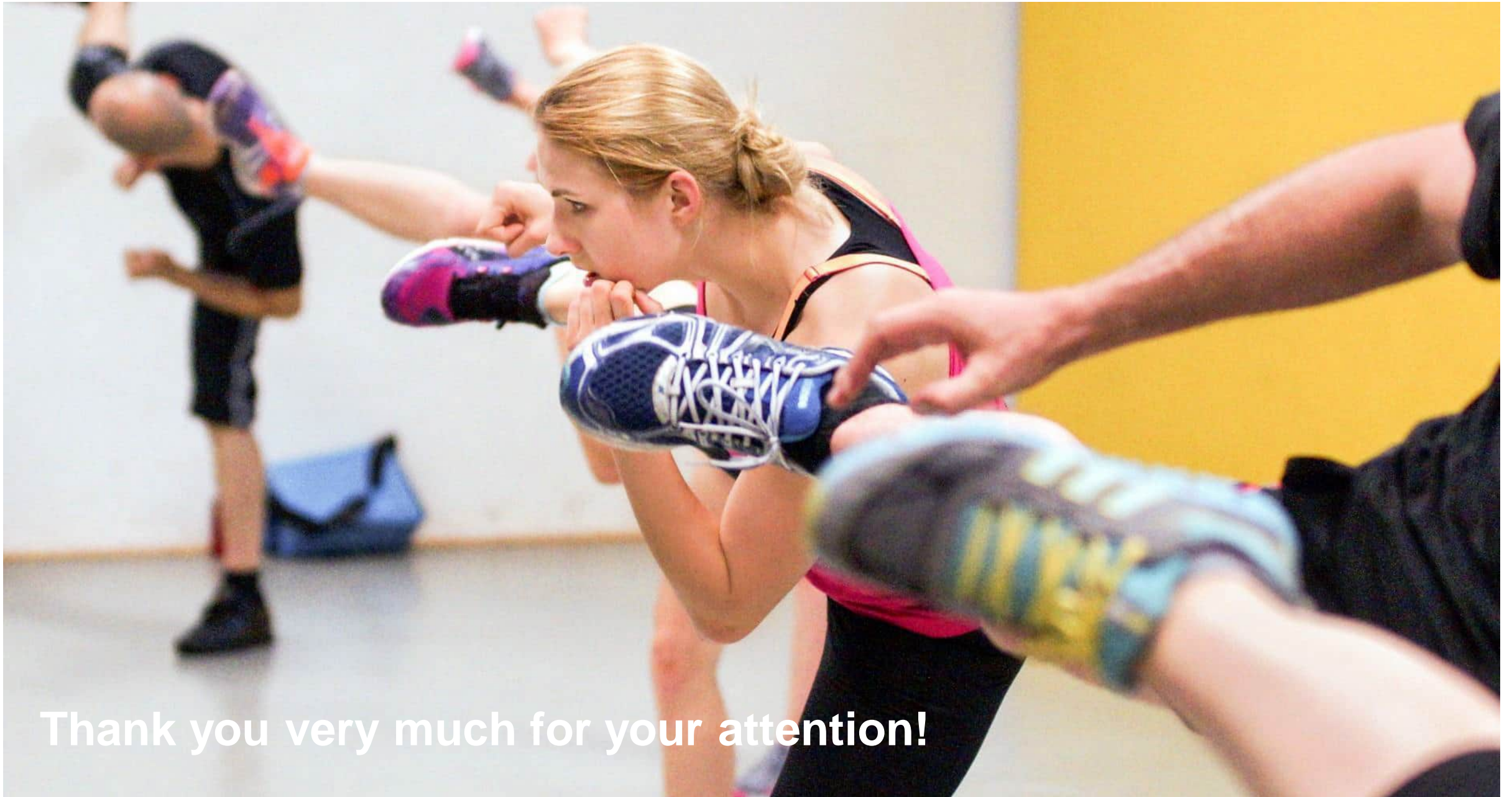
**QUESTIONS?**



# Contact

- Email: [info@hochschulsport.uni-frankfurt.de](mailto:info@hochschulsport.uni-frankfurt.de)
- Phone: 069 -798 24516
- Website: [www.uni-frankfurt.de/hochschulsport](http://www.uni-frankfurt.de/hochschulsport)
- Instagram: @hochschulsport\_frankfurt
- Facebook: @Hochschulsport Frankfurt
- YouTube: Hochschulsport Frankfurt
- Spotify: Podcast „Sport, der Wissen schafft“





**Thank you very much for your attention!**