

Merkurist.de

Deine Stadt. Deine Nachrichten.



#1

Dir ist aufgefallen,
dass 2019 genau
zwischen 1969 und
2069 liegt? Lass Dich
beim Lernen lieber
von Merkurist.de
ablenken und lies,
was in Deiner Stadt
passiert.

#deinestadtdeinenachrichten

EXKURSIONEN & WORKSHOPS

HOCHSCHULSPORT

KURSE | EXKURSIONEN | INFOS

SKIEXKURSION I

La Val, Südtirol
07. - 14.03.20

SKIEXKURSION II

La Val, Südtirol
14. - 21.03.20

ERSTE HILFE

09.11.19 und 07.12.19

FAHRRADTOUR

Setztal
26.10.19

FRAUEN- SELBSTVERTEIDIGUNG

Wiesbaden
15. + 16.11.2019

KONTAKT

Hochschulsportbüro Wiesbaden
Kurt-Schumacher-Ring 18
Gebäude C, Raum 2.04
E-Mail: hochschulsport@hs-rm.de
Fax: 0611/94 95 15 81

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag:
10:00 - 15:00 Uhr

ANSPRECHPARTNER HSRM

Klaus Lindemann 0611/94 95 15 80 klaus.lindemann@hs-rm.de	Meike Kaltenbach 0611/94 95 15 82 meike.kaltenbach@hs-rm.de
---	---

ANSPRECHPARTNER HfPV

Christoph Zinner
hochschulsport@hfpv-hessen.de



SPORTPROGRAMM

Wintersemester 2019/2020



HSRM-
Hochschulsport



hsrm.
hochschulsport



hs-rm.de/
hochschulsport



Hochschule RheinMain



Hessische Hochschule
für Frauen und Verwaltung
University of Applied Sciences

INFOS

ANMELDUNG

Eine verbindliche Anmeldung für alle Kurse erfolgt ONLINE über das Sportprogramm A-Z auf unserer Homepage unter „Anmeldung und Bezahlung“. Ab Freitag, den 18. Oktober 2019 ist die Anmeldung für ALLE Kurse des Hochschulsports im Wintersemester 2019/2020 freigeschaltet.

TEILNAHME

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder (Studierende und Beschäftigte) der HSRM und der kooperierenden Hochschulen (JGU Mainz und HfPV Wiesbaden).

SCHNUPPERWOCHE

Alle Kurse beginnen am 14. Oktober 2019 (Semesterstart - KW 42). Dafür ist zunächst noch keine Anmeldung erforderlich. Gefällt Euch der Kurs, könnt ihr Euch ab 18. Oktober 2019 online anmelden und den Kurs buchen.

Ausgenommen von der Schnupperwoche sind Kurse, die zu einem späteren Zeitpunkt beginnen oder Kurse bei externen Partnern oder Vereinen.

GEBÜHREN / BEZAHLUNG

Die Kosten für gebührenpflichtige Kurse belaufen sich i.d.R. auf 20 € pro Semester für einen 60-minütigen Kurs und 30 € für einen 90-minütigen Kurs.

Mit der Kursbuchung ist die Bezahlung per Lastschriftverfahren verbunden. Bitte dazu auch die AGBs und die Datenschutzrichtlinien beachten.

KURSANGEBOTE

FITNESS & GESUNDHEIT

Bauch Beine Po | Bodystyling
Calisthenics | Fatburner | Fitness Workout
Full Body Workout | Functional Training
HIIT | Intervalltraining | Krafttraining
Latin Stretching | Outdoor-Bootcamp
Pilates | Tabata | TRX | Zumba

ENTSPANNUNG

EarlyBird | Klangmeditation
Meditation | Yoga

KAMPFSPORT

Aikido | Capoeira | Ju-Jutsu
Karate | Kick Boxen
Taekwondo | Thai Boxen
Selbstverteidigung

MITARBEITERANGEBOTE

Fit in den Arbeitsalltag
Pausenexpress

BALLSPORT

Badminton | Basketball
Fußball | Futsal
Golf | Handball
Hockey | Tischtennis
Tennis | Volleyball

TANZEN

Ballett
Gesellschaftstanz | Hip Hop
Jazz Contemporary
Rock'N Roll

STRESSMANAGEMENT

TK-Mentalstrategien

DIVERSES

Bogenschießen | Bouldern
Greenletics | Jonglage & Slackline
Schwimmen | Snooker
Triathlon

STUDI-PAUSENEXPRESS

Holt Euch Spaß und Bewegung in Eure Vorlesung. Einfach mit Euren Profs absprechen und anmelden!