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

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

FRAUEN-**SELBSTVERTEIDIGUNG**

Wiesbaden 15. + 16.11.2019 Selztal 26.10.19

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

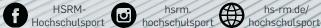
Montag - Freitag: 10:00 - 15:00 Uhr

ANSPRECHPARTNER HSRM

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

ANSPRECHPARTNER HfPV

Christoph Zinner hochschulsport@hfpv-hessen.de







HOCHSCHULSPORT KURSE | EXKURSIONEN | INFOS



SPORTPROGRAMM Wintersemester 2019/2020









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

BALLSPORT

Badminton | Basketball

Fußball | Futsal

Golf | Handball

Hockey | Tischtennis

Tennis | Volleyball

Gesellschaftstanz | Hip Hop Jazz Contemporary Rock'N Roll

TANZEN

Ballett

STRESSMANAGEMENT

TK-Mentalstrategien

DIVERSES

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

MITARBEITERANGEBOTE

KAMPFSPORT

Aikido | Capoeira | Ju-Jutsu

Karate | Kick Boxen

Taekwondo | Thai Boxen

Selbstverteidigung

Fit in den Arbeitsalltag Pausenexpress

STUDI-PAUSENEXPRESS

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