Allgemeiner Hochschulsport

Sportprogramm Vorlesungsfreie Zeit WS 11/12

20.2. - 14.4.2012 (Stand: 22.2.2012)

Das reguläre AHS-Programm

Aerobic	D,H	A	Mo.	17:00-17:45	FS	*		Jagd
Aerobic	D,H	F	Di.	18:30-19:15	FS	*		v. Issum/Jahn/Zehm
Aerobic	D,H	A	Mi.	17:00-17:45	FS	*		Hanslik
Bodystyling	D,H	A	Mo.	17:45-18:30	FS	*		Jagd
Bodystyling	D,H	F	Di.	19:15-20:00	FS	*		v. Issum/Jahn/Zehm
Bodystyling	D,H	A	Mi.	17:45-18:30	FS	*		Hanslik
Bodystyling	D,H	F	Do.	17:45-18:30	FS	*		Botschen/Maniak
Bodystyling	D,H	A-LG	Sa.	11:15-12:00	FS	*		Hess/Mühlhaus
Dance-Aerobic	D,H	F	Do.	17:00-17:45	FS	*		Botschen/Maniak
Pilates	D,H	A-LG	Fr.	20:30-21:30	FS	*		Lamneck
Step-Aerobic	D,H	A	Di.	17:45-18:30	FS	*		Hanslik/Jahn
Step-Aerobic	D,H	F	Fr.	19:45-20:30	FS	*		Lamneck
Step-Aerobic	D,H	G	Sa.	10:30-11:15	FS	*		Hess/Mühlhaus
Aikido	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	GyH ½			Kerz/Neunhöffer
	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	GyH			Kerz/Neunhöffer
(nachrangig)	D,H	A-LG	Sa.	10:00-12:00	GyH			Kerz/Neunhöffer
Aiki-Ken/Aiki-Jo	D,H	A-LG	Fr.	18:30-20:00	GyH			Kerz/Neunhöffer
American Football	D,H	A-LG	Di.	16:30-18:00	RPg			Vocke/Katzenstein
	D,H	A-LG	Fr.	19:30-21:00	RPg	(+ Wetter)		Vocke/Katzenstein
	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	SH	(- Wetter)		Vocke/Katzenstein
Aquafitness *(nur Bed.*	D,H	A-LG	Di.	20:15-21:00	Bad ½	*		Schemmann
und. Förderverein)	D,H	A-LG	Do.	20:15-21:00	Bad ½	*		Kleemann
Artistik *Akrobatik*	D,H	A,G,F	Di.	20:00-21:30	TuH	w1		Ferekidis
Akrobatik	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	TuH	w1		Ferekidis
Akrobatik	D,H	F,LG	Fr.	19:15-20:00	TuH	w1		N.N.
Akrobatik	D,H	F,LG	Fr.	20:00-21:30	TuH	w1		N.N.
Badminton	D,H	F	Di.	20:00-21:30	SH	*; w1		Reinemann
	D,H	A,G	Do.	17:00-18:30	SH	*;k;w1		Reinemann
	D,H	F-LG	Do.	20:00-21:30	SH	*; w1		Reinemann
(Sondertraining)	D,H	A,G	Sa.	13:30-15:30	MzH			Höcke
Ballett	D,H	F,LG	Mo.	18:30-20:00	FS			Markwick
Baseball/Softball	D,H	A-LG	Fr.	18:30-20:00	MzH/RPk			Steiner
Basketball	H	F	Mi.	18:30-20:00	SH			Kovacevic
	D,H	A,G	Mi.	18:30-20:00	MzH	*		Kluth
	D,H	F	Do.	17:00-18:30	MzH			Edele
	D,H	F	Fr.	16:15-17:45	MzH			Edele
	D,H	F-LG	Sa.	12:00-13:30	MzH			Verschiedene
Bogenschießen	D,H	F,LG	Mo.	ab 18:30	GH/RPg			Jörger/Lehmann
	D,H	A,G	Mi.	20:00-21:30	GH	*k(-RPg)		Dane
Capoeira	D,H	A-LG	Fr.	18:00-21:30	TTRre			Bozkurt/Rapin
Sondertraining	D,H	F,LG	Mi.	20:00-21:30	TTRli			Bozkurt
Cheerleading	D,H	A-LG	Mi.	17:00-18:30	TTRre			Katzenstein
	D,H	A-LG	Fr.	17:00-18:30	GyH			Katzenstein
Circuittraining	D,H	A-LG	Mo.	17:45-18:30	MzH			Schuberth
Fechten	D,H	A,G	Do.	18:30-20:00	FS			Reitz
	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	FS			Reitz
Fitnesssport ab 35	D,H	A-LG	Di.	17:15-18:30	NH			Petter
	D,H	A-LG	Mi.	17.00-18.30	NH			Barth
Fitnesstraining	D,H	A-LG	Mo.	17:00-18:00	FR	k		Schaper
	D,H	A-LG	Di.	19:30-20:30	FR	k		Schuberth
	D,H	A-LG	Di.	20:30-21:30	FR	k		Schuberth
	D,H	A-LG	Mi.	17:30-18:30	FR	k		Lotz
	D,H	A-LG	Do.	17:30-18:30	FR	k		Ferekidis
	D,H	A-LG	Fr.	19:30-20:30	FR	k		Hensel
Fitnesstraining *nur*	D,H	A-LG	Mo.	12:00-13:00	FR	k		Reifschneider
für Bed. u. Mitgl.	D,H	A-LG	Mo.	18:00-19:00	FR	k		Forster
d. AHS-Förd.-e.V.	D,H	A-LG	Mi.	12:00-13:00	FR	k		Forster
Frisbee-(Disc-)Golf	D,H	A-LG	Mi.	18:00-20:00	(auss.)			Pesch
Fußball	H	LG	Mo.	18:30-20:00	RPg	*		Petrovic
	H	A,G,F	Mi.	18:30-20:00	RPg			Le
Damen	D	A-LG	Di.	19:30-21:00	RPg			Schmelich
Gerätturnen	D,H	A,G,F	Di.	18:30-20:00	Tuh1-2	w1;L		Ferekidis/Kurti
	D,H	A,G,F	Do.	18:30-20:00	Tuh1-2	w1;L		Ferekidis/Hempel
Gymnastik *Bodyform.*	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	TTRli			Pecht
	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	TTRli			Kleemann
Wirbelsäulengymn.	D,H	A-LG	Di.	16:00-16:45	TTRre	w1		Schuberth
Wirbelsäulengymn.	D,H	A-LG	Mi.	19:00-19:45	TTRre	w1		Kleemann
Wirbels.-gym. ab 35	D,H	A-LG	Do.	12:15-13:00	FS	w1		Uelner
Handball	D,H	A,G	Mo.	17:00-18:30	SH			Cieplinski
	H	F-LG	Mo.	20:00-21:30	SH			Wetterling
Hockey	D,H	A,G,F	Mi.	20:00-21:30	SH			Miller
Iaido *(nachrangig)*	D,H	A-LG	Sa.	12:00-13:30	GyH			Othegrav./Gottschalk
Inline-Skaterhockey	D,H	G-LG	So.	14:00-16:00	G.-Park			Ohl
JiuJitsu/Selbstverteid.	D,H	A	Mo.	20:00-21:30	NH			Dane/Lotz
	D,H	F-LG	Di.	18:30-20:00	NH			Dane/Hempel
Jonglieren	D,H	A-LG	Mi.	19:00-21:15	Tuh2			Schneider
Judo	D,H	A,G	Mo.	17:00-18:30	GyH			Grautegein
	D,H	F-LG	Mo.	18:30-20:00	GyH ½			Grautegein
JuJutsu	D,H	G,F	Mo.	18:30-20:00	GyH ½			Böhmler
	D,H	A/F-LG	Do.	18:30-20:00	GyH			Reichert/Hänel
Kanupolo	D,H	A,G	Mi.	18:30-20:00	Bad	k		Schäfer
Karate *Shotokan*	D,H	A,G	Di.	20:00-21:30	MzH			Meyer
Shotokan	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	GyH			Meyer
mod. Sportkarate	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	GyH ½			Borg
mod. Sportkarate	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	MzH			Darmstadt
Kendo	D,H	A,G	Di.	20:00-21:30	FS	*		Krusse/Leßmann
	D,H	F	Mi.	18:30-20:00	FS	*		Jähne/v. Cube
	D,H	LG	Mi.	20:00-21:30	FS	*		Jähne/Lee
	D,H	LG	Fr.	17:45-19:45	FS	*		Bila/Jähne
	D,H	A-LG	Sa.	13:30-15:30	FS	*		Krusse/Lee
Konditionstraining	D,H	A-LG	Mo.	17:00-17:45	MzH			Schuberth
	D,H	A-LG	Di.	18:30-19:15	SH			Abou-Warda
	D,H	A-LG	Di.	18:30-19:15	MzH			Schuberth
	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	SH			Beinhauer
	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	MzH			Prinz
	D,H	A-LG	Mi.	17:00-17:45	MzH			Seng
	D,H	A-LG	Mi.	17:45-18:30	MzH			Dyck
	D,H	A-LG	Do.	18:30-19:15	SH			Dorn, A.
	D,H	A-LG	Do.	18:30-19:15	MzH			Abou-Warda
	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	SH			Weirich
	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	MzH			Schemmann
	D,H	A-LG	Fr.	17:45-18:30	MzH			Oehme
	D,H	A-LG	Sa.	11:15-12:00	MzH			Verschiedene
Lacrosse	H	A-LG	Mo.	19:30-21:00	RPg			Frede
	H	F,LG	Fr.	18:00-19:30	RPg			Frede
	D	F,LG	Fr.	17:00-18:30	RPg			Frede
Leichtathletik	D,H	A-LG	Di.	18:30-20:30	Stad./GH			Schröder
	D,H	A-LG	Do.	18:30-20:30	Stad./GH			Schröder
Mountainbike	D,H	G-LG	Do.	15:00- offen	SH			Hofmeyer/Richters
Naginata	D,H	A,G	Do.	17:00-18:30	NH			Jähne/Lundberg
(nachrangig)	D,H	F,LG	Sa.	13:30-15:30	GyH			Lundberg/Schmitt
Ninjutsu	D,H	A-LG	Mo.	20:00-21:30	TTRli			Bertram
Reiten	D,H	A-LG	siehe Homepage		(auss.)			Obleute
Rollstuhlsport	D,H	A-LG	Fr.	17:00-18:30	SH			Sauerwein-Graetz
Rugby	H	A-LG	Di.	18:00-19:30	RPg			Neuhoff
	H	A-LG	Di.	18:00-19:30	RPg			Neuhoff
Rugby Damen	D	A-LG	Di.	18:00-19:30	RPg½			Dompert
Schwerathletik	D,H	A-LG	Mo.	9:00-11:00	KR			de Güllich u.a.
	D,H	LG	Mo.	17:00-18:30	KR			Köster
	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	KR			Le
	D,H	A-LG	Mi.	9:00-11:00	KR			de Güllich u.a.
	D,H	A,G	Mi.	17:00-18:30	KR			de Güllich
	D,H	LG	Mi.	18:30-21:30	KR			Franke/Pomp
	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:45	KR			Le
	D,H	A-LG	Fr.	9:00-11:00	KR			de Güllich u.a.
	D,H	LG	Fr.	15:00-16:30	KR			Köster
	D	A-LG	Mi.	16:00-17:00	KR			de Güllich
Schwimmen	D,H	G-LG	Mo.	20:00-21:30	Bad	w1		Schuberth/Stegmann
	D,H	G-LG	Mi.	20:00-21:30	Bad			Kampik/Neuberger
	D,H	G-LG	Do.	18:30-20:00	Bad ½			Neuberger
Technikschulung	D,H	F-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½	*		Kampik
Selbstverteidigung	D,H	(siehe	Jiu-Jitsu/Selbstv.		bzw.	Sonder-		kurse)
Sportklettern	D,H	F	Di.	20:00-21:30	TTRre	*		Mast
	D,H	F	Do.	20:00-21:30	TTRre	*		Dillmann/Wagner
Krafttraining	D,H	A-LG	Mo.	20:00-21:30	KR			Hildebrand/Ehlert
Taekwondo	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	NH			Kleber
	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	NH			Reden
Tai-Chi	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	NH	*		Huber
	D,H	A,G,F	Fr.	16:15-17:45	FS			Knöppler
Tanz *Gesellschaftstanz*	D,H	A	Mo.	17:00-18:00	Aula li.	*		Bastian
Gesellschaftstanz	D,H	F	Mo.	18:00-19:00	Aula li.	*		Dyck
Gesellschaftstanz	D,H	LG	Mo.	19:00-20:00	Aula li.	*		Dyck
Irish Dance	D,H	A	Do.	15:30-17:00	TTRre			Schlie
	D,H	G,F	Do.	17:00-18:30	TTRre			Schlie
Jazztanz (Modern)	D,H	F	Do.	17:00-18:30	GyH	*		Stillger
Modern Dance	D,H	F	Mi.	19:00-20:20	GyH	*; w1		Faust
Dance Company	D,H	LG	Mi.	20:20-21:30	GyH	*; w1		Faust
Tango Argentino	D,H	A,G	Di.	17:00-18:30	TTRre			Liszczenski
Tauchen	D,H	A	Mo.	18:15-20:00	Bad	*;k		Dreher/Paulus/Reker
Tischtennis	D,H	A,G	Mo.	18:30-20:00	TTRr-l	*		Poppen
	D,H	F,LG	Mo.	20:00-21:30	TTRr-l	*		Poppen
Trampolinspringen	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	MzH			Vid u.a.
	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	MzH			Vid u.a.
Triathlon *Schwimmen*	D,H	F-LG	Di.	20:00-21:30	Bad ½			Oesterling
Lauf, Rad	D,H	A-LG	Mi.	18:30-20:00	Stadion			Sonndag
Ultimate Frisbee	D,H	F,LG	Mi.	19:30-21:00	RPg			Pesch
	D,H	A,F	Do.	19:30-21:00	RPg	(+ Wetter)		Gensert
	D,H	A,F	Do.	20:00-21:30	GH	(- Wetter)		Gensert
Unterwasserrugby	D,H	A-LG	Di.	17:45-19:00	Bad			Koch
Volleyball	D,H	F	Mo.	18:30-20:00	MzH	L		Schuberth
	D,H	F,LG	Di.	17:00-18:30	MzH			Steinbrenner
	D,H	A,G	Di.	17:00-18:30	SH	L		Schuberth
	D,H	A,G	Mi.	17:00-18:30	SH			Voigt
mixed	D,H	F,LG	Mi.	20:00-22:00	(auss.)			Malan
z. T. mixed	D,H	F,LG	Fr.	18:30-20:00	SH			Malan
Wandern	D,H	A-LG	Mo.	26.10.,19:00	AHS-R.			Schelker
Wasserspringen	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	Bad ½	w1		Neuburger
	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½	w1		Neuburger
Yoga	D,H	F,LG	Mi.	18:30-20:00	TTRli	#;k		Keßler

Weiterbildungs- und Sonderkursprogramm des AHS

Aerobic: ***StepTrainer B***	D,H	F,LG	03.-04.04.12, 09:15-17:00, FS/S3		#;k;w2	Dorner u.a.
Aerobic: ***Trainer B***	D,H	A,LG	10.-13.04.12, 09:15-17:00, FS/S3		#;k;w2	Dorner u.a.
Gesundheitstraining	D,H	siehe	Fitnesstraining für	Bed. u.	Mitgl. d.	Fördervereins
Trampolinkurse DTB	D,H	Kurs 2	12.,13.,26.,27.,28.3.12,	MzH	#;k;w2	Vid

Abkürzungen: D; H : D = Damen; H = Herren A; G; F; LG : A = Anfänger; G = Geübte; F = Fortgeschr.; LG =Leistungsgruppe

FS ;SH; MzH ...: Örtlichkeiten (s. Lagepläne Eingang Spielhalle, Vorlesungsverzeichnis o. Internet) *;#;k;w1;w2;L : * = Anmeldepflicht i. d. 1. Veranstaltungsstunde; # = Anmeldepflicht im AHS-Büro; k = kostenpflichtig w1 = Mentorenweiterbildung; w2 = spez. Weiterbildungskurs; L = Lehrmeth. Ausbild. f. Sportstud.

Kontakt / Informationen: AHS-Büro, Albert Schweitzer-Str. 22, 55128 Mainz; Tel: 06131/39-23596; Bürozeiten: Mo, Mi., Fr. 9.00-12.00, Mo. u. Mi. 18.00-20.00; Internet: http://www.hochschulsport.uni-mainz.de