

Allgemeiner Hochschulsport der Justus-Liebig-Universität Gießen

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG



Allgemeiner Hochschulsport

Sportprogramm

Gesundheit &
Specials

auf der Startseite des ahs im Hauptmenü „**Sportprogramm**“ auswählen

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG

Kursprogramm

Kursprogramm nach Kategorien

Kursprogrammssuche

Infos zur Onlineanmeldung

Hygieneschutzmaßnahmen und -
regelungen

FAQ´s - Onlinekurse

FAQ´s - Online courses (English
version)

FAQ´s - Präsenzkurse

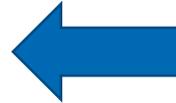
FAQ´s - Face-to-face courses
(English version)

Versicherung beim ahs

Wegbeschreibung ahs-Kursorte

Sportanlagen

Inklusionssport



„Kursprogramm“ aus dem
Hauptmenü links auswählen

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG

■ Programm und Anmeldung

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

B

Bodyweight Workshop

C

Core, Plank & Push-up Workout (Online)

F

Fit Mix

H

High Intensity Interval Training (Online)

K

Kanu - Kajak Einführungskurs

M

Morgenworkout (Online)

R

Radwanderung - mit dem Bike unterwegs
Rudern
Rückensport (Online)

Kurs aus dem Kursangebot
auswählen

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG

JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN

ahs giessen
ALLGEMEINER HOCHSCHULSPORT
JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT

Allgemeiner Hochschulsport | **Sportprogramm** | Gesundheit & Specials | Events | Wettkampfsport | Kontakt & Service

Website durchsuchen

Programm und Anmeldung

Fit Mix

Fit Mix ist sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet. Wenn Du Abwechslung suchst, ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Ein Mix aus Cardio-Übungen (30 Minuten), Kräftigungsübungen (20 Minuten) und Bauchübungen und einem Cool-down (10 Minuten) bringen dich ordentlich ins Schwitzen. Das Cardio-Training schließt unter anderem Elemente von Aerobic, Cardio-Kickboxen und Tanzfitness ein. Jede Woche erwarten dich neue Herausforderungen.

Kursnr	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
440402		Fr	16:15-17:15	Turnhalle	11.09.-30.10.	Mustermann Max	15/ 15/ 0/ 0 €	buchen

► weitere Angebote in diesem Bereich:

Schnellzugriff

- Kontakt
- Infos zur Onlineanmeldung
- Hygieneschutzmaßnahmen
- Wegbeschreibung ahs-Kursorte
- Lageplan
- Information in English

Die ahs-Zeitung des SoSe 2020

Social Media

- Der ahs auf Facebook
- Der ahs auf Instagram
- Der ahs auf YouTube
- Der ahs auf Flickr

Kursbeschreibung

Kursnummer

Wochentag

Kurszeit

Ort

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG



Logo of Justus-Liebig-Universität Gießen and ahs giessen (Allgemeiner Hochschulsport Justus-Liebig-Universität).

Allgemeiner Hochschulsport | **Sportprogramm** | Gesundheit & Specials | Events | Wettkampfsport | Kontakt & Service

Kursprogramm
Kursprogramm nach Kategorien
Kursprogrammssuche
Infos zur Onlineanmeldung
Hygieneschutzmaßnahmen und -regelungen
FAQ's - Onlinekurse
FAQ's - Online courses (English version)
FAQ's - Präsenzkurse
FAQ's - Face-to-face courses (English version)
Versicherung beim ahs
Wegbeschreibung ahs-Kursorte
Sportanlagen
Inklusionssport

■ Programm und Anmeldung

Fit Mix



Foto: ahs-Bildarchiv/ Bräutigam

Fit Mix ist sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet. Wenn Du Abwechslung suchst, ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Ein Mix aus Cardio-Übungen (30 Minuten), Kräftigungsübungen (20 Minuten) und Bauchübungen und einem Cooldown (10 Minuten) bringen dich ordentlich ins Schwitzen. Das Cardio-Training schließt unter anderem Elemente von Aerobic, Cardio-Kickboxen und Tanzfitness ein. Jede Woche erwarten dich neue Herausforderungen! Komm vorbei!

Kursnr	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
440402		Fr	16:15-17:15	Turnhalle	11.09.-30.10.	Mustermann Max	15/ 15/ 0/ 0 €	buchen

► weitere Angebote in diesem Bereich:

Schnellzugriff

- Kontakt
- Infos zur Onlineanmeldung
- Hygieneschutzmaßnahmen
- Wegbeschreibung ahs-Kursorte
- Lageplan
- Information in English

Die ahs-Zeitung des SoSe 2020



Social Media

- [Der ahs auf Facebook](#)
- [Der ahs auf Instagram](#)
- [Der ahs auf YouTube](#)
- [Der ahs auf Flickr](#)

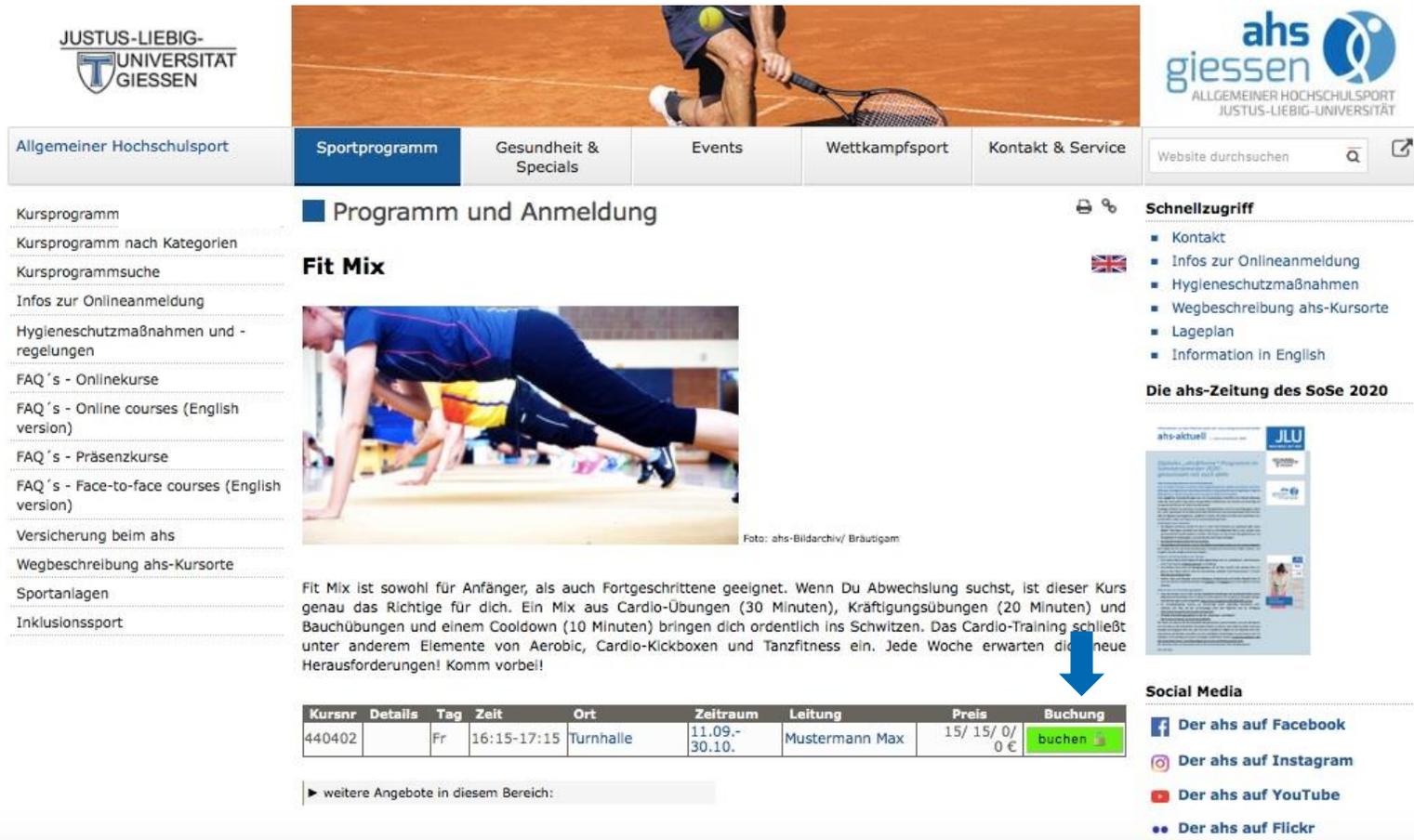
Zeitraum

KursleiterIn

Mit dem Klick auf den Namen besteht die Möglichkeit der Kontaktaufnahme mit dem/der Kursleiter/in per E-Mail

Kursgebühr

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG



JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN

ahs giessen
ALLGEMEINER HOCHSCHULSPORT
JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT

Allgemeiner Hochschulsport | **Sportprogramm** | Gesundheit & Specials | Events | Wettkampfsport | Kontakt & Service

Website durchsuchen

Kursprogramm
Kursprogramm nach Kategorien
Kursprogrammssuche
Infos zur Onlineanmeldung
Hygieneschutzmaßnahmen und -regelungen
FAQ's - Onlinekurse
FAQ's - Online courses (English version)
FAQ's - Präsenzkurse
FAQ's - Face-to-face courses (English version)
Versicherung beim ahs
Wegbeschreibung ahs-Kursorte
Sportanlagen
Inklusionssport

Programm und Anmeldung

Fit Mix



Foto: ahs-Bildarchiv/ Bräutigam

Fit Mix ist sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet. Wenn Du Abwechslung suchst, ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Ein Mix aus Cardio-Übungen (30 Minuten), Kräftigungsübungen (20 Minuten) und Bauchübungen und einem Cooldown (10 Minuten) bringen dich ordentlich ins Schwitzen. Das Cardio-Training schließt unter anderem Elemente von Aerobic, Cardio-Kickboxen und Tanzfitness ein. Jede Woche erwarten dich neue Herausforderungen! Komm vorbei!

Kursnr	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
440402		Fr	16:15-17:15	Turnhalle	11.09.-30.10.	Mustermann Max	15/ 15/ 0/ 0 €	buchen

► weitere Angebote in diesem Bereich:

Schnellzugriff

- Kontakt
- Infos zur Onlineanmeldung
- Hygieneschutzmaßnahmen
- Wegbeschreibung ahs-Kursorte
- Lageplan
- Information in English

Die ahs-Zeitung des SoSe 2020



Social Media

- Der ahs auf Facebook
- Der ahs auf Instagram
- Der ahs auf YouTube
- Der ahs auf Flickr

Auf den Button „buchen“ klicken, um sich für den Kurs anzumelden.

Ist der Kurs bereits ausgebucht, kann man sich ggf. mit der aktuellen E-Mail-Adresse in die „Warteliste“ eintragen lassen.

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG

Anrede:* Frau Herr
Title

Vorname:*
First Name

Familienname:*
Surname

Strasse Nr:*
Street No

PLZ Ort:*
Zip Code+City

Status:*
Status

Ihr Entgelt: -----
Fee payable

E-Mail:*
E-mail Address

Bitte geben Sie Ihre E-Mail Adresse an, damit wir Sie ggf. erreichen können.
Please enter your email address so we can reach you if necessary.

Telefon:*
Phone number

Mir ist bekannt, dass meine personenbezogenen Daten im Zusammenhang mit diesem Anmeldeverfahren zweckgebunden gemäß dem Gesetz zum Schutz personenbezogener Daten gespeichert und verarbeitet werden. Hiermit bestätigen Sie, dass Sie die [Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#) des Allg. Hochschulsports der JLU gelesen und akzeptiert sowie die [Datenschutzinformationen](#) zur Kenntnis genommen haben!

abbrechen

weiter zur Buchung

Das Anmeldeformular vollständig ausfüllen. Zur Fortsetzung des Buchungsvorgangs nach dem Lesen die Anmelde- und Teilnahmebedingungen bestätigen und „weiter zur Buchung“ klicken.

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG

Wenn Sie sich zukünftig bequem mit Ihrer Emailadresse und einem Passwort anmelden wollen, können Sie hier ein Passwort vergeben:
If you want to easily sign up in the future with your email address and a password, here you can assign a password:

Passwort:
(optional)
Password: (not required)



The image shows a light green horizontal bar containing two buttons. The left button is labeled 'zurück' and the right button is labeled 'verbindlich buchen'. A blue arrow points downwards from the text above to the 'verbindlich buchen' button.

Den Buchungsvorgang nach der Überprüfung der eigenen Angaben auf der folgenden Seite mit dem Klick auf „verbindlich buchen“ beenden.

ANLEITUNG ZUR ONLINE-ANMELDUNG

Justus-Liebig-Universität Gießen
Allgemeiner Hochschulsport



Kugelberg 58, 35394 Gießen
Tel: 0641-99-25321, Fax: 0641-99-25329

Bestätigung / Confirmation

Lieber Herr Mustermann,
Dear Mr Mustermann

Sie haben sich verbindlich für das Angebot Nr. **440402** angemeldet.
You have made a confirmed registration for offer no. 440402.

"Fit Mix"

Buchungsnr: 440402-001
Booking No
Zeitraum:
Term
Termin:
Date

Fr 16:15-17:15 Turnhalle (Kugelberg 62, 35394 Gießen)

Das Entgelt in Höhe von **15,00 EUR** wird
per SEPA-Lastschrift zum Mandat BS-61747 von Ihrem Konto abgebucht.
The fee of 15,00 EUR becomes debited from your account via SEPA direct
debit mandate BS-61747.

Das SEPA-Mandat Nr. BS-61747 liegt bei uns bereits vor.
The SEPA mandate no. BS-61747 is already available.

Diese Anmeldebestätigung ist gleichzeitig Ihr persönliches Teilnahmeticket und nicht übertragbar. Dieses ist bei der Teilnahme stets zusammen mit Ihrem Studentenausweis/ Mitarbeiternachweis sowie einem gültigen Lichtbildausweis stets mitzuführen und bei Verlangen der Kursleiterin/ dem Kursleiter bzw. den Ticket-Agents vorzulegen.
Falls Angebote nicht ausreichend gebucht werden, behalten wir uns deren Streichung vor.

Teilnahmeticket	
440402-001	
S-UNIG	
Angebot: Fit Mix	
Zeit: Fr 16:15-17:15	
gültig: 07.09.2020-	
30.10.2020	

Nach der Buchung erhält man eine **Buchungsbestätigung!**

Diese Bestätigung bitte zusammen mit einem Lichtbildausweis immer zum Kurs mitbringen!

Der ahs führt regelmäßig Kontrollen durch.

Der Buchungsvorgang wurde erfolgreich abgeschlossen!

Bei weiteren Fragen, meldet Euch gerne bei uns:
admin@ahs.uni-giessen.de

**WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL SPASS BEIM
KURSPROGRAMM!**