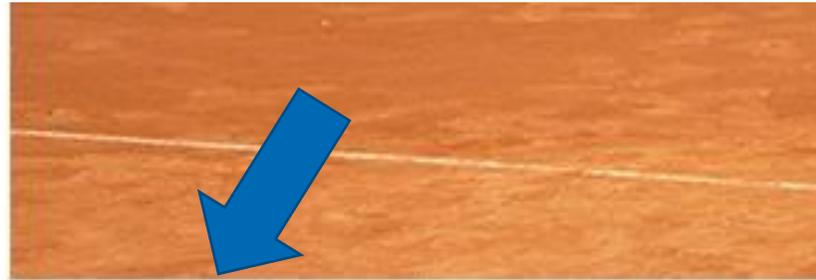


Academic Sports Service at Justus Liebig University Giessen

# HOW TO SIGN UP ONLINE

# HOW TO SIGN UP ONLINE



Allgemeiner Hochschulsport

Sportprogramm

Gesundheit &  
Specials

Select „**Sportprogramm**“  
(**sports program**) in the main  
menu

# HOW TO SIGN UP ONLINE

Kursprogramm

Kursprogramm nach Kategorien

Kursprogrammssuche

Infos zur Onlineanmeldung

Hygieneschutzmaßnahmen und -  
regelungen

FAQ´s - Onlinekurse

FAQ´s - Online courses (English  
version)

FAQ´s - Präsenzkurse

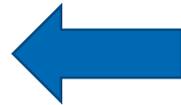
FAQ´s - Face-to-face courses  
(English version)

Versicherung beim ahs

Wegbeschreibung ahs-Kursorte

Sportanlagen

Inklusionssport



Select „Kursprogramm“ (sports program / courses)

# HOW TO SIGN UP ONLINE

## ■ 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)

Choose a course from the list

# HOW TO SIGN UP ONLINE

**JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN**

**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

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 €	<a href="#">buchen</a>

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

course description

course number

day of the week

time

location

# HOW TO SIGN UP ONLINE

**JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN**

**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 - Onlinetermine  
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 €	<a href="#">buchung</a>

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

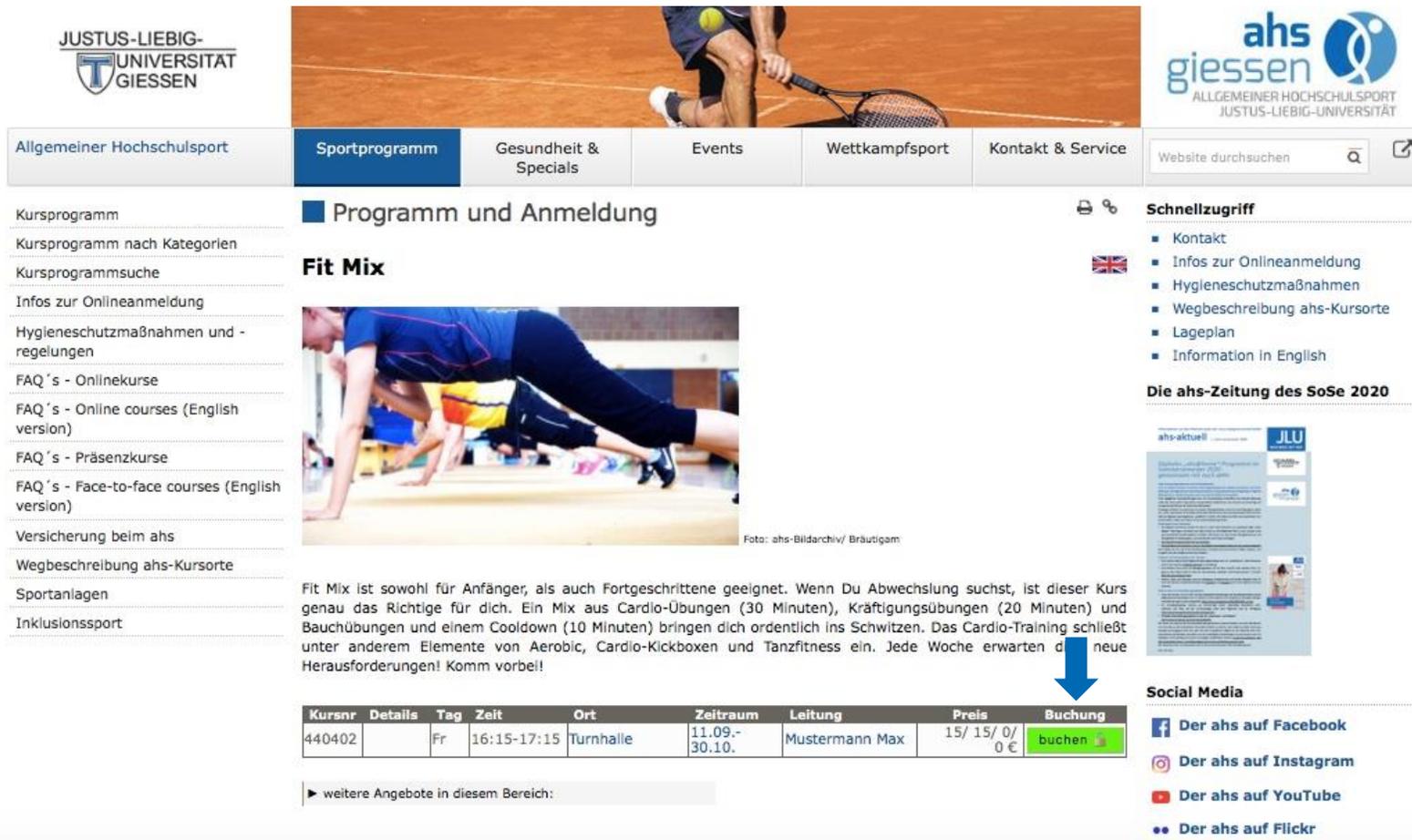
course duration

course instructor

Click on the name if you wish to contact the instructor by email.

course fee

# HOW TO SIGN UP ONLINE



**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 €	<b>buchen</b>

► 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

Click on the “book” button to sign up for the course. If the course is already full, you can put your email address on the “waiting list” if you wish.

# HOW TO SIGN UP ONLINE

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

Please complete the registration form. Read the registration and participation terms and conditions, accept them and click on „**go to booking**“ to proceed.

# HOW TO SIGN UP ONLINE

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)



zurück      verbindlich buchen

Check your details on the next page and complete the booking by clicking on „**book bindingly**“.

# HOW TO SIGN UP ONLINE

**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

After completion, you will receive a **booking confirmation**.

Always bring the confirmation to your course with photo ID. ahs conducts regular checks.

Your booking has been successfully completed.  
Thank you for joining us!

For any further questions, feel free to contact us:  
[admin@ahs.uni-giessen.de](mailto:admin@ahs.uni-giessen.de)

**WE HOPE YOU ENJOY THE COURSE!**