

Das SportsCard-Angebot für den Zeitraum 18.07.-31.08.2016 nach Sportstätte sortiert



Bitte beachten:

- Während der 6 Wochen Schulferien finden keine Angebote in Schul-Sporthallen statt
- Es können beim Badminton keine Schläger geliehen werden, diese müssen bitte selber mitgebracht werden.

Aula Schule Turmweg

– keine Angebote während der Schulferien

Aula Stiftsraße 69

Di	17.45-19.15	Gesellschaftstanz Disco Fox, Salsa (NYS) & Cha Cha Cubana Einsteiger - erst ab 30.08.
Di	19.15-21.15	Gesellschaftstanz Standard / Latein intensiv f. Einsteiger - erst ab 30.08.
Mi	17.30-18.30	Salsa Stufe 1
Mi	18.30-19.30	Bachata Stufe 1
Mi	19.30-20.30	Salsa Stufe 2
Mi	20.30-21.30	Bachata Stufe 2
Do	17.30-19.00	Argentinischer Tango Stufe 3 - nur bis 28.07.
Do	19.00-20.30	Argentinischer Tango Stufe 1 - nur bis 28.07.

Baererstraße / Mareststraße – Dreifeldhalle

– keine Angebote während der Schulferien

BeachCenter Hamburg – Alter Teichweg 220

Mi	10.00-18.00	Beachvolleyball indoor - SportsCard Spieltreff
----	-------------	--

Café SternChance

Di	17.30-19.00	Argentinischer Tango Stufe 1 - nur bis 26.07.
Di	19.30-21.00	Argentinischer Tango Stufe 2 - erst ab 02.08.
Mi	17.30-19.00	Argentinischer Tango Stufe 2 - nur bis 27.07.
Mi	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 3 - erst ab 03.08.

große Unihalle

Mo	16.30-18.00	Badminton Stufe 1
Mo	18.00-19.30	Badminton Stufe 3
Mo	19.30-21.00	Volleyball Stufe 3
Mo	21.00-22.30	Hallenfußball
Di	18.00-19.30	Handball Stufe 1
Di	19.30-21.00	Badminton Stufe 2
Di	21.00-22.30	Badminton Stufe 3
Mi	16.30-18.00	Basketball für Frauen
Mi	16.30-18.00	Basketball Streetstyle
Mi	18.00-19.30	Speedminton Stufe 1 / Stufe 2
Mi	19.30-21.00	Futsal Stufe 1
Mi	21.00-22.30	Volleyball Stufe 1 + 2
Do	16.30-18.00	Badminton Spielkurs
Do	16.30-18.00	Tischtennis Spielkurs
Do	19.30-21.00	Handball Stufe 3
Do	21.00-22.30	Handball Stufe 2

Fr	16.30-18.00	Badminton Stufe 1
Fr	18.00-19.30	Badminton Stufe 2
Fr	19.30-21.00	Hallenfußball Stufe 1
Fr	21.00-22.30	Hallenfußball Stufe 2
Sa	13.00-15.00	Volleyball Stufe 2
Sa	15.00-17.00	Badminton Stufe 1 + Spielkurs
Sa	17.00-19.00	Basketball Spielkurs
So	13.00-16.00	Basketball Stufe 1+2+3
So	15.00-17.00	Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea?"
So	17.00-19.00	Volleyball Stufe 2 + 3

Gymnastikhalle

Mo	16.30-18.00	Ausgleichendes Körpertraining
Mo	18.00-19.30	Modern Jazz Stufe 2
Mo	19.30-21.00	Ballett Stufe 3
Mo	21.00-22.00	Ballett Stufe 1
Di	15.00-16.30	Tanzen Technikkurs
Di	16.30-18.00	Dynamic Yoga
Di	18.00-19.00	Fatburner
Di	19.00-20.00	Rückenfitness
Di	20.00-21.00	Zumba®
Di	21.00-22.00	Body-Workout
Mi	16.30-18.00	Sivananda Yoga
Mi	18.00-19.00	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mi	19.00-20.30	Hip Hop / Streetstyle
Mi	20.30-22.30	Capoeira Stufe 1
Do	16.30-17.30	Yogalates
Do	17.30-18.30	Zumba®
Do	18.30-20.00	Dynamic Yoga
Do	20.00-21.00	Hip Hop / Urban Styles
Do	21.00-22.30	Hip Hop / Dancehall
Fr	16.30-18.00	Ballett Stufe 2
Fr	18.00-19.30	Ballett Stufe 1
Fr	19.30-21.00	Ballett Stufe 4
Fr	21.00-22.30	Tanz Contact
Sa	13.00-16.00	Salsa Cubana Workshop - Stufe1 - nur am 06.08.
Sa	13.00-16.00	Salsa Cubana Workshop - Stufe1 - nur am 20.08.
Sa	13.00-16.00	Salsa Cubana Workshop - Stufe1 - nur am 23.07.
Sa	16.00-18.00	Salsa Cubana Workshop - Stufe 2 - nur am 06.08.
Sa	16.00-18.00	Salsa Cubana Workshop - Stufe 2 - nur am 20.08.
Sa	16.00-18.00	Salsa Cubana Workshop - Stufe 2 - nur am 23.07.
So	13.00-14.30	Ballett Stufe 2 / Stufe 3
So	14.30-16.00	Zeitgenössischer Tanz
So	16.00-17.00	Body-Workout
So	17.00-18.00	Pilates
So	18.00-19.00	Tanzen: Konditions- und Bewegungstraining

Halle Schule Turmweg
 – keine Angebote während der Schulferien

HAW Berliner Tor / Stiftstraße 69

Mo	17.30-18.30	Pilates
Di	17.00-18.30	Power Workout
Mi	16.15-17.15	Body-Workout
Mi	17.15-18.15	Kundalini Yoga
Do	17.00-18.00	Rückenfitness
Do	18.00-19.00	Funktionelles Krafttraining

Jahnkampfbahn / Stadtpark

Di	19.00-21.00	Triathlon Lauftraining
Di	19.00-21.00	Leichtathletik
Do	19.00-21.00	Leichtathletik

Kang-Center Sternschanze

Mi	18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Stufe 1
Sa	13.30-14.30	Traditionelles Taekwon-Do Stufe 1

Kerschensteinerstr. 10
 – keine Angebote während der Schulferien

kleine Unihalle

Mo	16.30-17.30	deepWORK®
Mo	17.30-18.30	Body-Workout
Mo	18.30-19.15	Power Workout
Mo	19.15-20.00	Intensive Yoga
Mo	20.00-21.30	Indoor-Cycling und Kraft
Di	16.30-17.30	Cross Training Indoor
Di	17.30-19.00	Indoor-Cycling
Di	19.00-20.00	Hot-Iron I + II
Di	20.00-21.00	Bauch-Beine-Rücken-Po
Di	21.00-22.00	Funktionelles Krafttraining
Mi	16.30-17.30	Pilates
Mi	17.30-18.30	HIIT - High Intensity Interval Training
Mi	18.30-19.00	Bauch spezial
Mi	20.00-21.00	Hot-Iron I + II
Mi	21.00-22.30	Headis
Do	07.00-08.30	Dynamic Yoga
Do	16.30-17.30	Power Workout
Do	18.30-19.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Do	19.30-20.30	Indoor-Cycling
Do	21.00-22.00	BollyDance
Fr	16.30-17.30	Body-Workout intensiv
Fr	17.30-18.00	HIIT - High Intensity Interval Training
Fr	18.00-18.30	Faszien Workout
Fr	18.30-20.00	Indoor-Cycling
Sa	13.00-14.00	Fatburner mit Step
Sa	14.00-15.00	Body-Workout
Sa	15.00-16.00	Bauch- & Rückentraining
So	13.00-14.30	Dynamic Yoga
So	16.00-17.00	HIIT - High Intensity Interval Training

So	17.00-17.30	Bauch spezial
So	17.30-19.00	Indoor-Cycling

Kollaustraße 67-69

Mo	18.00-19.30	Hatha Yoga
----	-------------	------------

Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
– keine Angebote während der Schulferien

Kunstrasenplatz Turmweg (Rotherbaum)

Mo	15.30-17.00	Fußball outdoor
Mo	17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1
Mo	17.00-18.30	Hockey outdoor - Stufe 1 + 2
Mo	20.00-22.00	Flagfootball Stufe 1
Mo	20.00-22.00	Ultimate Frisbee Stufe 2
Di	15.30-17.00	Fußball outdoor
Mi	15.30-17.00	Fußball outdoor
Mi	20.00-21.30	Fußball für Frauen Stufe 1 / 2
Fr	15.30-17.00	Fußball outdoor
Fr	19.00-20.30	Fußball outdoor
Fr	19.00-20.30	Ultimate Frisbee Stufe 1
Fr	20.30-22.00	Fußball outdoor
Sa	13.00-14.30	Fußball outdoor
Sa	14.30-17.00	Hurling - Gälische Sportarten
Sa	17.00-19.00	Ultimate Football (Jokeiba)

Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Di	17.00-18.30	Salsa Cubana Rueda
Di	18.30-20.00	Salsa Cubana Stufe 3
Do	16.30-17.30	LineDance
So	14.45-16.15	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
So	16.15-17.45	Tanzen - Standard Latein Stufe 2

Neuenfelder Str. 106

– keine Angebote während der Schulferien

Schwarzenbergstraße 72 – Harburg

– keine Angebote während der Schulferien

Sporthalle Lohmühlengymnasium

– keine Angebote während der Schulferien

Sportzentrum TUHH – wegen Sanierung gesperrt, Ersatzprogramm findet hier statt:
Hauptgebäude TUHH, Raum A 1.27

Mo	17.30-18.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mo	18.30-19.00	HIIT - High Intensity Interval Training
Mo	19.00-19.30	Bauch spezial
Mo	19.30-21.00	Traditionelles Taekwon-Do Stufe 1
Mo	21.00-21.30	Traditionelles Taekwon-Do Hyong 1
Di	16.30-18.00	Hatha Yoga
Di	18.00-19.00	Rückenfitness
Di	19.00-20.00	Body-Workout
Mi	17.30-18.30	Body-Workout

Mi	18.30-19.00	HIIT - High Intensity Interval Training
Mi	19.00-19.30	Bauch spezial
Mi	19.30-20.30	Zumba®
Mi	20.30-21.30	Pilates
Do	12.00-13.00	Yoga Relax
Do	18.30-19.30	Body-Workout
Do	19.30-20.00	HIIT - High Intensity Interval Training
Do	20.00-20.30	Bauch spezial
Do	20.30-21.30	Cross Training Indoor
Fr	18.00-19.00	Rückenfitness
Fr	19.00-20.00	Funktionelles Krafttraining
Fr	20.00-21.00	Zumba®

Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR
Di	17.00-18.45	Kung Fu
Di	18.00-19.30	Laufen - Lauftreff Stufe 1 - Lauftreff für Einsteiger
Mi	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining-Kurs Stufe 2
Mi	18.30-20.00	Cross Training OUTDOOR
Do	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR

Turnhalle

Mo	14.30-16.30	Turnen Technikkurs
Mo	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mo	17.30-18.30	Rückenfitness
Mo	18.30-20.00	Dynamic Yoga
Mo	20.00-21.00	Pilates
Mo	21.00-22.30	Boxen
Di	17.00-18.00	Kizomba
Di	18.00-19.30	Breakdance
Di	19.30-20.30	Pilates
Di	20.30-22.00	Fitness-Kickboxen
Mi	18.00-19.30	Dynamic Yoga
Mi	19.30-21.00	Ju-Jutsu
Mi	21.00-22.30	Fitness-Kickboxen Sparring und freies Training
Do	17.00-19.00	Parkour Stufe 1
Do	19.00-21.00	Kung Fu
Do	21.00-22.30	Akrobatik
Fr	16.30-18.00	Boxen
Fr	18.00-19.30	Ju-Jutsu
Fr	19.30-21.00	Fitness-Kickboxen
Sa	13.00-16.00	Kung Fu
Sa	16.00-19.00	Parkour Stufe 2
So	13.30-15.00	Ju-Jutsu
So	15.00-16.30	Fitness-Kickboxen

Uni-Beachvolleyball-Anlage

Mo	17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 1
Mo	19.00-21.00	Beachvolleyball Stufe 3
Di	17.00-18.30	Beach-Tennis
Di	18.30-20.00	Beachvolleyball Stufe 2
Mi	17.00-18.30	Beachvolleyball Stufe 2
Mi	18.30-20.00	Beachvolleyball Stufe 1

Do	16.30-18.00	Beachvolleyball Stufe 2
Do	18.00-19.30	Beachvolleyball Spielkurs
Fr	16.30-18.00	Beachvolleyball Stufe 3
Fr	18.00-19.30	Beachvolleyball Stufe 2

Vier- und Marschlande – Treffpunkt siehe Internet

Do	18.00-20.00	Rennradtraining Stufe 3
Do	18.00-20.00	Triathlon Radtraining - Stufe 3
Fr	18.00-20.00	Rennradtraining Stufe 2
Fr	18.00-20.00	Triathlon Radtraining - Stufe 2

Stand 18.07.2016

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Mittwoch, den 31. August 2016 (Schulferienende).
Das Programm für den Zeitraum 01. September bis 30. September 2016 ist [hier zu finden](#):

Wir behalten uns vor, Kurse, die über einen Zeitraum von vier Woche von durchschnittlich weniger als 10 Personen besucht wurden, auch vor Ende der ausgeschriebenen Laufzeit abzusagen.

Druckfehler vorbehalten!