

# Das SportsCard-Angebot für das Wintersemester 2016/2017 nach Sportstätte sortiert



## Bitte beachten:

- Es können beim Badminton keine Schläger geliehen werden, diese müssen bitte selber mitgebracht werden.

### Aula Schule Turmweg

Mo	18.00-19.30	Salsa Cubana Stufe 1
Mo	19.30-21.00	Salsa Cubana Stufe 2
Do	18.00-19.30	Gesellschaftstanz Stufe 1b - nur bis 2.3.17
Do	19.30-21.00	Gesellschaftstanz Stufe 2b - nur bis 2.3.17
Fr	18.00-19.30	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
Fr	19.30-21.00	Tanzen - Standard Latein Stufe 2

### Aula Stiftsraße 69

Mo	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1b
Mo	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2
Di	17.45-19.15	Gesellschaftstanz Stufe 1 (inkl. Salsa N.Y.S.)
Di	19.15-21.15	Gesellschaftstanz Stufe 2 (inkl. Salsa N.Y.S.)
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
Do	19.00-20.30	Argentinischer Tango Stufe 1

### Baererstraße / Marestraße – Dreifeldhalle

Mi	19.00-20.30	Hallenfußball
Mi	20.30-21.30	Hallenfußball

### 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
Mi	17.30-19.00	Argentinischer Tango Stufe 2

### Cafeteria HCU

Di	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1
Di	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2
Do	18.30-20.00	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
Do	20.00-21.30	Tanzen - Standard Latein Stufe 3

### Eisbahn Stellingen – nur bis 09.03.2017

Di	08.30-09.45	Eishockey Stufe 2
Mi	08.30-09.45	Eishockey Stufe 1
Do	08.30-09.45	Eishockey Stufe 3

## 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	11.00-12.30	Handball Technikkurs - nur bis 31.01.2017
Di	12.30-14.00	Basketball Technikkurs
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	10.15-11.45	Volleyball Technikkurs - nur bis 01.02.2017
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	08.30-10.00	Hallenfußball Technikkurs - nur bis 26.01.2017
Do	10.15-11.45	Badminton Technikkurs
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	12:15-13:45	Skateboard, Snakeboard, Waveboard - nur bis 03.02.2017
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	13.15-14.30	Surf-Wintertraining - erst ab 22.01.2017
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	18.00-19.15	Fatburner
Di	19.15-20.15	Rückenfitness
Di	20.15-21.15	Bauch-Beine-Rücken-Po
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	20.00-21.30	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	13.00-14.00	GINGA by Fernanda Brandao - nur am 4.2. + 11.2.
Sa	13.00-14.00	Avi Mea! - nur am 18.2. + 25.2.2017
Sa	14.00-16.00	Salsa Cubana Workshop - Rueda Anfänger - nur am 14.01.2017
Sa	14.00-16.00	Salsa Cubana Workshop - Rueda Anfänger - nur am 28.01.2017
Sa	16.00-18.00	Salsa Cubana Workshop - Rueda Fortgeschritten - nur am 14.01.2017
Sa	16.00-18.00	Salsa Cubana Workshop - Rueda Fortgeschritten - nur am 28.01.2017
Sa	17.00-18.30	Hip Hop / Urban Styles Workshop - nur am 04.02.2017
Sa	17.00-18.30	Hip Hop / Urban Styles Workshop - nur am 11.02.2017
Sa	17.00-18.30	Hip Hop / Urban Styles Workshop - nur am 18.02.2017
Sa	17.00-18.30	Hip Hop / Urban Styles Workshop - nur am 21.01.2017
Sa	17.00-18.30	Hip Hop / Urban Styles Workshop - nur am 25.02.2017
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

Mo	17.00-18.30	Basketball Stufe 1
Mo	18.30-20.00	Basketball Wettkampfteam
Di	17.00-18.45	Kung Fu
Di	18.45-20.15	Basketball Stufe 3
Di	20.15-21.45	Basketball Stufe 2
Mi	17.00-18.30	Unihockey / Floorball Stufe 1
Mi	18.30-20.00	Basketball Stufe 3
Mi	20.00-21.30	Fußball für Frauen Stufe 1 / 2
Do	19.00-20.45	Volleyball Stufe 2
Fr	17.00-18.30	Unihockey / Floorball Stufe 2
Fr	18.30-20.00	Basketball Stufe 2
Fr	20.00-21.30	Basketball Stufe 3

### HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69

Mo	17.30-18.30	Pilates
Di	17.00-18.30	Power Workout
Mi	16.15-17.15	Body-Workout intensive
Mi	17.15-18.15	Kundalini Yoga
Do	16.30-18.00	Rücken & Relax
Do	18.00-19.00	Funktionelles Krafttraining

### Jahnkampfbahn / Stadtpark

Di	19.00-21.00	Triathlon Lauftraining
----	-------------	------------------------

### Kang-Center Hamburg

Mi	18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene
Sa	13.30-14.30	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene

## Kerschensteinerstr. 10

Mi	17.00-18.30	Basketball Stufe 1
Mi	18.30-20.00	Volleyball Stufe 2
Mi	20.00-21.30	Volleyball Stufe 3
Fr	20.00-21.30	Basketball Spielkurs

## 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	Dynamic Yoga intensive
Mo	20.00-21.30	Indoor-Cycling und Kraft
Mo	21.30-22.30	Headis
Di	12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs - nur bis 31.01.2017
Di	18.00-19.30	Indoor-Cycling
Di	19.30-20.30	Hot-Iron I + II
Di	20.30-21.30	Funktionelles Krafttraining
Mi	16.30-17.30	Pilates
Mi	17.30-18.30	Cross Training Indoor
Mi	19.30-20.15	HIIT - High Intensity Interval Training
Mi	20.15-21.15	Hot-Iron I + II
Mi	21.15-22.30	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	20.30-22.30	Triathlon Radtraining
Fr	10.00-11.30	Unihockey / Floorball Technikkurs - nur bis 03.02.2017
Fr	12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs - nur bis 03.02.2017
Fr	16.30-17.30	Body-Workout intensive
Fr	17.30-18.00	HIIT - High Intensity Interval Training
Fr	18.00-18.30	Faszien Workout
Fr	18.30-20.00	Indoor-Cycling
Fr	20.00-21.30	Triathlon Radtraining
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	14.50-15.50	Hot-Iron I + II
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)

Mo	17.00-18.30	Fußball outdoor
Mo	18.30-20.00	Fußball outdoor

### Kunstrasenplatz Turmweg (Rotherbaum)

Mo	15.30-17.00	Fußball outdoor
Mo	17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1
Mo	18.30-20.00	Hockey outdoor - Stufe 1 + 2
Mo	20.00-22.00	Ultimate Frisbee Stufe 2
Di	15.30-17.00	Fußball outdoor
Mi	16.00-18.00	Fußball outdoor
Mi	18.00-20.00	Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2
Mi	18.00-20.00	Hurling - Gälische Sportarten
Mi	20.00-22.00	Fußball outdoor
Fr	17.00-19.00	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)

### Leichtathletikhalle Alsterdorf

Di	19.30-21.30	Leichtathletik
Do	19.30-21.30	Leichtathletik

### Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Mi	17.30-19.00	Salsa Cubana Basis
Mi	19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3
Do	21.00-22.00	BollyDance
So	14.45-16.15	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
So	16.15-17.45	Tanzen - Standard Latein Stufe 2

### Neuenfelder Str. 106

Mi	18.30-20.00	Badminton Stufe 2
Mi	20.00-21.30	Badminton Stufe 3

### Schwarzenbergstraße 72 - Harburg

Mi	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1b
Mi	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2
Do	18.00-19.30	Bachata Bachata / Salsa - Stufe 1
Do	18.00-19.30	Salsa Salsa / Bachata - Stufe 1
Do	19.30-20.30	Traditionelles Taekwon-Do für alle

### Sporthalle Lohmühlengymnasium

Mo	16.00-17.30	Volleyball Stufe 2
Mo	17.30-19.00	Volleyball Spielkurs

### Sportzentrum TUHH

Mo	16.30-18.00	Modern Dance
Mo	18.00-19.00	Indoor-Cycling
Mo	19.00-20.00	Hot-Iron I + II
Mo	20.00-20.30	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger
Mo	20.30-21.30	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene
Di	16.30-18.00	Hatha Yoga
Di	18.00-19.00	Rückenfitness
Di	18.00-19.30	Urbanathletics OUTDOOR

Di	19.00-20.00	Hot-Iron II
Di	20.00-21.00	Indoor-Cycling
Mi	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mi	17.30-18.30	Hot-Iron I + II
Mi	18.30-19.00	Bauch spezial
Mi	19.00-20.00	Zumba®
Mi	20.00-21.00	Body-Workout
Do	12.00-13.00	Yoga Relax
Do	16.00-17.30	Capoeira Stufe 1
Do	16.30-17.30	Pilates Special - nur am 19.01.2017
Do	17.30-18.30	Indoor-Cycling
Do	18.30-19.30	Hot-Iron Cross
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	17.00-18.00	Indoor-Cycling
Fr	18.00-19.00	Rückenfitness
Fr	19.00-20.00	Funktionelles Krafttraining
So	16.00-17.00	Hot-Iron I + II
So	17.10-18.10	deepWORK®

### Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR
Di	18.00-19.30	Laufen - Lauftreff Stufe 1 - Lauftreff für Einsteiger
Mi	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining-Kurs Stufe 2
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	Cross Training Indoor
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 intensive
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	12.30-14.00	Kämpfen / Judo Technikkurs - nur bis 03.02.2017
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

Ort siehe Internet – ab 8.1.2017 alle 2 Wochen

So	10.00-12.00	Marathontraining 2017
----	-------------	-----------------------

Stand 06.01.2017

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Freitag, den 31. März 2017.

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!