

# Das SportsCard-Angebot für das Wintersemester 2018/2019 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 1
Do	19.30-21.00	Gesellschaftstanz Stufe 2
Fr	17.30-19.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1
Fr	19.00-20.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2

### Baererstr. / Marettstraße

Mi	18.30-20.30	Hallenfußball
Mi	20.30-21.30	Hallenfußball

### Eisbahn Stellingen

Di	08.15-09.45	Eishockey Stufe 2
Mi	08.15-09.30	Eishockey Stufe 1+2
Do	08.15-09.30	Eishockey Stufe 2

### 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	Futsal Stufe 1
Di	18.00-19.30	Handball Stufe 1
Di	19.30-21.00	Badminton Stufe 2
Di	21.00-22.30	Badminton Stufe 3
Di	21.00-22.30	KIN-BALL®
Mi	16.30-18.00	Basketball Streetstyle
Mi	18.00-19.30	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / 2
Mi	19.30-21.00	Hallenfußball
Mi	21.00-22.30	Volleyball Stufe 1 + 2
Do	08.30-10.00	Skateboard, Snakeboard, Waveboard
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	13.00-14.30	Volleyball Stufe 2
Sa	14.30-16.00	Badminton Stufe 1 - Stufe 3
Sa	16.00-17.30	Basketball Spielkurs

Sa	17.30-19.00	Ultimate Frisbee Stufe 1 + 2
So	14.00-16.00	Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea"
So	16.00-17.30	Volleyball Stufe 1
So	17.30-19.00	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	21.00-22.30	Ballett Stufe 1
Di	15.00-16.30	Tanz - Technikkurs
Di	16.30-18.00	Dynamic Yoga
Di	18.00-19.00	Fatburner
Di	19.00-19.45	Rückenfitness
Di	19.45-20.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Di	20.30-21.30	Ballett Stufe 3 / Stufe 4
Di	21.30-22.30	Zeitgenössischer Tanz
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	Tôsô X - Cardio trifft Kampfsport – nur bis 07.02.2019
Do	17.30-18.30	Glamdance
Do	18.30-20.00	Dynamic Yoga
Do	20.00-21.15	Hip Hop / Dancehall
Do	21.15-22.30	Tanztraining Contemporary & Ballett mit Vorkenntnissen - nur bis 31.01.2019
Fr	15.00-16.30	Tanz - Choreographisches Arbeiten
Fr	16.30-18.00	Ballett Stufe 2
Fr	18.00-19.30	Ballett Stufe 1
Fr	19.30-21.00	Contemporary Dance Technik
Fr	21.00-22.30	Tanz Contact
So	14.30-16.00	Ballett Stufe 2
So	16.15-17.45	Jazz Dance
So	17.45-19.00	Tanzen: Konditions- & 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
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	16.30-17.45	Yoga für den Rücken
Mo	17.45-18.45	Yin Yoga
Mo	18.45-19.45	Zumba®
Mo	19.45-20.45	Zumba®
Di	17.30-19.00	Power Workout
Di	19.00-20.30	Fusion Belly Dance
Mi	16.15-17.30	Body Workout intensive
Mi	17.30-19.00	Kundalini Yoga
Mi	19.00-20.30	Irish Dance
Do	18.00-19.00	Body Workout
Do	19.00-20.30	Orientalischer Tanz

## Jahnkampfbahn / Stadtpark

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

## Kang-Center Hamburg

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

## 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	Kapow ®
Mo	17.30-18.15	Body Workout
Mo	18.15-19.15	Strong by Zumba ®
Mo	19.15-20.00	Dance Fitness
Mo	20.00-21.30	Indoor Cycling und Kraft
Mo	21.30-22.30	Headis
Di	18.00-19.30	Indoor Cycling
Di	19.30-20.30	Hot-Iron I + II / cross
Di	20.30-21.30	Funktionelles Krafttraining
Mi	16.30-17.30	Pilates
Mi	18.30-19.30	Zumba®
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	Fatburner Step
Do	17.30-18.30	Power Workout
Do	19.30-20.30	Indoor Cycling
Do	20.30-22.30	Triathlon Radtraining
Fr	12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs
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 Step
Sa	14.00-15.00	Body Workout
Sa	15.00-16.00	Bauch- & Rückentraining
So	13.00-14.30	Dynamic Yoga
So	14.30-16.00	Body Warfare®
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	17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1
Mo	17.00-18.30	Fußball outdoor
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	Gaelic Football
Mi	20.00-22.00	Fußball outdoor
Do	15.30-17.00	Fußball outdoor
Fr	15.30-17.00	Fußball outdoor
Fr	17.00-19.00	Ultimate Frisbee Stufe 1
Fr	19.00-20.30	Fußball outdoor
Fr	20.30-22.00	Fußball outdoor
Sa	14.30-17.00	Hurling und Camogie

#### Leichtathletikhalle Alsterdorf

Di	19.00-21.00	Leichtathletik Technikkurs
Do	19.00-21.00	Leichtathletik

#### Mittelweg 177 - N0071/73

Mi	18.00-19.00	Yoga für den Rücken
----	-------------	---------------------

#### Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Di	18.00-20.30	Tanzen: Angewandte Technik Standard/Latein
Mi	17.30-19.00	Salsa Cubana Basis
Mi	19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3
So	13.00-14.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1
So	14.30-16.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2
So	16.00-17.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 3

#### Neuenfelder Str. 106

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

## Ruderbootshaus Isekai 1 b - Seminarraum

Mi	19.00-20.15	Salsa LA Style Intermediate / advanced
Mi	20.15-21.30	Bachata Intermediate / advanced

## Schwarzenbergstr. 72 (Harburg)

Mi	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1
Mi	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2

## Sporthalle Lohmühlengymnasium

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

## Sportzentrum TUHH

Mo	08.15-09.15	Pilates
Mo	16.25-18.10	Modern Dance
Mo	18.15-19.15	Body Warfare®
Mo	19.15-20.15	Indoor Cycling
Mo	20.15-21.45	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene
Di	16.30-18.00	Hatha Yoga
Di	18.00-19.00	Rückenfitness
Di	19.00-20.00	Hot-Iron II
Di	20.00-21.00	Cross Training Indoor
<del>Mi</del>	<del>16.30-17.30</del>	<del>Bauch-Beine-Rücken-Pe</del>
Mi	16.30-17.30	<b>Funktionelles Krafttraining</b>
<del>Mi</del>	<del>17.30-18.30</del>	<del>Indoor Cycling</del>
Mi	17.30-18.30	<b>Rückenfitness</b>
Mi	18.30-19.30	Langhantel Workout
Do	12.00-13.00	Yoga Relax
Do	16.30-17.30	Pilates
Do	17.30-18.30	Indoor Cycling
Do	18.30-20.00	Body Warfare®
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
Sa	11.15-12.15	Body Warfare®
So	14.15-15.45	Hatha Yoga
So	16.00-17.00	Rückenfitness
So	17.00-18.00	Langhantel Workout

## Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	18.30-20.00	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon
Mo	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR
Di	18.00-19.30	Laufen - Lauftreff für Einsteiger
<b>Di</b>	<b>19.30-21.00</b>	<b>Laufen – Tempo- und Intervalltraining - nur am 22.01. / 05.02. / 19.02. / 05.03. / 19.03.</b>
Mi	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken
Do	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR

## Turnhalle

Mo	14.30-16.00	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	12.30-14.00	Kämpfen / Judo Technikkurs - nur bis 05.02.2019
Di	17.00-18.00	deepWORK®
Di	18.00-19.30	Breakdance
Di	19.30-20.30	Pilates
Di	20.30-22.15	Fitness-Kickboxen
Mi	18.00-19.30	Dynamic Yoga advanced
Mi	19.30-21.00	Ju-Jutsu
Mi	21.00-22.30	Fitness-Kickboxen
Do	17.30-19.00	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	13.00-14.30	Kondi-Kickboxen
So	14.30-16.00	Fitness-Kickboxen
So	16.00-17.00	Body Workout
So	17.00-18.00	Pilates

## Von Melle Park 5 - WiWi 0077

Di	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 2
Do	17.45-19.15	Bachata Beginner
Do	19.15-20.45	Salsa LA Style Beginner

## Von Melle Park 8 – Raum 211

Mi	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 1
Do	17.00-18.30	Argentinischer Tango Stufe 2
Do	18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 3

Stand 18.01.2019

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Sonntag, den 31. März 2019.

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.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten!