

Das SportsCard-Angebot für das Sommersemester 2017 von A – Z



Bitte beachten:

- Es können beim Badminton keine Schläger geliehen werden, diese müssen bitte selber mitgebracht werden.
- In den Sporthallen von Schulen (**rot markiert**) finden während der Hamburger Schul-Sommerferien (20.7.-30.8.2017) keine Kurse statt!

Akrobatik	Do	21.00-22.30	Turnhalle
Allgemeines Gesundheitstraining	Mi	12.00-13.00	Sportzentrum TUHH
Argentinischer Tango Stufe 1	Di	17.30-19.00	Café SternChance – nur bis 25.07.
Argentinischer Tango Stufe 1	Do	18.30-20.00	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 27.07.
Argentinischer Tango Stufe 2	Mi	17.30-19.00	Café SternChance – nur bis 12.07.
Argentinischer Tango Stufe 3	Do	17.00-18.30	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 27.07.
Ausgleichendes Körpertraining	Mo	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Bachata Stufe 1	Mi	19.00-20.30	Aula Stiftstraße 69
Bachata Stufe 2	Do	21.00-22.00	Aula Stiftstraße 69
Badminton Spielkurs	Do	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1	Mo	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1	Fr	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1 - Stufe 3	Sa	15.00-17.00	große Unihalle
Badminton Stufe 2	Di	19.30-21.00	große Unihalle
Badminton Stufe 2	Mi	18.30-20.00	Neuenfelder Str. 106
Badminton Stufe 2	Fr	18.00-19.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Mo	18.00-19.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Di	21.00-22.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Mi	20.00-21.30	Neuenfelder Str. 106
Badminton Technikkurs	Do	10.30-12.00	große Unihalle – nur bis 13.07.
Ballett Stufe 1	Mo	21.00-22.00	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 1	Fr	18.00-19.30	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 2	Fr	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 3	Mo	19.30-21.00	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 3 / Stufe 4	So	13.00-14.30	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 4	Fr	19.30-21.00	Gymnastikhalle
Basketball für Frauen	Mi	16.30-18.00	große Unihalle
Basketball Spielkurs	Fr	20.00-21.30	Kerschensteinerstr. 10
Basketball Spielkurs	Sa	17.00-19.00	große Unihalle
Basketball Streetstyle	Mi	16.30-18.00	große Unihalle
Basketball Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 1	Mi	17.00-18.30	Kerschensteinerstr. 10
Basketball Stufe 2	Di	20.15-21.45	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 2	Fr	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Di	18.45-20.15	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Mi	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Fr	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Basketball Technikkurs	Di	12.30-14.00	große Unihalle – nur bis 11.07.
Basketball Wettkampfteam	Mo	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Bauch- & Rückentraining	Sa	15.00-16.00	kleine Unihalle
Bauch spezial	Do	20.00-20.30	Sportzentrum TUHH

Bauch spezial	So	17.00-17.30	kleine Unihalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mo	16.30-17.30	Turnhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Di	20.15-21.15	Gymnastikhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mi	16.30-17.30	Sportzentrum TUHH
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mi	18.00-19.00	Gymnastikhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Do	18.30-19.30	kleine Unihalle
Beachvolleyball indoor - SportsCard Spieltreff	Mi	10.00-18.00	BeachCenter Hamburg
Beachvolleyball Spielkurs	Do	18.00-19.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 1	Mo	17.00-19.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 1	Mi	18.30-20.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Di	18.30-20.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Do	16.30-18.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Fr	18.00-19.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 3	Mo	19.00-21.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 3	Fr	16.30-18.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Body Warfare®	Mi	18.30-19.30	Sportzentrum TUHH
Body Warfare®	Do	18.30-20.00	Sportzentrum TUHH
Body Warfare®	Sa	11.15-12.15	Sportzentrum TUHH
Body Workout	Mo	17.30-18.15	kleine Unihalle
Body Workout	Mi	20.30-21.15	Sportzentrum TUHH
Body Workout	Sa	14.00-15.00	kleine Unihalle
Body Workout	So	16.00-17.00	Turnhalle
Body Workout Intensive	Mi	16.15-17.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Body Workout intensive	Fr	16.30-17.30	kleine Unihalle
BollyDance	Do	20.45-21.45	kleine Unihalle
Boxen	Mo	21.00-22.30	Turnhalle
Boxen	Fr	16.30-18.00	Turnhalle
Breakdance	Di	18.00-19.30	Turnhalle
Capoeira Stufe 1	Mi	20.30-22.30	Gymnastikhalle
Cross Training Indoor	Di	17.00-18.00	Turnhalle
Cross Training Indoor	Do	20.30-21.30	Sportzentrum TUHH
Cross Training OUTDOOR	Mi	18.30-20.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
deepWORK ®	Mo	16.30-17.30	kleine Unihalle
Disco Fox und Salsa N.Y.S. Stufe 1	Di	17.45-19.15	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 11.07.
Dynamic Yoga	Mo	18.30-20.00	Turnhalle
Dynamic Yoga	Di	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Dynamic Yoga	Do	07.00-08.30	kleine Unihalle
Dynamic Yoga	Do	18.30-20.00	Gymnastikhalle
Dynamic Yoga	So	13.00-14.30	kleine Unihalle
Dynamic Yoga	So	14.15-15.30	Sportzentrum TUHH
Dynamic Yoga advanced	Mi	18.00-19.30	Turnhalle
Faszien Workout	Fr	18.00-18.30	kleine Unihalle
Fatburner	Di	18.00-19.15	Gymnastikhalle
Fatburner Step	Sa	13.00-14.00	kleine Unihalle
Fitness-Kickboxen	Di	20.30-22.00	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	Mi	21.00-22.30	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	Fr	19.30-21.00	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	So	14.30-16.00	Turnhalle
Flagfootball Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Funktionelles Krafttraining	Di	20.30-21.30	kleine Unihalle
Funktionelles Krafttraining	Do	18.00-19.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69

Funktionelles Krafttraining	Fr	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH
Fußball für Frauen Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball für Frauen Stufe 1 / 2	Mi	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Fußball outdoor	Mo	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
Fußball outdoor	Mo	18.30-20.00	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
Fußball outdoor	Di	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Mi	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	19.00-20.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	20.30-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Sa	13.00-14.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor Technikkurs	Do	08.45-10.15	Kunstrasenplatz TURMWEG – nur bis 13.07.
Futsal Stufe 1	Mi	19.30-21.00	große Unihalle
Gesellschaftstanz Stufe 1	Mo	18.30-20.00	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 10.07.
Gesellschaftstanz Stufe 1	Mi	18.30-20.00	Schwarzenbergstr. 72 – nur bis 12.07.
Gesellschaftstanz Stufe 1	Do	18.00-19.30	Aula Schule Turmweg – nur bis 13.07.
Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Salsa N.Y.S.	Di	19.15-21.15	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 11.07.
Gesellschaftstanz Stufe 2	Mo	20.00-21.30	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 10.07.
Gesellschaftstanz Stufe 2	Mi	20.00-21.30	Schwarzenbergstr. 72 – nur bis 12.07.
Gesellschaftstanz Stufe 2	Do	19.30-21.00	Aula Schule Turmweg – nur bis 13.07.
GINGA by Fernanda Brandao	Mi	17.30-18.30	kleine Unihalle
Hallenfußball	Mo	19.30-21.00	große Unihalle
Hallenfußball	Mi	18.30-20.30	Baererstr / Marestraße - Dreifeldhalle
Hallenfußball	Mi	20.30-21.30	Baererstr / Marestraße - Dreifeldhalle
Hallenfußball Stufe 1	Fr	19.30-21.00	große Unihalle
Hallenfußball Stufe 2	Fr	21.00-22.30	große Unihalle
Handball Stufe 1	Di	18.00-19.30	große Unihalle
Handball Stufe 2	Do	21.00-22.30	große Unihalle
Handball Stufe 3	Do	19.30-21.00	große Unihalle
Handball Technikkurs	Fr	08.30-10.00	große Unihalle – nur bis 14.07.
Hatha Yoga	Mo	18.00-19.30	Kollaustraße 67-69
Hatha Yoga	Di	16.30-18.00	Sportzentrum TUHH
Headis	Mo	21.30-22.30	kleine Unihalle
Headis	Mi	21.15-22.30	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	Mi	19.30-20.15	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	Fr	17.30-18.00	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	So	16.00-17.00	kleine Unihalle
Hip Hop / Dancehall	Do	20.00-21.30	Gymnastikhalle
Hip Hop / Streetstyle	Mi	19.00-20.30	Gymnastikhalle
Hockey outdoor - Stufe 1 + 2	Mo	20.00-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Hot-Iron I + II	Di	19.30-20.30	kleine Unihalle
Hot-Iron I + II	Mi	20.15-21.15	kleine Unihalle
Hot-Iron I + II	So	14.50-15.50	kleine Unihalle
Hot-Iron II	Di	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH
Hot-Iron Iron Cross	Mo	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH
Hula Hoop - Basiskurs	So	16.30-18.00	Gymnastikhalle – nur bis 16.07.
Hurling - Gälische Sportarten	Sa	14.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Indoor Cycling	Mo	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH

Indoor Cycling	Di	18.00-19.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Di	20.00-21.30	Sportzentrum TUHH
Indoor Cycling	Mi	17.30-18.30	Sportzentrum TUHH
Indoor Cycling	Do	17.30-18.30	Sportzentrum TUHH
Indoor Cycling	Do	19.30-20.45	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Fr	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Indoor Cycling	Fr	18.30-20.00	kleine Unihalle
Indoor Cycling	So	17.30-19.00	kleine Unihalle
Indoor Cycling und Kraft	Mo	20.00-21.30	kleine Unihalle
Intensive Yoga	Mo	19.15-20.00	kleine Unihalle
Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea"	So	15.00-17.00	große Unihalle
Ju-Jutsu	Mi	19.30-21.00	Turnhalle
Ju-Jutsu	Fr	18.00-19.30	Turnhalle
Ju-Jutsu	So	13.00-14.30	Turnhalle
Kämpfen / Judo Technikkurs	Di	13.30-15.00	Turnhalle – nur bis 11.07.
Kondi-Kickboxen	Sa	14.30-16.00	Turnhalle (nicht am 8.7.!)
Kundalini Yoga	Mi	17.30-19.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Kundalini Yoga frisch in den Tag	Fr	07.30-08.45	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016 – nur bis 14.07.
Kung Fu	Di	17.00-18.45	Halle Schule Turmweg
Kung Fu	Do	19.00-21.00	Turnhalle
Kung Fu	Sa	13.00-16.00	Turnhalle oder Gymnastikhalle
Laufen - Lauftreff für Einsteiger	Di	18.00-19.30	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon	Do	18.00-19.30	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken	Mi	18.00-19.30	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Leichtathletik	Do	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Leichtathletik Technikkurs	Di	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Modern Dance	Mo	16.20-17.50	Sportzentrum TUHH
Modern Jazz Stufe 2	Mo	18.00-19.30	Gymnastikhalle
Parkour Stufe 1	Do	17.00-19.00	Turnhalle
Parkour Stufe 2	Sa	16.00-19.00	Turnhalle
Pilates	Mo	08.15-09.15	Sportzentrum TUHH
Pilates	Mo	17.30-18.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Pilates	Mo	20.00-21.00	Turnhalle
Pilates	Di	19.30-20.30	Turnhalle
Pilates	Mi	16.30-17.30	kleine Unihalle
Pilates	Do	16.30-17.30	Sportzentrum TUHH
Pilates	Do	19.00-20.00	HAW Standort Bergedorf / Raum 1.07a
Pilates	So	15.30-16.30	Sportzentrum TUHH
Pilates	So	17.00-18.00	Turnhalle
Power Workout	Di	17.00-18.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Power Workout	Do	16.30-17.30	kleine Unihalle
Psychomotorik / Entspannung Technikkurs	Di	12.00-13.30	Turnhalle – nur bis 11.07.
Rennradtraining Stufe 2	Fr	18.00-20.00	Treffpunkt siehe Internet
Rennradtraining Stufe 3	Do	18.00-20.00	Treffpunkt siehe Internet
Rücken & Relax	Do	16.30-18.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Rückenfitness	Mo	17.30-18.30	Turnhalle
Rückenfitness	Di	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH
Rückenfitness	Di	19.15-20.15	Gymnastikhalle
Rückenfitness	Fr	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH

Salsa Cubana Basis	Di	17.45-19.15	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Salsa Cubana Stufe 1	Mo	18.00-19.30	Aula Schule Turmweg
Salsa Cubana Stufe 2	Mo	19.30-21.00	Aula Schule Turmweg
Salsa Cubana Stufe 3	Di	19.15-20.45	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Salsa Stufe 1	Mi	17.30-19.00	Aula Stiftstraße 69
Salsa Stufe 2	Do	20.00-21.00	Aula Stiftstraße 69
Sivananda Yoga	Mi	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Skateboard, Snakeboard, Waveboard	Do	08.30-10.00	große Unihalle
Speedminton Stufe 1 / Stufe 2	Mi	18.00-19.30	große Unihalle
Speedminton Technikkurs	Mo	14.00-15.30	Multi-Court – nur bis 10.07.
Streetball Spielkurs	Mi	18.00-19.30	Multi-Court
Streetball Stufe 1	Di	16.30-18.00	Multi-Court
Streetball Stufe 2	Mo	16.30-18.00	Multi-Court
Strong by Zumba®	Mo	18.15-19.15	kleine Unihalle
Tanz Contact	Fr	21.00-22.30	Gymnastikhalle
Tanzen - Standard Latein Stufe 1	Mi	17.30-19.00	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tanzen - Standard Latein Stufe 1	Fr	18.00-19.30	Aula Schule Turmweg
Tanzen - Standard Latein Stufe 1	So	14.45-16.15	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tanzen - Standard Latein Stufe 2	Fr	19.30-21.00	Aula Schule Turmweg
Tanzen - Standard Latein Stufe 2	So	16.15-17.45	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tanzen - Standard Latein Stufe 3	Mi	19.00-20.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tanzen Technikkurs	Di	15.00-16.30	Gymnastikhalle
Tanzen: Konditions- und Bewegungstraining	So	18.00-19.00	Gymnastikhalle
Tischtennis Spielkurs	Do	16.30-18.00	große Unihalle
Tischtennis Technikkurs	Di	12.30-14.00	kleine Unihalle
Tischtennis Technikkurs	Fr	12.30-14.00	kleine Unihalle
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Do	18.00-19.00	Schwarzenbergstr. 72 Harburg
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Mo	20.00-21.30	Sportzentrum TUHH
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Mi	18.00-19.00	Kang-Center Hamburg
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Sa	13.30-14.30	Kang-Center Hamburg
Traditionelles Taekwon-Do Fortgeschrittene	Do	19.00-20.00	Schwarzenbergstr. 72 Harburg
Triathlon Lauftraining	Di	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Triathlon Radtraining - Stufe 2	Fr	18.00-20.00	Treffpunkt siehe Internet
Triathlon Radtraining - Stufe 3	Do	18.00-20.00	Treffpunkt siehe Internet
Turnen Bodenturnen	Mi	14.15-15.15	Turnhalle
Turnen Technikkurs	Mo	14.30-16.30	Turnhalle
Turnen Wettkampfteam / Leistungstraining	Mo	19.30-21.30	Landesleistungszentrum Turnen
Two Motion	Mi	18.30-19.30	Sportzentrum TUHH
Ultimate Frisbee Stufe 1	Fr	19.00-20.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Ultimate Frisbee Stufe 2	Mo	20.00-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Unihockey / Floorball Stufe 1	Mi	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Unihockey / Floorball Stufe 2	Fr	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Unihockey / Floorball Technikkurs	Fr	08.30-10.00	kleine Unihalle – nur bis 14.07.
Urbanathletics OUTDOOR	Mo	19.00-21.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Urbanathletics OUTDOOR	Di	18.00-19.30	Sportzentrum TUHH
Urbanathletics OUTDOOR	Do	19.00-21.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Volleyball Spielkurs	Mo	17.30-19.00	Sporthalle Lohmühlengymnasium
Volleyball Stufe 1 + 2	Mi	21.00-22.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 2	Mo	16.00-17.30	Sporthalle Lohmühlengymnasium

Volleyball Stufe 2	Mi	18.30-20.00	Kerschensteinerstr. 10
Volleyball Stufe 2	Do	19.00-20.45	Halle Schule Turmweg
Volleyball Stufe 2	Sa	13.00-15.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 2 + 3	So	17.00-19.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mo	21.00-22.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mi	20.00-21.30	Kerschensteinerstr. 10
Volleyball Technikkurs	Mo	12.30-14.00	große Unihalle – nur bis 10.07.
Yoga für den Rücken	Mo	16.15-17.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Yoga Relax	Do	12.00-13.00	Sportzentrum TUHH
Yogalates	Do	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Zeitgenössischer Tanz	So	14.30-16.00	Gymnastikhalle
Zumba®	Mi	18.30-19.30	kleine Unihalle
Zumba®	Mi	19.30-20.30	Sportzentrum TUHH
Zumba®	Do	17.30-18.30	Gymnastikhalle

Stand 15.06.2017

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Samstag, den 30. September 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.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten!