

# Das SportsCard-Angebot für das Sommersemester 2017 nach Sportstätte sortiert



## Bitte beachten:

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

## Aula Schule Turmweg – nicht zwischen dem 20.7. und 30.8.2017

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 – nur bis 13.07.
Do	19.30-21.00	Gesellschaftstanz Stufe 2 – nur bis 13.07.
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 1 – nur bis 10.07.
Mo	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2 – nur bis 10.07.
Di	17.45-19.15	Disco Fox und Salsa N.Y.S. Stufe 1 – nur bis 11.07.
Di	19.15-21.15	Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Salsa N.Y.S. – nur bis 11.07.
Mi	17.30-19.00	Salsa Stufe 1
Mi	19.00-20.30	Bachata Stufe 1
Do	17.00-18.30	Argentinischer Tango Stufe 3 – nur bis 27.07.
Do	18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 1 – nur bis 27.07.
Do	20.00-21.00	Salsa Stufe 2
Do	21.00-22.00	Bachata Stufe 2

## Baererstraße / Mareststraße – Dreifeldhalle – nicht zwischen dem 20.7. und 30.8.2017

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 – nur bis 25.07.
Mi	17.30-19.00	Argentinischer Tango Stufe 2 – nur bis 12.07.

## große Unihalle

Mo	12.30-14.00	Volleyball Technikkurs – nur bis 10.07.
Mo	16.30-18.00	Badminton Stufe 1
Mo	18.00-19.30	Badminton Stufe 3
Mo	19.30-21.00	Hallenfußball
Mo	21.00-22.30	Volleyball Stufe 3
Di	12.30-14.00	Basketball Technikkurs – nur bis 11.07.
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	08.30-10.00	Skateboard, Snakeboard, Waveboard Technikkurs
Do	10.30-12.00	Badminton Technikkurs – nur bis 13.07.
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	08.30-10.00	Handball Technikkurs- nur bis 14.07.
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 - Stufe 3
Sa	17.00-19.00	Basketball Spielkurs
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
So	13.00-14.30	Ballett Stufe 3 / Stufe 4
So	14.30-16.00	Zeitgenössischer Tanz
So	16.30-18.00	Hula Hoop - Basiskurs – nur bis 16.07.
So	18.00-19.00	Tanzen: Konditions- und Bewegungstraining

### Halle Schule Turmweg – nicht zwischen dem 20.7. und 30.8.2017

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 Bergedorf / Raum 1.07 a

Do	19.00-20.00	Pilates – nur bis 15.06.2017
----	-------------	------------------------------

### HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69

Mo	16.15-17.30	Yoga für den Rücken
Mo	17.30-18.30	Pilates
Di	17.00-18.30	Power Workout
Mi	16.15-17.30	Body Workout Intensive
Mi	17.30-19.00	Kundalini Yoga
Do	16.30-18.00	Rücken & Relax
Do	18.00-19.00	Funktionelles Krafttraining

### Jahnkampfbahn / Stadtpark

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

### 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 – nicht zwischen dem 20.7. und 30.8.2017

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	17.30-18.15	Body Workout
Mo	18.15-19.15	Strong by Zumba®
Mo	19.15-20.00	Intensive Yoga
Mo	20.00-21.30	Indoor Cycling und Kraft
Mo	21.30-22.30	Headis
Di	12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs
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	GINGA by Fernanda Brandao
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	Power Workout
Do	18.30-19.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Do	19.30-20.45	Indoor Cycling
Do	20.45-21.45	BollyDance
Fr	08.30-10.00	Unihockey / Floorball Technikkurs – nur bis 14.07.
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
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	14.50-15.50	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	Flagfootball Stufe 1
Mo	17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1
Mo	20.00-22.00	Hockey outdoor - Stufe 1 + 2
Mo	20.00-22.00	Ultimate Frisbee Stufe 2
Di	15.30-17.00	Fußball outdoor
Mi	15.30-17.00	Fußball outdoor
Do	08.45-10.15	Fußball outdoor Technikkurs – nur bis 13.07.
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

### Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Di	17.45-19.15	Salsa Cubana Basis
Di	19.15-20.45	Salsa Cubana Stufe 3
Mi	17.30-19.00	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
Mi	19.00-20.30	Tanzen - Standard Latein Stufe 3
Fr	07.30-08.45	Kundalini Yoga frisch in den Tag – nur bis 14.07.
So	14.45-16.15	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
So	16.15-17.45	Tanzen - Standard Latein Stufe 2

### Multi-Court Sportpark Rothenbaum

Mo	14.00-15.30	Speedminton Technikkurs- nur bis 10.07.
Mo	16.30-18.00	Streetball Stufe 2
Di	16.30-18.00	Streetball Stufe 1
Mi	18.00-19.30	Streetball Spielkurs

### Neuenfelder Str. 106 – nicht zwischen dem 20.7. und 30.8.2017

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

### Schwarzenbergstraße 72 – Harburg – nicht zwischen dem 20.7. und 30.8.2017

Mi	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1 – nur bis 12.07.
Mi	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2 – nur bis 12.07.
Do	18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger
Do	19.00-20.00	Traditionelles Taekwon-Do Fortgeschrittene

### Sporthalle Lohmühlengymnasium – nicht zwischen dem 20.7. und 30.8.2017

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

### Sportzentrum TUHH

Mo	08.15-09.15	Pilates
Mo	16.20-17.50	Modern Dance
Mo	18.00-19.00	Hot-Iron Iron Cross
Mo	19.00-20.00	Indoor Cycling
Mo	20.00-21.30	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	20.00-21.30	Indoor Cycling
<del>Mi</del>	<del>12.00-13.00</del>	<del>Allgemeines Gesundheitsstraining</del>
Mi	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mi	17.30-18.30	Indoor Cycling
<del>Mi</del>	<del>18.30-19.30</del>	<del>Two Motion</del>
<b>Mi</b>	<b>18.30-19.30</b>	<b>Body Warfare®</b>
Mi	19.30-20.30	Zumba®
Mi	20.30-21.15	Body 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	14.15-15.30	Dynamic Yoga
So	15.30-16.30	Pilates

### Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR
Di	18.00-19.30	Laufen - Laufftreff Stufe 1 - Laufftreff für Einsteiger
Mi	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken
Mi	18.30-20.00	Cross Training OUTDOOR
Do	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon
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	12.00-13.30	Psychomotorik / Entspannung Technikkurs – nur bis 11.07.
Di	13.30-15.00	Kämpfen / Judo Technikkurs – nur bis 11.07.
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	14.15-15.15	Turnen Bodenturnen
Mi	18.00-19.30	Dynamic Yoga advanced
Mi	19.30-21.00	Ju-Jutsu
Mi	21.00-22.30	Fitness-Kickboxen
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
<b>Sa</b>	<b>14.30-16.00</b>	<b>Kondi-Kickboxen – nicht am 8.7.</b>
Sa	16.00-19.00	Parkour Stufe 2
So	13.00-14.30	Ju-Jutsu
So	14.30-16.00	Fitness-Kickboxen
So	16.00-17.00	Body Workout
So	17.00-18.00	Pilates

## Uni-Beachvolleyball-Anlage

Mo	17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 1
Mo	19.00-21.00	Beachvolleyball Stufe 3
Di	18.30-20.00	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

## 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 16.06.2017

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!