

# 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.

### Aula Schule Turmweg

Mo	18.00-19.30	Salsa Cubana Stufe 1
Mo	19.30-21.00	Salsa Cubana Stufe 2
Fr	18.00-19.30	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
Fr	19.30-21.00	Tanzen - Standard Latein Stufe 2

### Aula Stiftsraße 69

Mi	17.30-19.00	Salsa Stufe 1
Mi	19.00-20.30	Bachata Stufe 1
Do	20.00-21.00	Salsa Stufe 2
Do	21.00-22.00	Bachata Stufe 2

### Baererstraße / Mareststraße – 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
----	-------------	------------------------------

### große Unihalle

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	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	Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea"
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	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	Fitness-(Latino)-Party
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	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
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 – Schlosspark – erst ab 18.09.2017

Mo	17.00-18.00	Cross Training Outdoor
----	-------------	------------------------

## HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69

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
So	12.00-13.00	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	17.30-18.15	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
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
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 / Stufe 1
Di	19.15-20.45	Salsa Cubana Stufe 2/3
Mi	17.30-19.00	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
Mi	19.00-20.30	Tanzen - Standard Latein Stufe 3
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	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

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

#### Schwarzenbergstraße 72 – Harburg

Do	18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger
Do	19.00-20.00	Traditionelles Taekwon-Do Fortgeschrittene

#### 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	16.20-17.50	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
Mi	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mi	17.30-18.30	Indoor Cycling
Mi	18.30-19.30	Body Warfare®
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	15.30-17.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene
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 - Lauftreff Stufe 1 - Lauftreff für Einsteiger
Mi	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken
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	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 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
Sa	14.30-16.00	Kondi-Kickboxen
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	17.30-19.30	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 05.09.2017

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!