

Das SportsCard-Angebot für das Sommersemester 2017 nach Wochentag und Uhrzeit sortiert



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!

Montag

08.15-09.15	Pilates	Sportzentrum TUHH
12.30-14.00	Volleyball Technikkurs	große Unihalle – nur bis 10.07.
14.00-15.30	Speedminton Technikkurs	Multi-Court – nur bis 10.07.
14.30-16.30	Turnen Technikkurs	Turnhalle
15.30-17.00	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.30	Volleyball Stufe 2	Sporthalle Lohmühlengymnasium
16.15-17.30	Yoga für den Rücken	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
16.20-17.50	Modern Dance	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Turnhalle
16.30-17.30	deepWORK®	kleine Unihalle
16.30-18.00	Ausgleichendes Körpertraining	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Badminton Stufe 1	große Unihalle
16.30-18.00	Streetball Stufe 2	Multi-Court
17.00-18.30	Basketball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
17.00-18.30	Flagfootball Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
17.30-18.15	Body Workout	kleine Unihalle
17.30-18.30	Pilates	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
17.30-18.30	Rückenfitness	Turnhalle
17.30-19.00	Volleyball Spielkurs	Sporthalle Lohmühlengymnasium
18.00-19.00	Hot-Iron Iron Cross	Sportzentrum TUHH
18.00-19.30	Badminton Stufe 3	große Unihalle
18.00-19.30	Hatha Yoga	Kollaustraße 67-69
18.00-19.30	Modern Jazz Stufe 2	Gymnastikhalle
18.00-19.30	Salsa Cubana Stufe 1	Aula Schule Turmweg
18.15-19.15	Strong by Zumba®	kleine Unihalle
18.30-20.00	Basketball Wettkampfteam	Halle Schule Turmweg
18.30-20.00	Dynamic Yoga	Turnhalle
18.30-20.00	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 10.07.
19.00-20.00	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
19.00-21.00	Beachvolleyball Stufe 3	Uni-Beachvolleyball-Anlage
19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
19.15-20.00	Intensive Yoga	kleine Unihalle
19.30-21.00	Ballett Stufe 3	Gymnastikhalle
19.30-21.00	Hallenfußball	große Unihalle
19.30-21.00	Salsa Cubana Stufe 2	Aula Schule Turmweg
19.30-21.30	Turnen Wettkampfteam / Leistungstraining	Landesleistungszentrum Turnen
20.00-21.00	Pilates	Turnhalle
20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 10.07.

20.00-21.30	Indoor Cycling und Kraft	kleine Unihalle
20.00-21.30	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Sportzentrum TUHH
20.00-22.00	Hockey outdoor - Stufe 1 + 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.00-22.00	Ultimate Frisbee Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
21.00-22.00	Ballett Stufe 1	Gymnastikhalle
21.00-22.30	Boxen	Turnhalle
21.00-22.30	Volleyball Stufe 3	große Unihalle
21.30-22.30	Headis	kleine Unihalle

Dienstag

12.00-13.30	Psychomotorik / Entspannung Technikkurs	Turnhalle – nur bis 11.07.
12.30-14.00	Basketball Technikkurs	große Unihalle – nur bis 11.07.
12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs	kleine Unihalle
13.30-15.00	Kämpfen / Judo Technikkurs	Turnhalle – nur bis 11.07.
15.00-16.30	Tanzen Technikkurs	Gymnastikhalle
15.30-17.00	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.30-18.00	Dynamic Yoga	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
16.30-18.00	Streetball Stufe 1	Multi-Court
17.00-18.00	Cross Training Indoor	Turnhalle
17.00-18.30	Power Workout	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
17.00-18.45	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
17.30-19.00	Argentinischer Tango Stufe 1	Café SternChance – nur bis 25.07.
17.45-19.15	Disco Fox und Salsa N.Y.S. Stufe 1	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 11.07.
17.45-19.15	Salsa Cubana Basis	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18.00-19.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH
18.00-19.15	Fatburner	Gymnastikhalle
18.00-19.30	Breakdance	Turnhalle
18.00-19.30	Handball Stufe 1	große Unihalle
18.00-19.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
18.00-19.30	Laufen - Lauftreff für Einsteiger	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.00-19.30	Urbanathletics OUTDOOR	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
18.45-20.15	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
19.00-20.00	Hot-Iron II	Sportzentrum TUHH
19.00-21.00	Leichtathletik Technikkurs	Jahnkampfbahn
19.00-21.00	Triathlon Lauftraining	Jahnkampfbahn
19.15-20.15	Rückenfitness	Gymnastikhalle
19.15-20.45	Salsa Cubana Stufe 3	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
19.15-21.15	Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Salsa N.Y.S.	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 11.07.
19.30-20.30	Hot-Iron I + II	kleine Unihalle
19.30-20.30	Pilates	Turnhalle
19.30-21.00	Badminton Stufe 2	große Unihalle
20.00-21.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
20.15-21.15	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
20.15-21.45	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
20.30-21.30	Funktionelles Krafttraining	kleine Unihalle
20.30-22.00	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
21.00-22.30	Badminton Stufe 3	große Unihalle

Mittwoch

10.00-18.00	Beachvolleyball indoor - Spieltreff	BeachCenter Hamburg
12.00-13.00	Allgemeines Gesundheitsstraining	Sportzentrum TUHH
14.15-15.15	Turnen Bodenturnen	Turnhalle
15.30-17.00	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.15-17.30	Body Workout Intensive	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Pilates	kleine Unihalle
16.30-18.00	Basketball für Frauen	große Unihalle
16.30-18.00	Basketball Streetstyle	große Unihalle
16.30-18.00	Sivananda Yoga	Gymnastikhalle
17.00-18.30	Basketball Stufe 1	Kerschensteinerstr. 10
17.00-18.30	Unihockey / Floorball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
17.30-18.30	GINGA by Fernanda Brandao	kleine Unihalle
17.30-18.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.30-19.00	Argentinischer Tango Stufe 2	Café SternChance – nur bis 12.07
17.30-19.00	Kundalini Yoga	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
17.30-19.00	Salsa Stufe 1	Aula Stiftstraße 69
17.30-19.00	Tanzen - Standard Latein Stufe 1	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18.00-19.00	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Kang-Center Hamburg
18.00-19.30	Dynamic Yoga advanced	Turnhalle
18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.00-19.30	Speedminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
18.00-19.30	Streetball Spielkurs	Multi-Court
18.30-19.30	Two Motion	Sportzentrum TUHH
18.30-19.30	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
18.30-19.30	Zumba®	kleine Unihalle
18.30-20.00	Badminton Stufe 2	Neuenfelder Str. 106
18.30-20.00	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
18.30-20.00	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
18.30-20.00	Cross Training OUTDOOR	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1	Schwarzenbergstr. 72 Harburg – nur bis 12.07
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Kerschensteinerstr. 10
18.30-20.30	Hallenfußball	Baererstraße / Marestraße - Dreifeldhalle
19.00-20.30	Bachata Stufe 1	Aula Stiftstraße 69
19.00-20.30	Hip Hop / Streetstyle	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Tanzen - Standard Latein Stufe 3	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
19.30-20.15	HIIT - High Intensity Interval Training	kleine Unihalle
19.30-20.30	Zumba®	Sportzentrum TUHH
19.30-21.00	Futsal Stufe 1	große Unihalle
19.30-21.00	Ju-Jitsu	Turnhalle
20.00-21.30	Badminton Stufe 3	Neuenfelder Str. 106
20.00-21.30	Fußball für Frauen Stufe 1 / 2	Halle Schule Turmweg
20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2	Schwarzenbergstr. 72 Harburg – nur bis 12.07
20.00-21.30	Volleyball Stufe 3	Kerschensteinerstr. 10
20.15-21.15	Hot-Iron I + II	kleine Unihalle
20.30-21.15	Body Workout	Sportzentrum TUHH
20.30-21.30	Hallenfußball	Baererstraße / Marestraße - Dreifeldhalle
20.30-22.30	Capoeira Stufe 1	Gymnastikhalle
21.00-22.30	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
21.00-22.30	Volleyball Stufe 1 + 2	große Unihalle
21.15-22.30	Headis	kleine Unihalle

Donnerstag

07.00-08.30	Dynamic Yoga	kleine Unihalle
08.30-10.00	Skateboard, Snakeboard, Waveboard	große Unihalle
08.45-10.15	Fußball outdoor Technikkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG – nur bis 13.07.
10.30-12.00	Badminton Technikkurs	große Unihalle – nur bis 13.07.
12.00-13.00	Yoga Relax	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Power Workout	kleine Unihalle
16.30-17.30	Yogalates	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Badminton Spielkurs	große Unihalle
16.30-18.00	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.30-18.00	Rücken & Relax	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
16.30-18.00	Tischtennis Spielkurs	große Unihalle
17.00-18.30	Argentinischer Tango Stufe 3	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 27.07.
17.00-19.00	Parkour Stufe 1	Turnhalle
17.30-18.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.30-18.30	Zumba®	Gymnastikhalle
18.00-19.00	Funktionelles Krafttraining	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Schwarzenbergstr. 72 Harburg
18.00-19.30	Beachvolleyball Spielkurs	Uni-Beachvolleyball-Anlage
18.00-19.30	Gesellschaftstanz Stufe 1	Aula Schule Turmweg – nur bis 13.07.
18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.00-20.00	Rennradtraining Stufe 3	Treffpunkt siehe Internet
18.00-20.00	Triathlon Radtraining - Stufe 3	Treffpunkt siehe Internet
18.30-19.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	kleine Unihalle
18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 1	Aula Stiftstraße 69 – nur bis 27.07.
18.30-20.00	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Dynamic Yoga	Gymnastikhalle
19.00-20.00	Pilates	HAW Standort Bergedorf / Raum 1.07a
19.00-20.00	Traditionelles Taekwon-Do Fortgeschrittene	Schwarzenbergstr. 72 Harburg
19.00-20.45	Volleyball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
19.00-21.00	Kung Fu	Turnhalle
19.00-21.00	Leichtathletik	Jahnkampfbahn
19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
19.30-20.45	Indoor Cycling	kleine Unihalle
19.30-21.00	Gesellschaftstanz Stufe 2	Aula Schule Turmweg – nur bis 13.07.
19.30-21.00	Handball Stufe 3	große Unihalle
20.00-20.30	Bauch spezial	Sportzentrum TUHH
20.00-21.00	Salsa Stufe 2	Aula Stiftstraße 69
20.00-21.30	Hip Hop / Dancehall	Gymnastikhalle
20.30-21.30	Cross Training Indoor	Sportzentrum TUHH
20.45-21.45	BollyDance	kleine Unihalle
21.00-22.00	Bachata Stufe 2	Aula Stiftstraße 69
21.00-22.30	Akrobatik	Turnhalle
21.00-22.30	Handball Stufe 2	große Unihalle

Freitag

07.30-08.45	Kundalini Yoga frisch in den Tag	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016 – nur bis 14.07.
08.30-10.00	Handball Technikkurs	große Unihalle – nur bis 14.07.
08.30-10.00	Unihockey / Floorball Technikkurs	kleine Unihalle – nur bis 14.07.
12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs	kleine Unihalle
15.30-17.00	Fußball outdoor	Kunstrassenplatz TURMWEG
16.30-17.30	Body Workout intensive	kleine Unihalle
16.30-18.00	Badminton Stufe 1	große Unihalle
16.30-18.00	Ballett Stufe 2	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Beachvolleyball Stufe 3	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.30-18.00	Boxen	Turnhalle
17.00-18.00	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Unihockey / Floorball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
17.30-18.00	HIIT - High Intensity Interval Training	kleine Unihalle
18.00-18.30	Faszien Workout	kleine Unihalle
18.00-19.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH
18.00-19.30	Badminton Stufe 2	große Unihalle
18.00-19.30	Ballett Stufe 1	Gymnastikhalle
18.00-19.30	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
18.00-19.30	Ju-Jutsu	Turnhalle
18.00-19.30	Tanzen - Standard Latein Stufe 1	Aula Schule Turmweg
18.00-20.00	Rennradtraining Stufe 2	Treffpunkt siehe Internet
18.00-20.00	Triathlon Radtraining - Stufe 2	Treffpunkt siehe Internet
18.30-20.00	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
18.30-20.00	Indoor Cycling	kleine Unihalle
19.00-20.00	Funktionelles Krafttraining	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Fußball outdoor	Kunstrassenplatz TURMWEG
19.00-20.30	Ultimate Frisbee Stufe 1	Kunstrassenplatz TURMWEG
19.30-21.00	Ballett Stufe 4	Gymnastikhalle
19.30-21.00	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
19.30-21.00	Hallenfußball Stufe 1	große Unihalle
19.30-21.00	Tanzen - Standard Latein Stufe 2	Aula Schule Turmweg
20.00-21.30	Basketball Spielkurs	Kerschensteinerstr. 10
20.00-21.30	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
20.30-22.00	Fußball outdoor	Kunstrassenplatz TURMWEG
21.00-22.30	Hallenfußball Stufe 2	große Unihalle
21.00-22.30	Tanz Contact	Gymnastikhalle

Samstag

11.15-12.15	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
13.00-14.00	Fatburner Step	kleine Unihalle
13.00-14.30	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
13.00-15.00	Volleyball Stufe 2	große Unihalle
13.00-16.00	Kung Fu	Turnhalle
13.30-14.30	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Kang-Center Hamburg
14.00-15.00	Body Workout	kleine Unihalle
14.30-16.00	Kondi-Kickboxen	Turnhalle – nicht am 8.7.
14.30-17.00	Hurling - Gälische Sportarten	Kunstrasenplatz TURMWEG
15.00-16.00	Bauch- & Rückentraining	kleine Unihalle
15.00-17.00	Badminton Stufe 1 - Stufe 3	große Unihalle
16.00-19.00	Parkour Stufe 2	Turnhalle
17.00-19.00	Basketball Spielkurs	große Unihalle

Sonntag

13.00-14.30	Ballett Stufe 3 / Stufe 4	Gymnastikhalle
13.00-14.30	Dynamic Yoga	kleine Unihalle
13.00-14.30	Ju-Jutsu	Turnhalle
14.15-15.30	Dynamic Yoga	Sportzentrum TUHH
14.30-16.00	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
14.30-16.00	Zeitgenössischer Tanz	Gymnastikhalle
14.45-16.15	Tanzen - Standard Latein Stufe 1	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
14.50-15.50	Hot-Iron I + II	kleine Unihalle
15.00-17.00	Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea"	große Unihalle
15.30-16.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
16.00-17.00	Body Workout	Turnhalle
16.00-17.00	HIIT - High Intensity Interval Training	kleine Unihalle
16.15-17.45	Tanzen - Standard Latein Stufe 2	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
16.30-18.00	Hula Hoop - Basiskurs	Gymnastikhalle – nur bis 16.07.
17.00-17.30	Bauch spezial	kleine Unihalle
17.00-18.00	Pilates	Turnhalle
17.00-19.00	Volleyball Stufe 2 + 3	große Unihalle
17.30-19.00	Indoor Cycling	kleine Unihalle
18.00-19.00	Tanzen: Konditions- und Bewegungstraining	Gymnastikhalle

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!