

# Das SportsCard-Angebot für das Sommersemester 2018 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	18.00-19.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1
Fr	19.30-21.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2

### Aula Stiftstraße 69

Mo	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1
Mo	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2
<b>Di</b>	<b>17.30-19.00</b>	<b>Irish Dance – erst ab 08.05.18</b>
Mi	18.30-20.00	Salsa LA Style Stufe 1
Mi	20.00-21.30	Bachata Stufe 1
Do	17:00-18:30	Argentinischer Tango Stufe 1
Do	18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 3
Do	20.00-21.00	Salsa LA Style Stufe 2
Do	21.00-22.00	Bachata Stufe 2

### Baererstraße / Marettstraße – Dreifeldhalle

Mi	18.30-20.30	Hallenfußball
Mi	20.30-21.30	Hallenfußball

### 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	KIN-BALL®
Mi	16.30-18.00	Basketball Streetstyle
Mi	18.00-19.30	Crossminton / Speedminton
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
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	Volleyball Stufe 2
Sa	15.00-17.00	Badminton Stufe 1 - Stufe 3
Sa	17.00-19.00	Basketball Spielkurs
So	14.00-16.00	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	Tanz 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
Di	21.15-22.30	Orientalischer 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	Yogalates
Do	17.30-18.30	Dance Fitness
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	Contemporary Dance Technik
Fr	21.00-22.30	Tanz Contact
Sa	13.15-14.00	M.A.X.® Kursspecial - nur am 05.05.2018
Sa	14.00-15.00	TôsôX Kursspecial - nur am 05.05.2018
Sa	16.00-18.00	Hula Hoop Dance - nur bis 26.05.2018
So	<b>14.00-15.30</b>	Ballett Stufe 3 / Stufe 4
So	<b>15.30-17.00</b>	Zeitgenössischer Tanz
So	18.00-19.00	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 2
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

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

## HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69

Mo	16.30-17.30	Pilates
Mo	17.30-18.45	Yoga für den Rücken
Mo	18.45-19.45	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	19:00-20:00	TôsoX
Do	16.30-18.00	Rücken & Relax
Do	18.00-19.00	Funktionelles Krafttraining
Do	19.00-20.00	Bachata Solowork
Do	19.00-20.00	Salsa LA Style Solowork

## 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
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	deepWORK®
Mo	17.30-18.15	Body Workout
Mo	18.15-19.15	Strong by Zumba®
Mo	19.15-20.00	Dynamic Yoga intensive
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
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	20.30-22.00	Technik-Tanztraining Contemporary & Ballett
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	14:30-16:00	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)

<b>Mo</b>	<b>17.00-18.30</b>	<b>Fußball für Frauen</b>
Mo	17.00-18.30	Fußball outdoor
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	15:30-17:00	Flagfootball Stufe 1
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	13.00-16.00	Lacrosse - nur am 12.05.2018
Sa	13.00-16.00	Lacrosse - nur am 16.06.2018
Sa	13.00-16.00	Quidditch - nur am 05.05.2018
Sa	13.00-16.00	Quidditch - nur am 09.06.2018
Sa	13.00-16.00	Rugby für Frauen - nur am 28.04.2018
Sa	13.00-16.00	Rugby für Frauen - nur am 26.05.2018
Sa	16.30-19.00	Hurling - Gälische Sportarten

### Mittelweg 177 - N0071/73

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

### Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Di	18.00-21.00	Standard / Latein Angewandte Technik
Mi	17.30-19.00	Salsa Cubana Basis
Mi	19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3
So	13.10-14.40	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1
So	14.45-16.15	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2
So	16.15-17.45	Tanzen: Standard / Latein Stufe 3

### 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

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	16.20-17.50	Modern Dance
Mo	18.00-19.00	Langhantel Workout
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	19.00-20.00	Hot-Iron II
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	Dance Fitness
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	Campus Combat
Sa	11.15-12.15	Body Warfare®
Sa	12.30-14.00	Dynamic Yoga
So	14.15-15.45	Hatha Yoga

## Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	18.30-20.00	Lauftreff - 1/2-Marathon und Marathon
Mo	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR
Di	18.00-19.30	Laufen - Lauftreff für Einsteiger
Di	19.30-21.00	Laufen - Tempo- und Intervall-Training - 2-wöchig ab 10.4.
Mi	18.00-19.30	Laufen - 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
Di	17.00-18.00	Cross Training Indoor
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 intensive
Mi	19.30-21.00	Ju-Jitsu
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

### Uni-Beachvolleyball-Anlage

Mo	17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 1
Mo	19.00-21.00	Beachvolleyball Stufe 3
Di	17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 2
Mi	17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 1
Mi	19.00-21.00	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
Fr	19.30-21.00	Spikeball

### WiWi 0077 - VMP 5

Di	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 1
Mi	18.00-19.30	Argentinischer Tango 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 04.05.2018

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Sonntag, den 30. September 2018.

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!