

# Das SportsCard-Angebot für das Sommersemester 2018 nach Wochentag und Uhrzeit sortiert



## Montag

08.15-09.15	Pilates	Sportzentrum TUHH
14.30-16.00	Turnen Technikkurs	Turnhalle
16.00-17.30	Volleyball Stufe 2	Sporthalle Lohmühlengymnasium
16.20-17.50	Modern Dance	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Turnhalle
16.30-17.30	deepWORK ®	kleine Unihalle
16.30-17.30	Pilates	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
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
17.00-18.00	Cross Training Outdoor	HAW Standort Bergedorf - Schlosspark
17.00-18.30	Basketball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
<b>17.00-18.30</b>	<b>Fußball für Frauen</b>	<b>Kunstrasenplatz TURMWEG</b>
17.00-18.30	Fußball outdoor	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	Rückenfitness	Turnhalle
17.30-18.45	Yoga für den Rücken	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
17.30-19.00	Volleyball Spielkurs	Sporthalle Lohmühlengymnasium
18.00-19.00	Langhantel Workout	Sportzentrum TUHH
18.00-19.30	Badminton Stufe 3	große Unihalle
18.00-19.30	Hatha Yoga	Kollastraße 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
18.30-20.00	Lauftreff - 1/2-Marathon und Marathon	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.45-19.45	Zumba®	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
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	Dynamic Yoga intensive	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
20.00-21.30	Indoor Cycling und Kraft	kleine Unihalle
20.00-21.30	Traditionelles Taekwon-Do	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

12.30-14.00	Kämpfen / Judo Technikkurs	Turnhalle
15.00-16.30	Tanz 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
17.00-18.45	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
<b>17.30-19.00</b>	<b>Irish Dance</b>	<b>Aula Stiftstraße 69</b>
17.30-19.00	Power Workout	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
18.00-19.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH
18.00-19.15	Fatburner	Gymnastikhalle
18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 1	WiWi 0077 - VMP 5
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
18.00-21.00	Standard / Latein Angewandte Technik	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18.45-20.15	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
19.00-20.00	Hot-Iron II	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Fusion Belly Dance	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
19.00-21.00	Leichtathletik Technikkurs	Jahnkampfbahn
19.00-21.00	Triathlon Lauftraining	Jahnkampfbahn
19.15-20.15	Rückenfitness	Gymnastikhalle
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
19.30-21.00	Laufen - Tempo- und Intervall-Training	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum - 2-wöchig am 8.5. / 22.5. / 5.6. / 19.6.
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
20.30-22.15	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
21.00-22.30	KIN-BALL®	große Unihalle
21.15-22.30	Orientalischer Tanz	Gymnastikhalle

## Mittwoch

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 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 2	Halle Schule Turmweg
17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
17.30-18.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.30-19.00	Kundalini Yoga	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
17.30-19.00	Salsa Cubana Basis	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18.00-19.00	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Kang-Center Hamburg
18.00-19.00	Yoga für den Rücken	Mittelweg 177 - N0071/73
18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 2	WiWi 0077 - VMP 5
18.00-19.30	Crossminton / Speedminton	große Unihalle
18.00-19.30	Dynamic Yoga intensive	Turnhalle
18.00-19.30	Laufen - Kurz- und Mittelstrecken	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.00-19.30	Streetball Spielkurs	Multi-Court
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	Gesellschaftstanz Stufe 1	Schwarzenbergstr. 72
18.30-20.00	Salsa LA Style Stufe 1	Aula Stiftstraße 69
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Kerschensteinerstr. 10
18.30-20.30	Hallenfußball	Baererstraße / Mareststraße - Dreifeldhalle
19.00-20.30	Hip Hop / Streetstyle	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
19.00-21.00	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
19.30-20.15	HIIT - High Intensity Interval Training	kleine Unihalle
19.30-20.30	Dance Fitness	Sportzentrum TUHH
19.30-21.00	Futsal Stufe 1	große Unihalle
19.30-21.00	Ju-Jutsu	Turnhalle
19:00-20:00	TôsôX	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
20.00-21.30	Bachata Stufe 1	Aula Stiftstraße 69
20.00-21.30	Badminton Stufe 3	Neuenfelder Str. 106
20.00-21.30	Fußball für Frauen Stufe 1	Halle Schule Turmweg
20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2	Schwarzenbergstr. 72
20.00-21.30	Volleyball Stufe 3	Kerschensteinerstr. 10
20.15-21.15	Hot-Iron I + II	kleine Unihalle
20.30-21.30	Hallenfußball	Baererstraße / Mareststraße - 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
12.00-13.00	Yoga Relax	Sportzentrum TUHH
15:30-17.00	Flagfootball Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.30-17.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
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
16:30-17:30	Fatburner Step	kleine Unihalle
17.30-18.30	Dance Fitness	Gymnastikhalle
17.30-18.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.30-18.30	Power Workout	kleine Unihalle
17.30-19.00	Parkour Stufe 1	Turnhalle
17:00-18:30	Argentinischer Tango Stufe 1	Aula Stiftstraße 69
18.00-19.00	Funktionelles Krafttraining	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
18.00-19.30	Beachvolleyball Spielkurs	Uni-Beachvolleyball-Anlage
18.00-19.30	Gesellschaftstanz Stufe 1	Aula Schule Turmweg
18.00-20.00	Rennradtraining Stufe 3	Treffpunkt siehe Internet
18.00-20.00	Triathlon Radtraining - Stufe 3	Treffpunkt siehe Internet
18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 3	Aula Stiftstraße 69
18.30-20.00	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Dynamic Yoga	Gymnastikhalle
19.00-20.00	Bachata Solowork	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
19.00-20.00	Salsa LA Style Solowork	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
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
19.30-20.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
19.30-21.00	Gesellschaftstanz Stufe 2	Aula Schule Turmweg
19.30-21.00	Handball Stufe 3	große Unihalle
20.00-20.30	Bauch spezial	Sportzentrum TUHH
20.00-21.00	Salsa LA Style Stufe 2	Aula Stiftstraße 69
20.00-21.30	Hip Hop / Dancehall	Gymnastikhalle
20.30-21.30	Cross Training Indoor	Sportzentrum TUHH
20.30-22.00	Technik-Tanztraining Contemporary & Ballett	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

12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs	kleine Unihalle
15.30-17.00	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz 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	Campus Combat	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
19.00-20.30	Ultimate Frisbee Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
19.30-21.00	Contemporary Dance Technik	Gymnastikhalle
19.30-21.00	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
19.30-21.00	Hallenfußball Stufe 1	große Unihalle
19.30-21.00	Spikeball	Uni-Beachvolleyball-Anlage
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	Kunstrasenplatz 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
12.30-14.00	Dynamic Yoga	Sportzentrum TUHH
13.00-14.00	Fatburner Step	kleine Unihalle
13.00-15.00	Volleyball Stufe 2	große Unihalle
13.00-16.00	Kung Fu	Turnhalle
13.00-16.00	Lacrosse	Kunstrasenplatz TURMWEG - nur am 12.05.2018
13.00-16.00	Lacrosse	Kunstrasenplatz TURMWEG - nur am 16.06.2018
13.00-16.00	Quidditch	Kunstrasenplatz TURMWEG - nur am 09.06.18
13.00-16.00	Rugby für Frauen	Kunstrasenplatz TURMWEG - nur am 26.05.2018
13.15-14.00	M.A.X.® Kursspecial	Gymnastikhalle - nur am 05.05.2018
13.30-14.30	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Kang-Center Hamburg
14.00-15.00	Body Workout	kleine Unihalle
14.00-15.00	TôsôX Kursspecial	Gymnastikhalle - nur am 05.05.2018
15.00-16.00	Bauch- & Rückentraining	kleine Unihalle
15.00-17.00	Badminton Stufe 1 - Stufe 3	große Unihalle
16.00-18.00	Hula Hoop Dance	Gymnastikhalle - nur bis 26.05.2018
16.00-19.00	Parkour Stufe 2	Turnhalle
16.30-19.00	Hurling - Gälische Sportarten	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-19.00	Basketball Spielkurs	große Unihalle

## Sonntag

13.00-14.30	Dynamic Yoga	kleine Unihalle
13.00-14.30	Kondi-Kickboxen	Turnhalle
13.10-14.40	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
<b>14.00-15.30</b>	Ballett Stufe 3 / Stufe 4	Gymnastikhalle
14.00-16.00	Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea"	große Unihalle
14.15-15.45	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
14.30-16.00	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
14.45-16.15	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
14:30-16:00	Body Warfare®	kleine Unihalle
<b>15.30-17.00</b>	Zeitgenössischer Tanz	Gymnastikhalle
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 3	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
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- & Bewegungstraining	Gymnastikhalle

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.

Druckfehler vorbehalten!