

Das SportsCard-Angebot für das Wintersemester 2017/2018 nach Sportstätte sortiert



Bitte beachten:

- Es können beim Badminton keine Schläger geliehen werden, diese müssen bitte selber mitgebracht werden.

Aula Schule Turmweg

| | | |
|----|-------------|---|
| Me | 18.00-19.30 | Salsa Cubana Stufe 1 -- nur bis 26.02.2018 |
| Me | 19.30-21.00 | Salsa Cubana Stufe 2 -- nur bis 26.02.2018 |
| De | 18.00-19.30 | Gesellschaftstanz Stufe 1 -- nur bis 01.03.2018 |
| De | 19.30-21.00 | Gesellschaftstanz Stufe 2 -- nur bis 01.03.2018 |
| Fr | 18.00-19.30 | Tanzen - Standard Latein Stufe 1 |
| Fr | 19.30-21.00 | Tanzen - Standard Latein Stufe 2 |

Aula Stiftsraße 69

| | | |
|----|-------------|---|
| Me | 18.30-20.00 | Gesellschaftstanz Stufe 1 -- nur bis 05.02.2018 |
| Me | 20.00-21.30 | Gesellschaftstanz Stufe 2 -- nur bis 05.02.2018 |
| Di | 18.30-19.45 | Gesellschaftstanz Stufe 1 -- nur bis 27.02.2018 |
| Di | 19.45-21.15 | Gesellschaftstanz Stufe 2 -- nur bis 27.02.2018 |
| Mi | 18.30-20.00 | Salsa L.A. Stufe 1 |
| Mi | 20.00-21.30 | Bachata Stufe 1 |
| Do | 17.00-18.30 | Argentinischer Tango Stufe 3 |
| Do | 18.30-20.00 | Argentinischer Tango Stufe 2 |
| Do | 20.00-21.00 | Salsa L.A. Stufe 2 |
| Do | 21.00-22.00 | Bachata Stufe 2 |

Bad Budapester Straße

| | | |
|----|-------------|-------------------|
| Mo | 20.45-21.30 | Unterwasser-Rugby |
|----|-------------|-------------------|

Baererstraße / Mareststraße – Dreifeldhalle

| | | |
|----|-------------|---------------|
| Mi | 19.00-20.30 | Hallenfußball |
| Mi | 20.30-21.30 | Hallenfußball |

Eisbahn Stellingen

| | | |
|----|-------------|-------------------|
| Di | 08.30-09.45 | Eishockey Stufe 2 |
| Mi | 08.30-09.45 | Eishockey Stufe 1 |
| Do | 08.30-09.45 | Eishockey Stufe 3 |

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 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 |
| 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 2 |
| Sa | 17.00-19.00 | Basketball Spielkurs |
| So | 14.00-16.00 | Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea" |
| So | 16.00-17.30 | Volleyball Stufe 1 |
| So | 17.30-19.00 | 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 | 21.00-22.30 | 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 |
| Di | 21.15-22.30 | Körpertraining durch Tanzelemente |
| 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 |
| Do | 21.30-22.30 | Tanzen: Konditions- und Bewegungstraining |
| 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 | 14.00-15.00 | Hula Hoop Dance Basiskurs |

| | | |
|----|-------------|---|
| Sa | 15.00-16.00 | Hula Hoop Dance Aufbaukurs |
| So | 14.00-15.30 | Ballett Stufe 3 / Stufe 4 |
| So | 15.30-17.00 | 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 / 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 Berliner Tor / Stiftstraße 69

| | | |
|----|------------------------|--|
| Mo | 16.30-17.30 | Pilates |
| Mo | 17.30-18.45 | Yoga für den Rücken |
| Di | 17.30-19.00 | Power Workout |
| Mi | 16.15-17.30 | Body Workout intensive |
| Mi | 17.30-19.00 | Kundalini Yoga |
| De | 16.30-18.00 | Rücken & Relax |
| De | 18.00-19.00 | Funktionelles Krafttraining |

Jahnkampfbahn / Stadtpark

| | | |
|----|-------------|------------------------|
| Di | 19.00-21.00 | Triathlon Lauftraining |
|----|-------------|------------------------|

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 | 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 | 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 | 20.30-22.30 | Triathlon Radtraining |
| 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 |
| Fr | 20.00-21.30 | Triathlon Radtraining |
| 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)

| | | |
|----|-------------|--------------------------------|
| Mo | 17.00-18.30 | Fußball für Frauen Stufe 1 |
| Mo | 17.00-18.30 | Fußball outdoor |
| Mo | 18.30-20.00 | Hockey outdoor - Stufe 1 + 2 |
| Mo | 20.00-22.00 | Ultimate Frisbee Stufe 2 |
| Di | 15.30-17.00 | Fußball outdoor |
| Mi | 16.00-18.00 | Fußball outdoor |
| Mi | 18.00-20.00 | Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2 |
| Mi | 18.30-20.00 | Hurling - Gälische Sportarten |
| Mi | 20.00-22.00 | Fußball outdoor |
| Fr | 17.00-19.00 | Ultimate Frisbee Stufe 1 |
| Fr | 19.00-20.30 | Fußball outdoor |
| Fr | 20.30-22.00 | Fußball outdoor |
| Sa | 13.00-14.30 | Fußball outdoor |
| Sa | 14.30-17.00 | Hurling - Gälische Sportarten |

Landesleistungszentrum Turnen

| | | |
|----|-------------|----------------------|
| Mo | 19.30-21.30 | Turnen Wettkampfteam |
|----|-------------|----------------------|

Leichtathletikhalle Alsterdorf

| | | |
|----|-------------|----------------|
| Di | 19.30-21.30 | Leichtathletik |
| Do | 19.30-21.30 | Leichtathletik |

Mittelweg 177 – Raum N008

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

Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

| | | |
|----|-------------|----------------------------------|
| Mi | 17.30-19.00 | Salsa Cubana Basis |
| Mi | 19.00-20.30 | Salsa Cubana Stufe 3 |
| So | 14.45-16.15 | Tanzen - Standard Latein Stufe 1 |
| So | 16.15-17.45 | Tanzen - Standard Latein Stufe 3 |

„Multi-Court“ – Sportpark Rotherbaum

| | | |
|----|-------------|------------------------|
| Do | 19.00-21.00 | Urbanathletics OUTDOOR |
|----|-------------|------------------------|

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 - nur bis 07.02.2018 |
| Mi | 20.00-21.30 | Gesellschaftstanz Stufe 2 - nur bis 07.02.2018 |

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 | 19.00-20.00 | Hot Iron II |
| Di | 20.00-21.00 | 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 | 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 | 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 | Body Workout |
| Sa | 11.15-12.15 | Body Warfare® |
| So | 14.15-15.45 | Dynamic Yoga |

Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

| | | |
|----|-------------|------------------------|
| Mo | 19.00-21.00 | Urbanathletics OUTDOOR |
|----|-------------|------------------------|

| | | |
|----|-------------|---|
| Mo | 18.00-19.30 | Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon |
| Di | 18.00-19.30 | Lauftreff |
| Di | 19.30-21.00 | Tempo- und Intervall-Training - 2-wöchig am 13.03. / 27.03. |
| Mi | 18.00-19.30 | Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken |
| Do | 19.00-21.00 | Urbanathletics OUTDOOR |

Turnhalle

| | | |
|----|-------------|-----------------------|
| Mo | 14.00-15.30 | 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 | 20.30-22.15 | 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 | 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 |

Von-Melle-Park 5 - WiWi0077

| | | |
|----|-------------|------------------------------|
| Di | 18.00-19.30 | Argentinischer Tango Stufe 2 |
| Mi | 18.00-19.30 | Argentinischer Tango Stufe 1 |

Stand 02.03.2018

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Samstag, den 31. März 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!