

# 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

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
Mo	18.00-19.30	Salsa Cubana Stufe 1

### Aula Stiftsraße 69

Mo	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1 - erst ab 09.10.2017
Mo	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2 - erst ab 09.10.2017
<del>Di</del>	<del>17.45-18.30</del>	<del>Disco Fox Stufe 1 – erst ab ca. November!!! – nur bis 12.12.2017</del>
Di	18.30-19.45	Gesellschaftstanz Stufe 1 – erst ab ca. November!!!
Di	19.45-21.15	Gesellschaftstanz Stufe 2 – erst ab ca. November!!!
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 1
Do	20.00-21.00	Salsa L.A. Stufe 2
Do	21.00-22.00	Bachata Stufe 2
Mo	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1
Mo	20.00-21.30	Gesellschaftstanz 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	Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea"
Sa	13.00-15.00	Volleyball Stufe 2
Sa	15.00-17.00	Badminton Stufe 1 + Spielkurs
Sa	17.00-19.00	Basketball Spielkurs
So	16.00-17.30	Volleyball Stufe 1
So	17.30-19.00	Volleyball Stufe 2 + 3
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

## 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	17.00-18.00	Dance Motion
So	18.00-19.00	Tanzen: Konditions- und Bewegungstraining
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

### 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
Mo	18.45-19.45	Zumba® - nur vom 09.10.2017-15.12.2017
Di	18.30-19.30	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	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	14.50-15.50	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
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

### Kollastraße 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	<b>17.00-18.30</b>	Fußball outdoor
Mo	17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1
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	18.00-20.00	Hurling - Gälische Sportarten
Mi	20.00-22.00	Fußball outdoor
Fr	17.00-19.00	Quidditch
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
Mo	15.30-17.00	Fußball outdoor
Mo	17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1
Mo	18.30-20.00	Hockey outdoor - Stufe 1 + 2

### 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 - nur vom 11.10.2017-13.12.2017
----	-------------	---

### Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Mi	17.30-19.00	Salsa Cubana Basis
Mi	19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3
Do	17.00-18.00	Salsa L.A. Solowork - nur bis 21.12.2017
Do	18.00-19.00	Bachata Solowork - nur bis 21.12.2017
So	14.45-16.15	Tanzen - Standard Latein Stufe 1
So	16.15-17.45	Tanzen - Standard Latein Stufe 3
Mi	17.30-19.00	Salsa Cubana Basis

### „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
Mi	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2
Do	18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger
Do	19.00-20.00	Traditionelles Taekwon-Do Fortgeschrittene
Mi	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1

## 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	<del>20.30-21.30</del>	<del>Body Workout</del>
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	Body Workout - nur bis 22.12.2017
Fr	19.00-20.00	Funktionelles Krafttraining
Sa	11.15-12.15	Body Warfare®
So	14.15-15.45	Dynamic Yoga
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

## Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon
Mo	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR
Di	18.00-19.30	Lauftreff
Mi	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken

## 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	20.30-22.00	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	10.15-11.45	Kämpfen / Judo Technikkurs
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 1 - nur bis 19.12.2017
----	-------------	---

## Von-Melle-Park 5 – WiWi2095

Mi	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 2 - nur vom 11.10.2017-20.12.2017
----	-------------	--

Stand 10.11.2017

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!