

# Das SportsCard-Angebot für das Wintersemester 2017/2018 nach Wochentag und Uhrzeit sortiert



## Montag

08.15-09.15	Pilates	Sportzentrum TUHH
14.00-15.30	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
17.00-18.30	Basketball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1	Kunstrassenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Fußball outdoor	Kunstrassenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Fußball outdoor	Kunstrassenplatz "alter Postweg" (Harburg)
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	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	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon	Turmweg 2 - Laufbahn
18.00-19.30	Modern Jazz Stufe 2	Gymnastikhalle
18.00-19.30	<b>Salsa Cubana Stufe 1 -- nur bis 26.02.2018</b>	<b>Aula Schule Turmweg</b>
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	Kunstrassenplatz "alter Postweg" (Harburg)
18.30-20.00	Hockey outdoor - Stufe 1 + 2	Kunstrassenplatz TURMWEG
18.45-19.45	Zumba®	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
19.00-20.00	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR	Turmweg 2 - Außenanlagen
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	<b>Salsa Cubana Stufe 2 -- nur bis 26.02.2018</b>	<b>Aula Schule Turmweg</b>
19.30-21.30	Turnen Wettkampfteam	Landesleistungszentrum Turnen
20.00-21.00	Pilates	Turnhalle
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	Ultimate Frisbee Stufe 2	Kunstrassenplatz TURMWEG
21.00-22.30	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

08.30-09.45	Eishockey Stufe 2	Eisbahn Stellingen
12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs	kleine Unihalle
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
17.00-18.00	Cross Training Indoor	Turnhalle
17.00-18.45	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
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 2	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	Lauftreff	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
<del>18.30-19.45</del>	<del>Gesellschaftstanz Stufe 1 – nur bis 27.02.18</del>	<del>Aula Stiftstraße 69</del>
18.45-20.15	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
19.00-20.00	Hot Iron II	Sportzentrum TUHH
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	Tempo- und Intervall-Training – 2-wöchig am 13.03. / 27.03.	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
19.30-21.30	Leichtathletik	Leichtathletikhalle Alsterdorf
<del>19.45-21.15</del>	<del>Gesellschaftstanz Stufe 2 – nur bis 27.02.18</del>	<del>Aula Stiftstraße 69</del>
20.00-21.00	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
20.30-22.15	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
21.00-22.30	KIN-BALL®	große Unihalle
<del>21.15-22.30</del>	<del>Körpertraining durch Tanzelemente</del>	<del>Gymnastikhalle</del>

## Mittwoch

08.30-09.45	Eishockey Stufe 1	Eisbahn Stellingen
16.00-18.00	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 1	Halle Schule Turmweg
17.30-18.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.30-19.00	Salsa Cubana Basis	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
17.30-19.00	Kundalini Yoga	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
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	Präsidialverwaltung, Mittelweg 177, Raum N008
18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 1	<b>WiWi 0077 - VMP 5</b>
18.00-19.30	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / 2	große Unihalle
18.00-19.30	Dynamic Yoga advanced	Turnhalle
18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.00-20.00	Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
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	Hurling - Gälische Sportarten	Kunstrasenplatz TURMWEG
18.30-20.00	Salsa L.A. Stufe 1	Aula Stiftstraße 69
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Kerschensteinerstr. 10
19.00-20.30	Hallenfußball	Baererstraße / Mareststraße - Dreifeldhalle
19.00-20.30	Hip Hop Streetstyle	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
19.30-20.15	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
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 / 2	Halle Schule Turmweg
20.00-21.30	Volleyball Stufe 3	Kerschensteinerstr. 10
20.00-22.00	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
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
08.30-09.45	Eishockey Stufe 3	Eisbahn Stellingen
08.30-10.00	Skateboard, Snakeboard, Waveboard	große Unihalle
12.00-13.00	Yoga Relax	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Fatburner Step	kleine Unihalle
16.30-17.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Yogalates	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Badminton Spielkurs	große Unihalle
<del>16.30-18.00</del>	<del>Rücken &amp; Relax</del>	<del>HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69</del>
16.30-18.00	Tischtennis Spielkurs	große Unihalle
17.00-18.30	Argentinischer Tango Stufe 3	Aula Stiftstraße 69
17.00-19.00	Parkour Stufe 1	Turnhalle
17.30-18.30	Dance Fitness	Gymnastikhalle
17.30-18.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.30-18.30	Power Workout	kleine Unihalle
<del>18.00-19.00</del>	<del>Funktionelles Krafttraining</del>	<del>HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69</del>
<del>18.00-19.30</del>	<del>Gesellschaftstanz Stufe 1 -- nur bis 01.03.18</del>	<del>Aula Schule Turmweg</del>
18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 2	Aula Stiftstraße 69
18.30-20.00	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Dynamic Yoga	Gymnastikhalle
19.00-20.00	Bachata Solowork	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
19.00-20.00	Salsa L.A. Solowork	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
19.00-20.45	Volleyball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
19.00-21.00	Kung Fu	Turnhalle
19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
19.30-20.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
<del>19.30-21.00</del>	<del>Gesellschaftstanz Stufe 2 -- nur bis 01.03.18</del>	<del>Aula Schule Turmweg</del>
19.30-21.00	Handball Stufe 3	große Unihalle
19.30-21.30	Leichtathletik	Leichtathletikhalle Alsterdorf
20.00-20.30	Bauch spezial	Sportzentrum TUHH
20.00-21.00	Salsa L.A. Stufe 2	Aula Stiftstraße 69
20.00-21.30	Hip Hop / Dancehall	Gymnastikhalle
20.30-21.30	Cross Training Indoor	Sportzentrum TUHH
20.30-22.30	Triathlon Radtraining	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
21.30-22.30	Tanzen: Konditions- und Bewegungstraining	Gymnastikhalle

## Freitag

15.30-17.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Sportzentrum TUHH
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	Boxen	Turnhalle
17.00-18.00	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Unihockey / Floorball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
17.00-19.00	Ultimate Frisbee Stufe 1	Kunstrasenplatz 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	Ju-Jutsu	Turnhalle
18.00-19.30	Tanzen - Standard Latein Stufe 1	Aula Schule Turmweg
18.30-20.00	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
18.30-20.00	Indoor Cycling	kleine Unihalle
19.00-20.00	Body Workout	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Fußball outdoor	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	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
20.00-21.30	Triathlon Radtraining	kleine Unihalle
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
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	Kang-Center Hamburg
14.00-15.00	Body Workout	kleine Unihalle
14.00-15.00	Hula Hoop Dance Basiskurs	Gymnastikhalle
14.30-17.00	Hurling - Gälische Sportarten	Kunstrasenplatz TURMWEG
15.00-16.00	Bauch- & Rückentraining	kleine Unihalle
15.00-16.00	Hula Hoop Dance Aufbaukurs	Gymnastikhalle
15.00-17.00	Badminton Stufe 2	große Unihalle
16.00-19.00	Parkour Stufe 2	Turnhalle
17.00-19.00	Basketball Spielkurs	große Unihalle

## Sonntag

13.00-14.30	Dynamic Yoga	kleine Unihalle
13.00-14.30	Kondi-Kickboxen	Turnhalle
14.00-15.30	Ballett Stufe 3 / Stufe 4	Gymnastikhalle
14.00-16.00	Interkultureller Kurs": Deutschland trifft Korea"	große Unihalle
14.15-15.45	Dynamic Yoga	Sportzentrum TUHH
14.30-16.00	Body Warfare®	kleine Unihalle
14.30-16.00	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
14.45-16.15	Tanzen - Standard Latein Stufe 1	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
15.30-17.00	Zeitgenössischer Tanz	Gymnastikhalle
16.00-17.00	Body Workout	Turnhalle
16.00-17.00	HIIT - High Intensity Interval Training	kleine Unihalle
16.00-17.30	Volleyball Stufe 1	große 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
17.30-19.00	Indoor Cycling	kleine Unihalle
17.30-19.00	Volleyball Stufe 2 + 3	große Unihalle
18.00-19.00	Tanzen: Konditions- und Bewegungstraining	Gymnastikhalle

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!