

Das SportsCard-Angebot für das Wintersemester 2018/2019 nach Wochentag und Uhrzeit sortiert



Montag

08.15-09.15	Pilates	Sportzentrum TUHH
15.00-16.30	Turnen Technikkurs	Turnhalle
16.00-17.30	Volleyball Stufe 2	Sporthalle Lohmühlengymnasium
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Turnhalle
16.30-17.30	Kapau	kleine Unihalle
16.30-17.45	Yoga für den Rücken	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
16.30-18.10	Modern Dance	Sportzentrum TUHH
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
17.30-19.00	Volleyball Spielkurs	Sporthalle Lohmühlengymnasium
17.45-18.45	Yin Yoga	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
18.00-19.30	Badminton Stufe 3	große Unihalle
18.00-19.30	Gesellschaftstanz Stufe 1	Ort noch offen
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	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
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
18.30-20.00	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.45-19.45	Zumba®	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
19.00-21.00	Turnen Wettkampfteam / Leistungstraining	Landesleistungszentrum Turnen
19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
19.15-20.00	Dance Fitness	kleine Unihalle
19.15-20.15	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
19.30-21.00	Ballett Stufe 3	Gymnastikhalle
19.30-21.00	Gesellschaftstanz Stufe 2	Ort noch offen
19.30-21.00	Salsa Cubana Stufe 2	Aula Schule Turmweg
19.30-21.00	Volleyball Stufe 3	große Unihalle
20.00-21.00	Pilates	Turnhalle
20.00-21.30	Indoor Cycling und Kraft	kleine Unihalle
20.00-22.00	Ultimate Frisbee Stufe 2	Kunstrassenplatz TURMWEG
20.15-21.45	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Sportzentrum TUHH
21.00-22.30	Ballett Stufe 1	Gymnastikhalle
21.00-22.30	Boxen	Turnhalle
21.00-22.30	Futsal Stufe 1	große Unihalle
21.30-22.30	Headis	kleine Unihalle

Dienstag

08.15-09.45	Eishockey Stufe 2	Eisbahn Stellingen
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	Streetball – Stufe 1	Multi-Court
16.30-18.00	Dynamic Yoga	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
17.00-18.00	deepWORK®	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	Fatburner	Gymnastikhalle
18.00-19.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH
18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 1	WiWi 0077 - VMP 5 - nur vom 16.10.-18.12.2018
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
18.00-20.30	Standard / Latein Angewandte Technik	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18.45-20.15	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
19.00-19.45	Rückenfitness	Gymnastikhalle
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
19.30-20.30	Hot-Iron I + II / cross	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 – 14-tägig am 2.10.-16.10.-30.10.-13.11.-27.11.-11.12.
19.45-20.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
20.15-21.45	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
20.30-21.30	Ballett Stufe 3 / Stufe 4	Gymnastikhalle
20.30-21.30	Funktionelles Krafttraining	kleine Unihalle
20.30-22.15	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
21.00-22.30	Badminton Stufe 3	große Unihalle
21.00-22.30	KIN-BALL®	große Unihalle
21.30-22.30	Zeitgenössischer Tanz	Gymnastikhalle

Mittwoch

08.15-09.30	Eishockey Stufe 1 + 2	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	Argentinischer Tango Stufe 2	Ruderbootshaus Isekai 1 b – nur vom 17.10.2018 bis 19.12.2018
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 – nur vom 24.10.2018 bis 19.12.2018
18.00-19.30	Streetball – Spielkurs	Multi-Court
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
18.00-20.00	Hurling - Gälische Sportarten	Kunstrasenplatz TURMWEG
18.30-19.30	Langhantel Workout	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	Volleyball Stufe 2	Kerschensteinerstr. 10
18.30-20.30	Hallenfußball	Baererstr / Mareststraße - Dreifeldhalle
19.00-20.15	Salsa LA Style Stufe 2 - intermediate / adv.	Ruderbootshaus Isekai 1 b - Seminarraum
19.00-20.30	Hip Hop / Streetstyle	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Irish Dance	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69 – nur vom 17.10.2018 bis 19.12.2018
19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
19.30-20.15	HIIT - High Intensity Interval Training	kleine Unihalle
19.30-21.00	Hallenfußball	große Unihalle
19.30-21.00	Ju-Jutsu	Turnhalle
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	Fußball für Frauen Stufe 1 / 2	Halle Schule Turmweg
20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2	Schwarzenbergstr. 72
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
20.15-21.30	Bachata Stufe 2 - intermediate / advanced	Ruderbootshaus Isekai 1 b - Seminarraum
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
08.15-09.30	Eishockey Stufe 2	Eisbahn Stellingen
08.30-10.00	Skateboard, Snakeboard, Waveboard	große Unihalle
12.00-13.00	Yoga Relax	Sportzentrum TUHH
15.30-17.00	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.30-17.30	Fatburner Step	kleine Unihalle
16.30-17.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Tôso X - Cardio trifft Kampfsport	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Badminton Spielkurs	große Unihalle
16.30-18.00	Tischtennis Spielkurs	große Unihalle
17.00-18.30	Argentinischer Tango Stufe 1	VMP 8, R. 211 – nur vom 18.10.2018 bis 20.12.2018
17.30-18.30	Glamdance	Gymnastikhalle
17.30-18.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH - erst ab 01.11.2018
17.30-18.30	Power Workout	kleine Unihalle
17.30-19.00	Parkour Stufe 1	Turnhalle
17.45-19.15	Bachata Stufe 1 - beginner	WiWi 0077 - VMP 5
18.00-19.00	Body Workout	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
18.00-19.30	Gesellschaftstanz Stufe 1	Aula Schule Turmweg
18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 3	VMP 8, R. 211 – nur vom 18.10.2018 bis 20.12.2018
18.30-20.00	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Dynamic Yoga	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Orientalischer Tanz	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
19.15-20.45	Salsa LA Style Stufe 1 - beginner	WiWi 0077 - VMP 5
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
20.00-21.15	Hip Hop / Dancehall	Gymnastikhalle
20.30-21.30	Cross Training Indoor	Sportzentrum TUHH
20.30-22.30	Triathlon Radtraining	kleine Unihalle
21.00-22.30	Akrobatik	Turnhalle
21.00-22.30	Handball Stufe 2	große Unihalle
21.15-22.30	Tanztraining Contemporary & Ballett	Gymnastikhalle

Freitag

12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs	kleine Unihalle
15.00-16.30	Tanz Choreographisches Arbeiten	Gymnastikhalle
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	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
17.30-19.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1	Aula Schule Turmweg
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-Jitsu	Turnhalle
18.30-20.00	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
18.30-20.00	Indoor Cycling	kleine Unihalle
19.00-20.00	Funktionelles Krafttraining	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
19.00-20.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	Aula Schule 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
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	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
14.30-16.00	Badminton Stufe 1 - Stufe 3	große Unihalle
14.30-17.00	Hurling - Gälische Sportarten	Kunstrasenplatz TURMWEG
15.00-16.00	Bauch- & Rückentraining	kleine Unihalle
16.00-17.30	Basketball Spielkurs	große Unihalle
16.00-19.00	Parkour Stufe 2	Turnhalle
17.30-19.00	Ultimate Frisbee Stufe 1 + 2	große Unihalle

Sonntag

13.00-14.00	Campus Combat	Gymnastikhalle
13.00-14.30	Dynamic Yoga	kleine Unihalle
13.00-14.30	Kondi-Kickboxen	Turnhalle
13.00-14.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
14.00-14.15	Stretch & Relax	Gymnastikhalle
14.00-16.00	Interkultureller Kurs "Deutschland trifft Korea"	große Unihalle
14.15-15.45	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
14.30-16.00	Body Warfare®	kleine Unihalle
14.30-16.00	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
14.30-16.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
16.00-17.00	Body Workout	Turnhalle
16.00-17.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH
16.00-17.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 3	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
16.00-17.30	Volleyball Stufe 1	große Unihalle
16.00-17.00	HIIT - High Intensity Interval Training	Kleine Unihalle
17.00-17.30	Bauch Spezial	Kleine Unihalle
17.00-18.00	Langhantel Workout	Sportzentrum TUHH
17.00-18.00	Pilates	Turnhalle
17.30-19.00	Indoor Cycling	Kleine Unihalle
17.30-19.00	Volleyball Stufe 2 + 3	große Unihalle
17.35-19.00	Tanzen: Konditions- & Bewegungstraining	Gymnastikhalle

Stand 16.10.2018

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Sonntag, den 31. März 2019.

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!