

Das SportsCard-Angebot für das Wintersemester 2019/2020 von A – Z



Bitte beachten:

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

Akrobatik	Do	21.00-22.30	Turnhalle
Argentinischer Tango Stufe 1	Di	18.00-19.30	WiWi 0079 - VMP5
Argentinischer Tango Stufe 1	Do	17.00-18.30	WiWi 0079 - VMP5
Argentinischer Tango Stufe 2	Mi	18.00-19.30	WiWi 0079 - VMP5
Argentinischer Tango Stufe 3	Do	18.30-20.00	WiWi 0079 - VMP5
Ausgleichendes Körpertraining	Mo	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Bachata Fusion Social Dance Übungsstunde	Mo	18.30-20.30	ESA 1 West - R 120
Bachata Fusion Stufe 1	Do	19.30-21.00	ESA 1 West - Raum 120
Badminton Spielkurs	Do	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1	Mo	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1	Fr	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1 - Stufe 3	Sa	14.30-16.00	große Unihalle
Badminton Stufe 2	Di	19.30-21.00	große Unihalle
Badminton Stufe 2	Mi	18.30-20.00	Neuenfelder Str. 106
Badminton Stufe 2	Fr	18.00-19.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Mo	18.00-19.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Di	21.00-22.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Mi	20.00-21.30	Neuenfelder Str. 106
Ballett Stretching	Di	22.00-22.30	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 1	Mo	21.00-22.30	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 1	Fr	18.00-19.30	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 2	Fr	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 2	So	16.15-17.45	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 3	Mo	19.30-21.00	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 3 / Stufe 4	Di	20.30-22.00	Gymnastikhalle
Basketball Spielkurs	Fr	20.00-21.30	Kerschensteinerstr. 10
Basketball Spielkurs	Sa	16.00-17.30	große Unihalle
Basketball Streetstyle	Mi	16.30-18.00	große Unihalle
Basketball Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 1	Mi	17.00-18.30	Kerschensteinerstr. 10
Basketball Stufe 2	Di	20.15-21.45	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 2	Fr	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Di	18.45-20.15	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Mi	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Fr	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Basketball Wettkampfteam	Mo	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Bauch- & Rückentraining	Sa	15.00-16.00	kleine Unihalle
Bauch spezial	Do	20.00-20.30	Sportzentrum TUHH
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mo	16.30-17.30	Turnhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Di	19.45-20.30	Gymnastikhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mi	18.00-19.00	Gymnastikhalle

Belly Dance Orientalischer Tanz	Do	19.00-20.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Body Warfare®	Mo	18.15-19.15	Sportzentrum TUHH
Body Warfare®	Do	18.30-20.00	Sportzentrum TUHH
Body Warfare®	Sa	11.15-12.15	Sportzentrum TUHH
Body Workout	Mo	17.15-18.10	kleine Unihalle
Body Workout	Sa	14.00-15.00	kleine Unihalle
Body Workout	So	16.00-17.00	Turnhalle
Body Workout	So	18.00-18.45	kleine Unihalle
Body Workout intensive	Mi	16.15-17.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Boxen	Mo	21.00-22.30	Turnhalle
Boxen	Fr	16.30-18.00	Turnhalle
Breakdance	Di	18.00-19.30	Turnhalle
Business Yoga	Do	12.30-13.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Business Yoga	Do	13.15-13.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Capoeira Stufe 1	Mi	20.30-22.30	Gymnastikhalle
Contemporary Dance Technik	Fr	19.30-21.00	Gymnastikhalle
Cross Training Indoor	Di	20.00-21.30	Sportzentrum TUHH
Cross Training Indoor	Do	20.30-21.30	Sportzentrum TUHH
Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2	Mi	18.00-19.30	große Unihalle
Dance Fitness	Mo	19.20-20.05	kleine Unihalle
deepWORK®	Di	17.00-18.00	Turnhalle
Disco Fox, Salsa N.Y.S. und Lateinamerikanisch	Di	18.45-20.00	WiWi 0077 - VMP 5
Dynamic Yoga	Mo	18.30-20.00	Turnhalle
Dynamic Yoga	Di	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Dynamic Yoga	Do	07.00-08.30	kleine Unihalle
Dynamic Yoga	Do	18.30-20.00	Gymnastikhalle
Dynamic Yoga	So	13.00-14.30	kleine Unihalle
Dynamic Yoga advanced	Mi	18.00-19.30	Turnhalle
Eishockey Stufe 1 + 2	Mi	08.30-09.45	Eisbahn Stellingen
Eishockey Stufe 2	Di	08.30-09.45	Eisbahn Stellingen
Eishockey Stufe 2	Do	08.30-09.45	Eisbahn Stellingen
Fatburner	Di	18.00-19.00	Gymnastikhalle
Fatburner Step	Fr	16.30-17.30	kleine Unihalle
Fatburner Step	Sa	13.00-14.00	kleine Unihalle
Fitness-Kickboxen	Di	20.30-22.15	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	Mi	21.00-22.30	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	Fr	19.30-21.00	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	So	14.30-16.00	Turnhalle
Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2	Mi	18.00-20.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Funktionales Faszientraining	Do	17.30-18.30	Sportzentrum TUHH
Funktionales Krafttraining	Di	20.30-21.30	kleine Unihalle
Funktionales Krafttraining	Mi	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH – nur bis 30.10.
Funktionales Krafttraining	Mi	20.00-21.00	Sportzentrum TUHH – erst ab 06.11.
Funktionales Krafttraining	Fr	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH
Fusion Belly Dance	Di	19.00-20.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Fußball für Frauen Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball für Frauen Stufe 1 / 2	Mi	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Fußball outdoor	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz "alter Postweg"
Fußball outdoor	Mo	18.30-20.00	Kunstrasenplatz "alter Postweg"
Fußball outdoor	Di	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG

Fußball outdoor	Mi	16.00-18.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Mi	20.00-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Do	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	19.00-20.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	20.30-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Sa	13.00-14.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußballtennis & internationale Ballspiele	Mi	15.00-16.30	große Unihalle
Futsal Stufe 1	Mo	21.00-22.30	große Unihalle
Gaelic Football	Mi	18.30-20.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Gesellschaftstanz Stufe 1	Di	20.00-21.15	WiWi 0077 - VMP 5
Gesellschaftstanz Stufe 1	Mi	18.30-20.00	Schwarzenbergstr. 72
Gesellschaftstanz Stufe 1	Do	18.00-19.30	Aula Schule Turmweg
Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Discofox	Mo	18.00-20.00	WiWi 0077 - VMP 5
Gesellschaftstanz Stufe 2	Mi	20.00-21.30	Schwarzenbergstr. 72
Gesellschaftstanz Stufe 2	Do	19.30-21.00	Aula Schule Turmweg
Hallenfußball	Mi	18.30-20.30	Baererstr / Mareststraße - Dreifeldhalle
Hallenfußball	Mi	19.30-21.00	große Unihalle
Hallenfußball	Mi	20.30-21.30	Baererstr / Mareststraße - Dreifeldhalle
Hallenfußball Stufe 1	Fr	19.30-21.00	große Unihalle
Hallenfußball Stufe 2	Fr	21.00-22.30	große Unihalle
Handball Stufe 1	Di	18.00-19.30	große Unihalle
Handball Stufe 2	Do	21.00-22.30	große Unihalle
Handball Stufe 3	Do	19.30-21.00	große Unihalle
Hatha Yoga	Mo	18.00-19.30	Kollaustraße 67-69
Hatha Yoga	Di	16.30-18.00	Sportzentrum TUHH
Hatha Yoga	So	14.15-15.45	Sportzentrum TUHH
Hatha Yoga Hatha-Vinyasa	Fr	12.00-13.15	Sportzentrum TUHH
Hatha Yoga mit Yoga-Nidra	Do	17.15-18.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Headis	Mi	21.15-22.30	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	Mi	19.30-20.15	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	Fr	17.30-18.00	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	So	17.15-18.00	kleine Unihalle
Hip Hop / Streetstyle	Mi	19.00-20.30	Gymnastikhalle
Hockey outdoor - Stufe 1 + 2	Mo	18.30-20.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Hot-Iron I + II	Mi	20.15-21.15	kleine Unihalle
Hot-Iron I + II / cross	Di	19.30-20.30	kleine Unihalle
Hot-Iron II	Di	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH
Hurling und Camogie	Sa	14.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Indoor Cycling	Mo	19.15-20.15	Sportzentrum TUHH
Indoor Cycling	Do	19.30-20.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling Cross	Do	20.30-22.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Fr	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Indoor Cycling	Fr	18.30-20.00	kleine Unihalle
Indoor Cycling	So	16.00-17.15	kleine Unihalle – erst ab 03.11.
Indoor Cycling und Kraft	Mo	20.05-21.35	kleine Unihalle
Inklusionskurs Argentinischer Tango	So	14.30-15.30	Sengelmannstraße 49 – nur bis 25.11.2019
Irish Dance	Mi	19.00-20.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Jonglieren	Do	21.00-22.30	Turnhalle
Ju-Jutsu	Mi	19.30-21.00	Turnhalle

Ju-Jutsu	Fr	18.00-19.30	Turnhalle
Kämpfen / Judo Technikkurs	Di	10.15-11.45	Turnhalle
Karate	Mi	16.30-18.00	Sportzentrum TUHH - erst ab 06.11.19
KIN-BALL®	Di	21.00-22.30	große Unihalle
Kondi-Kickboxen	So	13.00-14.30	Turnhalle
Kundalini Yoga	Mi	17.30-19.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Kung Fu	Di	17.00-18.45	Halle Schule Turmweg
Kung Fu	Do	19.00-21.00	Turnhalle
Kung Fu	Sa	13.00-16.00	Turnhalle
Langhantel Workout	Mi	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH – nur bis 30.10.
Langhantel Workout	So	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Laufen - Lauftreff für Einsteiger	Di	18.00-19.30	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon	Mo	18.30-20.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum - erst ab 28.10.2019
Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken	Mi	18.00-19.30	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Leichtathletik	Do	19.00-21.00	Leichtathletikhalle Alsterdorf
Leichtathletik Technikkurs	Di	19.00-21.00	Leichtathletikhalle Alsterdorf
Modern Dance	Mo	16.30-18.00	Sportzentrum TUHH
Modern Jazz Stufe 2	Mo	18.00-19.30	Gymnastikhalle
Parkour Stufe 1	Do	17.30-19.00	Turnhalle
Parkour Stufe 2	Sa	16.00-19.00	Turnhalle
PBT Proccessing Ballet Technique	So	14.30-16.00	Gymnastikhalle
Pilates	Mo	08.15-09.15	Sportzentrum TUHH
Pilates	Mo	20.00-21.00	Turnhalle
Pilates	Di	19.30-20.30	Turnhalle
Pilates	Mi	16.30-17.30	kleine Unihalle
Pilates	Do	16.30-17.30	Sportzentrum TUHH
Pilates	So	17.00-18.00	Turnhalle
Pilates Early Bird	Do	07.45-08.30	Turnhalle
Power Workout	Di	17.30-19.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Power Workout	Do	17.30-18.30	kleine Unihalle
Qi Gong	Mi	07.30-08.30	Mittelweg 177, Raum N008
Rückenfitness	Mo	17.30-18.30	Turnhalle
Rückenfitness	Di	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH
Rückenfitness	Di	19.00-19.45	Gymnastikhalle
Rückenfitness	Mi	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH – nur bis 30.10.
Rückenfitness	Mi	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH – erst ab 06.11.
Rückenfitness	Fr	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH
Rückenfitness	So	16.00-17.00	Sportzentrum TUHH
Salsa Cubana Basis	Mi	17.30-19.00	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Salsa Cubana Stufe 1	Mo	18.00-19.30	Aula Schule Turmweg
Salsa Cubana Stufe 2	Mo	19.30-21.00	Aula Schule Turmweg
Salsa Cubana Stufe 3	Mi	19.00-20.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Salsa LA Style Stufe 1	Do	18.00-19.30	HAW Standort Bergedorf / Raum S3.01
Salsa NY Style/On2 Social Dance Übungsstunde	Mo	18.30-20.30	ESA 1 West - Raum 120
Salsa NY Style/On2 Stufe 1	Do	18.00-19.30	ESA 1 West - Raum 120
Sivananda Yoga	Mi	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Skateboard, Snakeboard, Waveboard	Do	08.30-10.00	große Unihalle
Spikeball	Mi	21.15-22.30	kleine Unihalle
Stretch & Relax	Fr	18.00-18.30	kleine Unihalle

Strong by Zumba®	Mo	18.15-19.15	kleine Unihalle
Strong by Zumba®	Sa	18.00-19.00	kleine Unihalle
Tabata Workout	Do	16.30-17.30	kleine Unihalle
Tanz - Choreographisches Arbeiten	Fr	15.00-16.30	Gymnastikhalle
Tanz - Technikkurs	Di	15.00-16.30	Gymnastikhalle
Tanzen: Konditions- & Bewegungstraining	So	17.45-19.00	Gymnastikhalle
Tanzen: Standard / Latein Stufe 1	Fr	17.30-19.00	Aula Schule Turmweg - erst ab 25.10.19
Tanzen: Standard / Latein Stufe 1	So	13.00-14.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	Fr	19.00-20.30	Aula Schule Turmweg - erst ab 25.10.19
Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	So	14.30-16.00	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tanzen: Standard / Latein Techniktraining	So	16.00-17.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tischtennis Spielkurs	Do	16.30-18.00	große Unihalle
Tischtennis Technikkurs	Di	12.30-14.00	kleine Unihalle
Tischtennis Technikkurs	Fr	12.30-14.00	kleine Unihalle
Tôso X - Cardio trifft Kampfsport	Do	17.30-18.30	Gymnastikhalle
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Mi	18.00-19.00	Kang-Center Hamburg
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Sa	13.30-14.30	Kang-Center Hamburg
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Mo	20.15-21.45	Sportzentrum TUHH
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Mi	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH - erst ab 06.11.19
Triathlon Lauftraining	Di	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Triathlon Radtraining	Do	20.30-22.30	kleine Unihalle
Triathlon Radtraining	Fr	20.00-21.30	kleine Unihalle
Turnen Technikkurs	Mo	14.30-16.30	Turnhalle
Ultimate Frisbee Stufe 1	Fr	17.00-19.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Ultimate Frisbee Stufe 2	Mo	20.00-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Ultimate Frisbee Stufe 1 + 2	Sa	17.30-19.00	große Unihalle
Unihockey / Floorball Stufe 1	Mi	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Unihockey / Floorball Stufe 2	Fr	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Urbanathletics OUTDOOR	Mo	19.00-21.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Urbanathletics OUTDOOR	Do	19.00-21.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Volleyball Spielkurs	Mo	17.30-19.00	Sporthalle Lohmühlengymnasium
Volleyball Stufe 1	So	16.00-17.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 1 + 2	Mi	21.00-22.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 2	Mo	16.00-17.30	Sporthalle Lohmühlengymnasium
Volleyball Stufe 2	Mi	18.30-20.00	Kerschensteinerstr. 10
Volleyball Stufe 2	Do	19.00-20.45	Halle Schule Turmweg
Volleyball Stufe 2	Sa	13.00-14.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 2 + 3	So	17.30-19.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mo	19.30-21.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mi	20.00-21.30	Kerschensteinerstr. 10
Yin Yoga	Mo	17.45-18.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Yoga für den Rücken	Mo	16.30-17.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Yoga für den Rücken	Mi	18.00-19.00	Mittelweg 177 - N0071/73 – erst ab 30.10.2019
Yoga Relax	Do	12.00-13.00	Sportzentrum TUHH
Zeitgenössischer Tanz	Di	18.00-19.30	kleine Unihalle
Zirkeltraining für Fortgeschrittene	So	14.30-16.00	kleine Unihalle
Zumba®	Mo	18.45-19.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Zumba®	Mo	19.45-20.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69

Zumba®	Mi	18.30-19.30	kleine Unihalle
Zumba®	Do	16.30-17.30	Gymnastikhalle

Stand 18.10.2019

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Dienstag, den 31. März 2020.

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.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten!