

Das SportsCard-Angebot für das Wintersemester 2019/2020 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	17.30-19.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1 - erst ab 25.10.2019
Fr	19.00-20.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2 - erst ab 25.10.2019

Baererstr. / Mareststraße

Mi	18.30-20.30	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 + 2
Do	08.30-09.45	Eishockey Stufe 2

ESA 1 West - Raum 120

Mo	18.30-20.30	Bachata Fusion Social Dance Übungsstunde
Mo	18.30-20.30	Salsa NY Style/On2 Social Dance Übungsstunde
Do	18.00-19.30	Salsa NY Style/On2 Stufe 1
Do	19.30-21.00	Bachata Fusion Stufe 1

große Unihalle

Mo	16.30-18.00	Badminton Stufe 1
Mo	18.00-19.30	Badminton Stufe 3
Mo	19.30-21.00	Volleyball Stufe 3
Mo	21.00-22.30	Futsal Stufe 1
Di	18.00-19.30	Handball Stufe 1
Di	19.30-21.00	Badminton Stufe 2
Di	21.00-22.30	Badminton Stufe 3
Di	21.00-22.30	KIN-BALL®
Mi	15.00-16.30	Fußballtennis & internationale Ballspiele
Mi	16.30-18.00	Basketball Streetstyle
Mi	18.00-19.30	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2
Mi	19.30-21.00	Hallenfußball
Mi	21.00-22.30	Volleyball Stufe 1 + 2
Do	08.30-10.00	Skateboard, Snakeboard, Waveboard Technikkurs
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	13.00-14.30	Volleyball Stufe 2
Sa	14.30-16.00	Badminton Stufe 1 - Stufe 3
Sa	16.00-17.30	Basketball Spielkurs
Sa	17.30-19.00	Ultimate Frisbee Stufe 1 + 2
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	Tanz - Technikkurs
Di	16.30-18.00	Dynamic Yoga
Di	18.00-19.00	Fatburner
Di	19.00-19.45	Rückenfitness
Di	19.45-20.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Di	20.30-22.00	Ballett Stufe 3 / Stufe 4
Di	22.00-22.30	Ballett Stretching
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	Zumba®
Do	17.30-18.30	Tôso X - Cardio trifft Kampfsport
Do	18.30-20.00	Dynamic Yoga
Fr	15.00-16.30	Tanz - Choreographisches Arbeiten
Fr	16.30-18.00	Ballett Stufe 2
Fr	18.00-19.30	Ballett Stufe 1
Fr	19.30-21.00	Contemporary Dance Technik
So	14.30-16.00	PBT Proccessing Ballet Technique
So	16.15-17.45	Ballett Stufe 2
So	17.45-19.00	Tanzen: Konditions- & 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 Bergedorf / Raum S3.01

Do	18.00-19.30	Salsa LA Style Stufe 1
----	-------------	------------------------

HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69

Mo	16.30-17.45	Yoga für den Rücken
Mo	17.45-18.45	Yin Yoga
Mo	18.45-19.45	Zumba®
Mo	19.45-20.45	Zumba®
Di	17.30-19.00	Power Workout
Di	19.00-20.30	Fusion Belly Dance
Mi	16.15-17.30	Body Workout intensive
Mi	17.30-19.00	Kundalini Yoga
Mi	19.00-20.30	Irish Dance
Do	12.30-13.00	Business Yoga
Do	13.15-13.45	Business Yoga
Do	17.15-18.45	Hatha Yoga mit Yoga-Nidra
Do	19.00-20.30	Belly Dance Orientalischer Tanz

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	17.15-18.10	Body Workout
Mo	18.15-19.15	Strong by Zumba®
Mo	19.20-20.05	Dance Fitness
Mo	20.05-21.35	Indoor Cycling und Kraft
Di	12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs
Di	18.00-19.30	Zeitgenössischer Tanz
Di	19.30-20.30	Hot-Iron I + II / cross
Di	20.30-21.30	Funktionales 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
Mi	21.15-22.30	Spikeball
Do	07.00-08.30	Dynamic Yoga
Do	16.30-17.30	Tabata Workout
Do	17.30-18.30	Power Workout
Do	19.30-20.30	Indoor Cycling
Do	20.30-22.30	Indoor Cycling cross
Do	20.30-22.30	Triathlon Radtraining

Fr	12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs
Fr	16.30-17.30	Fatburner Step
Fr	17.30-18.00	HIIT - High Intensity Interval Training
Fr	18.00-18.30	Stretch & Relax
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
Sa	18.00-19.00	Strong by Zumba®
So	13.00-14.30	Dynamic Yoga
So	14.30-16.00	Zirkeltraining für Fortgeschrittene
So	16.00-17.15	Indoor Cycling – erst ab 03.11.
So	17.15-18.00	HIIT - High Intensity Interval Training
So	18.00-18.45	Body Workout

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	Gaelic Football
Mi	20.00-22.00	Fußball outdoor
Do	15.30-17.00	Fußball outdoor
Fr	15.30-17.00	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 und Camogie

Leichtathletikhalle Alsterdorf

Di	19.00-21.00	Leichtathletik Technikkurs
Do	19.00-21.00	Leichtathletik

Mittelweg 177 - N0071/73

Mi	18.00-19.00	Yoga für den Rücken - erst ab 30.10.2019
----	-------------	--

Mittelweg 177, Raum N008

Mi	07.30-08.30	Qi Gong
----	-------------	---------

Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Mi	17.30-19.00	Salsa Cubana Basis
Mi	19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3
So	13.00-14.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1
So	14.30-16.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2
So	16.00-17.30	Tanzen: Standard / Latein Techniktraining

Neuenfelder Str. 106

Mi	18.30-20.00	Badminton Stufe 2
Mi	20.00-21.30	Badminton Stufe 3

Schwarzenbergstr. 72 (Harburg)

Mi	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1
Mi	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2

Sengelmanstraße 49

So	14.30-15.30	Inklusionskurs Argentinischer Tango - nur bis 25.11.2019
----	-------------	--

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	16.30-18.00	Modern Dance
Mo	18.15-19.15	Body Warfare®
Mo	19.15-20.15	Indoor Cycling
Mo	20.15-21.45	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	20.00-21.30	Cross Training Indoor
Mi	16.30-18.00	Karate - erst ab 06.11.2019
Mi	17.00-18.00	Funktionales Krafttraining – nur bis 30.10.
Mi	18.00-19.00	Rückenfitness – nur bis 30.10.
Mi	18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene – erst ab 06.11.2019
Mi	19.00-20.00	Langhantel Workout – nur bis 30.10.
Mi	19.00-20.00	Rückenfitness– erst ab 06.11.
Mi	20.00-21.00	Funktionales Krafttraining – erst ab 06.11.
Do	12.00-13.00	Yoga Relax
Do	16.30-17.30	Pilates
Do	17.30-18.30	Funktionales Faszientraining
Do	18.30-20.00	Body Warfare®
Do	20.00-20.30	Bauch spezial
Do	20.30-21.30	Cross Training Indoor
Fr	12.00-13.15	Hatha Yoga Hatha-Vinyasa
Fr	17.00-18.00	Indoor Cycling
Fr	18.00-19.00	Rückenfitness
Fr	19.00-20.00	Funktionales Krafttraining
Sa	11.15-12.15	Body Warfare®
So	14.15-15.45	Hatha Yoga

So	16.00-17.00	Rückenfitness
So	17.00-18.00	Langhantel Workout

Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	18.30-20.00	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon - erst ab 28.10.2019
Mo	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR
Di	18.00-19.30	Laufen - Lauftreff Stufe 1 - Lauftreff für Einsteiger
Mi	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken
Do	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR

Turnhalle

Mo	14.30-16.30	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	10.15-11.45	Kämpfen / Judo Technikkurs
Di	17.00-18.00	deepWORK®
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	07.45-08.30	Pilates Early Bird
Do	17.30-19.00	Parkour Stufe 1
Do	19.00-21.00	Kung Fu
Do	21.00-22.30	Akrobatik
Do	21.00-22.30	Jonglieren
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

WiWi 0077 - VMP 5

Mo	18.00-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Discofox
Di	18.45-20.00	Disco Fox, Salsa N.Y.S. und Lateinamerikanisch Stufe 1
Di	20.00-21.15	Gesellschaftstanz Stufe 1

WiWi 0079 - VMP5

Di	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 1
Mi	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 2
Do	17.00-18.30	Argentinischer Tango Stufe 1
Do	18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 3

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!