

Das SportsCard-Angebot für das Wintersemester 2019/2020 nach Wochentag und Uhrzeit sortiert



Bitte beachten:

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

Montag

08.15-09.15	Pilates	Sportzentrum TUHH
14.30-16.30	Turnen Technikkurs	Turnhalle
16.00-17.30	Volleyball Stufe 2	Sporthalle Lohmühlengymnasium
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Turnhalle
16.30-17.45	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	Modern Dance	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Basketball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
17.15-18.10	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	Hatha Yoga	Kollaustraße 67-69
18.00-19.30	Modern Jazz Stufe 2	Gymnastikhalle
18.00-19.30	Salsa Cubana Stufe 1	Aula Schule Turmweg
18.00-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Discofox	WiWi 0077 - VMP 5
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	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
18.30-20.00	Hockey outdoor - Stufe 1 + 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
18.30-20.00	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum - erst ab 28.10.2019
18.30-20.30	Bachata Fusion Social Dance Übungsstunde	ESA 1 West - Raum 120
18.30-20.30	Salsa NY Style/On2 Social Dance	ESA 1 West - Raum 120
18.45-19.45	Zumba®	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
19.15-20.15	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
19.20-20.05	Dance Fitness	kleine Unihalle
19.30-21.00	Ballett Stufe 3	Gymnastikhalle
19.30-21.00	Salsa Cubana Stufe 2	Aula Schule Turmweg
19.30-21.00	Volleyball Stufe 3	große Unihalle
19.45-20.45	Zumba®	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
20.00-21.00	Pilates	Turnhalle
20.00-22.00	Ultimate Frisbee Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.05-21.35	Indoor Cycling und Kraft	kleine Unihalle
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

Dienstag

08.30-09.45	Eishockey Stufe 2	Eisbahn Stellingen
10.15-11.45	Kämpfen / Judo Technikkurs	Turnhalle
12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs	kleine Unihalle
15.00-16.30	Tanz - 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	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 0079 - VMP5
18.00-19.30	Breakdance	Turnhalle
18.00-19.30	Handball Stufe 1	große Unihalle
18.00-19.30	Laufen - Lauftreff für Einsteiger	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.00-19.30	Zeitgenössischer Tanz	kleine Unihalle
18.45-20.00	Disco Fox, Salsa N.Y.S. und Lateinamerikanisch Stufe 1	WiWi 0077 - VMP 5
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	Leichtathletikhalle Alsterdorf
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
19.45-20.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
20.00-21.15	Gesellschaftstanz Stufe 1	WiWi 0077 - VMP 5
20.00-21.30	Cross Training Indoor	Sportzentrum TUHH
20.15-21.45	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
20.30-21.30	Funktionales Krafttraining	kleine Unihalle
20.30-22.00	Ballett Stufe 3 / Stufe 4	Gymnastikhalle
20.30-22.15	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
21.00-22.30	Badminton Stufe 3	große Unihalle
21.00-22.30	KIN-BALL®	große Unihalle
22.00-22.30	Ballett Stretching	Gymnastikhalle

Mittwoch

07.30-08.30	Qi Gong	Mittelweg 177, Raum N008
08.30-09.45	Eishockey Stufe 1 + 2	Eisbahn Stellingen
15.00-16.30	Fußballtennis & internationale Ballspiele	große Unihalle
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	Pilates	kleine Unihalle
16.30-18.00	Basketball Streetstyle	große Unihalle
16.30-18.00	Karate	Sportzentrum TUHH - erst ab 06.11.2019
16.30-18.00	Sivananda Yoga	Gymnastikhalle
17.00-18.00	Funktionales Krafttraining	Sportzentrum TUHH – nur bis 30.10.2019
17.00-18.30	Basketball Stufe 1	Kerschensteinerstr. 10
17.00-18.30	Unihockey / Floorball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
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	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH – nur bis 30.10.2019
18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Kang-Center Hamburg
18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Sportzentrum TUHH - erst ab 06.11.2019
18.00-19.00	Yoga für den Rücken	Mittelweg 177 - N0071/73 - erst ab 30.10.2019
18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 2	WiWi 0079 - VMP5
18.00-19.30	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / 2	große Unihalle
18.00-19.30	Dynamic Yoga advanced	Turnhalle
18.00-19.30	Lauftraining Kurz- und Mittelstrecke	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.00-20.00	Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
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	Gaelic Football	Kunstrasenplatz TURMWEG
18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1	Schwarzenbergstr. 72 Harburg
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Kerschensteinerstr. 10
18.30-20.30	Hallenfußball	Baererstraße / Marestraße - Dreifeldhalle
19.00-20.00	Langhantel Workout	Sportzentrum TUHH – nur bis 30.10.2019
19.00-20.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH – erst ab 06.11.2019
19.00-20.30	Hip Hop / Streetstyle	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Irish Dance	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
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
20.00-21.00	Funktionales Krafttraining	Sportzentrum TUHH – erst ab 06.11.2019
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	Gesellschaftstanz Stufe 2	Schwarzenbergstr. 72 Harburg
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 / Marestraße - 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
21.15-22.30	Spikeball	kleine Unihalle

Donnerstag

07.00-08.30	Dynamic Yoga	kleine Unihalle
07.45-08.30	Pilates Early Bird	Turnhalle
08.30-09.45	Eishockey Stufe 2	Eisbahn Stellingen
08.30-10.00	Skateboard, Snakeboard, Waveboard	große Unihalle
12.00-13.00	Yoga Relax	Sportzentrum TUHH
12.30-13.00	Business Yoga	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
13.15-13.45	Business Yoga	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
15.30-17.00	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.30-17.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Tabata Workout	kleine Unihalle
16.30-17.30	Zumba®	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	WiWi 0079 - VMP5
17.15-18.45	Hatha Yoga mit Yoga-Nidra	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69
17.30-18.30	Funktionales Faszientraining	Sportzentrum TUHH
17.30-18.30	Power Workout	kleine Unihalle
17.30-18.30	Tôsô X - Cardio trifft Kampfsport	Gymnastikhalle
17.30-19.00	Parkour Stufe 1	Turnhalle
18.00-19.30	Gesellschaftstanz Stufe 1	Aula Schule Turmweg
18.00-19.30	Salsa LA Style Stufe 1	HAW Standort Bergedorf / Raum S3.01
18.00-19.30	Salsa NY Style/On2 Stufe 1	ESA 1 West - Raum 120
18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 3	WiWi 0079 - VMP5
18.30-20.00	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Dynamic Yoga	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Belly Dance 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	Leichtathletikhalle Alsterdorf
19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
19.30-20.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
19.30-21.00	Bachata Fusion Stufe 1	ESA 1 West - Raum 120
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
20.30-21.30	Cross Training Indoor	Sportzentrum TUHH
20.30-22.30	Indoor Cycling Cross	kleine Unihalle
20.30-22.30	Triathlon Radtraining	kleine Unihalle
21.00-22.30	Akrobatik	Turnhalle
21.00-22.30	Handball Stufe 2	große Unihalle
21.00-22.30	Jonglieren	Turnhalle

Freitag

12.00-13.15	Hatha Yoga Hatha-Vinyasa	Sportzentrum TUHH
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	Fatburner Step	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
17.30-19.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1	Aula Schule Turmweg - erst ab 25.10.2019
18.00-18.30	Stretch & Relax	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
18.30-20.00	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
18.30-20.00	Indoor Cycling	kleine Unihalle
19.00-20.00	Funktionales Krafttraining	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Fußball outdoor	Kunstrasenplatz TURMWEG
19.00-20.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	Aula Schule Turmweg - erst ab 25.10.2019
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

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
13.00-14.30	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 und Camogie	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
18.00-19.00	Strong by Zumba®	kleine Unihalle

Sonntag

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
14.15-15.45	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
14.30-15.30	Inklusionskurs Argentinischer Tango	Sengelmannstraße 49 - nur bis 25.11.2019
14.30-16.00	Fitness-Kickboxen	Turnhalle
14.30-16.00	PBT Proccessing Ballet Technique	Gymnastikhalle
14.30-16.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
14.30-16.00	Zirkeltraining für Fortgeschrittene	kleine Unihalle
16.00-17.00	Body Workout	Turnhalle
16.00-17.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH
16.00-17.15	Indoor Cycling	kleine Unihalle – erst ab 03.11.
16.00-17.30	Tanzen: Standard / Latein Techniktraining	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
16.00-17.30	Volleyball Stufe 1	große Unihalle
16.15-17.45	Ballett Stufe 2	Gymnastikhalle
17.00-18.00	Langhantel Workout	Sportzentrum TUHH
17.00-18.00	Pilates	Turnhalle
17.15-18.00	HIIT - High Intensity Interval Training	kleine Unihalle
17.30-19.00	Volleyball Stufe 2 + 3	große Unihalle
17.45-19.00	Tanzen: Konditions- & Bewegungstraining	Gymnastikhalle
18.00-18.45	Body Workout	kleine Unihalle

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.

Druckfehler vorbehalten!