

Das „Ab zum Sport!“-Angebot für das Wintersemester 2022/2023 nach Sportstätte sortiert



Bitte beachten:

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

Aula Schule Turmweg

Do	18.00-19.30	Argentinischer Tango Mittelstufe (Dancer 2)
Do	19.30-21.00	Argentinischer Tango Fortgeschrittene (Dancer 3)
Fr	17.30-18.45	Tanzen: Standard / Latein Anfänger - Stufe 1
Fr	19.00-20.30	Tanzen: Standard / Latein Mittelstufe - Stufe 2

Baererstr. / Marestraße

Mi	18.30-20.30	Hallenfußball
Mi	20.30-21.30	Hallenfußball

Bartholomäusbad

Mo	18.30-20.00	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 3
Mo	18.30-20.00	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 4
Mo	20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 2
Mo	20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 3
Mi	18.45-20.00	Schwimmtechnik / Schwimmtraining miles and more
Sa	15.00-16.00	Triathlon für Frauen (Teil 1) - Kraultechnik
Sa	15.00-16.00	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 2
Sa	16.00-17.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 2 + 3
Sa	16.00-17.30	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 3 + 4
Sa	17.30-19.00	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Einsteiger / Stufe 1
Sa	17.30-19.00	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 2

Calisthenics-Anlage

Do	16.30-18.00	Calisthenics für Anfänger:innen
Do	18.00-19.30	Calisthenics für Anfänger:innen

große Unihalle

Mo	17.00-18.30	Tischtennis Stufe 1 / 2
Mo	18.30-20.00	Tischtennis Stufe 3
Mo	20.00-21.30	Volleyball Stufe 3
Di	18.15-19.45	Volleyball Stufe 2 + 3
Di	20.00-21.30	Handball Stufe 1 / Stufe 2
Mi	17.30-18.30	Fatburner
Mi	18.30-20.00	Badminton Stufe 1 / Stufe 2
Mi	20.00-21.30	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2
Do	16.30-18.00	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Einsteiger
Do	20.00-21.30	Handball Stufe 3
Fr	16.30-18.00	Badminton Stufe 1 / Stufe 2
Fr	18.00-19.30	Badminton Stufe 2 / Stufe 3
Fr	19.45-21.15	Hallenfußball Spielkurs

Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)

Di	18.30-20.00	Vinyasa Yoga
Do	18.30-20.00	Vinyasa Yoga Yoga für Ausdauersportler:innen

Grundschule St. Nikolai - Turnhalle (UG)

Di	20.00-21.30	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fortgeschritten
Mi	20.00-21.30	Vinyasa Yoga Gentle evening flow

Gymnastikhalle

Mo	16.30-17.30	Rückenfitness
Mo	17.30-19.00	Modern Jazz
Mo	19.00-20.15	Modern Dance Anfänger
Mo	20.15-21.30	Modern Dance Fortgeschrittene
Di	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Di	17.30-18.45	Contemporary Dance Anfänger/Mittelstufe
Di	18.45-20.00	Contemporary Dance Mittelstufe/Fortgeschrittene
Di	20.00-21.30	Contemporary Dance Flow Open Class
Mi	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mi	17.30-18.30	Rückenfitness
Mi	18.30-19.30	Twerk Fusion
Mi	19.30-20.30	Forró - Brasilianischer Paartanz
Mi	20.30-21.30	Hip Hop Female Style - Choreo Class
Do	16.30-17.30	Body Workout
Do	17.30-19.00	Hatha Yoga
Do	19.00-20.00	Zumba®
Do	20.00-21.30	Ballett Mittelstufe/Fortgeschrittene
Fr	16.30-17.45	Ballett Anfänger
Fr	17.45-19.00	Ballett Anfänger/Mittelstufe
Fr	19.00-20.30	Ballett Mittelstufe/Fortgeschrittene
Fr	20.30-21.30	Hip Hop Basics

Halle Schule Turmweg

Mo	17.00-18.30	Volleyball Stufe 1
Mo	18.30-20.00	Volleyball Stufe 2
Di	16.45-18.45	Kung Fu
Di	18.45-20.15	Basketball Stufe 3
Di	20.15-21.45	Basketball Stufe 2
Mi	20.00-21.30	Floorball Stufe 1
Do	19.00-21.00	Kung Fu
Fr	17.00-18.30	Floorball Stufe 1+2
Fr	18.30-20.00	Basketball Stufe 2
Fr	20.00-21.30	Basketball Stufe 3

HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69

Mo	13.30-14.00	Pilates - NEU
Mo	14.30-15.30	Bodytoning - NEU
Mo	18.00-19.00	Zumba®
Mi	18.00-19.00	Zumba®
Do	16.30-18.00	Yin Yoga

Heilwig Gymnasium - Alsterdorf

Di	18.30-20.00	Hatha Yoga
----	-------------	------------

Jahnkampfbahn / Stadtpark

Di	19.00-20.30	Triathlon Lauftraining
----	-------------	------------------------

kleine Unihalle

Mo	16.30-17.30	Jumping® Fitness
Mo	17.30-18.00	Bauch spezial
Mo	18.00-19.00	Cross Training
Mo	19.00-20.00	Faszientraining
Mo	20.00-21.30	Flamenco
Di	16.30-17.30	HIIT
Di	17.30-18.30	Indoor Cycling
Di	18.30-19.30	Dance Fitness
Di	19.30-20.30	Body Complete & Boxing Workout
Di	20.30-21.30	Irish Dance
Mi	16.30-17.30	Langhantel Workout
Mi	17.30-19.00	Hatha Yoga entspannt in den Feierabend
Mi	19.00-20.00	Zumba®
Mi	20.00-21.30	Indoor Cycling
Do	16.30-17.30	Power Yoga
Do	17.30-18.30	Indoor Cycling
Do	18.30-19.30	Jumping® Fitness
Do	19.30-20.30	Jumping® Fitness
Do	20.30-21.30	Flowing Yoga
Fr	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Fr	17.30-18.30	Body Workout
Fr	18.30-19.30	Indoor Cycling
Fr	19.30-21.30	Triathlon indoor Radtraining

Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)

Mo	17.00-18.30	Fußball outdoor
Mo	18.30-20.00	Fußball outdoor

Kunstrasenplatz Turmweg (Rotherbaum)

Mo	15.30-17.00	Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2
Mo	17.00-18.30	Lacrosse
Mo	18.30-20.00	Hockey
Mo	20.00-21.30	Fußball - outdoor Spielkurs
Di	15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs
Di	17.00-18.30	Flagfootball Stufe 1
Di	18.30-20.00	Flagfootball Stufe 2 / 3
Di	20.00-21.30	Hurling und Camogie
Mi	16.30-18.00	Fußball - outdoor Spielkurs
Mi	18.00-20.00	Gaelic Football
Mi	20.00-21.30	Ultimate Frisbee Stufe 1 / Stufe 2
Fr	17.00-19.00	Rugby
Fr	19.00-21.00	Fußball - outdoor Spielkurs

Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Mo	18:00-19:00	Bachata Basics
Mo	19:15-20:15	Salsa N.Y. Style - Basics
Mi	18.30-19.30	Salsa Cubana Basis
Mi	19.30-20.30	Salsa Cubana Stufe 2

online – per ZOOM

Mo	16.00-17.00	Schulter-Nacken-Rücken - online
Mo	17.00 - 18.15	HIIT & Core - online
Mo	17.30-18.30	Yoga für den Rücken - online
Mo	19.00-20.00	Zumba® - online - NEU
Mo	19.15-20.05	Progressive Muskelentspannung - Loslassen und Entspannen
Di	08.00-09.00	Slow Yoga - online
Di	14.00-14.15	Schreibtischpause online
Di	18.00-19.00	Dynamic Yoga - online
Di	18.00-19.15	Stressfrei und entspannt in den Feierabend online
Di	19.00-20.00	Salsation® - online - NEU
Mi	09.00-09.30	Schulter-Nacken-Rücken - online
Mi	12.30-12.45	Snack-Yoga - online
Mi	15.30-16.30	Yogalates - online
Mi	17.00-18.00	Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß online
Mi	17.45-18.45	Yin & Yoga Nidra - online
Mi	19.00-20.00	Yin & Yang Yoga Flow - online
Do	08.00-09.00	Yin Yoga - online
Do	08.00-09.00	Faszientraining am Morgen online
Do	16.00-17.00	Yoga für den Rücken - online
Do	17.00-18.00	Rückenfitness - online
Fr	08.45-09.45	Bauch Rücken Stretch - online
Fr	16.00-17.00	Dance Fitness - online
Fr	16.15-17.30	Dynamic Yoga - online
So	18.00-19.00	Yoga für die Hüfte - online

Schwimmbad Am Insepark

Mo	20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 2 + 3
Mo	20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 4
Mi	20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Einsteiger / Stufe 1
Mi	20.00-21.30	Unterwasser-Rugby
Do	20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 2

Sporthalle Lohmühlengymnasium

Mo	16.00-17.30	Volleyball Stufe 2
Mo	17.30-19.00	Volleyball Spielkurs

Sportzentrum TUHH

Mo	17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do
Mo	18.15-19.15	Body Workout
Mo	19.25-20.25	HIIT
Di	17.00-18.00	Tänzerisches Körpertraining
Di	18.30-20.00	Body Workout
Mi	16.30-18.00	Hatha Yoga
Mi	19.00-20.30	Hot-Iron
Do	12.30-13.30	Yoga Relax
Do	16.30-17.30	Pilates
Do	17.30-18.30	Salsation®
Do	18.30-20.00	Zirkeltraining für FitnessCard-Bucher:innen
Do	18.30-20.00	Zirkeltraining
Fr	16.00-17.00	Traditionelles Taekwon-Do - NEU
Fr	18.00-19.00	Rückenfitness
Fr	19.00-20.00	Funktionales Cross Training Indoor
Sa	12.30-13.30	Tabata Workout - NEU
So	17.00-18.00	Hatha Yoga

Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	17.30-19.00	Taqball
Mo	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor
Di	18.30-20.00	Roundnet
Di	19.00-20.30	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon
Do	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor
Fr	16.00-18.00	Urbanathletics - outdoor

Turnhalle

Mo	16.30-17.30	Pilates
Mo	17:35-18:35	Dynamic Yoga
Mo	18:40-19:40	Yin Yoga
Mo	19.45-21.30	Calisthenics
Di	16.45-18.15	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fitness
Di	18.15-19.45	Argentinischer Tango Anfänger Teil 1
Di	20.00-21.30	Yoga für Handstand
Mi	17.45-18.45	deepWORK®
Mi	18.45-20.15	Turnen Wettkampfteam / Leistungstraining
Mi	20.15-21.30	Turnen Einsteiger & Fortgeschrittene
Do	17.00-19.00	Parkour
Do	19.00-20.15	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fitness
Do	20.15-21.30	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fitness
Fr	19.30-21.30	Contact Improvisation

Stand 09.11.2022

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Samstag, den 31. Dezember 2023.

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!