

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



Bitte beachten:

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

Montag

13.30-14.00	Pilates	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69 – NEU
14.30-15.30	Bodytoning	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69 – NEU
15.30-17.00	Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.00	Schulter-Nacken-Rücken - online	per ZOOM
16.00-17.30	Volleyball Stufe 2	Sporthalle Lohmühlengymnasium
16.30-17.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
16.30-17.30	Pilates	Turnhalle
16.30-17.30	Rückenfitness	Gymnastikhalle
17.00 - 18.15	HIIT & Core - online	per ZOOM
17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Fußball - outdoor	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
17.00-18.30	Lacrosse	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Tischtennis Stufe 1 / 2	Große Unihalle
17.00-18.30	Volleyball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
17.00-18.30	Wasserball	Bartholomäusbad
17.30-18.00	Bauch spezial	kleine Unihalle
17.30-18.30	Yoga für den Rücken - online	per ZOOM
17.30-19.00	Modern Jazz	Gymnastikhalle
17.30-19.00	Teqball	Multi-Court
17.30-19.00	Volleyball Spielkurs	Sporthalle Lohmühlengymnasium
17:35-18:35	Dynamic Yoga	Turnhalle
18.00-19.00	Cross Training	kleine Unihalle
18.00-19.00	Zumba®	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
18.15-19.15	Body Workout	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Fußball - outdoor	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
18.30-20.00	Hockey	Kunstrasenplatz TURMWEG - erst ab 17.10.2022
18.30-20.00	Schwimmtechnik/Schwimmtraining Stufe 3	Bartholomäusbad
18.30-20.00	Schwimmtechnik/Schwimmtraining Stufe 4	Bartholomäusbad
18.30-20.00	Tischtennis Stufe 3	große Unihalle
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
18:00-19:00	Bachata Basics	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18:40-19:40	Yin Yoga	Turnhalle
19.00-20.00	Faszientraining	kleine Unihalle
19.00-20.00	Zumba® - online	per ZOOM – NEU
19.00-20.15	Modern Dance Anfänger	Gymnastikhalle
19.15-20.05	Progressive Muskelentspannung	per ZOOM
19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
19.25-20.25	HIIT	Sportzentrum TUHH
19.45-21.30	Calisthenics	Turnhalle
19:15-20:15	Salsa N.Y. Style - Basics	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
20.00-21.30	Flamenco	kleine Unihalle

20.00-21.30	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.00-21.30	Schwimmtechnik/Schwimmtraining Stufe 2	Bartholomäusbad
20.00-21.30	Schwimmtechnik/Schwimmtraining St. 2/3	Schwimmbad Am Inselepark
20.00-21.30	Schwimmtechnik/Schwimmtraining Stufe 3	Bartholomäusbad
20.00-21.30	Schwimmtechnik/Schwimmtraining Stufe 4	Schwimmbad Am Inselepark
20.00-21.30	Volleyball Stufe 3	große Unihalle
20.15-21.30	Modern Dance Fortgeschrittene	Gymnastikhalle

Dienstag

08.00-09.00	Slow Yoga - online	per ZOOM
14.00-14.15	Schreibtischpause online	per ZOOM
15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
16.30-17.30	HIIT	kleine Unihalle
16.45-18.15	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fitness	Turnhalle
16.45-18.45	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
17.00-18.00	Tänzerisches Körpertraining	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Flagfootball Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.30-18.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
17.30-18.45	Contemporary Dance Anfänger/Mittelstufe	Gymnastikhalle
18.00 - 19.00	Calisthenics Schnupperstunde	Calisthenics-Anlage
18.00-19.00	Dynamic Yoga - online	per ZOOM
18.00-19.15	Stressfrei und entspannt in den Feierabend	per ZOOM
18.15-19.45	Argentinischer Tango Anfänger Teil 1	Turnhalle
18.15-19.45	Volleyball Stufe 2 + 3	große Unihalle
18.30-19.30	Dance Fitness	kleine Unihalle
18.30-20.00	Body Workout	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Flagfootball Stufe 2 / 3	Kunstrasenplatz TURMWEG
18.30-20.00	Hatha Yoga	Heilwig Gymnasium
18.30-20.00	Roundnet	Multi-Court
18.30-20.00	Vinyasa Yoga	Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)
18.45-20.00	Contemporary Dance Mittelstufe/Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
18.45-20.15	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
19.00-20.00	Salsation® - online	per ZOOM - NEU
19.00-20.30	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
19.00-20.30	Triathlon Lauftraining	Stadtpark - Jahnkampfbahn
19.30-20.30	Body Complete & Boxing Workout	kleine Unihalle
20.00-21.30	Contemporary Dance Flow Open Class	Gymnastikhalle
20.00-21.30	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) - Fortgeschritten	Grundschule St. Nikolai - Turnhalle (UG)
20.00-21.30	Handball Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
20.00-21.30	Hurling und Camogie	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.00-21.30	Yoga für Handstand	Turnhalle
20.15-21.45	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
20.30-21.30	Irish Dance	kleine Unihalle

Mittwoch

09.00-09.30	Schulter-Nacken-Rücken - online	per ZOOM
12.30-12.45	Snack-Yoga - online	per ZOOM
15.30-16.30	Yogalates - online	per ZOOM
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
16.30-17.30	Langhantel Workout	kleine Unihalle
16.30-18.00	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.30-18.00	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
17.00-18.00	Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß online	per ZOOM
17.30-18.30	Fatburner	große Unihalle
17.30-18.30	Rückenfitness	Gymnastikhalle
17.30-19.00	Hatha Yoga entspannt in den Feierabend	kleine Unihalle
17.45-18.45	deepWORK®	Turnhalle
17.45-18.45	Yin & Yoga Nidra - online	per ZOOM
18.00-19.00	Zumba®	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
18.00-20.00	Gaelic Football	Kunstrasenplatz TURMWEG
18.30-19.30	Salsa Cubana Basis	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18.30-19.30	Twerk Fusion	Gymnastikhalle
18.30-20.00	Badminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
18.30-20.30	Hallenfußball	Baererstraße / Mareststraße - Dreifeldhalle
18.45-20.00	Schwimmtraining miles and more	Bartholomäusbad
18.45-20.15	Turnen Wettkampfteam / Leistungstraining	Turnhalle
19.00-20.00	Yin & Yang Yoga Flow - online	per ZOOM
19.00-20.00	Zumba®	kleine Unihalle
19.00-20.30	Hot-Iron	Sportzentrum TUHH
19.30-20.30	Forró - Brasilianischer Paartanz	Gymnastikhalle
19.30-20.30	Salsa Cubana Stufe 2	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
20.00-21.30	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / 2	große Unihalle
20.00-21.30	Floorball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
20.00-21.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
20.00-21.30	Leichtathletik	Leichtathletikhalle Alsterdorf
20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Einsteiger / Stufe 1	Schwimmbad Am Inselepark
20.00-21.30	Ultimate Frisbee Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.00-21.30	Unterwasser-Rugby	Schwimmbad Am Inselepark
20.00-21.30	Vinyasa Yoga Gentle evening flow	Grundschule St. Nikolai - Turnhalle (UG)
20.15-21.30	Turnen Einsteiger & Fortgeschrittene	Turnhalle
20.30-21.30	Hallenfußball	Baererstraße / Mareststraße - Dreifeldhalle
20.30-21.30	Hip Hop Female Style - Choreo Class	Gymnastikhalle

Donnerstag

08.00-09.00	Faszientraining am Morgen online	per ZOOM
08.00-09.00	Yin Yoga - online	per ZOOM
12.30-13.30	Yoga Relax	Sportzentrum TUHH
16.00-17.00	Yoga für den Rücken - online	per ZOOM
16.30-17.30	Body Workout	Gymnastikhalle
16.30-17.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Power Yoga	kleine Unihalle
16.30-18.00	Calisthenics für Anfänger:innen	Calisthenics-Anlage
16.30-18.00	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) - Einsteiger	große Unihalle
16.30-18.00	Yin Yoga	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
17.00-18.00	Rückenfitness - online	per ZOOM
17.00-19.00	Parkour	Turnhalle
17.30-18.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
17.30-18.30	Salsation®	Sportzentrum TUHH
17.30-19.00	Hatha Yoga	Gymnastikhalle
18.00-19.30	Argentinischer Tango Mittelstufe (Dancer 2)	Aula Schule Turmweg
18.00-19.30	Calisthenics für Anfänger:innen	Calisthenics-Anlage
18.30-19.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
18.30-19.30	Jumping® Fitness Schnuppertermin	kleine Unihalle
18.30-20.00	Vinyasa Yoga für Ausdauersportler:innen	Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)
18.30-20.00	Zirkeltraining	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Zirkeltraining für FitnessCard-Bucher:innen	Sportzentrum TUHH
19.00-20.00	Zumba®	Gymnastikhalle
19.00-20.15	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fitness	Turnhalle
19.00-21.00	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
19.30-20.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
19.30-20.30	Jumping® Fitness Schnuppertermin	kleine Unihalle
19.30-21:00	Argentinischer Tango Fortg. (Dancer 3)	Aula Schule Turmweg
20.00-21.30	Ballett Mittelstufe/Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
20.00-21.30	Handball Stufe 3	große Unihalle
20.00-21.30	Schwimmtechnik/Schwimmtraining Stufe 2	Schwimmbad Am Inselpark
20.15-21.30	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fitness	Turnhalle
20.30-21.30	Flowing Yoga	kleine Unihalle

Freitag

08.45-09.45	Bauch Rücken Stretch - online	per ZOOM
16.00-17.00	Dance Fitness - online	per ZOOM
16.00-17.00	Traditionelles Taekwon-Do	Sportzentrum TUHH - NEU
16.00-18.00	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
16.15-17.30	Dynamic Yoga - online	per ZOOM
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	kleine Unihalle
16.30-17.45	Ballett Anfänger	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Badminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
17.00-18.30	Floorball Stufe 1+2	Halle Schule Turmweg
17.00-19.00	Rugby	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.30-18.30	Body Workout	kleine Unihalle
17.30-18.45	Tanzen: Standard / Latein Anfänger	Aula Schule Turmweg
17.45-19.00	Ballett Anfänger/Mittelstufe	Gymnastikhalle
18.00-19.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH
18.00-19.30	Badminton Stufe 2 / Stufe 3	große Unihalle
18.30-19.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
18.30-20.00	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
19.00-20.00	Funktionales Cross Training Indoor	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Ballett Mittelstufe/Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
19.00-21.00	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
19.30-21.30	Triathlon indoor Radtraining	kleine Unihalle
19.45-21.15	Hallenfußball Spielkurs	große Unihalle
19:00-20:30	Tanzen: Standard / Latein Mittelstufe	Aula Schule Turmweg
19:30-21.30	Contact Improvisation	Turnhalle
20.00-21.30	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
20.30-21.30	Hip Hop Basics	Gymnastikhalle

Samstag

12.30-13.30	Tabata Workout	Sportzentrum TUHH - NEU
15.00-16.00	Triathlon für Frauen (Teil 1) - Kraultechnik	Bartholomäusbad
15.00-16.00	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 2	Bartholomäusbad
16.00-17.30	Schwimmtechnik/Schwimmtraining St 2 + 3	Bartholomäusbad
16.00-17.30	Triathlon Schwimmtraining – Stufe 3 + 4	Bartholomäusbad
17.30-19.00	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Einsteiger / Stufe 1	Bartholomäusbad
17.30-19.00	Schwimmtechnik/Schwimmtraining Stufe 2	Bartholomäusbad
15.00-16.00	Triathlon für Frauen (Teil 1) - Kraultechnik	Bartholomäusbad

Sonntag

17.00-18.00	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
18.00-19.00	Yoga für die Hüfte - online	per ZOOM

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!