

Das „Ab zum Sport!“-Angebot bis Ende März 2023 nach Sportstätte sortiert



Bitte beachten:

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

Aula Schule Turmweg

Do	18.00-19.30	Argentinischer Tango Fortgeschrittene (Dancer 3)
Do	19.30-21.00	Argentinischer Tango Anfänger Teil 1
Fr	18.00-19.30	Tanzen: Standard / Latein Open Practice

Baererstr. / Mareststraße

Mi	18.30-20.30	Hallenfußball
----	-------------	---------------

Bartholomäusbad

Mo	17.00-18.30	Wasserball
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	17.00-18.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining miles and more - NEU
Mi	18.30 -20.00	Schwimmtechnik / Schwimmtraining miles and more
Sa	15.00-16.00	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 2
Sa	15.00-16.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 2 + 3
Sa	16.00-17.30	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 3 + 4
Sa	16.30-17.30	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Einsteiger / Stufe 1
Sa	17.30-19.00	Schwimmtechnik / Schwimmtraining Stufe 2
Sa	17.30-19.00	Triathlon für Frauen (Teil 1) - Kraultechnik

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	Roundnet
Mo	17.00-18.30	Tischtennis Stufe 1 / 2
Mo	18.30-20.00	Teqball - NEU
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	HIIT
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

Bitte beachten:

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

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 Mittelstufe/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	Hip Hop Mittelstufe / Fortgeschrittene
Do	16.30-17.30	Body Workout
Do	17.30-19.00	Hatha Yoga
Do	19.00-20.00	Faszientraining
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

Bitte beachten:

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69

Mo	13.30-14.00	Pilates 30 Minuten
Mo	14.30-15.30	Bodytoning
Mo	16.30-18.00	SivaSakti Yoga
Mo	18.00-19.00	Zumba®
Di	18.00-19.30	Yin Yoga
Mi	18.00-19.00	Zumba®
Mi	19.00-20.30	Modern Dance HAW Anfänger mit Vorkenntnissen
Do	16.30-18.00	Sivananda Yoga
Fr	16.30-17.45	Vinyasa Yoga - NEU

Heilwig Gymnasium - Alsterdorf

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

Jahnkampfbahn / Stadtpark

Di	19.00-21.00	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	Zumba®
Mo	20.00-21.30	Flamenco
Di	16.30-17.00	Tabata spezial Cardio & Core
Di	17.00-18.30	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® Latin Dance Fitness
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 FORTGESCHRITTENE
Do	20.30-21.30	Flowing Yoga
Do	20.30-21.30	Indoor Cycling
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	18.00-20.00	Fußball - outdoor
----	-------------	-------------------

Bitte beachten:

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

Kunstrasenplatz Turmweg (Rotherbaum)

Mo	16.30-18.00	Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2
Mo	18.30-20.00	Hockey
Mo	20.00-21.30	Fußball - outdoor Spielkurs
Di	15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs
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	17.00-18.30	Flagfootball Stufe 1
Fr	18.30-20.00	Flagfootball Stufe 2 / 3
Fr	19.00-21.00	Fußball - outdoor Spielkurs

Leichtathletikhalle Alsterdorf

Mi	20.00-21.30	Leichtathletik
----	-------------	----------------

Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Mo	19.00-20.30	Forró - Brasilianischer Paartanz
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	Stretch & Relax - online
Mo	17.30-18.30	Yoga für den Rücken - online
Mo	19.00-20.00	Zumba® - online
Mo	19.15-20.05	Progressive Muskelentspannung - Online Loslassen und Entspannen
Di	08.00-09.00	Slow Yoga - online
Di	18.00-19.00	Dynamic Yoga - online
Di	18.30-19.30	Power-Workout für Kraft und Beweglichkeit - Online
Mi	09.00-09.30	Schulter-Nacken-Rücken - online
Mi	12.30-12.45	Snack-Yoga - 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	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

Bitte beachten:

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

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 - NEU
Mo	17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do Anfänger
Mo	18.15-19.15	Body Workout
Mo	19.20-20.20	HIIT / Zirkeltraining
Di	18.30-20.00	Body Workout
Mi	16.30-18.00	Hatha Yoga
Mi	18.00-19.00	Zirkeltraining
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®
Fr	17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do Anfänger
Fr	18.00-19.00	Rückenfitness
Fr	19.00-20.00	Funktionales Cross Training Indoor
So	17.00-18.00	Hatha Yoga

Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor
Do	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor

Turnhalle

Mo	16.30-17.45	Dynamic Yoga
Mo	17.50-18.20	Core Express
Mo	18.25-19.40	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 Mittelstufe (Dancer 2)
Di	20.00-21.30	Yoga für Handstand
Mi	17.45-18.45	deepWORK®
Mi	18.45-20.15	Turnen Fortgeschritten
Mi	20.15-21.30	Turnen Einsteiger
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	16.30-18.00	Jongliertechnik und Koordination – nur bis 24.02.
Fr	18:00-20:00	Contact Improvisation Dance

Stand 23.02.2022

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Freitag, den 31. März 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!