

# Das „Ab zum Sport!“-Angebot bis Ende März 2023 nach Wochentag und Uhrzeit sortiert



## Bitte beachten:

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

## Montag

<b>08.15-09.15</b>	<b>Pilates</b>	<b>Sportzentrum TUHH - NEU</b>
13.30-14.00	Pilates 30 Minuten	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
14.30-15.30	Bodytoning	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
16.00-17.00	Schulter-Nacken-Rücken - online	online
16.00-17.30	Volleyball Stufe 2	Sporthalle Lohmühlengymnasium
16.30-17.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
16.30-17.30	Rückenfitness	Gymnastikhalle
16.30-17.45	Dynamic Yoga	Turnhalle
16.30-18.00	Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.30-18.00	SivaSakti Yoga	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do Anfänger	Sportzentrum TUHH
17.00-18.15	Stretch & Relax - online	online
<b>17.00-18.30</b>	<b>Teqball</b>	<b>große Unihalle - NEU</b>
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	online
17.30-19.00	Modern Jazz	Gymnastikhalle
17.30-19.00	Volleyball Spielkurs	Sporthalle Lohmühlengymnasium
17.50-18.20	Core Express	Turnhalle
18.00-19.00	Cross Training	kleine Unihalle
18.00-19.00	Zumba®	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
18.00-20.00	Fußball - outdoor	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
18.15-19.15	Body Workout	Sportzentrum TUHH
18.25-19.40	Yin Yoga	Turnhalle
18.30-20.00	Hockey	Kunstrasenplatz TURMWEG
18.30-20.00	Roundnet	große Unihalle
18.30-20.00	Schwimmtechnik / Schwimmtrain. Stufe 3	Bartholomäusbad
18.30-20.00	Schwimmtechnik / Schwimmtrain. Stufe 4	Bartholomäusbad
18.30-20.00	Tischtennis Stufe 3	große Unihalle
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
19.00-20.00	Zumba®	kleine Unihalle
19.00-20.00	Zumba® - online	online
19.00-20.15	Modern Dance Anfänger	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Forró - Brasilianischer Paartanz	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
19.15-20.05	Progressive Muskelentspannung	online
19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
19.20-20.20	HIIT / Zirkeltraining	Sportzentrum TUHH
19.45-21.30	Calisthenics	Turnhalle
20.00-21.30	Flamenco	kleine Unihalle
20.00-21.30	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG

**Bitte beachten:**

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtrain. Stufe 2	Bartholomäusbad
20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtr. Stufe 2 + 3	Schwimmbad Am Inselepark
20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtr. Stufe 3	Bartholomäusbad
20.00-21.30	Schwimmtechnik / Schwimmtr. Stufe 4	Schwimmbad Am Inselepark
20.00-21.30	Volleyball Stufe 3	große Unihalle
20.15-21.30	Modern Dance Mittelstufe/Fortgeschrittene	Gymnastikhalle

**Dienstag**

08.00-09.00	Slow Yoga - online	online
15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.30-17.00	Tabata spezial Cardio & Core	kleine Unihalle
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
16.45-18.15	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fitness	Turnhalle
16.45-18.45	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
17.00-18.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
17.30-18.45	Contemporary Dance Anfänger/Mittelstufe	Gymnastikhalle
18.00-19.00	Dynamic Yoga - online	online
<del>18.00-19.30</del>	<del>Yin Yoga</del>	<del>"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69</del>
18.15-19.45	Argentinischer Tango Mittelstufe (Dancer 2)	Turnhalle
18.15-19.45	Volleyball Stufe 2 + 3	große Unihalle
18.30-19.30	Dance Fitness	kleine Unihalle
18.30-19.30	Power-Workout für Kraft und Beweglichkeit	online
18.30-20.00	Body Workout	Sportzentrum TUHH
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
19.00-21.00	Triathlon Lauftraining	Stadtpark - Treffpunkt 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

**Bitte beachten:**

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

**Mittwoch**

09.00-09.30	Schulter-Nacken-Rücken - online	online
12.30-12.45	Snack-Yoga - online	online
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	online
<b>17.00-18.30</b>	<b>Schwimmtechnik/Schwimmtr. miles&amp;more</b>	<b>Bartholomäusbad - NEU</b>
17.30-18.30	HIIT	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	online
18.00-19.00	Zirkeltraining	Sportzentrum TUHH
18.00-19.00	Zumba®	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
18.00-19.30	Vinyasa Yoga Power	Halle Schule Turmweg
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
<b>18.30-20.00</b>	<b>Schwimmtechnik / Schwimmtr. miles&amp;more</b>	<b>Bartholomäusbad</b>
18.30-20.30	Hallenfußball	Baererstraße / Mareststraße - Dreifeldhalle
18.45-20.15	Turnen Fortgeschritten	Turnhalle
19.00-20.00	Yin & Yang Yoga Flow - online	online
19.00-20.00	<b>Zumba® Latin Dance Fitness</b>	kleine Unihalle
19.00-20.30	Hot-Iron	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Modern Dance Anfänger mit Vorkenntnissen	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
19.30-20.30	Hip Hop Mittelstufe / Fortgeschrittene	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 / Schwimmtr. Einsteiger	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	Turnhalle

**Bitte beachten:**

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

**Donnerstag**

08.00-09.00	Faszientraining am Morgen online	online
12.30-13.30	Yoga Relax	Sportzentrum TUHH
16.00-17.00	Yoga für den Rücken - online	online
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	Sivananda Yoga	"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69
17.00-18.00	Rückenfitness - online	online
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 Fortgeschrittene	Aula Schule Turmweg
18.00-19.30	Calisthenics für Anfänger:innen	Calisthenics-Anlage
18.30-19.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
18.30-20.00	Vinyasa Yoga für Ausdauersportler:innen	Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)
19.00-20.00	Faszientraining	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 FORTGESCHRITTENE	kleine Unihalle
19.30-21.00	Argentinischer Tango Anfänger Teil 1	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 / Schwimmtr. Stufe 2	Schwimmbad Am Insepark
20.15-21.30	Fitness-Kickboxen / Kickboxen (K1) Fitness	Turnhalle
20.30-21.30	Flowing Yoga	kleine Unihalle
20.30-21.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle

**Bitte beachten:**

- Vor Kursbesuch ist eine Buchung des Termins unbedingt notwendig!

**Freitag**

08.45-09.45	Bauch Rücken Stretch - online	online
16.00-17.00	Dance Fitness - online	online
16.15-17.30	Dynamic Yoga - online	online
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	kleine Unihalle
16.30-17.45	Ballett Anfänger	Gymnastikhalle
<b>16.30-17.54</b>	<b>Vinyasa Yoga</b>	<b>"Raum der Gesundheit" - Stiftstraße 69 - NEU</b>
16.30-18.00	Badminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
16.30-18.00	Jongliertechnik und Koordination	Turnhalle – <b>nur bis 24.02.</b>
17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do Anfänger	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Flagfootball Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Floorball Stufe 1+2	Halle Schule Turmweg
17.30-18.30	Body Workout	kleine Unihalle
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
18.00-19.30	Tanzen: Standard / Latein Open Practice	Aula Schule Turmweg
18.30-19.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
18.30-20.00	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
18.30-20.00	Flagfootball Stufe 2 / 3	Kunstrasenplatz TURMWEG
18:00-20:00	Contact Improvisation Dance	Turnhalle
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
20.00-21.30	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
20.30-21.30	Hip Hop Basics	Gymnastikhalle

**Samstag**

15.00-16.00	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 2	Bartholomäusbad
15.00-16.30	Schwimmtechnik / Schwimmtr. Stufe 2 + 3	Bartholomäusbad
16.00-17.30	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 3 + 4	Bartholomäusbad
16.30-17.30	Schwimmtechnik / Schwimmtr Einsteiger	Bartholomäusbad
17.30-19.00	Schwimmtechnik / Schwimmtr. Stufe 2	Bartholomäusbad
17.30-19.00	Triathlon für Frauen (Teil 1) - Kraultechnik	Bartholomäusbad
15.00-16.00	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 2	Bartholomäusbad
15.00-16.30	Schwimmtechnik / Schwimmtr. Stufe 2 + 3	Bartholomäusbad
16.00-17.30	Triathlon Schwimmtraining - Stufe 3 + 4	Bartholomäusbad
16.30-17.30	Schwimmtechnik / Schwimmtr. Einsteiger	Bartholomäusbad
17.30-19.00	Schwimmtechnik / Schwimmtr. Stufe 2	Bartholomäusbad
17.30-19.00	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	online

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!