

Das SportsCard-Angebot für das Sommersemester 2019 von A – Z



Bitte beachten:

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

Akrobatik	Do	21.00-22.30	Turnhalle
Argentinischer Tango Stufe 1	Di	18.00-19.30	WiWi 0077 - VMP 5
Argentinischer Tango Stufe 1	Do	17.00-18.30	Von-Melle-Park 8
Argentinischer Tango Stufe 2	Mi	18.00-19.30	Von-Melle-Park 8
Argentinischer Tango Stufe 3	Do	18.30-20.00	Von-Melle-Park 8
Ausgleichendes Körpertraining	Mo	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Bachata Footwork (Open Level)	Mo	17.00-18.00	Mollerstr. 10 - R 13
Bachata Stufe 1	Do	19.30-21.00	WiWi 0077 - VMP 5
Badminton Spielkurs	Do	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1	Mo	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1	Fr	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1 - Stufe 3	Sa	14.30-16.00	große Unihalle
Badminton Stufe 2	Di	19.30-21.00	große Unihalle
Badminton Stufe 2	Mi	18.30-20.00	Neuenfelder Str. 106
Badminton Stufe 2	Fr	18.00-19.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Mo	18.00-19.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Di	21.00-22.30	große Unihalle
Badminton Stufe 3	Mi	20.00-21.30	Neuenfelder Str. 106
Ballett Stufe 1	Mo	21.00-22.30	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 1	Fr	18.00-19.30	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 2	Fr	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 2	So	14.30-16.00	Gymnastikhalle
Ballett Stufe 3	Mo	19.30-21.00	Gymnastikhalle
Basketball Spielkurs	Fr	20.00-21.30	Kerschensteinerstr. 10
Basketball Spielkurs	Sa	16.00-17.30	große Unihalle
Basketball Streetstyle	Mi	16.30-18.00	große Unihalle
Basketball Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 1	Mi	17.00-18.30	Kerschensteinerstr. 10
Basketball Stufe 2	Di	20.15-21.45	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 2	Fr	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Di	18.45-20.15	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Mi	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Basketball Stufe 3	Fr	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Basketball Wettkampfteam	Mo	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Bauch- & Rückentraining	Sa	15.00-16.00	kleine Unihalle
Bauch spezial	Do	20.00-20.30	Sportzentrum TUHH
Bauch spezial	So	17.00-17.30	kleine Unihalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mo	16.30-17.30	Turnhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Di	19.45-20.30	Gymnastikhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mi	18.00-19.00	Gymnastikhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Do	17.30-18.30	Gymnastikhalle

Bauch-Beine-Rücken-Po	Fr	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Beachvolleyball Spielkurs	Do	18.00-19.30	Uni-Beach-Anlage
Beachvolleyball Stufe 1	Mo	17.00-19.00	Uni-Beach-Anlage
Beachvolleyball Stufe 1	Mi	17.00-19.00	Uni-Beach-Anlage
Beachvolleyball Stufe 1	Mi	19.00-21.00	Uni-Beach-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Di	17.00-19.00	Uni-Beach-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Do	16.30-18.00	Uni-Beach-Anlage
Beachvolleyball Stufe 3	Mo	19.00-21.00	Uni-Beach-Anlage
Body Warfare®	Mo	18.15-19.15	Sportzentrum TUHH — nur bis 26.8.19
Body Warfare®	Do	18.30-20.00	Sportzentrum TUHH
Body Warfare®	Sa	11.15-12.15	Sportzentrum TUHH
Body Workout	Mo	17.15-18.10	kleine Unihalle
Body Workout	Do	18.00-19.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Body Workout	Sa	14.00-15.00	kleine Unihalle
Body Workout	So	16.00-17.00	Turnhalle
Body Workout intensive	Mi	16.15-17.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Body Workout intensive	Fr	16.30-17.30	kleine Unihalle
Boxen	Mo	21.00-22.30	Turnhalle
Boxen	Fr	16.30-18.00	Turnhalle
Breakdance	Di	18.00-19.30	Turnhalle
Capoeira Stufe 1	Mi	20.30-22.30	Gymnastikhalle
Contemporary Dance Technik	Fr	19.30-21.00	Gymnastikhalle
Core Training	Mo	18.15-19.15	Sportzentrum TUHH
Cross Training Indoor	Di	20.00-21.30	Sportzentrum TUHH
Cross Training Indoor	Do	20.30-21.30	Sportzentrum TUHH
Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2	Mi	18.00-19.30	große Unihalle
Dance Fitness	Mo	19.20-20.05	kleine Unihalle
deepWORK ®	Di	17.00-18.00	Turnhalle
Dynamic Yoga	Mo	18.30-20.00	Turnhalle
Dynamic Yoga	Di	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Dynamic Yoga	Do	07.00-08.30	kleine Unihalle
Dynamic Yoga	Do	18.30-20.00	Gymnastikhalle
Dynamic Yoga	So	13.00-14.30	kleine Unihalle
Dynamic Yoga advanced	Mi	18.00-19.30	Turnhalle
Faszien Workout	Fr	18.00-18.30	kleine Unihalle
Fatburner	Di	18.00-19.00	Gymnastikhalle
Fatburner Step	Sa	13.00-14.00	kleine Unihalle
Fitness-Kickboxen	Di	20.30-22.15	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	Mi	21.00-22.30	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	Fr	19.30-21.00	Turnhalle
Fitness-Kickboxen	So	14.30-16.00	Turnhalle
Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Funktionelles Krafttraining	Di	20.30-21.30	kleine Unihalle
Funktionelles Krafttraining	Mi	16.30-17.30	Sportzentrum TUHH
Funktionelles Krafttraining	Fr	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH
Fußball für Frauen Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball für Frauen Stufe 1 / 2	Mi	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Fußball outdoor	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz "alter Postweg"
Fußball outdoor	Mo	18.30-20.00	Kunstrasenplatz "alter Postweg"
Fußball outdoor	Di	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Mi	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG

Fußball outdoor	Do	18.30-20.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	19.00-20.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Fr	20.30-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball outdoor	Sa	13.00-14.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Futsal Stufe 1	Mo	21.00-22.30	große Unihalle
Gaelic Football	Fr	20.30-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Gesellschaftstanz Stufe 1	Mi	18.30-20.00	Schwarzenbergstr. 72
Gesellschaftstanz Stufe 1	Do	18.00-19.30	Aula Schule Turmweg
Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Discofox	Mo	17.30-19.00	Mollerstr. 10 – Lesesaal
Gesellschaftstanz Stufe 2	Mi	20.00-21.30	Schwarzenbergstr. 72
Gesellschaftstanz Stufe 2	Do	19.30-21.00	Aula Schule Turmweg
Hallenfußball	Mi	18.30-20.30	Baererstr / Mareststraße - Dreifeldhalle
Hallenfußball	Mi	19.30-21.00	große Unihalle
Hallenfußball	Mi	20.30-21.30	Baererstr / Mareststraße - Dreifeldhalle
Hallenfußball Stufe 1	Fr	19.30-21.00	große Unihalle
Hallenfußball Stufe 2	Fr	21.00-22.30	große Unihalle
Handball Stufe 1	Di	18.00-19.30	große Unihalle
Handball Stufe 2	Do	21.00-22.30	große Unihalle
Handball Stufe 3	Do	19.30-21.00	große Unihalle
Hatha Yoga	Mo	18.00-19.30	Kollaustraße 67-69
Hatha Yoga	Di	16.30-18.00	Sportzentrum TUHH
Hatha Yoga	So	14.15-15.45	Sportzentrum TUHH
Headis	Mi	21.15-22.30	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	Mi	19.30-20.15	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	Fr	17.30-18.00	kleine Unihalle
HIIT - High Intensity Interval Training	So	16.00-17.00	kleine Unihalle
Hip Hop / Dancehall	Do	20.00-21.30	Gymnastikhalle
Hip Hop / Streetstyle	Mi	19.00-20.30	Gymnastikhalle
Hockey outdoor - Stufe 1 + 2	Mo	20.00-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Hot-Iron I + II	Mi	20.15-21.15	kleine Unihalle
Hot-Iron I + II / cross	Di	19.30-20.30	kleine Unihalle
Hot-Iron II	Di	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH
Hurling und Camogie	Sa	14.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Indoor Cycling	Mo	19.15-20.15	Sportzentrum TUHH
Indoor Cycling	Di	18.00-19.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Do	19.30-20.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Fr	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH – nur bis 30.8.19
Indoor Cycling	Fr	18.30-20.00	kleine Unihalle
Indoor Cycling	So	17.30-19.00	kleine Unihalle
Indoor Cycling und Kraft	Mo	20.05-21.35	kleine Unihalle
Irish Dance	Mi	19.00-20.30	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Jazz Dance	So	16.15-17.45	Gymnastikhalle
Jazz Funk Stufe 1	Fr	20.00-21.30	kleine Unihalle
Ju-Jutsu	Mi	19.30-21.00	Turnhalle
Ju-Jutsu	Fr	18.00-19.30	Turnhalle
Jumping Fitness	Mi	19.30-20.30	Sportzentrum TUHH
KIN-BALL®	Di	21.00-22.30	große Unihalle
Kondi-Kickboxen	So	13.00-14.30	Turnhalle
Kundalini Yoga	Mi	17.30-19.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Kung Fu	Di	17.00-18.45	Halle Schule Turmweg

Kung Fu	Do	19.00-21.00	Turnhalle
Kung Fu	Sa	13.00-16.00	Turnhalle
Langhantel Workout	Mi	18.30-19.30	Sportzentrum TUHH
Langhantel Workout	Fr	08.30-09.30	Sportzentrum TUHH
Langhantel Workout	So	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Laufen - Laufftreff für Einsteiger	Di	18.00-19.30	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon	Mo	18.30-20.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken	Mi	18.00-19.30	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Leichtathletik	Do	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Leichtathletik Technikkurs	Di	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Modern Dance	Mo	16.30-18.00	Sportzentrum TUHH
Modern Jazz Stufe 2	Mo	18.00-19.30	Gymnastikhalle
Parkour Stufe 1	Do	17.30-19.00	Turnhalle
Parkour Stufe 2	Sa	16.00-19.00	Turnhalle
Pilates	Mo	08.15-09.15	Sportzentrum TUHH
Pilates	Mo	20.00-21.00	Turnhalle
Pilates	Di	19.30-20.30	Turnhalle
Pilates	Mi	16.30-17.30	kleine Unihalle
Pilates	Do	16.30-17.30	Sportzentrum TUHH
Pilates	So	17.00-18.00	Turnhalle
Power Workout	Di	17.30-19.00	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Power Workout	Do	17.30-18.30	kleine Unihalle
Renndraining - Stufe 2	Fr	18.00-20.00	Ort siehe Internet
Renndraining - Stufe 3	Do	18.00-20.00	Ort siehe Internet
Rückenfitness	Mo	17.30-18.30	Turnhalle
Rückenfitness	Di	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH
Rückenfitness	Di	19.00-19.45	Gymnastikhalle
Rückenfitness	Mi	17.30-18.30	Sportzentrum TUHH
Rückenfitness	Fr	08.00-08.30	Sportzentrum TUHH
Rückenfitness	Fr	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH
Rückenfitness	So	16.00-17.00	Sportzentrum TUHH
Salsa Cubana Basis	Mi	17.30-19.00	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Salsa Cubana Stufe 1	Mo	17.30-19.00	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016w
Salsa Cubana Stufe 3	Mi	19.00-20.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Salsa LA Style Footwork (Open Level)	Mo	18.00-19.00	Ruderbootshaus Isekai 1 b
Salsa LA Style Stufe 1	Do	18.00-19.30	WiWi 0077 - VMP 5
Sivananda Yoga	Mi	16.30-18.00	Gymnastikhalle
Skateboard, Snakeboard, Waveboard	Di	12.30-14.00	große Unihalle – erst ab 10.9.2019
Strong by Zumba ®	Mo	18.15-19.15	kleine Unihalle
Strong by Zumba ®	Sa	18.00-19.00	kleine Unihalle
Tanz Contact	Fr	21.00-22.30	Gymnastikhalle
Tanzen: Konditions- & Bewegungstraining	So	17.45-19.00	Gymnastikhalle
Tanzen: Standard / Latein Stufe 1	Fr	17.30-19.00	Aula Schule Turmweg
Tanzen: Standard / Latein Stufe 1	So	13.00-14.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	Fr	19.00-20.30	Aula Schule Turmweg
Tanzen: Standard / Latein Stufe 2	So	14.30-16.00	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tanzen: Standard / Latein Stufe 3	So	16.00-17.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Tempo- und Intervall-Training	Di	19.30-21.00	Turmweg 2 – 14-tägig, siehe Internet
Tischtennis Spielkurs	Do	16.30-18.00	große Unihalle

Tischtennis Technikkurs	Di	12.30-14.00	kleine Unihalle
Tôso X - Cardio trifft Kampfsport	Do	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Traditionelles Taekwon-Do - Montagskurs	Mo	20.15-21.45	Sportzentrum TUHH
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Mi	18.00-19.00	Kang-Center Hamburg
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger	Sa	13.30-14.30	Kang-Center Hamburg
Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene	Mo	20.15-21.45	Sportzentrum TUHH
Triathlon Lauftraining	Di	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Triathlon Radtraining - Stufe 2	Fr	18.00-20.00	Ort siehe Internet
Triathlon Radtraining - Stufe 3	Do	18.00-20.00	Ort siehe Internet
Turnen Technikkurs	Mo	14.30-16.30	Turnhalle
Turnen Wettkampfteam / Leistungstraining	Mo	19.00-21.00	Landesleistungszentrum Turnen
Ultimate Frisbee Stufe 1	Fr	19.00-20.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Ultimate Frisbee Stufe 2	Mo	20.00-22.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Unihockey / Floorball Stufe 1	Mi	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Unihockey / Floorball Stufe 2	Fr	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Urbanathletics OUTDOOR	Mo	19.00-21.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Urbanathletics OUTDOOR	Do	19.00-21.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Volleyball Spielkurs	Mo	17.30-19.00	Sporthalle Lohmühlengymnasium
Volleyball Stufe 1	So	16.00-17.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 1 + 2	Mi	21.00-22.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 2	Mo	16.00-17.30	Sporthalle Lohmühlengymnasium
Volleyball Stufe 2	Mi	18.30-20.00	Kerschensteinerstr. 10
Volleyball Stufe 2	Do	19.00-20.45	Halle Schule Turmweg
Volleyball Stufe 2	Sa	13.00-14.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 2 + 3	So	17.30-19.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mo	19.30-21.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mi	20.00-21.30	Kerschensteinerstr. 10
Yin Yoga	Mo	17.45-18.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Yoga für den Rücken	Mo	16.30-17.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Yoga für den Rücken	Mi	18.00-19.00	Mittelweg 177
Yoga Relax	Do	12.00-13.00	Sportzentrum TUHH
Zumba®	Mo	18.45-19.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Zumba®	Mo	19.45-20.45	HAW Standort Berliner Tor / Stiftstr 69
Zumba®	Mi	18.30-19.30	kleine Unihalle
Zumba®	Do	16.30-17.30	kleine Unihalle

Stand 30.08.2019

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis zum 30.09.2019.

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!