

Das SportsCard-Angebot für das Sommersemester 2019 nach Sportstätte sortiert



Bitte beachten:

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

Aula Schule Turmweg

Fr	17.30-19.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1
Fr	19.00-20.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2

Baererstr. / Mareststraße

Mi	18.30-20.30	Hallenfußball
Mi	20.30-21.30	Hallenfußball

große Unihalle

Mo	16.30-18.00	Badminton Stufe 1
Mo	18.00-19.30	Badminton Stufe 3
Mo	19.30-21.00	Volleyball Stufe 3
Mo	21.00-22.30	Futsal Stufe 1
Di	12.30-14.00	Skateboard, Snakeboard, Waveboard – erst ab 10.9.2019
Di	18.00-19.30	Handball Stufe 1
Di	19.30-21.00	Badminton Stufe 2
Di	21.00-22.30	Badminton Stufe 3
Di	21.00-22.30	KIN-BALL®
Mi	16.30-18.00	Basketball Streetstyle
Mi	18.00-19.30	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2
Mi	19.30-21.00	Hallenfußball
Mi	21.00-22.30	Volleyball Stufe 1 + 2
Do	16.30-18.00	Badminton Spielkurs
Do	16.30-18.00	Tischtennis Spielkurs
Do	19.30-21.00	Handball Stufe 3
Do	21.00-22.30	Handball Stufe 2
Fr	16.30-18.00	Badminton Stufe 1
Fr	18.00-19.30	Badminton Stufe 2
Fr	19.30-21.00	Hallenfußball Stufe 1
Fr	21.00-22.30	Hallenfußball Stufe 2
Sa	13.00-14.30	Volleyball Stufe 2
Sa	14.30-16.00	Badminton Stufe 1 - Stufe 3
Sa	16.00-17.30	Basketball Spielkurs
So	16.00-17.30	Volleyball Stufe 1
So	17.30-19.00	Volleyball Stufe 2 + 3

Gymnastikhalle

Mo	16.30-18.00	Ausgleichendes Körpertraining
Mo	18.00-19.30	Modern Jazz Stufe 2
Mo	19.30-21.00	Ballett Stufe 3
Mo	21.00-22.30	Ballett Stufe 1
Di	16.30-18.00	Dynamic Yoga
Di	18.00-19.00	Fatburner
Di	19.00-19.45	Rückenfitness
Di	19.45-20.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mi	16.30-18.00	Sivananda Yoga
Mi	18.00-19.00	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mi	19.00-20.30	Hip Hop / Streetstyle
Mi	20.30-22.30	Capoeira Stufe 1
Do	16.30-17.30	Tôso X - Cardio trifft Kampfsport
Do	17.30-18.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Do	18.30-20.00	Dynamic Yoga
Do	20.00-21.30	Hip Hop / Dancehall
Fr	16.30-18.00	Ballett Stufe 2
Fr	18.00-19.30	Ballett Stufe 1
Fr	19.30-21.00	Contemporary Dance Technik
Fr	21.00-22.30	Tanz Contact
So	14.30-16.00	Ballett Stufe 2
So	16.15-17.45	Jazz Dance
So	17.45-19.00	Tanzen: Konditions- & Bewegungstraining

Halle Schule Turmweg

Mo	17.00-18.30	Basketball Stufe 1
Mo	18.30-20.00	Basketball Wettkampfteam
Di	17.00-18.45	Kung Fu
Di	18.45-20.15	Basketball Stufe 3
Di	20.15-21.45	Basketball Stufe 2
Mi	17.00-18.30	Unihockey / Floorball Stufe 1
Mi	18.30-20.00	Basketball Stufe 3
Mi	20.00-21.30	Fußball für Frauen Stufe 1 / 2
Do	19.00-20.45	Volleyball Stufe 2
Fr	17.00-18.30	Unihockey / Floorball Stufe 2
Fr	18.30-20.00	Basketball Stufe 2
Fr	20.00-21.30	Basketball Stufe 3

HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69

Mo	16.30-17.45	Yoga für den Rücken
Mo	17.45-18.45	Yin Yoga
Mo	18.45-19.45	Zumba®
Mo	19.45-20.45	Zumba®
Di	17.30-19.00	Power Workout
Mi	16.15-17.30	Body Workout intensive
Mi	17.30-19.00	Kundalini Yoga
Mi	19.00-20.30	Irish Dance
Do	18.00-19.00	Body Workout

Jahnkampfbahn / Stadtpark

Di	19.00-21.00	Leichtathletik Technikkurs
Di	19.00-21.00	Triathlon Lauftraining
Do	19.00-21.00	Leichtathletik

Kang-Center Hamburg

Mi	18.00-19.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger
Sa	13.30-14.30	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger

Kerschensteinerstr. 10

Mi	17.00-18.30	Basketball Stufe 1
Mi	18.30-20.00	Volleyball Stufe 2
Mi	20.00-21.30	Volleyball Stufe 3
Fr	20.00-21.30	Basketball Spielkurs

kleine Unihalle

Mo	17.15-18.10	Body Workout
Mo	18.15-19.15	Strong by Zumba ®
Mo	19.20-20.05	Dance Fitness
Mo	20.05-21.35	Indoor Cycling und Kraft
Di	12.30-14.00	Tischtennis Technikkurs
Di	18.00-19.30	Indoor Cycling
Di	19.30-20.30	Hot-Iron I + II / cross
Di	20.30-21.30	Funktionelles Krafttraining
Mi	16.30-17.30	Pilates
Mi	18.30-19.30	Zumba®
Mi	19.30-20.15	HIIT - High Intensity Interval Training
Mi	20.15-21.15	Hot-Iron I + II
Mi	21.15-22.30	Headis
Do	07.00-08.30	Dynamic Yoga
Do	16.30-17.30	Zumba®
Do	17.30-18.30	Power Workout
Do	19.30-20.30	Indoor Cycling
Fr	16.30-17.30	Body Workout intensive
Fr	17.30-18.00	HIIT - High Intensity Interval Training
Fr	18.00-18.30	Faszien Workout
Fr	18.30-20.00	Indoor Cycling
Fr	20.00-21.30	Jazz Funk Stufe 1
Sa	13.00-14.00	Fatburner Step
Sa	14.00-15.00	Body Workout
Sa	15.00-16.00	Bauch- & Rückentraining

Sa	18.00-19.00	Strong by Zumba ®
So	13.00-14.30	Dynamic Yoga
So	16.00-17.00	HIIT - High Intensity Interval Training
So	17.00-17.30	Bauch spezial
So	17.30-19.00	Indoor Cycling

Kollaustraße 67-69

Mo	18.00-19.30	Hatha Yoga
----	-------------	------------

Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)

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

Kunstrasenplatz Turmweg (Rotherbaum)

Mo	17.00-18.30	Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2
Mo	17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1
Mo	20.00-22.00	Hockey outdoor - Stufe 1 + 2
Mo	20.00-22.00	Ultimate Frisbee Stufe 2
Di	15.30-17.00	Fußball outdoor
Mi	15.30-17.00	Fußball outdoor
Do	18.30-20.30	Fußball outdoor
Fr	15.30-17.00	Fußball outdoor
Fr	19.00-20.30	Fußball outdoor
Fr	19.00-20.30	Ultimate Frisbee Stufe 1
Fr	20.30-22.00	Fußball outdoor
Fr	20.30-22.00	Gaelic Football
Sa	13.00-14.30	Fußball outdoor
Sa	14.30-17.00	Hurling und Camogie

Mittelweg 177 - N0071/73

Mi	18.00-19.00	Yoga für den Rücken
----	-------------	---------------------

Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Mo	17.30-19.00	Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Discofox
Mi	17.30-19.00	Salsa Cubana Basis
Mi	19.00-20.30	Salsa Cubana Stufe 3
So	13.00-14.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 1
So	14.30-16.00	Tanzen: Standard / Latein Stufe 2
So	16.00-17.30	Tanzen: Standard / Latein Stufe 3
Mo	17.30-19.00	Gesellschaftstanz Stufe 1 - inkl. Discofox

Neuenfelder Str. 106

Mi	18.30-20.00	Badminton Stufe 2
Mi	20.00-21.30	Badminton Stufe 3

Schwarzenbergstr. 72 (Harburg)

Mi	18.30-20.00	Gesellschaftstanz Stufe 1
Mi	20.00-21.30	Gesellschaftstanz Stufe 2

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
Mo	16.30-18.00	Modern Dance
Me	18.15-19.15	Body Warfare® - nur bis 26.8.19
Mo	18.15-19.15	Core Training
Mo	19.15-20.15	Indoor Cycling
Mo	20.15-21.45	Traditionelles Taekwon-Do - Montagskurs
Mo	20.15-21.45	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger & Fortgeschrittene
Di	16.30-18.00	Hatha Yoga
Di	18.00-19.00	Rückenfitness
Di	19.00-20.00	Hot-Iron II
Di	20.00-21.30	Cross Training Indoor
Mi	16.30-17.30	Funktionelles Krafttraining
Mi	17.30-18.30	Rückenfitness
Mi	18.30-19.30	Langhantel Workout
Mi	19.30-20.30	Jumping Fitness
Do	12.00-13.00	Yoga Relax
Do	16.30-17.30	Pilates
Do	18.30-20.00	Body Warfare®
Do	20.00-20.30	Bauch spezial
Do	20.30-21.30	Cross Training Indoor
Fr	08.00-08.30	Rückenfitness - nur an einigen Terminen, siehe Internet
Fr	08.30-09.30	Langhantel Workout - nur an einigen Terminen, siehe Internet
Fr	17.00-18.00	Bauch-Beide-Rücken-Po
Fr	18.00-19.00	Rückenfitness
Fr	19.00-20.00	Funktionelles Krafttraining
Sa	11.15-12.15	Body Warfare®
So	14.15-15.45	Hatha Yoga
So	16.00-17.00	Rückenfitness
So	17.00-18.00	Langhantel Workout

Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	18.30-20.00	Lauftechnik und Lauftraining 1/2-Marathon und Marathon
Mo	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR
Di	18.00-19.30	Laufen - Lauftreff Stufe 1 - Lauftreff für Einsteiger
Di	19.30-21.00	Tempo- und Intervall-Training - 14-tägig, siehe Internet
Mi	18.00-19.30	Lauftechnik und Lauftraining Kurz- und Mittelstrecken
Do	19.00-21.00	Urbanathletics OUTDOOR

Turnhalle

Mo	14.30-16.30	Turnen Technikkurs
Mo	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mo	17.30-18.30	Rückenfitness
Mo	18.30-20.00	Dynamic Yoga
Mo	20.00-21.00	Pilates
Mo	21.00-22.30	Boxen
Di	17.00-18.00	deepWORK®
Di	18.00-19.30	Breakdance
Di	19.30-20.30	Pilates
Di	20.30-22.15	Fitness-Kickboxen
Mi	18.00-19.30	Dynamic Yoga advanced
Mi	19.30-21.00	Ju-Jutsu
Mi	21.00-22.30	Fitness-Kickboxen
Do	17.30-19.00	Parkour Stufe 1
Do	19.00-21.00	Kung Fu
Do	21.00-22.30	Akrobatik
Fr	16.30-18.00	Boxen
Fr	18.00-19.30	Ju-Jutsu
Fr	19.30-21.00	Fitness-Kickboxen
Sa	13.00-16.00	Kung Fu
Sa	16.00-19.00	Parkour Stufe 2
So	13.00-14.30	Kondi-Kickboxen
So	14.30-16.00	Fitness-Kickboxen
So	16.00-17.00	Body Workout
So	17.00-18.00	Pilates

Uni-Beachvolleyball-Anlage

Mo	17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 1
Mo	19.00-21.00	Beachvolleyball Stufe 3
Di	17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 2
Mi	17.00-19.00	Beachvolleyball Stufe 1
Mi	19.00-21.00	Beachvolleyball Stufe 1
Do	16.30-18.00	Beachvolleyball Stufe 2
Do	18.00-19.30	Beachvolleyball Spielkurs

Vier- und Marschlande – Treffpunkt siehe Internet

Do	18.00-20.00	Rennradtraining - Stufe 3
Do	18.00-20.00	Triathlon Radtraining - Stufe 3
Fr	18.00-20.00	Rennradtraining - Stufe 2
Fr	18.00-20.00	Triathlon Radtraining - Stufe 2

Von Melle Park 5 - WiWi 0077

Di	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 1
----	-------------	------------------------------

Von Melle Park 8 – Raum 211

Mi	18.00-19.30	Argentinischer Tango Stufe 2
Do	17.00-18.30	Argentinischer Tango Stufe 1
Do	18.30-20.00	Argentinischer Tango Stufe 3

Stand 30.08.2019

Das angegebene Kursprogramm ist gültig bis Montag, den 30. September 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!