

Das FlexiCard-Angebot von A – Z



Bitte beachten:

- Bei allen Angeboten ist vor Kursbesuch eine kostenlose Buchung des Termins unbedingt notwendig, da sie wegen begrenztem Material oder der begrenzten Sportfläche eine maximale Teilnehmer:innen-Zahl haben!
- Einige der Angebote finden während der Schulferien nicht statt bzw. pausieren Urlaubsbedingt an einigen Terminen. Dieses ist bei den betroffenen Kursen auf unseren Internetseiten vermerkt.

Acro Yoga	So	16.00-18.00	kleine Unihalle
Acro Yoga	So	16.00-18.00	kleine Unihalle - erst ab 07.07.2024
Animal moves - online	Mi	16.00-17.00	per ZOOM
Authentic Jazz/Solo Swing	Di	18.30-20.00	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Badminton Stufe 1 / Stufe 2	Mi	18.00-19.30	große Unihalle
Badminton Stufe 1 / Stufe 2	Fr	16.30-18.00	große Unihalle
Badminton Stufe 1 / Stufe 2	So	15.15-16.45	große Unihalle
Badminton Stufe 2 / Stufe 3	Fr	18.00-19.30	große Unihalle
Ballett Anfänger	Do	20.00-21.30	Gymnastikhalle
Ballett Anfänger	Fr	16.30-17.45	Gymnastikhalle
Ballett Fortgeschrittene	Fr	19.00-20.30	Gymnastikhalle
Ballett Mittelstufe	Fr	17.45-19.00	Gymnastikhalle
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	Fr	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Bauch & Booty	Do	15.45-16.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Bauch Rücken Stretch - online	Fr	08.45-09.45	per ZOOM
Bauch spezial	Mo	17.30-18.00	kleine Unihalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Di	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mi	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Beachvolleyball Stufe 1	Mo	16.00-17.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 1	Mi	19.00-20.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 1	Fr	16.00-17.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Mo	17.30-19.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Di	16.00-17.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Mi	16.00-17.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 2	Fr	19.00-20.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 3	Mo	19.00-20.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 3	Mi	17.30-19.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 3	Fr	17.30-19.00	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Body Complete & Boxing Workout	Di	19.00-20.00	kleine Unihalle
Body Warfare®	Do	17.45-19.15	Sportzentrum TUHH
Body Workout	Mi	16.30-17.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Body Workout	Do	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Boxen	So	15.30-17.00	Turnhalle
Brasilianischer Paartanz - Forró Anfänger	Mi	19.30-20.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Calisthenics Fortgeschritten	Mo	18.30-20.00	Calisthenics-Anlage

Calisthenics für Anfänger:innen	Mo	17.00-18.30	Calisthenics-Anlage
Calisthenics für Anfänger:innen	Do	16.30-18.00	Calisthenics-Anlage
Calisthenics für Anfänger:innen	Do	18.00-19.30	Calisthenics-Anlage
Chakren Yoga	Do	20.30-21.30	kleine Unihalle
Cheerleading mit Vorkenntnissen	So	13:30-15:30	Turnhalle
Circuit Training	Fr	16.30-17.30	kleine Unihalle
Contact Improvisation	Fr	19.30-21.30	Turnhalle
Contemporary Dance Anfänger/Mittelstufe	Di	17.30-18.45	Gymnastikhalle
Contemporary Dance Flow Fortgeschrittene	Di	20.00-21.30	Gymnastikhalle
Contemporary Dance Mittelstufe/Fortgeschrittene	Di	18.45-20.00	Gymnastikhalle
Cross Training	Mo	18.00-19.00	kleine Unihalle
Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2	Mi	19.30-21.00	große Unihalle
Dance Fitness	Do	18.15-19.15	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Dance Fitness	Do	19.00-20.00	Gymnastikhalle
Dance Fitness - online	Sa	10.00-11.00	per ZOOM - erst ab 15.06.2024
Dance practice	Do	14.30-15.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Dancehall	Do	16.30-17.30	kleine Unihalle
deepWORK®	Mi	17.45-18.45	Turnhalle
Dynamic Yoga	Do	18.30-20.00	Grundschule St. Nikolai Gymnastikraum
Dynamic Yoga - online	Mo	17.30-18.30	per ZOOM
Dynamic Yoga - online	Di	18.00-19.00	per ZOOM
Dynamic Yoga advanced	Mo	16.30-17.45	Turnhalle
Faszientraining am Morgen online	Do	08.00-09.00	per ZOOM
Fitness-Kickboxen	Fr	18.15-19.30	Sportzentrum TUHH
Flagfootball Stufe 1	Mo	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Flagfootball Stufe 2 / Stufe 3	Fr	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Floorball Stufe 1	Mi	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Floorball Stufe 1+2	Fr	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Functional Training	Fr	17.30-18.30	kleine Unihalle
Fußball - outdoor Spielkurs	Mo	18.00-20.00	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
Fußball - outdoor Spielkurs	Mo	20.00-21.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball - outdoor Spielkurs	Di	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball - outdoor Spielkurs	Mi	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball - outdoor Spielkurs	Fr	19.00-20.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2	Mo	17.00-18:30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Futsal	Do	16.30-18.00	große Unihalle
Futsal	So	17.00-18.30	große Unihalle
Gaelic Football	Mo	20.00-21.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß - online	Mi	17.00-18.00	per ZOOM
Hallenfußball Spielkurs	Fr	19.30-21.00	große Unihalle
Handball Stufe 1 / Stufe 2	Di	19.30-21.00	große Unihalle
Handball Stufe 3	Do	19.30-21.00	große Unihalle
Handstand lernen	Di	20.00-21.30	Turnhalle
Handstand lernen für Fortgeschrittene	Mo	19.00-20.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Hatha Yoga	Mo	16.00-17.00	Sportzentrum TUHH
Hatha Yoga	Di	18.30-20.00	Heilwig Gymnasium
Hatha Yoga	Mi	16.30-18.00	Sportzentrum TUHH
Hatha Yoga	Do	17.30-19.00	Gymnastikhalle
Hatha Yoga	Fr	17.45-19.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69

Hatha Yoga	So	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Hatha Yoga - online	Do	17.00-18.00	per ZOOM
Hatha Yoga mit Yoga-Nidra*	Do	16.45-18.15	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Heels Dance	Mi	19.30-20.30	Gymnastikhalle
HIIT / Zirkeltraining	Mo	18.30-20.00	Sportzentrum TUHH
HIIT outdoor	Mo	18.45-19.45	Multi-Court
Hip Hop Tanzfitness - LeGrem® Club Workout	Mo	18.30-19.30	per ZOOM
Hockey	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Hot-Iron	Mi	19.00-20.30	Sportzentrum TUHH
Hurling und Camogie	Fr	20.00-21.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Indoor Cycling	Mi	20.00-21.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Do	17.30-18.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Fr	18.30-19.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Fr	19.30-20.30	kleine Unihalle
Irish Dance	Di	18.30-20.00	Turnhalle
Jumping® Fitness	Mo	16.30-17.30	kleine Unihalle
Jumping® Fitness	Mo	16.30-17.30	kleine Unihalle - erst ab 08.07.2024
Jumping® Fitness	Do	18.30-19.30	kleine Unihalle
Jumping® Fitness	Do	18.30-19.30	kleine Unihalle - erst ab 04.07.2024
Jumping® Fitness + Tabata	Di	17.30-19.00	kleine Unihalle
Jumping® Fitness + Tabata	Di	17.30-19.00	kleine Unihalle - erst ab 02.07.2024
Jumping® Fitness Fortgeschritten	Do	19.30-20.30	kleine Unihalle
Jumping® Fitness Fortgeschritten	Do	19.30-20.30	kleine Unihalle - erst ab 04.07.2024
Kickboxen (K1)	Di	17.00-18.30	Turnhalle
Kickboxen (K1)	Do	19.00-20.15	Turnhalle
Kickboxen (K1)	So	17.00-18.30	Turnhalle
Kickboxen (K1) Fortgeschritten	Di	20.00-21.30	Grundschule St. Nikolai - Turnhalle
Kickboxen (K1) Fortgeschritten	Do	20.15-21.30	Turnhalle
K-Pop Choreographie	Fr	20.30-21.30	Gymnastikhalle
Kung Fu	Di	16.45-18.45	Halle Schule Turmweg
Kung Fu	Do	19.00-21.00	Halle Schule Turmweg
Lady Styling Bachata und Salsa	Mi	20.30-21.30	Gymnastikhalle
Langhantel Workout	Mo	20.00-21.30	kleine Unihalle
Langhantel Workout	Mi	16.30-17.45	kleine Unihalle
Lauftraining	Do	18.00-20.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Leichtathletik	Do	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Lyrical Jazz Mittelstufe	Mo	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Modern Dance Anfänger	Mo	19.00-20.15	Gymnastikhalle
Modern Dance Fortgeschrittene	Mo	20.15-21.30	Gymnastikhalle
Modern Dance Anfänger mit Vorkenntnissen	Mi	18.30-20.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Modern Jazz	Mo	17.30-19.00	Gymnastikhalle
Orientalischer Tanz	Di	17.00-18.30	Sportzentrum TUHH
Parkour	Do	17.00-19.00	Turnhalle
Pilates	Mo	08.15-09.15	Sportzentrum TUHH
Pilates	Mo	13.30-14.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Pilates	Mo	17.50-18.50	Turnhalle
Pilates	Do	16.30-17.30	Sportzentrum TUHH
Power Yoga	Mi	17.30-18.30	Halle Schule Turmweg
Progressive Muskelentspannung - Online Loslassen und Entspannen	Mo	19.15-20.05	per ZOOM
Roundnet	Mo	18.00-19.30	große Unihalle

Rückenfitness	Mi	17.30-18.30	Gymnastikhalle
Slow Yoga - online	Di	08.00-09.00	per ZOOM
Stretch & Relax - online	Do	17.30-18.00	per ZOOM
Stretch & Relax - online	Sa	10.00-11.15	per ZOOM
Stretch & Relax - online	Sa	11.00-12.15	per ZOOM - erst ab 15.06.2024
Sunrise Yoga	Do	07.30-08.30	Rasenfläche Mollerstraße - erst ab 02.05.2024
Tischtennis Stufe 1 / 2	Mo	16.30-18.00	große Unihalle
Tischtennis Stufe 3	Mo	18.00-19:30	große Unihalle
Traditionelles Taekwon-Do für Frauen	Mo	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Traditionelles Taekwon-Do für Frauen	Fr	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Traditionelles Taekwon-Do	Di	20.15-21.00	Kang-Center Hamburg
Traditionelles Taekwon-Do	Sa	12.00-12.45	Kang-Center Hamburg
Triathlon Lauftraining	Di	19.00-21.00	Stadtpark - Treffpunkt siehe Internet
Triathlon Radtraining Einsteiger/Fortgeschr.	Mi	18.30-20.00	Elb-Deich - Treffpunkt siehe Internet
Triathlon Radtraining Fortgeschrittene	Fr	18.00-20.00	Elb-Deich - Treffpunkt siehe Internet
Turnen / Gerätturnen Einsteiger	Mi	20.15-21.30	Turnhalle
Turnen / Gerätturnen Fortgeschritten	Mi	18.45-20.15	Turnhalle
Twerk Fusion	Mo	19.45-21.00	Turnhalle
Urban Hip Hop / Breaking	Mi	18.30-19.30	Gymnastikhalle
Urban Hip Hop / Breaking Beginner	Fr	18.00-19.30	Turnhalle
Urbanathletics - outdoor	Mo	19.15-21.15	Multi-Court
Urbanathletics - outdoor	Di	19.15-21.15	Multi-Court
Urbanathletics - outdoor	Do	19.15-21.15	Multi-Court
Vinyasa Yoga	Di	09.00-10.30	Sportzentrum TUHH
Vinyasa Yoga	Di	18.15-19.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Vinyasa Yoga	Di	19.00-20.00	Grundschule St. Nikolai Gymnastikraum
Vinyasa Yoga	Di	20.00-21.30	kleine Unihalle
Vinyasa Yoga	Mi	20.00-21.30	Grundschule St. Nikolai – Turnhalle
Vinyasa Yoga	So	13.30-14.30	kleine Unihalle
Vinyasa Yoga - online	Fr	16.30-17.30	per ZOOM
Vinyasa Yoga Gentle evening flow	Do	19.30-21.00	Sportzentrum TUHH
Vinyasa Yoga slow	Mo	16.30-18.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Volleyball Stufe 1	Mo	16.00-17.30	Sporthalle Lohmühlengymnasium
Volleyball Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Volleyball Stufe 1	Mi	16.30-18.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 1 + 2	So	13.00-15.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 2	Mo	17.30-19.00	Sporthalle Lohmühlengymnasium
Volleyball Stufe 2	Mo	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Volleyball Stufe 2	Mi	18.30-20.00	Kerschensteinerstr. 10
Volleyball Stufe 2 + 3	Di	18.00-19.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mo	19.30-21.00	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mi	20.00-21.30	Kerschensteinerstr. 10
Yin & Yang Morgenyoga - online	Mi	06.45-07.45	per ZOOM
Yin & Yoga Nidra - online	Mi	18.00-19.00	per ZOOM
Yin Yoga	So	14.45-15.45	kleine Unihalle
Yin Yoga - online	Mo	07.30-08.30	per ZOOM
Yoga - Stretch & Relax	Mo	18.55-19.40	Turnhalle
Yoga - Stretch & Relax	Mi	17.45-19.00	kleine Unihalle
Yoga Bewegung und Entspannung am Schreibisch online	Mi	15.00-16.00	per ZOOM

Yoga für den Rücken - online	Do	16.30-17.30	per ZOOM
Yoga für die Hüfte - online	So	18.00-19.00	per ZOOM - erst ab 02.06.2024
Yoga Meditation - online	Di	20.00-20.30	per ZOOM
Zumba®	Mo	18.00-19.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Zumba®	Mo	19.00-20.00	kleine Unihalle
Zumba®	Di	17.00-18.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Zumba®	Mi	17.30-18.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr 69
Zumba®	Mi	19.00-20.00	kleine Unihalle

Stand: 15.04.2024

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!