

# Das FlexiCard-Angebot von A – Z



## Bitte beachten:

- Bei einigen Angeboten ist vor Kursbesuch eine Buchung des Termins unbedingt notwendig, da sie wegen begrenztem Material oder geringer Raumgröße eine maximale Teilnehmer:innen-Zahl haben!

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 2 / Stufe 3	Fr	18.00-19.30	große Unihalle
Bal Folk & internationale Folkstänze	Do	19.30-21.00	Sportzentrum TUHH
Ballett Anfänger	Fr	16.30-17.45	Gymnastikhalle
Ballett Anfänger/Mittelstufe	Fr	17.45-19.00	Gymnastikhalle
Ballett Mittelstufe/Fortgeschrittene	Do	20.00-21.30	Gymnastikhalle
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 Rücken Stretch - online	Fr	08.45-09.45	per ZOOM
Bauch spezial	Mo	17.30-18.00	kleine Unihalle
Bauch-Beine-Rücken-Po outdoor	Mo	17.45-18.45	Rasenfläche Mollerstraße
Bauch-Beine-Rücken-Po	Di	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Mi	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Bauch-Beine-Rücken-Po	Fr	16.30-17.30	kleine Unihalle
Beachvolleyball Stufe 1	Mo	16.00-17.30	Uni-Beachvolleyball-Anlage
Beachvolleyball Stufe 1	Di	17.30-19.00	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	Di	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	19.30-20.30	kleine Unihalle
Body Workout	Mo	18.15-19.15	Sportzentrum TUHH
Body Workout	Do	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Body Workout	Do	18.30-20.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Body Workout	Fr	17.30-18.30	kleine Unihalle
Body Workout Fokus Rücken	Mi	19.00-20.00	kleine Unihalle
Bodytoning	Mo	14.30-15.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Boxen	Do	16.30-18.00	große Unihalle
Calisthenics Fortgeschritten	Mo	19.00-20.30	Calisthenics-Anlage
Calisthenics Fortgeschritten	Do	18.00-19.30	Calisthenics-Anlage
Calisthenics für Anfänger:innen	Mo	17.30-19.00	Calisthenics-Anlage
Calisthenics für Anfänger:innen	Do	16.30-18.00	Calisthenics-Anlage
Contact Improvisation	Fr	19.00-21.00	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
Core Express	Mo	18.20-18.50	Turnhalle
Cross Training	Mo	18.00-19.00	kleine Unihalle
Cross Training	Fr	19.00-20.00	Sportzentrum TUHH
Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2	Mi	19.30-21.00	große Unihalle
Dance Fitness	Do	19.00-20.00	Gymnastikhalle
Dance Fitness - online	Fr	16.00-17.00	per ZOOM
Dance practice	Do	14.30-15.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
deepWORK®	Mi	17.45-18.45	Turnhalle
Dynamic Yoga	Do	18.30-20.00	Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)
Dynamic Yoga - online	Mo	17.30-18.30	per ZOOM
Dynamic Yoga - online	Di	18.00-19.00	per ZOOM
Dynamic Yoga - online	Fr	16.15-17.30	per ZOOM
Dynamic Yoga advanced	Mo	17.00 - 18.15	Turnhalle
Faszientraining	Mi	17.00 - 18.00	Halle Schule Turmweg
Faszientraining am Morgen online	Do	8.00-9.00	per ZOOM
Flagfootball Stufe 1	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2	Fr	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Flamenco	Mi	18.00-19.30	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
Floorball Stufe 1	Mi	20.00-21.30	Halle Schule Turmweg
Floorball Stufe 1+2	Fr	17.00-18.30	Halle Schule Turmweg
Flowing Yoga	Mo	20.15-21.15	Turnhalle
Fußball - outdoor	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	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
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
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	18.00 - 19.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Hatha Yoga	So	17.00 - 18.00	Sportzentrum TUHH
Hatha Yoga mit Yoga-Nidra	Do	16.30-18.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Heels Dance	Mi	18.30-19.30	Gymnastikhalle
HIIT	Mo	19.20-20.20	Sportzentrum TUHH
HIIT - outdoor	Fr	18.15-19.15	Multi-Court
Hip Hop Basics	Fr	20.30-21.30	Gymnastikhalle
Hip Hop Mittelstufe / Fortgeschrittene	Mi	19.30-20.30	Gymnastikhalle
Hip Hop Tanzfitness - online 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	Mo	20.00-21.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Mi	20.00-21.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Do	17.30-18.30	kleine Unihalle
Indoor Cycling	Do	17.30-18.30	Sportzentrum TUHH
Indoor Cycling	Fr	18.30-19.30	kleine Unihalle
Irish Dance	Di	20.30-21.30	kleine Unihalle
Jumping® Fitness	Mo	16.30-17.30	kleine Unihalle
Jumping® Fitness	Di	17.30-18.30	kleine Unihalle
Jumping® Fitness	Di	18.30-19.30	kleine Unihalle
Jumping® Fitness	Do	18.30-19.30	kleine Unihalle
Jumping® Fitness Fortgeschritten	Do	19.30-20.30	kleine Unihalle
Kickboxen (K1) Einsteiger	Di	17.00-18.15	Turnhalle
Kickboxen (K1) Einsteiger	Do	19.00-20.15	Turnhalle
Kickboxen (K1) Fortgeschritten	Di	20.00-21.30	Grundschule St. Nikolai - Turnhalle
Kickboxen (K1) Fortgeschritten	Do	20.15-21.30	Turnhalle
Kizomba Anfänger	Di	18.00-20.00	Sportzentrum TUHH
Kung Fu	Di	16.45-18.45	Halle Schule Turmweg
Kung Fu	Do	19.00-21.00	Halle Schule Turmweg
Lacrosse	Mo	17.00-18.30	Kunstrasenplatz TURMWEG
Langhantel Workout	Mi	16.30-17.45	kleine Unihalle
Lauftraining	Do	18.00-20.00	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
Leichtathletik	Di	19.00-21.00	Jahnkampfbahn
Modern Dance Anfänger	Mo	19.00-20.15	Gymnastikhalle
Modern Dance Fortgeschrittene	Mo	20.15-21.30	Gymnastikhalle
Modern Dance HAW Anfänger mit Vorkenntnissen	Mi	18.30-20.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Modern Jazz	Mo	17.30-19.00	Gymnastikhalle
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	Do	16.30-17.30	Sportzentrum TUHH
<b>Pilates</b>	<b>Do</b>	<b>20.30-21.30</b>	<b>kleine Unihalle - NEU</b>
Power Yoga Mittelstufe	Do	16.30-17.30	kleine Unihalle
Power-Workout für Kraft und Beweglichkeit	Di	19.45-20.45	per ZOOM
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
Rückenfitness	Fr	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH
Rückenfitness - online	Do	17.00-18.00	per ZOOM
Rugby	Do	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
<b>Salsation®</b>	<b>Do</b>	<b>18.30-19.30</b>	<b>Sportzentrum TUHH</b>
Schulter-Nacken-Rücken - online	Mo	16.00-17.00	per ZOOM
Schulter-Nacken-Rücken - online	Mi	09.00-09.30	per ZOOM
SivaSakti Yoga	Mo	16.30-18.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Slow Yoga - online	Di	08.00-09.00	per ZOOM
<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Do</b>	<b>18.30-19.30</b>	<b>Sportzentrum TUHH - NEU</b>
Stretch & Relax <b>outdoor</b>	Fr	<b>17.00-18.00</b>	<b>Rasenfläche Mollerstraße</b>

Stretch & Relax - online	Sa	10.00-11.15	per ZOOM
Tabata Workout	Mo	16.30-17.30	Gymnastikhalle
Tabata Workout	Fr	19.30-20.30	kleine Unihalle
Teqball	Mo	16.30-18.00	große Unihalle
Tischtennis Stufe 1 / 2	Mo	16.30-18.00	große Unihalle
Tischtennis Stufe 3	Mo	18.00-19:30	große Unihalle
Traditionelles Taekwon-Do Anfänger	Mo	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Traditionelles Taekwon-Do Anfänger	Fr	17.00-18.00	Sportzentrum TUHH
Triathlon für Frauen Radtraining	Do	18.00-20.00	Treffpunkt siehe Internet
Triathlon Lauftraining	Di	19.00-21.00	Treffpunkt siehe Internet
Triathlon Radtraining	Fr	18.00-20.00	Treffpunkt siehe Internet
Turnen Einsteiger	Mi	20.15-21.30	Turnhalle
Turnen Fortgeschritten	Mi	18.45-20.15	Turnhalle
Ultimate Frisbee Stufe 1 / Stufe 2	Mi	15.30-17.00	Kunstrasenplatz TURMWEG
Urbanathletics - outdoor	Mo	19.15-21.15	Multi-Court
Urbanathletics - outdoor	Do	19.15-21.15	Multi-Court
Vinyasa Yoga	Di	18.00-19.15	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Vinyasa Yoga	Di	18.30-20.00	Grundschule St. Nikolai – Gymnastikrm.
Vinyasa Yoga	Mi	18.15-19.45	Halle Schule Turmweg
Vinyasa Yoga	Mi	20.00-21.30	Grundschule St. Nikolai – Turnhalle
Volleyball Spielkurs	Mo	17.30-19.00	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 2	Mo	16.00-17.30	Sporthalle Lohmühlengymnasium
Volleyball Stufe 2	Mo	18.30-20.00	Halle Schule Turmweg
Volleyball Stufe 2 + 3	Di	18.00-19.30	große Unihalle
Volleyball Stufe 3	Mo	19.30-21.00	große Unihalle
Yin & Yoga Nidra - online	Mi	17.45-18.45	per ZOOM
Yin Yoga	Mo	18.55-20.10	Turnhalle
Yin Yoga - online	Mo	07.00-08.00	per ZOOM
Yoga - Stretch & Relax	Mi	17.45-19.00	kleine Unihalle
Yoga für den Rücken - online	Do	16.00-17.00	per ZOOM
Yoga für die Hüfte - online	So	18.00-19.00	per ZOOM
Yogalates	Di	20.00-21.30	Turnhalle
Zirkeltraining	Mi	18.00-19.00	Sportzentrum TUHH
Zumba®	Mo	18.00-19.00	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Zumba®	Mo	19.00-20.00	kleine Unihalle
Zumba®	Mi	17.30-18.30	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
Zumba® - online	Di	18.30-19.30	per ZOOM

Stand: 05.06.2022

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!