

Das FlexiCard-Angebot nach Sportstätte sortiert



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!

Beachvolleyball-Anlage

Mo	16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 1
Mo	17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 2
Mo	19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 3
Di	16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 2
Di	17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 1
Di	19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 3
Mi	16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 2
Mi	17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 3
Mi	19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 1
Fr	16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 1
Fr	17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 3
Fr	19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 2

Calisthenics-Anlage

Mo	17.30-19.00	Calisthenics für Anfänger:innen
Mo	19.00-20.30	Calisthenics Fortgeschritten
Do	16.30-18.00	Calisthenics für Anfänger:innen
Do	18.00-19.30	Calisthenics Fortgeschritten

große Unihalle

Mo	16.30-18.00	Teqball
Mo	16.30-18.00	Tischtennis Stufe 1 / 2
Mo	18.00-19.30	Roundnet
Mo	18.00-19.30	Tischtennis Stufe 3
Mo	19.30-21.00	Volleyball Stufe 3
Di	18.00-19.30	Volleyball Stufe 2 + 3
Di	19.30-21.00	Handball Stufe 1 / Stufe 2
Mi	16.30-18.00	Volleyball Stufe 1
Mi	18.00-19.30	Badminton Stufe 1 / Stufe 2
Mi	19.30-21.00	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2
Do	16.30-18.00	Boxen
Do	19.30-21.00	Handball Stufe 3
Fr	16.30-18.00	Badminton Stufe 1 / Stufe 2
Fr	18.00-19.30	Badminton Stufe 2 / Stufe 3
Fr	19.30-21.00	Hallenfußball Spielkurs

Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)

Di	18.30-20.00	Vinyasa Yoga
Do	18.30-20.00	Dynamic Yoga

Grundschule St. Nikolai - Turnhalle (UG)

Di	20.00-21.30	Kickboxen (K1) Fortgeschritten
Mi	20.00-21.30	Vinyasa Yoga

Gymnastikhalle

Mo	16.30-17.30	Tabata Workout
Mo	17.30-19.00	Modern Jazz
Mo	19.00-20.15	Modern Dance Anfänger
Mo	20.15-21.30	Modern Dance Fortgeschrittene
Di	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Di	17.30-18.45	Contemporary Dance Anfänger/Mittelstufe
Di	18.45-20.00	Contemporary Dance Mittelstufe/Fortgeschrittene
Di	20.00-21.30	Contemporary Dance Flow Fortgeschrittene
Mi	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Mi	17.30-18.30	Rückenfitness
Mi	18.30-19.30	Heels Dance
Mi	19.30-20.30	Hip Hop Mittelstufe / Fortgeschrittene
Do	16.30-17.30	Body Workout
Do	17.30-19.00	Hatha Yoga
Do	19.00-20.00	Dance Fitness
Do	20.00-21.30	Ballett Mittelstufe/Fortgeschrittene
Fr	16.30-17.45	Ballett Anfänger
Fr	17.45-19.00	Ballett Anfänger/Mittelstufe
Fr	20.30-21.30	Hip Hop Basics

Halle Schule Turmweg

Mo	17.00-18.30	Volleyball Stufe 1
Mo	18.30-20.00	Volleyball Stufe 2
Di	16.45-18.45	Kung Fu
Di	18.45-20.15	Basketball Stufe 3
Di	20.15-21.45	Basketball Stufe 2
Mi	17.00 - 18.00	Faszientraining
Mi	18.15-19.45	Vinyasa Yoga
Mi	20.00-21.30	Floorball Stufe 1
Do	19.00-21.00	Kung Fu
Fr	17.00-18.30	Floorball Stufe 1+2
Fr	18.30-20.00	Basketball Stufe 2
Fr	20.00-21.30	Basketball Stufe 3

HAW Standort Berliner Tor / Stiftstraße 69 „Raum der Gesundheit“

Mo	13.30-14.30	Pilates
Mo	14.30-15.30	Bodytoning
Mo	16.30-18.00	SivaSakti Yoga
Mo	18.00-19.00	Zumba®
Di	18.00-19.15	Vinyasa Yoga
Mi	17.30-18.30	Zumba®
Mi	18.30-20.00	Modern Dance HAW Anfänger mit Vorkenntnissen
Do	14.30-15.30	Dance practice
Do	16.30-18.00	Hatha Yoga mit Yoga-Nidra
Do	18.30-20.00	Body Workout
Fr	18.00-19.00	Hatha Yoga

Heilwig Gymnasium - Alsterdorf

Di	18.30-20.00	Hatha Yoga
----	-------------	------------

Jahnkampfbahn / Stadtpark

Di	19.00-21.00	Leichtathletik
Di	19.00-21.00	Triathlon Lauftraining

kleine Unihalle

Mo	16.30-17.30	Jumping® Fitness
Mo	17.30-18.00	Bauch spezial
Mo	18.00-19.00	Cross Training
Mo	19.00-20.00	Zumba®
Mo	20.00-21.30	Indoor Cycling
Di	17.30-18.30	Jumping® Fitness
Di	18.30-19.30	Jumping® Fitness
Di	19.30-20.30	Body Complete & Boxing Workout
Di	20.30-21.30	Irish Dance
Mi	16.30-17.45	Langhantel Workout
Mi	17.45-19.00	Yoga - Stretch & Relax
Mi	19.00-20.00	Body Workout Fokus Rücken
Mi	20.00-21.30	Indoor Cycling
Do	16.30-17.30	Power Yoga Mittelstufe
Do	17.30-18.30	Indoor Cycling
Do	18.30-19.30	Jumping® Fitness
Do	19.30-20.30	Jumping® Fitness Fortgeschritten
Do	20.30-21.30	Pilates - NEU
Fr	16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po
Fr	17.30-18.30	Body Workout
Fr	18.30-19.30	Indoor Cycling
Fr	19.30-20.30	Tabata Workout
Fr	20.30-21.30	Stretch & Relax

Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)

Mo	18.00-20.00	Fußball - outdoor
----	-------------	-------------------

Kunstrasenplatz Turmweg (Rotherbaum)

Mo	15.30-17.00	Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2
Mo	17.00-18.30	Flagfootball Stufe 1
Mo	17.00-18.30	Hockey
Mo	17.00-18.30	Lacrosse
Mo	20.00-21.30	Fußball - outdoor Spielkurs
Mo	20.00-21.30	Gaelic Football
Di	15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs
Mi	15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs
Mi	15.30-17.00	Ultimate Frisbee Stufe 1 / Stufe 2
Do	15.30-17.00	Rugby
Fr	15.30-17.00	Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2
Fr	19.00-20.30	Fußball - outdoor Spielkurs
Fr	20.00-21.30	Hurling und Camogie

Mollerstraße 10 / „Lesesaal“

Mi	18.00-19.30	Flamenco
----	-------------	----------

online – per ZOOM

Mo	07.00-08.00	Yin Yoga - online
Mo	16.00-17.00	Schulter-Nacken-Rücken - online
Mo	17.30-18.30	Dynamic Yoga - online
Mo	18.30-19.30	Hip Hop Tanzfitness - online LeGrem® Club Workout
Mo	19.15-20.05	Progressive Muskelentspannung - Online Loslassen und Entspannen
Di	08.00-09.00	Slow Yoga - online
Di	18.00-19.00	Dynamic Yoga - online
Di	18.30-19.30	Zumba® - online
Di	19.45-20.45	Power-Workout für Kraft und Beweglichkeit - Online
Mi	09.00-09.30	Schulter-Nacken-Rücken - online
Mi	17.00-18.00	Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß - online
Mi	17.45-18.45	Yin & Yoga Nidra - online
Do	08.00-09.00	Faszientraining am Morgen online
Do	16.00-17.00	Yoga für den Rücken - online
Do	17.00-18.00	Rückenfitness - online
Fr	08.45-09.45	Bauch Rücken Stretch - online
Fr	16.00-17.00	Dance Fitness - online
Fr	16.15-17.30	Dynamic Yoga - online
Sa	10.00-11.15	Stretch & Relax - online
So	18.00-19.00	Yoga für die Hüfte - online

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	17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do Anfänger
Mo	18.15-19.15	Body Workout
Mo	19.20-20.20	HIIT
Di	18.00-20.00	Kizomba Anfänger
Mi	16.30-18.00	Hatha Yoga
Mi	18.00-19.00	Zirkeltraining
Mi	19.00-20.30	Hot-Iron
Do	16.30-17.30	Pilates
Do	17.30-18.30	Indoor Cycling
Do	18.30-19.30	Salsation®
Do	18.30-19.30	Stretch & Relax - NEU
Do	19.30-21.00	Bal Folk & internationale Folkstänze
Fr	17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do Anfänger
Fr	18.00-19.00	Rückenfitness
Fr	19.00-20.00	Cross Training
So	17.00-18.00	Hatha Yoga

Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum

Mo	17.45-18.45	Bauch-Beine-Rücken-Po outdoor - NEU
Mo	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor
Do	18.00-20.00	Lauftraining
Do	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor
Fr	17.00-18.00	Stretch & Relax outdoor - NEU
Fr	18.15-19.15	HIIT outdoor – NEU

Turnhalle

Mo	17.00 - 18.15	Dynamic Yoga advanced
Mo	18.20-18.50	Core Express
Mo	18.55-20.10	Yin Yoga
Mo	20.15-21.15	Flowing Yoga
Di	17.00-18.15	Kickboxen (K1) Einsteiger
Di	20.00-21.30	Yogalates- NEU
Mi	17.45-18.45	deepWORK®
Mi	18.45-20.15	Turnen Fortgeschritten
Mi	20.15-21.30	Turnen Einsteiger
Do	17.00-19.00	Parkour
Do	19.00-20.15	Kickboxen (K1) Einsteiger
Do	20.15-21.30	Kickboxen (K1) Fortgeschritten
Fr	19.00-21.00	Contact Improvisation

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!