

Das FlexiCard-Angebot nach Sportstätte sortiert



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.

Beachvolleyball-Anlage – erst ab 15.04.

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
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	17.00-18.30	Calisthenics für Anfänger:innen
Mo	18.30-20.00	Calisthenics Fortgeschritten
Do	16.30-18.00	Calisthenics für Anfänger:innen
Do	18.00-19.30	Calisthenics für Anfänger:innen

große Unihalle

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	Futsal
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
So	13.00-15.00	Volleyball Stufe 1 + 2
So	15.15-16.45	Badminton Stufe 1 / Stufe 2
So	17.00-18.30	Futsal

Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)

Di	19.00-20.00	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	Lyrical Jazz Mittelstufe
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	Urban Hip Hop / Breaking
Mi	19.30-20.30	Heels Dance
Mi	20.30-21.30	Lady Styling Bachata und Salsa
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 Anfänger
Fr	16.30-17.45	Ballett Anfänger
Fr	17.45-19.00	Ballett Mittelstufe
Fr	19.00-20.30	Ballett Fortgeschrittene
Fr	20.30-21.30	K-Pop Choreographie

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	17.30-18.30	Power 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	16.30-18.00	Vinyasa Yoga slow
Mo	18.00-19.00	Zumba®
Mo	19.00-20.00	Handstand lernen für Fortgeschrittene
Di	17.00-18.00	Zumba®
Di	18.15-19.30	Vinyasa Yoga
Mi	16.30-17.30	Body Workout
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	15.45-16.30	Bauch & Booty
Do	16.45-18.15	Hatha Yoga mit Yoga-Nidra*
Do	18.15-19.15	Dance Fitness
Fr	17.45-19.00	Hatha Yoga

Heilwig Gymnasium - Alsterdorf

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

Jahnkampfbahn / Stadtpark

Di	19.00-21.00	Triathlon Lauftraining
Do	19.00-21.00	Leichtathletik

Kang-Center Hamburg

Di	20.15-21.00	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger
Sa	12.00-12.45	Traditionelles Taekwon-Do Einsteiger

Kerschensteinerstr. 10 (Harburg)

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

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	Langhantel Workout
Di	17.30-19.00	Jumping® Fitness + Tabata
Di	19.00-20.00	Body Complete & Boxing Workout
Di	20.00-21.30	Vinyasa Yoga
Mi	16.30-17.45	Langhantel Workout
Mi	17.45-19.00	Yoga - Stretch & Relax
Mi	19.00-20.00	Zumba®
Mi	20.00-21.30	Indoor Cycling
Do	16.30-17.30	Dancehall
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	Chakren Yoga
Fr	16.30-17.30	Circuit Training
Fr	17.30-18.30	Functional Training
Fr	18.30-19.30	Indoor Cycling
Fr	19.30-20.30	Indoor Cycling
So	13.30-14.30	Vinyasa Yoga
So	14.45-15.45	Yin Yoga
So	16.00-18.00	Acro Yoga

Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)

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

Kunstrasenplatz Turmweg (Rotherbaum)

Mo	15.30-17.00	Flagfootball Stufe 1
Mo	17.00-18.30	Hockey
Mo	17.00-18.30	Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2
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
Fr	15.30-17.00	Flagfootball Stufe 2 / Stufe 3
Fr	19.00-20.30	Fußball - outdoor Spielkurs
Fr	20.00-21.30	Hurling und Camogie

Mollerstr. 10 – „Lesesaal“

Di	18.30-20.00	Authentic Jazz/Solo Swing
Mi	19.30-20.30	Brasilianischer Paartanz - Forró Anfänger

online – per ZOOM

Mo	07.30-08.30	Yin Yoga - 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	20.00-20.30	Yoga Meditation - online
Mi	06.45-07.45	Yin & Yang Morgenyoga - online
Mi	15.00-16.00	Yoga Bewegung und Entspannung am Schreibtisch online
Mi	16.00-17.00	Animal moves - online
Mi	17.00-18.00	Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß - online
Mi	18.00-19.00	Yin & Yoga Nidra - online
Do	08.00-09.00	Faszientraining am Morgen online
Do	16.30-17.30	Yoga für den Rücken - online
Do	17.00-18.00	Hatha Yoga - online
Do	17.30-18.00	Stretch & Relax - online
Fr	08.45-09.45	Bauch Rücken Stretch - online
Fr	16.30-17.30	Vinyasa Yoga - online
Sa	10.00-11.15	Stretch & Relax - online

Sporthalle Lohmühlengymnasium

Mo	16.00-17.30	Volleyball Stufe 1
Mo	17.30-19.00	Volleyball Stufe 2

Sportzentrum TUHH

Mo	08.15-09.15	Pilates
Mo	16.00-17.00	Hatha Yoga
Mo	17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do für Frauen Anfängerinnen
Mo	18.30-20.00	HIIT / Zirkeltraining
Di	09.00-10.30	Vinyasa Yoga
Di	17.00-18.30	Orientalischer Tanz
Mi	16.30-18.00	Hatha Yoga
Mi	19.00-20.30	Hot-Iron
Do	16.30-17.30	Pilates
Do	17.45-19.15	Body Warfare®
Do	19.30-21.00	Vinyasa Yoga Gentle evening flow
Fr	17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do für Frauen Anfängerinnen
Fr	18.15-19.30	Fitness-Kickboxen
So	17.00-18.00	Hatha Yoga

Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum – outdoor

Mo	18.45-19.45	HIIT outdoor
Mo	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor
Di	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor
Do	07.30-08.30	Sunrise Yoga – erst ab 02.05.
Do	18.00-20.00	Lauftraining
Do	19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor

Turnhalle

Mo	16.30-17.45	Dynamic Yoga advanced
Mo	17.50-18.50	Pilates
Mo	18.55-19.40	Yoga - Stretch & Relax
Mo	19.45-21.00	Twerk Fusion
Di	17.00-18.30	Kickboxen (K1)
Di	18.30-20.00	Irish Dance
Di	20.00-21.30	Handstand lernen
Mi	17.45-18.45	deepWORK®
Mi	18.45-20.15	Turnen / Gerätturnen Fortgeschritten
Mi	20.15-21.30	Turnen / Gerätturnen Einsteiger
Do	17.00-19.00	Parkour
Do	19.00-20.15	Kickboxen (K1)
Do	20.15-21.30	Kickboxen (K1) Fortgeschritten
Fr	18.00-19.30	Urban Hip Hop / Breaking Beginner
Fr	19.30-21.30	Contact Improvisation
So	13:30-15:30	Cheerleading mit Vorkenntnissen
So	15.30-17.00	Boxen
So	17.00-18.30	Kickboxen (K1)

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!