

Das FlexiCard-Angebot nach Wochentag und Uhrzeit 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!

Montag

07.00-08.00	Yin Yoga - online	per ZOOM
08.15-09.15	Pilates	Sportzentrum TUHH
13.30-14.30	Pilates	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
14.30-15.30	Bodytoning	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
15.30-17.00	Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.00	Schulter-Nacken-Rücken - online	per ZOOM
16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.00-17.30	Volleyball Stufe 2	Sporthalle Lohmühlengymnasium
16.30-17.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
16.30-17.30	Tabata Workout	Gymnastikhalle
16.30-18.00	SivaSakti Yoga	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
16.30-18.00	Teqball	große Unihalle
16.30-18.00	Tischtennis Stufe 1 / 2	große Unihalle
17.00 - 18.15	Dynamic Yoga advanced	Turnhalle
17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do Anfänger	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Flagfootball Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Hockey	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Lacrosse	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Volleyball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
17.30-18.00	Bauch spezial	kleine Unihalle
17.30-18.30	Dynamic Yoga - online	per ZOOM
17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
17.30-19.00	Calisthenics für Anfänger:innen	Calisthenics-Anlage
17.30-19.00	Modern Jazz	Gymnastikhalle
17.30-19.00	Volleyball Spielkurs	Sporthalle Lohmühlengymnasium
17.45-18.45	Bauch-Beine-Rücken-Po outdoor	Rasenfläche Mollerstraße - NEU
18.00-19.00	Cross Training	kleine Unihalle
18.00-19.00	Zumba®	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
18.00-19.30	Roundnet	große Unihalle
18.00-19:30	Tischtennis Stufe 3	große Unihalle
18.00-20.00	Fußball - outdoor	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
18.15-19.15	Body Workout	Sportzentrum TUHH
18.20-18.50	Core Express	Turnhalle
18.30-19.30	Hip Hop Tanzfitness - online LeGrem® Club Workout	per ZOOM
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
18.55-20.10	Yin Yoga	Turnhalle
19.00-20.00	Zumba®	kleine Unihalle
19.00-20.15	Modern Dance Anfänger	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 3	Uni-Beachvolleyball-Anlage

19.00-20.30	Calisthenics Fortgeschritten	Calisthenics-Anlage
19.15-20.05	Progressive Muskelentspannung - Online Loslassen und Entspannen	per ZOOM
19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
19.20-20.20	HIIT	Sportzentrum TUHH
19.30-21.00	Volleyball Stufe 3	große Unihalle
20.00-21.30	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.00-21.30	Gaelic Football	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.00-21.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
20.15-21.15	Flowing Yoga	Turnhalle
20.15-21.30	Modern Dance Fortgeschrittene	Gymnastikhalle

Dienstag

08.00-09.00	Slow Yoga - online	per ZOOM
15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
16.45-18.45	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
17.00-18.15	Kickboxen (K1) Einsteiger	Turnhalle
17.30-18.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
17.30-18.45	Contemporary Dance Anfänger/Mittelstufe	Gymnastikhalle
17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
18.00-19.00	Dynamic Yoga - online	per ZOOM
18.00-19.15	Vinyasa Yoga	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
18.00-19.30	Volleyball Stufe 2 + 3	große Unihalle
18.00-20.00	Kizomba Anfänger	Sportzentrum TUHH
18.30-19.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
18.30-19.30	Zumba® - online	per ZOOM
18.30-20.00	Hatha Yoga	Heilwig Gymnasium
18.30-20.00	Vinyasa Yoga	Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)
18.45-20.00	Contemporary Dance Mittelstufe/Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
18.45-20.15	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 3	Uni-Beachvolleyball-Anlage
19.00-21.00	Leichtathletik	Jahnkampfbahn
19.00-21.00	Triathlon Lauftraining	Treffpunkt siehe Internet
19.30-20.30	Body Complete & Boxing Workout	kleine Unihalle
19.30-21.00	Handball Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
19.45-20.45	Power-Workout für Kraft und Beweglichkeit - Online	per ZOOM
20.00-21.30	Contemporary Dance Flow Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
20.00-21.30	Kickboxen (K1) Fortgeschritten	Grundschule St. Nikolai - Turnhalle (UG)
20.00-21.30	Yogalates	Turnhalle - NEU
20.15-21.45	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
20.30-21.30	Irish Dance	kleine Unihalle

Mittwoch

09.00-09.30	Schulter-Nacken-Rücken - online	per ZOOM
15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
15.30-17.00	Ultimate Frisbee Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
16.30-17.45	Langhantel Workout	kleine Unihalle
16.30-18.00	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
16.30-18.00	Volleyball Stufe 1	große Unihalle
17.00 - 18.00	Faszientraining	Halle Schule Turmweg
17.00-18.00	Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß - online	per ZOOM
17.30-18.30	Rückenfitness	Gymnastikhalle
17.30-18.30	Zumba®	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 3	Uni-Beachvolleyball-Anlage
17.45-18.45	deepWORK®	Turnhalle
17.45-18.45	Yin & Yoga Nidra - online	per ZOOM
17.45-19.00	Yoga - Stretch & Relax	kleine Unihalle
18.00-19.00	Zirkeltraining	Sportzentrum TUHH
18.00-19.30	Badminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
18.00-19.30	Flamenco	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18.15-19.45	Vinyasa Yoga	Halle Schule Turmweg
18.30-19.30	Heels Dance	Gymnastikhalle
18.30-20.00	Modern Dance HAW Anfänger mit Vorkenntnissen	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
18.45-20.15	Turnen Fortgeschritten	Turnhalle
19.00-20.00	Body Workout Fokus Rücken	kleine Unihalle
19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
19.00-20.30	Hot-Iron	Sportzentrum TUHH
19.30-20.30	Hip Hop Mittelstufe / Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
19.30-21.00	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
20.00-21.30	Floorball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
20.00-21.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
20.00-21.30	Vinyasa Yoga	Grundschule St. Nikolai - Turnhalle (UG)
20.15-21.30	Turnen Einsteiger	Turnhalle

Donnerstag

08.00-09.00	Faszientraining am Morgen online	per ZOOM
14.30-15.30	Dance practice	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
15.30-17.00	Rugby	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.00	Yoga für den Rücken - online	per ZOOM
16.30-17.30	Body Workout	Gymnastikhalle
16.30-17.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Power Yoga Mittelstufe	kleine Unihalle
16.30-18.00	Boxen	große Unihalle
16.30-18.00	Calisthenics für Anfänger:innen	Calisthenics-Anlage
16.30-18.00	Hatha Yoga mit Yoga-Nidra	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
17.00-18.00	Rückenfitness - online	per ZOOM
17.00-19.00	Parkour	Turnhalle
17.30-18.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
17.30-18.30	Indoor Cycling	Sportzentrum TUHH
17.30-19.00	Hatha Yoga	Gymnastikhalle
18.00-19.30	Calisthenics Fortgeschritten	Calisthenics-Anlage
18.00-20.00	Lauftraining	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.00-20.00	Triathlon für Frauen Radtraining	Treffpunkt siehe Internet
18.30-19.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
18.30-19.30	Salsation®	Sportzentrum TUHH
18.30-19.30	Stretch & Relax	Sportzentrum TUHH - NEU
18.30-20.00	Body Workout	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
18.30-20.00	Dynamic Yoga	Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)
19.00-20.00	Dance Fitness	Gymnastikhalle
19.00-20.15	Kickboxen (K1) Einsteiger	Turnhalle
19.00-21.00	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
19.30-20.30	Jumping® Fitness Fortgeschritten	kleine Unihalle
19.30-21.00	Bal Folk & internationale Folkstänze	Sportzentrum TUHH
19.30-21.00	Handball Stufe 3	große Unihalle
20.00-21.30	Ballett Mittelstufe/Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
20.15-21.30	Kickboxen (K1) Fortgeschritten	Turnhalle
20.30-21.30	Pilates	kleine Unihalle - NEU

Freitag

08.45-09.45	Bauch Rücken Stretch - online	per ZOOM
15.30-17.00	Flagfootball Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.00	Dance Fitness - online	per ZOOM
16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.15-17.30	Dynamic Yoga - online	per ZOOM
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	kleine Unihalle
16.30-17.45	Ballett Anfänger	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Badminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
17.00-18.00	Stretch & Relax outdoor	Rasenfläche Mollerstraße – NEU
17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do Anfänger	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Floorball Stufe 1+2	Halle Schule Turmweg
17.30-18.30	Body Workout	kleine Unihalle
17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 3	Uni-Beachvolleyball-Anlage
17.45-19.00	Ballett Anfänger/Mittelstufe	Gymnastikhalle
18.00 - 19.00	Hatha Yoga	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr.69
18.00-19.00	Rückenfitness	Sportzentrum TUHH
18.00-19.30	Badminton Stufe 2 / Stufe 3	große Unihalle
18.00-20.00	Triathlon Radtraining	Treffpunkt siehe Internet
18.15-19.15	HIIT - outdoor	Multi-Court - NEU
18.30-19.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
18.30-20.00	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
19.00-20.00	Cross Training	Sportzentrum TUHH
19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
19.00-20.30	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
19.00-21.00	Contact Improvisation	Turnhalle
19.30-20.30	Tabata Workout	kleine Unihalle
19.30-21.00	Hallenfußball Spielkurs	große Unihalle
20.00-21.30	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
20.00-21.30	Hurling und Camogie	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.30-21.30	Hip Hop Basics	Gymnastikhalle
20.30-21.30	Stretch & Relax	kleine Unihalle

Samstag

10.00-11.15	Stretch & Relax - online	per ZOOM
-------------	--------------------------	----------

Sonntag

17.00-18.00	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
18.00-19.00	Yoga für die Hüfte - online	Online

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!