

# Das FlexiCard-Angebot nach Wochentag und Uhrzeit 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.

## Montag

07.30-08.30	Yin Yoga - online	per ZOOM
08.15-09.15	Pilates	Sportzentrum TUHH
13.30-14.30	Pilates	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
15.30-17.00	Flagfootball Stufe 1	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.00	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.00-17.30	Volleyball Stufe 1	Sporthalle Lohmühlengymnasium
16.30-17.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
16.30-17.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle - erst ab 08.07.2024
16.30-17.30	Lyrical Jazz Mittelstufe	Gymnastikhalle
16.30-17.45	Dynamic Yoga advanced	Turnhalle
16.30-18.00	Tischtennis Stufe 1 / 2	große Unihalle
16.30-18.00	Vinyasa Yoga slow	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do für Frauen	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Calisthenics für Anfänger:innen	Calisthenics-Anlage
17.00-18.30	Hockey	Kunstrasenplatz TURMWEG
17.00-18.30	Volleyball Stufe 1	Halle Schule Turmweg
17.00-18:30	Fußball für Frauen Stufe 1 / Stufe 2	Kunstrasenplatz 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	Modern Jazz	Gymnastikhalle
17.30-19.00	Volleyball Stufe 2	Sporthalle Lohmühlengymnasium
17.50-18.50	Pilates	Turnhalle
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 Spielkurs	Kunstrasenplatz "alter Postweg" (Harburg)
18.30-19.30	Hip Hop Tanzfitness - online LeGrem® Club Workout	per ZOOM
18.30-20.00	Calisthenics Fortgeschritten	Calisthenics-Anlage
18.30-20.00	HIIT / Zirkeltraining	Sportzentrum TUHH
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
18.45-19.45	HIIT outdoor	Multi-Court
18.55-19.40	Yoga - Stretch & Relax	Turnhalle
19.00-20.00	Handstand lernen für Fortgeschrittene	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69

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
19.15-20.05	Progressive Muskelentspannung - Online Loslassen und Entspannen	per ZOOM
19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
19.30-21.00	Volleyball Stufe 3	große Unihalle
19.45-21.00	Twerk Fusion	Turnhalle
20.00-21.30	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrassenplatz TURMWEG
20.00-21.30	Gaelic Football	Kunstrassenplatz TURMWEG
20.00-21.30	Langhantel Workout	kleine Unihalle
20.15-21.30	Modern Dance Fortgeschrittene	Gymnastikhalle

## Dienstag

08.00-09.00	Slow Yoga - online	per ZOOM
09.00-10.30	Vinyasa Yoga	Sportzentrum TUHH
15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrassenplatz 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
17.00-18.00	Zumba®	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
17.00-18.30	Kickboxen (K1)	Turnhalle
17.00-18.30	Orientalischer Tanz	Sportzentrum TUHH
17.30-18.45	Contemporary Dance Anfänger/Mittelstufe	Gymnastikhalle
17.30-19.00	Jumping® Fitness + Tabata	kleine Unihalle
17.30-19.00	Jumping® Fitness + Tabata	kleine Unihalle - erst ab 02.07.2024
18.00-19.00	Dynamic Yoga - online	per ZOOM
18.00-19.30	Volleyball Stufe 2 + 3	große Unihalle
18.15-19.30	Vinyasa Yoga	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
18.30-20.00	Authentic Jazz/Solo Swing	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
18.30-20.00	Hatha Yoga	Heilwig Gymnasium
18.30-20.00	Irish Dance	Turnhalle
18.45-20.00	Contemporary Dance Mittelstufe/Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
18.45-20.15	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
19.00-20.00	Body Complete & Boxing Workout	kleine Unihalle
19.00-20.00	Vinyasa Yoga	Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)
19.00-21.00	Triathlon Lauftraining	Stadtpark - Treffpunkt sie Internet
19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
19.30-21.00	Handball Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
20.00-20.30	Yoga Meditation - online	per ZOOM
20.00-21.30	Contemporary Dance Flow Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
20.00-21.30	Handstand lernen	Turnhalle
20.00-21.30	Kickboxen (K1) Fortgeschritten	Grundschule St. Nikolai - Turnhalle (UG)
20.00-21.30	Vinyasa Yoga	kleine Unihalle
20.15-21.00	Traditionelles Taekwon-Do im Kang Center	Kang-Center Hamburg
20.15-21.45	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg

## Mittwoch

06.45-07.45	Yin & Yang Morgenyoga - online	per ZOOM
15.00-16.00	Yoga Bewegung und Entspannung am Schreibisch online	per ZOOM
15.30-17.00	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.00	Animal moves - online	per ZOOM
16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.30-17.30	Bauch-Beine-Rücken-Po	Gymnastikhalle
16.30-17.30	Body Workout	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
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	Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß - online	per ZOOM
17.00-18.30	Basketball Stufe 1	Kerschensteinerstr. 10
17.30-18.30	Power Yoga	Halle Schule Turmweg
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
17.45-19.00	Yoga - Stretch & Relax	kleine Unihalle
18.00-19.00	Yin & Yoga Nidra - online	per ZOOM
18.00-19.30	Badminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
18.30-19.30	Urban Hip Hop / Breaking	Gymnastikhalle
18.30-20.00	Modern Dance HAW Anfänger mit Vorkenntnissen	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
18.30-20.00	Triathlon Radtraining Einsteiger/Fortgeschr.	am Elb-Deich - Treffpunkt siehe Internet
18.30-20.00	Volleyball Stufe 2	Kerschensteinerstr. 10
18.45-20.15	Turnen / Gerätturnen Fortgeschritten	Turnhalle
19.00-20.00	Zumba®	kleine Unihalle
19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
19.00-20.30	Hot-Iron	Sportzentrum TUHH
19.30-20.30	Brasilianischer Paartanz - Forró Anfänger	Mollerstr. 10 - Lesesaal 016
19.30-20.30	Heels Dance	Gymnastikhalle
19.30-21.00	Crossminton / Speedminton Stufe 1 / 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)
20.00-21.30	Volleyball Stufe 3	Kerschensteinerstr. 10
20.15-21.30	Turnen / Gerätturnen Einsteiger	Turnhalle
20.30-21.30	Lady Styling Bachata und Salsa	Gymnastikhalle

## Donnerstag

07.30-08.30	Sunrise Yoga	Rasenfläche Mollerstraße - erst ab 02.05.2024
08.00-09.00	Faszientraining am Morgen online	per ZOOM
14.30-15.30	Dance practice	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
15.45-16.30	Bauch & Booty	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
16.30-17.30	Body Workout	Gymnastikhalle
16.30-17.30	Dancehall	kleine Unihalle
16.30-17.30	Pilates	Sportzentrum TUHH
16.30-17.30	Yoga für den Rücken - online	per ZOOM
16.30-18.00	Calisthenics für Anfänger:innen	Calisthenics-Anlage
16.30-18.00	Futsal	große Unihalle
16.45-18.15	Hatha Yoga mit Yoga-Nidra*	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
17.00-18.00	Hatha Yoga - online	per ZOOM
17.00-19.00	Parkour	Turnhalle
17.30-18.00	Stretch & Relax - online	per ZOOM
17.30-18.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
17.30-19.00	Hatha Yoga	Gymnastikhalle
17.45-19.15	Body Warfare®	Sportzentrum TUHH
18.00-19.30	Calisthenics für Anfänger:innen	Calisthenics-Anlage
18.00-20.00	Lauftraining	Turmweg 2 - Sportpark Rotherbaum
18.15-19.15	Dance Fitness	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
18.30-19.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle
18.30-19.30	Jumping® Fitness	kleine Unihalle - erst ab 04.07.2024
18.30-20.00	Dynamic Yoga	Grundschule St. Nikolai - Gymnastikraum (EG)
19.00-20.00	Dance Fitness	Gymnastikhalle
19.00-20.15	Kickboxen (K1)	Turnhalle
19.00-21.00	Kung Fu	Halle Schule Turmweg
19.00-21.00	Leichtathletik	Jahnkampfbahn
19.15-21.15	Urbanathletics - outdoor	Multi-Court
19.30-20.30	Jumping® Fitness Fortgeschritten	kleine Unihalle
19.30-20.30	Jumping® Fitness Fortgeschritten	kleine Unihalle - erst ab 04.07.2024
19.30-21.00	Handball Stufe 3	große Unihalle
19.30-21.00	Vinyasa Yoga Gentle evening flow	Sportzentrum TUHH
20.00-21.30	Ballett Anfänger	Gymnastikhalle
20.15-21.30	Kickboxen (K1) Fortgeschritten	Turnhalle
20.30-21.30	Chakren Yoga	kleine Unihalle

## Freitag

08.45-09.45	Bauch Rücken Stretch - online	per ZOOM
15.30-17.00	Flagfootball Stufe 2 / Stufe 3	Kunstrasenplatz TURMWEG
16.00-17.30	Beachvolleyball Stufe 1	Uni-Beachvolleyball-Anlage
16.30-17.30	Circuit Training	kleine Unihalle
16.30-17.30	Vinyasa Yoga - online	per ZOOM
16.30-17.45	Ballett Anfänger	Gymnastikhalle
16.30-18.00	Badminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
17.00-18.00	Traditionelles Taekwon-Do für Frauen	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Floorball Stufe 1+2	Halle Schule Turmweg
17.30-18.30	Functional Training	kleine Unihalle
17.30-19.00	Beachvolleyball Stufe 3	Uni-Beachvolleyball-Anlage
17.45-19.00	Ballett Mittelstufe	Gymnastikhalle
17.45-19.00	Hatha Yoga	HAW - Raum der Gesundheit Stiftstr. 69
18.00-19.30	Badminton Stufe 2 / Stufe 3	große Unihalle
18.00-19.30	Urban Hip Hop / Breaking Beginner	Turnhalle
18.00-20.00	Triathlon Radtraining Fortgeschrittene	am Elb-Deich - Treffpunkt siehe Internet
18.15-19.30	Fitness-Kickboxen	Sportzentrum TUHH
18.30-19.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
18.30-20.00	Basketball Stufe 2	Halle Schule Turmweg
19.00-20.30	Ballett Fortgeschrittene	Gymnastikhalle
19.00-20.30	Beachvolleyball Stufe 2	Uni-Beachvolleyball-Anlage
19.00-20.30	Fußball - outdoor Spielkurs	Kunstrasenplatz TURMWEG
19.30-20.30	Indoor Cycling	kleine Unihalle
19.30-21.00	Hallenfußball Spielkurs	große Unihalle
19.30-21.30	Contact Improvisation	Turnhalle
20.00-21.30	Basketball Stufe 3	Halle Schule Turmweg
20.00-21.30	Hurling und Camogie	Kunstrasenplatz TURMWEG
20.30-21.30	K-Pop Choreographie	Gymnastikhalle

## Samstag

10.00-11.00	Dance Fitness - online	per ZOOM - erst ab 15.06.2024
10.00-11.15	Stretch & Relax - online	per ZOOM
11.00-12.15	Stretch & Relax - online	per ZOOM - erst ab 15.06.2024
12.00-12.45	Traditionelles Taekwon-Do im Kang Center	Kang-Center Hamburg
10.00-11.00	Dance Fitness - online	per ZOOM - erst ab 15.06.2024

## Sonntag

13.00-15.00	Volleyball Stufe 1 + 2	große Unihalle
13.30-14.30	Vinyasa Yoga	kleine Unihalle
13:30-15:30	Cheerleading mit Vorkenntnissen	Turnhalle
14.45-15.45	Yin Yoga	kleine Unihalle
15.15-16.45	Badminton Stufe 1 / Stufe 2	große Unihalle
15.30-17.00	Boxen	Turnhalle
16.00-18.00	Acro Yoga	kleine Unihalle
16.00-18.00	Acro Yoga	kleine Unihalle - erst ab 07.07.2024
17.00-18.00	Hatha Yoga	Sportzentrum TUHH
17.00-18.30	Futsal	große Unihalle
17.00-18.30	Kickboxen (K1)	Turnhalle
18.00-19.00	Yoga für die Hüfte - online	per ZOOM - erst ab 02.06.2024

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!