

Hochschulsportprogramm SoSe 2023

(17.04. – 21.07.2023)

Montag

Kursfreie Tage: 27.04., 28.04., 01.05., 18.05., 29.05., 30.05., 08.06.

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
12:00-13:00	Qi Gong Stanitzki									
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			Bogenschießen F Instinktiv Schützen 16:30-19:00 Außenanlage Trümpelmann
16:00-17:00	Bauch-Beine-Po Dietz	Krafttraining	Yoga meets HIIT Aigner	Handball Spiel- und Techniktraining Frauen + Männer Schürzinger/Oursin			Freies Schwimmen			Motorboot-, Segel- und Funkkurse diverse Kurstage 18:30-21:00 Vorbesprechung 20.04. / 18:30 im H50
17:00-18:00	Yoga mit Stefan Aigner	Krafttraining	Lindy Hop Dorn/Seefried				Freies Schwimmen	Rudern A K1: 17:00-18:30 Bootshaus Lintl		
18:00-19:00	Ballett A Ernst	Einführungs-kurse + Flexibles + Freies Krafttraining Danhof	Tanz A Standard/Latein Grziwok/ Pfeilschifter/Lumer	Kondi-Workout (all levels) Krammer +Freies Klettern			Freies Schwimmen		Futsal Freies Spiel 18:00-20:00 Kunstrasenplatz	-
19:00-20:00	Ballett M/F Ernst	Krafttraining	Selbst-verteidigung Schreier + Karate Beigel u. a. 19:00-20:30	Kickboxaerobic Wagner + Freies Klettern			Inklusions-schwimmen Zimmermann	Rudern F K1: 19:00-20:30 Bootshaus Hultsch/ Zagorski	Anaerobics-Funktionales Outdoortraining Stadion Flöte/Ilmer	Tanz Standard/Latein Aufbaukurs A/B: 19:30-20:30 F-Kurs: 20:30-21:30 Grundschule am Napoleonstein Grziwok
20:00-21:00	Salsa F Schlesmann/ Lohvina	Krafttraining	Turnen Freies Training ab 20:30	HIIT Siebert	Vertikaltuch F Kagerer/Frömel + Kletterkurse Toprope/Vorstieg Bauer S.	Unterwasser-Rugby Kondi + F 20:00-21:30 Tommek/ Zentner				
21:00-22:00	Salsa A Schlesmann/ Lohvina	Krafttraining		Volleyball Freies Spiel						

Hochschulsportprogramm SoSe 2023

(17.04. – 21.07.2023)

Dienstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
08:00-09:00							Freies Schwimmen für Mitarbeiter*innen			
12:00-13:00		Freies Krafttraining für Mitarbeiter*innen								
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
16:00-17:00	After Work Yoga Altlinger	Krafttraining	Tiefenmuskulatur-Training mit Flexibar, XCO Hanteln & CO Prediger/Elsner	Badminton Techniktraining <i>Kick</i>			Rettungsschwimmen Kurs 1 <i>Held</i>		Tenniskurse A K1: 16:00-17:00 K2: 17:00-18:00 K3: 18:00-19:00 Platz 4 + 5 <i>Pfanzelt</i>	Roundnet-Kurs 16:00-18:00 <i>Riedelsheimer</i>
17:00-18:00	Brazilian Jiu Jitsu Rauch	Krafttraining	Partner Bodyweight Workout Krammer/Gröschl				Rettungsschwimmen Kurs 2 <i>Held</i>	Rudern A K2: 17:00-18:30 K3: 19:00-20:30 Bootshaus <i>Baruth/Lintl</i>	Orientierungslauf 17:00-18:30 Sprecherkabine Stadion <i>Schwarz</i>	Slackline 17:30-19:00 <i>Streif/Bergmeier</i>
18:00-19:00	HIIT the Beat Mönch	Einführungs-kurse + Flexibles + Freies Krafttraining Danhof	Turnen Trainingslehrgang Schulz/Jost/Härle/ Hohmann/Gerlach	Kondi-Workout (all levels) <i>Koch</i> + Freies Klettern			Rettungsschwimmen Kurs 3 <i>Held</i>		Le Parkour Outdoor 17:30-19:30 <i>Töws/Vogelsberg</i>	
19:00-20:00	Funktionelles Rückentraining Will	Krafttraining		Kickboxaerobic <i>Siebert</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen		Lauftraining/Runletics 18:00-19:00 Laufbahn <i>Mildner/Schedel/Steimer</i>	MTB-Fahrtechnik A1: 18:00-20:00 F: 18:00-20:00 <i>Jährig</i>
20:00-21:00	Aikido Albers/Lichtschlag + Judo Linz/Hämmerl bis 21:30	Krafttraining	Akrobatik A + Freies Training Loos/Dambeck Lehmüller/Lück	Fechten 19:00-20:00 Stadion 20:00-21:00 SpH3 <i>Bohne/Simin</i>	Basketball Freies Spiel	Klettertreff/ Freies Klettern <i>Bauer S./Baumann</i> + Jonglieren <i>Dietz</i>	Freies Schwimmen		Ultimate Frisbee Training 18:00-20:00 Freies Spiel 20:00-21:00 Mehrzweckplatz <i>Bärnreuther/Kreisel/Kleinöder</i>	Tai Ji Quan 18:00-19:30 Seminarraum/ Außenanlagen <i>Elseven</i>
21:00-22:00		Krafttraining		Einrad-Kurs Kullen/Dumann			Freies Schwimmen bis 21:30			

Hochschulsportprogramm SoSe 2023

(17.04. – 21.07.2023)

Mittwoch

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
11:00-12:00							Freies Schwimmen für Mitarbeiter*innen			Pausenfitness Rückenfit 12:00-12:30 (online)
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
16:00-17:00	Jumping Strong Breunig	Krafttraining		Badminton Freies Spiel	Zumba Dance Gancea	Handball A Rothfischer	Freies Schwimmen		Tenniskurse F K1: 16:30-18:00 K2: 18:00-19:30 Platz 4 + 5 Terzenbach	Billard Carambolage 18:00-20:00 Billardclub Rgbg Aslanidis
17:00-18:00	Strong Nation Gancea	Krafttraining	Bachata Sensual/ Salsa L.A. – A Hage/Klebl	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Kickbox-Aerobic (KiBo) Flieser	Freies Schwimmen	Rudern A K4: 17:00-18:30 Bootshaus Baruth		-
18:00-19:00	Dance Moves Feigl	Einführungs-kurse + Freies Krafttraining Danhof	Bachata Sensual / Salsa L.A. – F Hage/Klebl	Kondi-Workout (all levels) Deml			Technik A Graf		Flag Football 18:00-20.00 Rasenplatz 2 Reller	
19:00-20:00	Modern Streetdance (Hip Hop, Dancehall - Mittelstufe) Nguegan Tchokonte	Krafttraining	Breakdance A Dürbeck + Breakdance F Dambeck	Jürgen Yoga Feigl			Technik F Graf	Rudern F K2: 19:00-20:30 Bootshaus Hultsch/Zagorski	Power Circuit Training 19:15-20:15 Stadion Deml/Maier	Felskletterkurs für Studierende/ Mitarbeitende 18:00-20:15 Schönhofen Deschan
20:00-21:00	Streetdance/ Hip-Hop F Faßler	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang Schulz/Jost/Härle/ Hohmann/Gerlach	Unihockey/ Floorball Hollerauer//Reinhardt/Mittnacht	Trampolin 20:00-22:00 Gelfert/Groth/ Mallau + Kletterkurse Toprope/Vorstieg Baumann	Uni Masters Graf				
21:00-22:00	ReLoco Crew Faßler	Krafttraining					Freies Schwimmen bis 21:30			

Hochschulsportprogramm SoSe 2023

(17.04. – 21.07.2023)

Donnerstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
12:00-13:00	Mitarbeiter*innen <i>Yoga Feigl</i>	Freies Krafttraining für Mitarbeiter*innen								
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
16:00-17:00	Stretching <i>de Faria Elsner</i>	Gesundheits-orientiertes Fitnesstraining Frauen 16:00-17:30 <i>Reichl</i>	Tischtennis + Inklusionssport	Futsal Wettkampftraining <i>Wartner</i>			Freies Schwimmen			
17:00-18:00	Salsa und Bachata Ladystyling <i>Geßler</i>	Krafttraining ab 17:30					Freies Schwimmen bis 18:30	Rudern A K5: 17:00-18:30 K6: 18:30-20:00 Bootshaus <i>Baruth</i>	Functional Bodyweight Workout Stadion <i>Ehrlert</i>	
18:00-19:00	Powerbauch <i>Dietz</i>	Krafttraining	Akrobistik F + Freies Training <i>Lehmüller/Lück</i> <i>Loos/Dambeck</i>	Kondi-Workout (basic and advanced) <i>Koch/Ehrlert</i> + Freies Klettern			Unterwasser-Rugby A 18:30-20:00 <i>Tommek/Zentner</i>			MTB-Fahrtechnik A2: 18:00-20:00 <i>Jährig</i>
19:00-20:00	Step Aerobic <i>Will</i>	Krafttraining		Völkerball 19:00-20:30 <i>Tremel</i>	Kickboxen A <i>Rianpongchai/Langgartner</i>	Karate 19:00-20:30 <i>Beiel/Lenich/Richter/Stigler</i>				
20:00-21:00	Tango Argentino <i>Hopf/Huber</i>	Krafttraining	Le Parkour für Einsteiger <i>Töws/Vogelsberg</i>	Völkerball 20:30-22:00 <i>Tremel</i>	Kickboxen F <i>Rianpongchai/Langgartner</i>	Volleyball Freies Spiel 20:30-22:00	Freies Schwimmen			
21:00-22:00		Krafttraining			Volleyball Freies Spiel		Freies Schwimmen bis 21:30			

Hochschulsportprogramm SoSe 2023

(17.04. – 21.07.2023)

Freitag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Bootshaus	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
10:00-11:00							Freies Schwimmen für Mitarbeiter*innen			Outdoor Kletterkurse: von der Halle an den Fels 3-tägig; Fr-So
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen			
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		Aikido Outdoortraining (Jo and Bokken) 15:30-17:00 Freianlagen Albers/Lichtschlag	
16:00-17:00	Cyr Wheel Lück/Schuhbauer	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang Schulz/Jost/Härtle/Hohmann/Gerlach	Badminton Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Freies Schwimmen				
17:00-18:00		Krafttraining			Torso Complete Koch + Freies Klettern	Freies Schwimmen bis 17:30	Rudern A K7: 17:00-18:30 K8: 18:30-20:00 Bootshaus Baruth		Futsal Freies Spiel Kunstrasenplatz	
18:00-19:00	Barre Workout Ernst	Krafttraining	Turnen Freies Training	Kondi-Workout (advanced) Mandl + Freies Klettern						
19:00-20:00	Jumping Fitness 19:00-19:45 19:45-20:30 Breunig	Krafttraining	Basketball Freies Spiel	Unihockey / Floorball Hollerauer/Reinhardt/Mittnacht	Freies Klettern					
- 20:30		Krafttraining								