

Hochschulsportprogramm SoSe 2023 (17.04. – 21.07.2023)

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

Montag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	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 Funnkurse 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	Einführungskurse + 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	Selbstverteidigung Schreier + Karate Beiel u. a. 19:00-20:30	Kickboxaerobic Wagner + Freies Klettern			Inklusionsschwimmen Zimmermann	Rudern F K1: 19:00-20:30 Bootshaus Hultsch/ Zagorski	Anaerobics- Funktionales Outdoortraining Stadion Flöte/Illmer	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	Unterwasser- Rugby Kondi + F 20:00-21:30 Tommek/ Zentner				
21:00-22:00	Salsa A Schlesmann/ Lohvina	Krafttraining		Volleyball Freies Spiel	+ Kletterkurse Toprope/Vorstieg Bauer S.					

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 <i>Altinger</i>	Krafttraining	Tiefenmuskulatur-Training mit Flexibar, XCO Hanteln & CO <i>Prediger/Elsner</i>	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 <i>Rauch</i>	Krafttraining	Partner Bodyweight Workout <i>Krammer/Gröschl</i>				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>Schwarck</i>	Slackline 17:30-19:00 <i>Streif/Bergmeier</i>
18:00-19:00	HIIT the Beat <i>Mönch</i>	Einführungskurse + Flexibles + Freies Krafttraining <i>Danhof</i>	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Jost/Härle/Hohmann/Gerlach</i>	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 <i>Will</i>	Krafttraining					Kickboxaerobic <i>Siebert</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen
20:00-21:00	Aikido <i>Albers/Lichtschatz</i> + Judo <i>Linz/Hämmerl</i> bis 21:30	Krafttraining	Akrobatik A + Freies Training <i>Loos/Dambeck</i> <i>Lehmüller/Lück</i>	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>Bärmreuther/Kreisel/Kleinöder</i>	Tai Ji Quan 18:00-19:30 Seminarraum/ Außenanlagen <i>Elseven</i>
21:00-22:00		Krafttraining		Einrad-Kurs <i>Kullen/Dumann</i>					Freies Schwimmen bis 21:30	

Hochschulsportprogramm SoSe 2023 (17.04. – 21.07.2023)



Mittwoch

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	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 <i>Breunig</i>	Krafttraining		Badminton Freies Spiel	Zumba Dance <i>Gancea</i>	Handball A <i>Rothfischer</i>	Freies Schwimmen		Tenniskurse F K1: 16:30-18:00 K2: 18:00-19:30 Platz 4 + 5 <i>Terzenbach</i>	Billard Carambolage 18:00-20:00 Billardclub Rgbg <i>Aslanidis</i>
17:00-18:00	Strong Nation <i>Gancea</i>	Krafttraining	Bachata Sensual/ Salsa L.A. – A <i>Hage/Klebl</i>	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Kickbox-Aerobic (KiBo) <i>Flieser</i>	Freies Schwimmen	Rudern A K4: 17:00-18:30 Bootshaus <i>Baruth</i>		
18:00-19:00	Dance Moves <i>Feigl</i>	Einführungskurse + Freies Krafttraining <i>Danhof</i>	Bachata Sensual / Salsa L.A. – F <i>Hage/Klebl</i>	Kondi-Workout (all levels) <i>Deml</i>			Technik A <i>Graf</i>		Flag Football 18:00-20.00 Rasenplatz 2 <i>Reller</i>	
19:00-20:00	Modern Streetdance (Hip Hop, Dancehall - Mittelstufe) <i>Nguegan Tchokonte</i>	Krafttraining	Breakdance A <i>Dürrbeck</i> + Breakdance F <i>Dambeck</i> Freies Training	Jürgen Yoga <i>Feigl</i>			Technik F <i>Graf</i>	Rudern F K2: 19:00-20:30 Bootshaus <i>Hultsch/Zagorski</i>	Power Circuit Training 19:15-20:15 Stadion <i>Deml/Maier</i>	Felskletterkurs für Studierende/ Mitarbeitende 18:00-20:15 Schönhofen <i>Deschan</i>
20:00-21:00	Streetdance/ Hip-Hop F <i>Faßler</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Jost/Härle/ Hohmann/Gerlach</i>	Unihockey/ Floorball <i>Hollerauer/Reinhardt/Mittnacht</i>		Trampolin 20:00-22:00 <i>Gelfert/Groth/ Mallau</i>	Uni Masters <i>Graf</i>			
21:00-22:00	ReLoco Crew <i>Faßler</i>	Krafttraining				+ Kletterkurse Toprope/Vorstieg <i>Baumann</i>	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 Yoga <i>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 Fitnessstraining 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>Ehlert</i>	
18:00-19:00	Powerbauch <i>Dietz</i>	Krafttraining	Akrobatik F + Freies Training <i>Lehmüller/Lück Loos/Dambeck</i>	Kondi-Workout (basic and advanced) <i>Koch/Ehlert</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 <i>Albers/Lichtschlag</i>	
16:00-17:00	Cyr Wheel <i>Lück/Schuhbauer</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Jost/Härle/Hohmann/Gerlach</i>	Badminton Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel		Freies Schwimmen		Futsal Freies Spiel Kunstrasenplatz	
17:00-18:00		Krafttraining			Torso Complete <i>Koch</i> + Freies Klettern	Freies Schwimmen bis 17:30	Rudern A K7: 17:00-18:30 K8: 18:30-20:00 Bootshaus <i>Baruth</i>			
18:00-19:00	Barre Workout <i>Ernst</i>	Krafttraining	Turnen Freies Training	Kondi-Workout (advanced) <i>Mandl</i> + Freies Klettern						
19:00-20:00	Jumping Fitness 19:00-19:45 19:45-20:30 <i>Breunig</i>	Krafttraining	Basketball Freies Spiel	Unihockey / Floorball <i>Hollerauer/Reinhardt/Mitnacht</i>	Freies Klettern					
- 20:30		Krafttraining								