

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit WS 2023/24

12.02.2024 – 12.04.2024

Kein Hochschulsport:

Rosenmontag/Faschingsdienstag: 12./13. Februar 2024

Keine Kurse mit Übungsleiter*in – nur Freies Training

Ostern: 25. März – 05. April 2024

Montag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		Freies Krafttraining	Freies Turnen	Volleyball Freies Spiel		Freies Klettern	Öffnungszeiten: 09:00 – 12:00 13:00 – 17:30	Sauna Öffnungszeiten: 14:00-17:15
15-16		Freies Krafttraining	Freies Turnen			Freies Klettern		
16-17		Freies Krafttraining	Tischtennis + Inklusionssport	Handball Spiel & Technik <i>Rothfischer/Löw</i>				
17-18	Bauch Beine Po <i>Dietz</i>	Freies Krafttraining						
18-19	Yoga mit Stefan <i>Aigner</i>	Freies Krafttraining	Karate 18:00-19:30 <i>Beiel u. A.</i>	Konditionstraining <i>Krammer</i> + Freies Klettern				
19-20		Freies Krafttraining bis 19:45		HIIT <i>Siebert</i>	Freies Klettern			



08.03.2024

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit WS 2023/24
12.02.2024 – 12.04.2024

Dienstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		14:30-16:00 Kraft-Zirkel- Training <i>Schmidbauer</i>	Freies Turnen	Basketball Freies Spiel		Freies Klettern	Öffnungszeiten: 09:00 – 12:00 13:00 – 17:30	Sauna Öffnungszeiten: 14:00-17:15
15-16		Freies Turnen	Freies Klettern					
16-17		Freies Krafttraining	Freies Turnen	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern		
17-18	ab 27.02. HIIT <i>Schmidbauer</i>	Freies Krafttraining	Freies Turnen			Freies Klettern		
18-19	Powerbauch <i>Schmidbauer</i>	Freies Krafttraining	Akrobatik (A) Freies Training <i>Dambeck/Loos</i>	Volleyball Freies Spiel		Freies Klettern	Runletics (Lauftraining) Stadion <i>Schedel/Mildner</i>	
19-20	Streetdance/ Hip-Hop F <i>Faßler</i>	Freies Krafttraining bis 19:45		Kickboxaerobic <i>Siebert</i>		Full Body Bodyweight Exercise <i>Koch</i>		



Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit WS 2023/24
12.02.2024 – 12.04.2024

Mittwoch

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		Freies Krafttraining	Freies Turnen	Handball Freies Spiel			Öffnungszeiten: 09:00 – 11:00 13:00 – 17:30	Sauna Öffnungszeiten: 14:00-17:15
15-16		Freies Krafttraining	Freies Turnen					
16-17		Freies Krafttraining	Freies Turnen	Fußball/Futsal Freies Spiel		Freies Klettern		
17-18		Freies Krafttraining	Freies Turnen			Freies Klettern		
18-19	Dance Moves <i>Feigl</i>	Freies Krafttraining	Muscle Up <i>Ehlert</i>	Flag Football <i>Reller</i>			Trampolin 18:00-20:00 <i>Mallau/Strauß/ (Gelfert)</i> +	
19-20	Jürgen Yoga / Yoga Workout (im wöchentlichen Wechsel) <i>Feigl</i>	Freies Krafttraining bis 19:45	Einrad <i>Kullen</i>				Vertikaltuch Freies Training 18:00-20:00 <i>Kagerer/Bombik Sippl/Lang</i> + Freies Klettern	



Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit WS 2023/24
12.02.2024 – 12.04.2024

Donnerstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		Freies Krafttraining	Freies Turnen	Volleyball Freies Spiel		Freies Klettern	Öffnungszeiten: 10:00 – 12:00 13:00 – 16:00	Sauna Öffnungszeiten: 14:00-17:15
15-16		Freies Krafttraining	Freies Turnen			Freies Klettern		
16-17		Freies Krafttraining	Freies Turnen	Futsal Wettkampftraining <i>Wartner</i>				
17-18	Barre Workout <i>Ernst</i>	Freies Krafttraining	HIIT the Beat <i>Mönch</i>					
18-19	Zumba <i>Mönch</i>	Freies Krafttraining + 18:30-19:00 Aufwärmen Karate	Akrobatik (F) Freies Training <i>Dambeck/Loos</i>	Konditionstraining <i>Ehlert</i> + Freies Klettern				Anaerobics - Funktionales Outdoortraining Stadion <i>Flöte/Illmer</i>
19-20	Step Aerobic <i>Will</i>	Freies Krafttraining bis 19:45		Basketball Freies Spiel	Karate <i>Beiel u. A.</i>	Freies Klettern		



Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit WS 2023/24
12.02.2024 – 12.04.2024

Freitag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		Freies Krafttraining			Badminton Freies Spiel	Freies Klettern	Öffnungszeiten: 09:00 – 12:00 13:00 – 17:30	Sauna Öffnungszeiten: 14:00-17:15
15-16		Freies Krafttraining				Freies Klettern		
16-17	Cyr Wheel Freies Training	Freies Krafttraining	Freies Turnen	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern			
17-18	Torso Complete <i>Koch</i>	Freies Krafttraining	Freies Turnen		Freies Klettern			
18-19	Aikido <i>Albers/ Lichtschlag</i>	Freies Krafttraining	Freies Turnen	Unihockey/Floorball <i>Hollerauer/Reinhardt</i>	Völkerball <i>Deiningner</i>			
19-20		Freies Krafttraining bis 19:45	Freies Turnen					

