

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit SS 2022

12.09.2022 – 14.10.2022

Schwimmhalle und Sauna:
sind erst ab 19.09.2022
geöffnet

Bitte beachten:
wöchentliche Anmeldung erforderlich
Onlineanmeldung ab 12.09.2022 / 8:00 Uhr
bzw. 19.09.2022 / 8:00 Uhr Schwimmen/Sauna

Kein Hochschulsport:
21. September 2022
03. Oktober 2022

Montag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
15-16		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
16-17		Freies Krafttraining	Tischtennis + Inklusionssport	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	Bogenschießen F Instinktiv Schützen 16:30-19:00 Außenanlage <i>Trümpelmann</i>
17-18	Bauch-Beine-Po <i>Dietz/Maier</i>	Freies Krafttraining	Tischtennis + Inklusionssport	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	geschlossen	
18-19	Bauch-Beine-Po <i>Dietz/Maier</i>	Freies Krafttraining	Karate 18:00-19:30 <i>Beiel u. A.</i>	Konditionstraining <i>Krammer</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen	
19-20	Yoga mit Stefan <i>Aigner</i>	Freies Krafttraining bis 19:45		Kickboxaerobic <i>Wagner</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen	

Sauna 14:00-17:00 Uhr **Damensauna**; 18:00-20:00 Uhr gemischt

Freies Klettern im Boulderbereich 14:00-19:45 Uhr

26.09.2022

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit SS 2022 12.09.2022 – 14.10.2022

Dienstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		Freies Krafttraining		Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	
15-16		Freies Krafttraining		Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	
16-17		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
17-18		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	geschlossen	Runletics (Lauftraining) 18:15-19:15 Stadion <i>Schedel/Mildner</i>
18-19		Freies Krafttraining	Akrobatik (A) Freies Training <i>Dambeck/Loos</i> <i>Lehmüller/Lück</i>	Konditionstraining <i>Koch</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen	Anaerobics - Funktionales Outdoortraining Kunstrasenplatz/ Stadion <i>Happel/Flöte</i>
19-20	Freies Krafttraining bis 19:45	Kickboxaerobic <i>Siebert</i>		Freies Schwimmen				

Sauna	14:00-17:00 Uhr; 18:00-20:00 Uhr
Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr

26.09.2022

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit SS 2022 12.09.2022 – 14.10.2022

Mittwoch

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle
14-15		Freies Krafttraining		Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen
15-16		Freies Krafttraining		Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen
16-17		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Fußball/Futsal Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen
17-18		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Fußball/Futsal Freies Spiel		Freies Klettern	geschlossen
18-19	Dance Moves <i>Feigl</i>	Freies Krafttraining		Konditionstraining <i>Deml</i>		Trampolin 18:30-20:00 <i>Groth/Mallau/ Gelfert/Strauß</i> +	Freies Schwimmen
19-20	Streetdance/ Hip-Hop F <i>Fäßler</i>	Freies Krafttraining bis 19:45	HIIT <i>Siebert</i>	Jürgen Yoga / Yoga Workout (im wöchentlichen Wechsel) <i>Feigl</i>		Vertikaltuch Freies Training 18:00-20:00 <i>Frömel/Bombik Sipp/Thaler</i>	Freies Schwimmen

Sauna	14:00-17:00 Uhr Herrensauna ; 18:00-20:00 Uhr gemischt
Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr

26.09.2022

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit SS 2022 12.09.2022 – 14.10.2022

Donnerstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle
14-15		Freies Krafttraining		Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen
15-16		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen
16-17		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Futsal <i>Herrmann</i>			Freies Schwimmen
17-18	Zumba Dance <i>Gancea</i>	Freies Krafttraining	Full Body Workout <i>Förch</i>	Futsal <i>Herrmann</i>			geschlossen
18-19	Barre Workout <i>Ernst</i>	Karate Aufwärmen 18:30-19:00 + Freies Training	Akrobatik (F) Freies Training <i>Lehmüller/Lück Dambeck/Loos</i>	Konditionstraining <i>Koch</i>			Freies Schwimmen
19-20	Step Aerobic <i>Will</i>	Freies Krafttraining bis 19:45		Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Karate <i>Beiel u.A.</i> + Freies Klettern	Freies Schwimmen

Sauna	14:00-17:00 Uhr; 18:00-20:00 Uhr
-------	----------------------------------

Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr
-----------------------------------	-----------------

26.09.2022

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit SS 2022 12.09.2022 – 14.10.2022

Freitag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle
14-15		Freies Krafttraining	Mitarbeiter/-innensport	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen
15-16		Freies Krafttraining	Fußball 14:30-16:00	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen
16-17		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Unihockey/Floorball <i>Hollerauer/Beiderbeck/Reinhardt</i>		Freies Klettern	Freies Schwimmen
17-18		Freies Krafttraining	Turnen Freies Training			Torso Complete <i>Koch</i>	geschlossen
18-19	Aikido bis 19:45	Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Konditionstraining <i>Mandl</i> + Freies Klettern			Freies Schwimmen
19-20	<i>Albers/ Lichtschlag</i>	Freies Krafttraining bis 19:45		Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen

Sauna	14:00-17:00 Uhr; 18:00-20:00 Uhr
Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr

26.09.2022