

# Hochschulsport WS 2022/23

## 17.10.2022 – 10.02.2023

### Montag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
12:00-13:00	Qi Gong <i>Stanitzki</i>								
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen bis 16:30		Bogenschießen F Instinktiv Schützen Außenanlage <i>Trümpelmann</i>
16:00-17:00	Bauch-Beine-Po <i>Dietz/ Maier</i>	Krafttraining	Tischtennis + Inklusionssport	Handball Spiel- und Techniktraining Frauen + Männer <i>Oursin/Schürzinger</i>			Kinderschwimmen A 16:30 – 17:30 <i>Vorberg/Miller</i>		
17:00-18:00	Zumba Fitness <i>de Harrer</i>	Krafttraining	Tischtennis + Inklusionssport				Kinderschwimmen F 17:30–18:30 <i>Vorberg/Miller</i>		
18:00-19:00	Ballett A <i>Ernst</i>	Einführungskurs Krafttraining 18:00-20:00 Betreutes Training <i>Wagner J.</i>	Tanz A Standard/Latein <i>Grziwok/Pfeilschifter</i>	Konditionstraining <i>Krammer</i>  + Freies Klettern			Inklusionsschwimmen 18:30-19:30 <i>Zimmermann</i>	Futsal/Fußball Freies Spiel bis 18:30 Kunstrasenplatz	Motorboot-, Segel- und Funkkurse 18:30-21:00 DE_2.121 <i>Klaro-Charter</i>
19:00-20:00	Ballett M/F <i>Ernst</i>	Krafttraining	Selbstverteidigung 19:00-20:30 <i>Schreier</i> + Karate 19:00-20:30 <i>Beiel u. A.</i>	Kickboxaerobic <i>Wagner</i>  + Freies Klettern			Freies Schwimmen 19:30-20:30		Tanz Standard/Latein Aufbaukurs: 19:30-20:30 F-Kurs: 20:30-21:30 Grundschule am Napoleonstein <i>Grziwok</i>
20:00-21:00	Salsa F <i>Lohvina/ Schlesmann</i>	Krafttraining	Functional Bodyweight Workout 20:30-21:30 <i>Ehlert</i>	HIIT <i>Siebert</i>		Vertikaltuch A: 20:00-21:00 F: 20:30-22:00 <i>Bombik/Sippl/Lang/ Frömel/Kagerer</i>	Freies Schwimmen 20:30-21:30		
21:00-22:00	Salsa A <i>Lohvina/ Schlesmann</i>	Krafttraining bis 21:45		Volleyball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	+ Jonglieren 20:00-22:00 <i>Dietz</i>  + Kletterkurse Toprope/Vorstieg 20:00-20:00 <i>Bauer S.</i>			

# Hochschulsport WS 2022/23

## 17.10.2022 – 10.02.2023

### Dienstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
08:00-09:00							Freies Schwimmen für Mitarbeiter*innen		
12:00-13:00		Freies Krafttraining für Mitarbeiter*innen							
13:00-14:00	Jumping Fitness für Mitarbeiter*innen <i>Breunig</i>								
14:00-15:00		Krafttraining					gesperrt		
15:00-16:00		Krafttraining					gesperrt		
16:00-17:00	After Work Yoga für Mitarbeiter*innen <i>Altinger</i>	Krafttraining	Latin Dance A <i>Hage/Klebl</i>	Badminton Techniktraining <i>Kick</i>			Freies Schwimmen		
17:00-18:00	Brazilian Jiu Jitsu <i>Rauch</i>	Krafttraining	Latin Dance F <i>Hage/Klebl</i>				Rettungsschwimmen <i>Held</i>	Orientierungslauf 17:30-19:00 Sprecherkabine Stadion <i>Schwarck</i>	
18:00-19:00	HIIT the Beat – Breakletics <i>Mönch</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Jost</i>	Konditionstraining <i>Koch</i>  + Freies Klettern			Rettungsschwimmen <i>Held</i>	Lauftraining/Runletics 18:15-19:15 Stadion <i>Schedel/Steimer/Mildner</i>	Tai Ji Quan 18:00 - 19:30 Seminarraum <i>Elseven</i>
19:00-20:00	Bodystyling <i>Will</i>	Krafttraining		Kickboxaerobic <i>Siebert</i>  + Freies Klettern			Rettungsschwimmen <i>Held</i>	Anaerobics - Funktionales Outdoortraining Kunstrasenplatz/ Stadion <i>Happel/Flöte</i>	
20:00-21:00	Aikido bis 21 :45 <i>Albers/Lichtschlag</i>	Krafttraining	Akrobatik Freies Training + Akrobatik A <i>Lehmüller/Lück</i> <i>Loos/Dambeck</i>	Fechten <i>Simin/Bohne</i>	Volleyball Techniktraining A1 <i>Piesch</i>	Kletterkurse Toprope/Vorstieg 20:00-20:00 <i>Baumann</i>  + Freies Klettern.	Freies Schwimmen 20:00-21:30		Sauna gemischt 14:00-21:15
21:00-22:00	Judo bis 21 :30 <i>Linz/Hämmerl</i>	Krafttraining bis 21:45			Volleyball Techniktraining A2 <i>Piesch</i>				

**Hochschulsport WS 2022/23**  
**17.10.2022 – 10.02.2023**

# Mittwoch

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
12:00-13:00							Freies Schwimmen 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>	Krafttraining	Lindy Hop <i>Hivy/Dorn</i>	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Futsal/Fußballspezifisches Athletiktraining <i>Herrmann</i>	Freies Schwimmen	Futsal/Fußball Freies Spiel 16:30-18.30 Kunstrasenplatz	Billard Carambolage 18:00-20:00 Billardclub Rgbg <i>Aslanidis</i>
17:00-18:00	Salsa Ladystyling <i>Gefßler</i>	Krafttraining	Functional Training mit Flexibar <i>Prediger/Elsner</i>	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Handball A <i>Schürzinger</i>	Freies Schwimmen		
18:00-19:00	Dance Moves <i>Feigl</i>	Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining für Frauen 18:00-19:30 <i>Reichl</i>	Partner Bodyweight Workout <i>Krammer/Gröschl</i>	Konditionstraining <i>Deml</i>  + Freies Klettern			Techniktraining A <i>Breunig</i>		Motorboot-, Segel- und Funkkurse 18:30-21:00 DE_2.121 <i>Klaro-Charter</i>
19:00-20:00	Female Dance (Twerk-Dancehall-HipHop-Fusion) <i>Spangler</i>	Krafttraining	Power Circuit Training <i>Deml/Maier</i>	Jürgen Yoga <i>Feigl</i>			Techniktraining F <i>Breunig</i>		
20:00-21:00	Streetdance/ Hip-Hop F <i>Faßler</i>	Krafttraining	Breakdance A <i>Dürrbeck</i> + Breakdance F <i>Dambeck</i> + Freies Training	Unihockey / Floorball <i>Hollerauer/Beiderbeck/Reinhardt</i>		Trampolinturnen 20:00-22:00 <i>Mallau/Groth/Gelfert</i> + Sicherungsupdate/ Aufbaukurs Seilklettern 20:00-22:00 <i>Bauer S</i> + Kletterkurs für Mitarbeiter*innen 20:00-22:00 <i>Deschan</i>	Uni Masters <i>Graf</i>		
21:00-22:00	ReLoco Crew <i>Faßler</i>	Krafttraining bis 21:45	Turnen Freies Training				Freies Schwimmen 21:00-21:30		Sauna Herren 14:00-18:00 Sauna gemischt 18:00-21:15

# Hochschulsport WS 2022/23

## 17.10.2022 – 10.02.2023

### Donnerstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
12:00-13:00	Jürgen Yoga für Mitarbeiter*innen <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	Zumba Dance <i>Gancea</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Schulz/Jost</i>	Futsal Wettkampftraining <i>Herrmann</i>			Freies Schwimmen		
17:00-18:00	Step Aerobic <i>Will</i>	Krafttraining		Futsal Wettkampftraining <i>Herrmann</i>	Kickboxaerobic (KiBo) <i>Flieser</i>		Freies Schwimmen		
18:00-19:00	Powerbauch <i>Dietz/ Maier</i>	Krafttraining	Akrobatik Freies Training + Akrobatik F <i>Lehmüller/ Lück Loos/Dambeck</i>	Konditionstraining <i>Koch</i>  + Freies Klettern			Unterwasserrugby 18:30-20:00 <i>Tommek/Zentner</i>		Bouldern A-Kurs 17:00-19:00 Bouldern Aufbaukurs 17:00 - 19:00 bzw. 18:30-20:30 Bouldergrotte <i>Bauer S.</i>
19:00-20:00	Yoga mit Stefan <i>Aigner</i>	Krafttraining		Fußball Techniktraining Frauen <i>Kotzbauer</i>	Kickboxen A <i>Rianpongchai/ Langgartner</i>	Karate 19:00-20:30 <i>Beiel u. A.</i>  + Freies Klettern			
20:00-21:00		Krafttraining	Le Parkour für Einsteiger <i>Töws/ Vogelsberg</i>	Basketball Freies Spiel	Kickboxen F <i>Rianpongchai/ Langgartner</i>	Völkerball 20:30-22:00 <i>Tremel</i>	Kajak Techniktraining - Anfänger - Kenterrolle bis 21:30 <i>Kößler S.</i>		
21:00-22:00	Tango Argentino <i>Hopf/ Maierhöfer</i>	Krafttraining bis 21:45		Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel				

## Hochschulsport WS 2022/23 17.10.2022 – 10.02.2023

### Freitag

Zeit	Gymnastik halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
10:00-11:00							Freies Schwimmen für Mitarbeiter*innen		
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
15:00-16:00		Krafttraining		Mitarbeiter*innen-sport Fußball 14:30-16:00			Freies Schwimmen		
16:00-17:00		Krafttraining	Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Freies Schwimmen	Futsal/Fußball Freies Spiel Kunstrasenplatz	
17:00-18:00	Cyr Wheel Lück/Groth	Krafttraining	Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Torso Complete Koch		Freies Schwimmen	Futsal/Fußball Freies Spiel Kunstrasenplatz	
18:00-19:00	Barre Workout Ernst	Krafttraining	Mitarbeiter*innen-sport Fitness 18:00-19:00 Bauer U.	Konditionstraining Mandl  + Freies Klettern			Freies Schwimmen		
19:00-20:00	Jumping Fitness 19:00-19:45 19:45-20:30 Breunig	Krafttraining bis 20:15	Basketball Freies Spiel	Unihockey / Floorball Hollerauer/Beiderbeck/Reinhardt		Freies Klettern	Freies Schwimmen		Sauna gemischt 14:00-20:15
- 20:30	Freies Klettern								

## Hochschulsport WS 2022/23 17.10.2022 – 10.02.2023

### Samstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1
09:00 - 10:00	Freies Training	Krafttraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Freies Klettern
10:00 - 11:00	Freies Training	Krafttraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Freies Klettern
11:00 - 12:00	Freies Training	Krafttraining	Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern
12:00 - 13:00	Freies Training	Krafttraining	Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern