

## Hochschulsportprogramm WS 2021/22 18.10.2021 – 11.02.2022

### Montag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
15:00-16:00	Lindy Hop 15:15-16:00 <i>Hivy/Dorn</i>	Krafttraining					Freies Schwimmen bis 16:30		
16:00-17:00	Bauch-Beine-Po <i>Dietz/ Maier</i>	Krafttraining	Tischtennis + Inklusionssport	Handball Spiel- und Techniktraining Frauen + Männer <i>Vetter / Oursin</i>			Kinderschwimmen A 16:30 – 17:30 <i>Thum/Leusch</i>		
17:00-18:00	Ballett <i>Ernst</i>	Krafttraining	Tischtennis + Inklusionssport	Handball Spiel- und Techniktraining Frauen + Männer <i>Vetter/ Oursin</i>			Kinderschwimmen F 17:30–18:30 <i>Thum/Leusch</i>	Futsal/Fußball Freies Spiel Kunstrasenplatz	Tai Ji Quan 18:00-19:30 Seminarraum <i>Elseven</i>
18:00-19:00	Barre Workout <i>Ernst</i>	Einführungskurs Krafttraining 18:00-19:30 Betreutes Training <i>Schreiber</i>	Tanz A Standard/Latein <i>Lumer/Grziwok</i>	Konditionstraining <i>Krammer</i>	Konditionstraining	Konditionstraining + Freies Klettern	Techniktraining A 18.30–19.30 <i>Breunig</i>	Futsal/Fußball Freies Spiel Kunstrasenplatz	Motorboot-, Segel- und Funkkurse 18:30-21:30 <i>Klaro-Charter</i>
19:00-20:00	Vinyasa Yoga <i>Förster</i>	Krafttraining	Selbstverteidigung <i>Schreier</i> + Karate <i>Beiel u. a.</i> 19:00-20:30	Kickboxaerobic <i>Siebert</i>	Kickboxaerobic <i>Siebert</i>	Kickboxaerobic + Freies Klettern	Techniktraining F 19.30–20.30 <i>Breunig</i>		
20:00-21:00	Salsa F <i>Lohvina/ Schlesmann</i>	Krafttraining	Tanz F Standard/Latein 20:30–21:30 <i>Lumer/Grziwok</i>	Volleyball Techniktraining A1 <i>Bartsch</i>	Basketball Freies Spiel	Vertikaltuch A: 20:00-21:00 F: 20:30-22:00 (mit Aufwärmen) <i>Bombik/Tischler/ Frömel/Thaler</i>	Inklusionsschwimmen 20:30-21:30 <i>Zimmermann</i>		
21:00-22:00	Salsa A <i>Lohvina/ Schlesmann</i>	Krafttraining	Turnen Freies Training 21:30–22:00	Volleyball Techniktraining A2 <i>Bartsch</i>	Basketball Freies Spiel	+ Jonglieren 20:00-22:00 <i>Dietz</i>  + Kletterkurse Toprope <i>Baumann</i> Vorstieg <i>Bauer S.</i>	+ Unterwasserrugby F Konditionstraining 20:30-21:45 <i>Tommek/ Zentner</i>		Sauna Damen 14:00-19:00 Sauna gemischt 19:00-21:45

## Hochschulsportprogramm WS 2021/22 18.10.2021 – 11.02.2022

### Dienstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
11:00-12:00		Freies Krafttraining für Mitarbeiter/-innen							
14:00-15:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
16:00-17:00	Futsal/Fußball-spezifisches Athletiktraining <i>Herrmann</i>	Krafttraining	Basketball Freies Spiel	Badminton Techniktraining <i>Kick</i>	Badminton Techniktraining <i>Kick</i>	Badminton Techniktraining <i>Kick</i>	Freies Schwimmen	Lauftraining/Runletics A: 17:00-18:00 F: 18:15-19:15 Laufbahn <i>Mildner/Schedel</i>	
17:00-18:00	Brazilian Jiu Jitsu <i>Rauch</i>	Krafttraining	Full Body Workout <i>Förch</i>	Badminton Techniktraining <i>Kick</i>	Badminton Techniktraining <i>Kick</i>	Badminton Techniktraining <i>Kick</i>	Rettungsschwimmen <i>Held</i>	Orientierungslauf 17:30-19:00 Sprecherkabine Stadion <i>Rohrmeier</i>	Boulderkurs 17:00-18:30 <i>Baumann</i>
18:00-19:00	Latin Dance <i>Hage/Hartung/ Kellerer</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Temporale</i>	Konditionstraining <i>Koch</i>	Konditionstraining	Konditionstraining + Freies Klettern	Rettungsschwimmen <i>Held</i>	Futsal/Fußball Freies Spiel 18:30-20:30 Kunstrasenplatz	Motorboot-, Segel- und Funkkurse 18:30-21:30 <i>Klaro-Charter</i>
19:00-20:00	Step Aerobic <i>Will</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Temporale</i>	Kickboxaerobic <i>Wagner</i>	Kickboxaerobic	Kickboxaerobic + Freies Klettern	Rettungsschwimmen <i>Held</i>	Funktionales Outdoortraining Stadion <i>Happel/Flöte</i>	
20:00-21:00	Aikido <i>Albers/Lichtschlag</i> + Judo <i>Linz</i>	Krafttraining	Akrobatik A <i>Lehmüller/ Lück/ Steinborn/ Oertel</i>	Fechten <i>Simin/Bohne</i>	HIIT <i>Siebert</i>	HIIT <i>Siebert</i> + Freies Klettern	Freies Schwimmen		
21:00-22:00	Aikido + Judo bis 21:30	Krafttraining	Akrobatik A <i>Lehmüller/ Lück/ Steinborn/ Oertel</i>	Fechten <i>Simin/Bohne</i>	Volleyball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen bis 21:45		Sauna gemischt 14:00-21:45

## Hochschulsportprogramm WS 2021/22 18.10.2021 – 11.02.2022

### Mittwoch

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
08:00-09:00		Krafttraining					Freies Schwimmen für Mitarbeiter/-innen		
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
16:00-17:00	Stretching <i>de Faria Elsner</i>	Krafttraining		Futsal Wettkampftraining <i>Herrmann</i>		Freies Klettern	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>Geßler</i>	Krafttraining	Functional Training mit Flexibar <i>Prediger</i>	Futsal Wettkampftraining <i>Herrmann</i>			gesperrt		
18:00-19:00	Dance Moves <i>Feigl</i>	Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining für Frauen 18:00-19:30 <i>Schreiber</i>	Latin Dance <i>Hage/Hartung/ Kellerer</i>	Konditionstraining <i>Deml</i>	Konditionstraining	Konditionstraining + Freies Klettern	Freies Schwimmen		Bogenschießen A + Inklusionssport 18:00-19:30 <i>Hartig/ Koch</i>
19:00-20:00	Stretdance / Hip Hop A <i>Spangler</i>	Krafttraining	Breakdance A <i>Dürrbeck/Dambeck</i> + Break Dance Freies Training	Yoga Jürgen <i>Feigl</i>	Yoga Jürgen <i>Feigl</i>	Yoga Jürgen <i>Feigl</i> + Freies Klettern	Freies Schwimmen		Bogenschießen F + Inklusionssport 19:30-21:30 <i>Hartig/ Hartl</i>
20:00-21:00	Stretdance/ Hip-Hop F <i>Faßler</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Temporale</i>	Unihockey / Floorball <i>Germescheid/Gehl</i>		Trampolin 20:00-22:00 <i>Mallau/ Groth/ Gelfert</i>	Uni Masters <i>Graf</i>		Motorboot-, Segel- und Funkkurse 18:30-21:30 <i>Klaro-Charter</i>
21:00-22:00	ReLoco Crew <i>Faßler</i>	Krafttraining	Turnen Trainingslehrgang <i>Temporale</i>	Unihockey / Floorball <i>Germescheid/Gehl</i>	Kletterkurs Toprope 20:00-22:00 <i>Baumann/Bauer</i>		Freies Schwimmen bis 21:45		
					Kletterkurs Toprope 20:00-22:00 <i>Baumann/Bauer</i>				
									Sauna Herren 14:00-19:00 Sauna gemischt 19:00-21:45

## Hochschulsportprogramm WS 2021/22 18.10.2021 – 11.02.2022

### Donnerstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmbad	Freianlagen Sportzentrum	Sonstige
12:00-13:00		Freies Krafttraining für Mitarbeiter//innen							
13:00-14:00	Qi Gong für Mitarbeiter/-innen Stanitzki								
14:00-15:00		Krafttraining							
15:00-16:00		Krafttraining					Freies Schwimmen		
16:00-17:00	Powerbauch Dietz/ Maier	Krafttraining	Basketball Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Freies Schwimmen		
17:00-18:00	Bodystyling Will	Krafttraining	Basketball Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Badminton Freies Spiel	Kickboxaerobic (KiBo) Fliesser	Freies Schwimmen bis 17:30		Vorstiegskurs am Kletterturm 17.00–19.00 Baumann
18:00-19:00	Zumba Dance Gancea	Krafttraining	Akrobatik Freies Training + Akrobatik F Leh Müller/ Lück/ Steinborn/ Oertel	Konditionstraining Koch	Konditionstraining Koch	Konditionstraining + Freies Klettern	Unterwasserrugby A 18:30-20:00 Tommek/ Zentner		Motorboot-, Segel- und Funkkurse 18:30-21:30 Klaro-Charter
19:00-20:00	Zumba Fitness Gancea	Krafttraining	Akrobatik Freies Training + Akrobatik F Leh Müller/ Lück/ Steinborn/ Oertel	Partner Bodyweight Workout Kramer/Gröschl	Kickboxen A Rianpongchai/ Langgartner	Karate 19:00-20:30 Beiel + Freies Klettern	Unterwasserrugby A Tommek/ Zentner		
20:00-21:00	Tango Argentino Hopf/ Maierhöfer	Krafttraining	Le Parkour für Einsteiger Töws/ Vogelsberg	Volleyball Freies Spiel	Kickboxen F Rianpongchai/ Langgartner	Kletterkurs Aufbaukurs Sportklettern 20:30-22:00 Bauer/Baumann	Kajak Kößler S.		
21:00-22:00	Tango Argentino Hopf/ Maierhöfer	Krafttraining	Le Parkour für Einsteiger Töws/ Vogelsberg	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	+ Freies Klettern	Kajak bis 21:45 Kößler S.		Sauna gemischt 14:00-21:45

**Hochschulsportprogramm WS 2021/22**  
**18.10.2021 – 11.02.2022**

## Freitag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	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/-innensport Fußball 14:30-16:00			Freies Schwimmen		
16:00-17:00	Cyr Wheel Lück/Groth	Krafttraining	Turnen Freies Training 16:00-17:30	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	Mitarbeiter/-innensport Fitness 17:30-19:00 Bauer U.	Volleyball Freies Spiel	Torso Complete Koch	Torso Complete Koch + Freies Klettern	gesperrt	Futsal/Fußball Freies Spiel Kunstrasenplatz	
18:00-19:00		Krafttraining	Mitarbeiter/-innensport Fitness Bauer U.	Konditionstraining Mandl	Konditionstraining	Konditionstraining + Freies Klettern	Freies Schwimmen		
19:00-20:00		Krafttraining	Basketball Freies Spiel	Unihockey / Floorball Germescheid/Gehl		Freies Klettern	Freies Schwimmen		
- 20:30		Krafttraining	Basketball Freies Spiel			Freies Klettern	Freies Schwimmen		Sauna gemischt 14:00-20:30

**Hochschulsportprogramm WS 2021/22**  
**18.10.2021 – 11.02.2022**

## Samstag

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