

Hochschulsportprogramm vorlesungsfreie Zeit WS 2018/19 (11.02.2019 - 20.04.2019)

Montag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		ab 14:00 Freies Krafttraining	Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
15-16			Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
16-17	Bauch-Beine-Po <i>Dietz</i>		Tischtennis + Inklusionssport	Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	Instinktives Bogenschießen + Inklusionssport F 16:00-18:00 <i>Lanzl/Trümpelmann</i>
17-18			Tischtennis + Inklusionssport	Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Freies Klettern	Inklusions- schwimmen <i>Buser</i>	
18-19	Streetdance/ Hip Hop <i>Lindemann</i>		Karate 18:00-19:30 <i>Beiel u. a.</i>	Konditionstraining + Freies Klettern <i>Krammer</i>			Unterwasser- rugby 18:00-19:30 <i>Tommek/ Zentner/ Scheffczyk</i>	Instinktives Bogenschießen + Inklusionssport A 18:00-20:00 <i>Lanzl/Trümpelmann</i>
19-20	Step Freak <i>Feigl</i>	Kickboxaerobic + Freies Klettern <i>Wagner</i>			Freies Schwimmen 19:30-20:00	Anaerobics - Funktionales Outdoortraining Kunstrasenplatz <i>Brandl/ Flöte</i>		

Sauna	14:00-18:00 Damensauna ; 18:00-20:00 Uhr gemischt
Cardio-Training (im Cardiobereich)	14:00-19:45 Uhr
Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr

Hochschulsportprogramm vorlesungsfreie Zeit WS 2018/19 (11.02.2019 - 20.04.2019)

Dienstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres
14-15		ab 14:00 Freies Krafttraining		Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	
15-16				Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	
16-17			Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
17-18	Aikido + Jo and Bokken 17:30-19:00 <i>Albers/ Lichtschlag</i>		Turnen Freies Training	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	geschlossen	Runletics (Intervalltraining) 17:00-18:00 <i>Peter/Mildner/ Ritschel</i>
18-19			Akrobatik <i>Lehmüller/Lück Steinborn/Wiendl</i>	Konditionstraining + Freies Klettern <i>Koch</i>			Freies Schwimmen	Runletics (Laufttraining) 18:15-19:15 <i>Peter/Mildner/ Ritschel</i>
19-20	Partner Body- weight Workout <i>Krammer/Gröschl</i>		Akrobatik <i>Lehmüller/Lück Steinborn/Wiendl</i>	Basketball Freies Spiel	HIIT Siebert/ Baumann	Freies Klettern	Freies Schwimmen	

Sauna	14:00-20:00 Uhr
Cardio-Training (im Cardibereich)	14:00-19:45 Uhr
Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr

Hochschulsportprogramm vorlesungsfreie Zeit WS 2018/19 (11.02.2019 - 20.04.2019)

Mittwoch

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Weiteres	
14-15		ab 14:00 Freies Krafttraining		Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen		
15-16				Basketball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen		
16-17			Turnen Freies Training	Futsal Freies Spiel		Trampolin <i>Flottmann/Gelfert Mallau</i> +Freies Klettern	Freies Schwimmen		
17-18			Turnen Freies Training	Futsal Freies Spiel			geschlossen		
18-19	Step & Pump <i>Prediger</i>			Upside Down <i>Lück</i>	Konditionstraining <i>Deml</i>		Vertikaltuch 18:00-20:00 <i>Scherl/Bombik Tischler/Thaler</i>	Freies Schwimmen	Bogenschießen + Inklusionssport <i>Hartl/Hartig</i>
19-20	ReLoco Crew <i>Faßler</i>			Power Circuit Training <i>Deml/Ehlert</i>	Kickboxaerobic <i>Siebert</i>			Freies Schwimmen	Bogenschießen + Inklusionssport <i>Hartl/Hartig</i>

Sauna	14:00-18:00 Uhr Herrensauna ; 18:00-20:00 Uhr gemischt
Cardio-Training (im Cardiobereich)	14:00-19:45 Uhr
Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr

Hochschulsportprogramm vorlesungsfreie Zeit WS 2018/19 (11.02.2019 - 20.04.2019)

Donnerstag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle
14-15		ab 14:00 Freies Krafttraining		Fußball Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen
15-16				Fußball Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen
16-17			Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen
17-18	Bodystyling <i>Wagner</i>		Turnen Freies Training	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	geschlossen
18-19	Dance Moves <i>Feigl</i>		18:30-19:00 Aufwärmen Karate + Freies Training	Akrobatik <i>Lehmüller/Lück Steinborn/Wiendl</i>	Konditionstraining + Freies Klettern <i>Koch</i>		Freies Schwimmen
19-20	Jürgen Yoga <i>Feigl</i>	Akrobatik <i>Lehmüller/Lück Steinborn/Wiendl</i>		Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Karate <i>Beiel u.a.</i> + Freies Klettern	Freies Schwimmen

Sauna	14:00-20:00 Uhr
Cardio-Training (im Cardiobereich)	14:00-19:45 Uhr
Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr

Hochschulsportprogramm vorlesungsfreie Zeit WS 2018/19 (11.02.2019 - 20.04.2019)

Freitag

Zeit	Gymnastik-halle	Mehrzweck-halle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle
14-15		ab 14:00 Freies Krafttraining	Mitarbeiter/innen- sport Fußball 14:30-16:00	Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen
15-16				Badminton Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen
16-17			Turnen Freies Training 16:00-17:30	Unihockey/Floorball <i>Beck/Gruber</i>		Freies Klettern	Freies Schwimmen
17-18	Barre Workout <i>Kiefl</i>		Mitarbeiter/innen- sport Fitness 17:30-19:00 <i>Rotfuß</i>	Unihockey/Floorball <i>Beck/Gruber</i>		Torso Complete <i>Koch</i>	geschlossen
18-19	Bodyfit <i>Kiefl</i>			Konditionstraining+ Freies Klettern <i>Mandl</i>			
19-20	Bodyfit <i>Kiefl</i>			Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen

Sauna	14:00-20:00 Uhr
Cardio-Training (im Cardibereich)	14:00-19:45 Uhr
Freies Klettern im Boulderbereich	14:00-19:45 Uhr