

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit (12.02.-06.04.2018)

Montag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Sonstiges
14-15		ab 14:00 Uhr 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>		Inklusionssport Tischtennis	Unihockey /Floorball <i>Beck/Gruber</i>		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
17-18	Yoga-Pilates <i>Kiendl</i>		Inklusionssport Tischtennis	Unihockey /Floorball <i>Beck/Gruber</i>		Freies Klettern	Inklusions- schwimmen <i>Buser</i>	
18-19	Step Freak <i>Feigl</i>		Karate 18:00-19:30 <i>Beiel u.a.</i>	Konditionstraining + Freies Klettern <i>Krammer</i>			Unterwasserrugby 18:00-19:30 <i>Tommek/Zentner</i>	Anaerobics - Funktionales Outdoortraining 19:00-20:00 Kunstrasenplatz <i>Dressler</i>
19-20	Streetdance/ Hip Hop A+F <i>Faßler</i>				Kickboxaerobic + Freies Klettern <i>Wagner</i>			

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

- kein Hochschulsport am 12.02.; 13.02.

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit (12.02.-06.04.2018)

Dienstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Sonstiges
14-15		ab 14:00 Uhr 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 Trainingslehrgang <i>Okhotenko/ Monninger</i>	Badminton Wettkampf <i>Pürckhauer</i>	Badminton Freies Spiel		Freies Schwimmen	Lauftraining/ Runletics A 17:00-18:00 <i>Dawo/ Peter</i>
17-18	Aikido + Jo + Bokken 17:30-19:00 <i>Albers/Lichtschlag</i>		Turnen Trainingslehrgang <i>Okhotenko/ Monninger</i>	Badminton Wettkampf <i>Pürckhauer</i>	Badminton Freies Spiel		geschlossen	Lauftraining/ Runletics F 18:15-19:15 <i>Dawo /Peter</i>
18-19			Akrobatik <i>Lehmüller/ Lück/ Monninger/ Steinborn</i>	Konditionstraining + freies Klettern <i>Koch</i>			Freies Schwimmen	Instinktives Bogenschießen + Inklusionssport A + F 18:00-20:00 <i>Weiherer/ Trümpelmann</i>
19-20	Partner Bodyweight Workout <i>Krammer/ Gröschl</i>		Akrobatik <i>Lehmüller/ Lück/ Monninger/ Steinborn</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

- kein Hochschulsport am 12.02.; 13.02.

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit (12.02.-06.04.2018)

Mittwoch

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Sonstiges
14-15		ab 14:00 Uhr Freies Krafttraining		Basketball Freies Spiel	Volleyball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	
15-16			Turnen Freies Training	Basketball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	
16-17	Powerbauch <i>Dietz</i>		Turnen Freies Training	Futsal Freies Spiel		Trampolin <i>Flottmann/Gelfert/ Wieynk</i> + Freies Klettern	Freies Schwimmen	
17-18	Zumba/Salsation <i>Harrer</i>			Futsal Freies Spiel			geschlossen	
18-19	Step & Pump <i>Prediger</i>				Konditionstraining <i>Deml</i>		Freies Schwimmen	Bogenschießen +Inklusionssport <i>Hartig/ Hartl</i>
19-20	ReLoco-Crew <i>Faßler</i>			Power Circuit Training <i>Deml</i>	Kickboxaerobic <i>Siebert</i>		Freies Schwimmen	Bogenschießen +Inklusionssport <i>Hartig/ Hartl</i>

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

- kein Hochschulsport am 12.02.; 13.02.

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit (12.02.-06.04.2018)

Donnerstag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Sonstiges
14-15		ab 14:00 Uhr Freies Krafttraining 18:30-19:00 Uhr Aufwärmen Karate + Freies Training		Fußball Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
15-16				Fußball Freies Spiel		Freies Klettern	Freies Schwimmen	
16-17	Jazz Dance <i>Plümacher</i>		Turnen Trainingslehrgang <i>Okhotenko/ Monninger</i>	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	Freies Schwimmen	
17-18	Dancehall <i>Plümacher</i>		Turnen Trainingslehrgang <i>Okhotenko/ Monninger</i>	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Freies Klettern	geschlossen	
18-19	Dance Moves <i>Feigl</i>		Akrobatik <i>Lehmüller/ Lück Monninger/ Steinborn</i>	Konditionstraining + Freies Klettern <i>Koch</i>			Freies Schwimmen	
19-20	Yoga Workout <i>Feigl</i>		Akrobatik <i>Lehmüller /Lück Monninger/ Steinborn</i>	Volleyball Freies Spiel	Basketball Freies Spiel	Karate <i>Beiel</i> + 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

- kein Hochschulsport am 12.02.; 13.02.

Hochschulsport vorlesungsfreie Zeit (12.02.-06.04.2018)

Freitag

Zeit	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle	Turnhalle	Spielhalle 3	Spielhalle 2	Spielhalle 1	Schwimmhalle	Sonstiges
14-15		ab 14:00 Uhr Freies Krafttraining	Belegschaftssport 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>		Belegschaftssport Fitness 17:30-19:00 <i>Babl</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>			Freies Schwimmen	
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

- kein Hochschulsport am 12.02.; 13.02.