

# Feriensportprogramm 22.02. – 09.04.2010

Kein Hochschulsport am 26.03. / 02.04. / 05.04.

Stand: 03.03.2010

## Fitness (nicht anmeldepflichtig)

BauchBeinePo (Shuai/Saskia) NEU (Maike) ab 09.03.	Mo. 18.00 – 19.30 h SpH Di. 17.00 – 18.15 h GyH	Do. 18.00 – 19.30 h TuH
BodyShape (Shuai)	Mi. 18.00 – 19.30 h SpH	
FitForFun (Inka)	Di. 18.00 – 19.30 h DfH	
Flexibar & BBP (Fari)	Di. 17.00 – 18.00 h SpH	
Konditionstraining I-IV (Roland/Martin/Fari/Teo)	Mo. 19.30 – 21.00 h SpH (Ro) & Do. 19.15 – 20.45 h DfH (Fa) &	Mi. 19.30 – 21.00 h SpH (Ma) Fr. 16.30 – 18.00 h SpH (Teo)
Pump/BodyWorkout (Carlos)	Mi. 19.15 – 20.45 h DfH	
TaeBo (Christine)	Di. 19.30 – 21.00 h DfH	Do. 18.00 – 19.00 h GyH

## Gesundheit (nicht anmeldepflichtig)

Hatha-Yoga (Markus)	Di. 17.15 – 18.45 h SoH
Kundalini-Yoga (Markus)	Mi. 16.15 – 17.45 h GyH
Pilates (Carla) – nicht am 10.03.	Mi. 17.30 – 19.00 h TuH
Power-Yoga (Christine)	Do. 16.45 – 18.00 h GyH
QiGong (Otmar)	Fr. 16.00 – 18.00 h TuH

## Kostenpflichtige Kursangebote (Anmeldung online/HSP- Sekretariat):

Krafttraining (20,-)	Mo. – Fr.	17.30 – 21.00 h	Fitness- & Kraftstudio	Gebäude 720
Spinning® (20,-)	Mo/Mi/Do	19.00 – 20.00 h	Spinningraum	Gebäude 700

Die Krafraum- und Spinningausweise WS 2009/10 gelten auch für dieses Feriensportprogramm!

## Sonstige Sportarten (nicht anmeldepflichtig)

Aikido	Mo. 19.30 – 21.00 h GyH & Fr. 19.30 – 21.00 h TuH
Art of Moving (nicht am 06.04.)	Di. 19.00 – 20.30 h Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule, Plöck 103
Badminton fr.Sp.	Mo. 16.00 – 18.00 h DfH & Fr. 16.00 – 18.00 h DfH
Basketball fr.Sp.	Mo. 18.00 – 19.30 h DfH & Fr. 18.00 – 19.30 h DfH
Capoeira	Mi. 19.30 – 21.00 h SoH
Fechten	Di. 18.15 – 21.00 h GyH
Gesellschaftstanz – Standard	Do. 19.30 – 21.00 h TuH
Judo	Mo. 18.00 – 19.30 h TuH & Mi. 19.00 – 21.00 h TuH Wettk.
Jujutsu	Fr. 16.00 – 18.00 h SoH
Karate Unterstufe	Mo. 18.00 – 19.30 h GyH & Di. 19.00 – 20.45 h SoH & Mi. 18.00 – 19.30 h SoH
Kickboxen (Asya)	Mi. 16.00 – 18.00 h SoH
Latein-Tanzen (Gregor)	Fr. 18.00 – 19.30 h SpH
Lauftreff	Mo. 18.30 – ... vor INF 700 Mi. 18.30 – ... vor INF 700
Salsa-Merengue-Cumbia (Matilde)	Mi. 18.00 – 19.30 h GyH
Schwimmen	Do. 12.00 – 13.00 h OSP-Bad & Fr. 12.00 – 13.00 h OSP-Bad &
Softball	Mo. 19.30 – 21.00 h DfH (1b)
TaeKwonDo	Mo. 19.30 – 21.00 h DfH (1a) & Fr. 19.30 – 21.00 h DfH (1a)
Tischtennis fr.Sp.	Mi. 17.00 – 19.00 h DfH (1c)
Trampolin	Mo. 19.30 – 21.00 h DfH (1c) & Do. 19.00 – 21.00 h DoH (2a)
Turnen	Do. 19.00 – 21.00 h DoH (2b)
Unihoc/Floorball	Do. 16.00 – 18.00 h SpH
VietVoDao	Fr. 18.00 – 20.00 h GyH
Volleyball fr.Sp.	Di. 16.00 – 18.00 h DfH & Mi. 18.00 – 21.00 h DoH

Gebäude 720:

Gebäude 700:

Level:

DfH = Dreifachhalle

SpH = Sporthalle

fr.Sp. = freies Spiel

DoH = Doppelhalle

TuH = Turnhalle

Fortg. = Fortgeschrittene

SoH = Sonderhalle

GyH = Gymnastikhalle

Wettk. = Wettkämpfer

## Saubere Hallenschuhe sind Pflicht!!!

**Öffnungszeiten Sekretariat:** Montag 18.00 – 20.00 h & Dienstag – Donnerstag: 10.15 – 12.15 h

**Hochschulsport Universität HD**  
Internet: [www.hochschulsport.uni-hd.de](http://www.hochschulsport.uni-hd.de)

Techniker Krankenkasse 