

PROGRAMM

WS 2019/20

LESART DER KURSANGEBOTE:

▲ - Stud.Ausweis Uni,THL, MHL bzw. Grundgebühr HSP, Vormerkung wird empfohlen

€ - Anmeldung zum Kurs und kostenpflichtig, ggf. Grundgebühr (s.o.)



18.30 - 20.00

Uhrzeit

23.10.19

Erster Termin

Kurs A

Kursbezeichnung oder bes. Hinweis

15,-

20,-

30,-

Gebühren (Stud. | Mitarb. | Gäste)

Eva Schläu

Kursleitung

Code für Sportstätte (s. umseitig)

HSZ

Ballsport und Spiele									
American Flagfootball	▲	Mo	19.00 - 20.30	21.10.19			Alexander Osik	SBH	
Badminton	▲	Di	20.00 - 21.45	22.10.19	Kurs A		M. Sengpiel, B. Franzenberg	JOH	
	▲	Do	20.00 - 21.45	24.10.19	Kurs B		M. Rauhut, B. Franzenberg	JOH	
Softball Damen	▲	Mo	19.30 - 21.30	21.10.19			Frauke Eichholz	GSE	
Baseball Herren	▲	Mo	19.00 - 22.00	21.10.19			Andreas Hinze	SAW	
Basketball Anfänger*innen	▲	Mi	18.00 - 20.00	23.10.19			Jens Grantz	ESH	
Basketball Fortgeschrittene 1	▲	Mo	20.00 - 21.45	21.10.19			Jens Grantz	JOH	
Basketball Fortgeschrittene 2	▲	Mi	20.00 - 21.45	23.10.19			Roman Ibrahim, J. Grantz	ESH	
Floorball	▲	Di	18.00 - 20.00	22.10.19	Kurs A		Nicolai Petter	BFH	
	▲	Fr	18.00 - 20.00	25.10.19	Kurs B		Nicolai Petter	ESH	
Fußball Frauen	▲	Mo	20.00 - 21.45	21.10.19			M. Holtkamp, H. Hunke	JOH	
Fußball Mixed	▲	Mo	20.00 - 21.30	28.10.19	Kurs A		Fabian Kohrs, Julian Hans	BUA	
	▲	Mi	20.00 - 21.30	30.10.19	Kurs B		N.N.	BUA	
Handball Frauen Fortgeschrittene	▲	Mo	19.00 - 20.30	21.10.19	weitere Kurse s. Homepage		Jolanta u. Piotr Szymwelski	SHJ	
Handball Männer Anfänger u. Fortges.	▲	Di	20.15 - 21.45	22.10.19	weitere Kurse s. Homepage		Heiko Hemmerich	LTH	
Jugger	▲	Di	20.00 - 21.45	22.10.19			M. Bödeker, Robert Stoltz	BFH	
Lacrosse Herren	▲	Mo	18.30 - 20.30	21.10.19			Christian Stock	SBH	
Rugby Frauen / Männer	▲	Mo + Mi	19.00 - 21.00	21.10.19			Barbara Werner / Chr. Svehla	TSP	
Tischtennis	▲	Fr	17.30 - 19.00	25.10.19			Frank Köster	HSZ	
Ultimate Frisbee Anfänger*innen	€	Fr	19.00 - 21.00	01.11.19		10,- 15,-	entfällt	Timo Scheel, Lennart Berkel	BUA
Ultimate Frisbee Fortgeschrittene	€	Do	19.00 - 21.00	24.10.19		10,- 15,-	entfällt	M. Deeters, M. Uptmoor	BLS
Volleyball Fortgeschrittene	▲	Fr	20.00 - 21.45	25.10.19			Krishan Vishnolia	BFH	
Volleyball Freies Spiel	▲	Mo	20.00 - 21.45	21.10.19	Kurs A		S. Johannisson, F. Schaeffer	BFH	
	▲	Do	20.00 - 21.45	24.10.19	Kurs B		Ulrike Bremer	BFH	

Fitness / Gesundheit / Entspannung									
Bauch - Beine - Po	€	Di	18.30 - 19.30	22.10.19	20,- 30,- 50,-		Maïke Ebrahimi	HSZ	
DeepWork	€	Do	19.30 - 20.30	24.10.19	20,- 30,- 50,-		Jessica Kren	FKP	
FELDENKRAIS	€	Di	19.00 - 20.15	05.11.19	20,- 30,- 50,-		Angelika Dobs	HSZ	
Fitnessstudio	€	Mo - So	08.00 - 24.00	01.10.19	3 Mon. 69,- 75,-		entfällt	WVF	
Fitnessstraining total	€	Di	20.00 - 21.30	22.10.19	20,- 30,- 50,-		Sören Schulz, Felix Schlicht	BFH	
Ultimate Workout	€	Di	19.30 - 20.30	22.10.19	15,- 20,- 40,-		Maïke Ebrahimi	HSZ	
GymBo	€	Mo	19.00 - 20.00	21.10.19	Kurs A 20,- 30,- 50,-		Tim Fiedler	HSZ	
	€	Mi	19.30 - 20.30	23.10.19	Kurs B 20,- 30,- 50,-		Jessica Kren	HSZ	
Gymnastic Skills	€	Fr	18.00 - 19.00	25.10.19	20,- 30,- 50,-		Joi Voelkner	HSZ	
Lauftreff 10 km und mehr	▲	Di	18.00 - 20.00	22.10.19			Alfred Kruck, Richard Mietz	SPT	
Lauftreff 25 km und mehr	▲	So	09.00 - 12.00	27.10.19			Alfred Kruck, Renate Meier	HSZ	
Lauftechnik- und Tempotraining	▲	Do	18.30 - 20.00	24.10.19			Chr. Otze, I. Schnuck-Barlem	SBH	
Pilates	€	Do	17.00 - 18.00	24.10.19	25,- 35,- 50,-		Joi Voelkner	HSZ	
Power Aerobic	€	Di	17.00 - 18.00	22.10.19	15,- 20,- 40,-		Antje Sommer	HSZ	
Progressive Muskelrelaxation	€	Mi	18.30 - 19.30	23.10.19	20,- 30,- 50,-		Alisha Mahr, J. Wiechert	HSZ	
Tae Bo®	€	Di	19.30 - 20.30	22.10.19	20,- 30,- 50,-		Michael Stöbel	HSZ	
Yoga	€	Mo	18.00 - 19.30	21.10.19	Kurs A 30,- 40,- 60,-		Nancy Ahrens	APR	
	€	Mo	20.00 - 21.00	21.10.19	Kurs B 30,- 40,- 60,-		Tim Fiedler	HSZ	
	€	Mi	17.00 - 18.15	23.10.19	Kurs C 30,- 40,- 60,-		Andreas Hildebrandt	HSZ	
	€	Do	06.45 - 08.00	07.11.19	Kurs D 25,- 35,- 50,-		Anna Rendez	HSZ	
Zumba®	€	Mi	19.00 - 20.00	23.10.19	20,- 30,- 50,-		Katharina Koethke	HSZ	

Tanz									
Bachata Basic	€	Do	18.30 - 20.00	24.10.19	25,- 35,- 60,-		Mazen Alßmann	TRN	
Bachata Aufbau	€	Do	20.00 - 21.00	24.10.19	20,- 30,- 50,-		Mazen Alßmann	TRN	
Ballett Klassisch Aufbau 1 + 2	€		Termine und Kurse s. Homepage				Gaby Lerche	BLB	
Bollywood Dance	€	Do	20.00 - 21.00	24.10.19	15,- 20,- 40,-		Sripriya Murthy	ESH	
Hip Hop	€	Do	18.00 - 19.30	24.10.19	20,- 30,- 50,-		Mai-Brit Laabs	HSZ	
Jazz Dance Basic	€	Fr	17.00 - 18.00	25.10.19	15,- 20,- 40,-		Joi Voelkner	HSZ	
Jazz Dance Aufbau	€	Mi	20.30 - 22.00	23.10.19	20,- 30,- 50,-		Joi Voelkner	HSZ	
K-Pop mixed	€	Mo	18.00 - 19.00	21.10.19	20,- 30,- 50,-		Mai-Brit Laabs	HSZ	
Salsa Basic	€	Mo	19.00 - 20.00	21.10.19	Kurs A 20,- 30,- 50,-		Jara Egen	TRN	
	€	Di	18.00 - 19.00	22.10.19	Kurs B 20,- 30,- 50,-		Nicolai Rybacki	TRN	
Salsa Aufbau	€	Di	19.00 - 20.00	22.10.19	20,- 30,- 50,-		Nicolai Rybacki	TRN	
Salsa Lady Styling	€	Mo	18.00 - 19.00	21.10.19	20,- 30,- 50,-		Jara Egen	TRN	
Scottish Country Dancing	▲	Mi	20.00 - 21.45	23.10.19			Conny Weidlich	KHH	
Tanzsport Standard/Latein Basic	€	Mo	17.30 - 18.30	21.10.19	20,- 30,- 50,-		Stefan Böhmke	TCH	
Tanzsport Standard/Latein Aufbau	€	Mo	18.30 - 19.30	21.10.19	20,- 30,- 50,-		Sabine Jacob	TCH	
West Coast Swing Basic	€	Do	19.00 - 20.00	24.10.19	15,- 20,- 40,-		Katrin Kurki	BSS	
West Coast Swing Aufbau	€	Do	20.30 - 21.30	24.10.19	15,- 20,- 40,-		Katrin Kurki	BSS	

Kampf-und Budo-sport									
Aikido		Do	19.00 - 20.30						HTH
	▲	Fr	18.00 - 19.30	24.10.19				Jan Wrzeszcz, Piet Sach	HTH
Brazilian Jiu-Jitsu	▲	Mi	20.00 - 21.30	23.10.19				Volker Lehnen	UJC
Capoeira	€	Mo	19.30 - 21.00	21.10.19	30,- 40,-	entfällt		Gabriel Bento dos Santos	EGR
Historisches Fechten	€	Fr	18.30 - 20.00	25.10.19	30,- 40,-	entfällt		Stefan Krüger	CWS
Judo	▲	Di	20.00 - 21.30	22.10.19				Detlef Borchert	UJC
Ju-Jutsu	▲	Mo	18.30 - 20.00	21.10.19				Manfred Feuchthofen	UJC
Karate Anfänger	▲	Di	18.00 - 19.30	22.10.19				Daniel Budde, Daniel Schultz	HSZ
Karate Fortgeschrittene	▲	Do	20.15 - 21.30	24.10.19				Daniel Budde, Daniel Schultz	ESK
Kendo	▲	Do	18.30 - 20.00	24.10.19				Matthias Bartelik	KAL
Kickboxen	€		Termine + Kurse s. Homepage		30,- 40,-	entfällt		Florian Kannenberg u.a.	CWS
Kung Fu	€		Termine + Kurse s. Homepage		30,- 40,-	entfällt		Jörg Gehl	CWS
Kyudo (Japanisches Bogenschießen)	€	Fr	17.30 - 19.00	25.10.19	20,- 35,-	entfällt		M. Riemer, Uwe Steinhauer	HGS
Muay Thai Boran	€		Termine + Kurse s. Homepage		30,- 40,-	entfällt		Kim-Jan Koppitz	CWS
Nin-Jutsu	€	Mo	18.00 - 19.00	21.10.19	30,- 40,-	entfällt		Alexander Winkelmann	CWS
Selbstverteidigung Mixed	€	Mo	20.00 - 21.30	21.10.19	15,- 20,-	entfällt		Christopher Groß	HSZ
Selbstverteidigung Frauen	€	Fr	18.30 - 20.00	25.10.19	30,- 40,-	entfällt		Anita Benke	CWS
Sportfechten Anfänger / Fortgeschr.	€	Do	20.00 - 22.00	24.10.19	30,- 35,-	entfällt		Tamas Laskay, Thore Klitzke	MTV
Systema	€		Termine + Kurse s. Homepage		30,- 40,-	entfällt		Sven Schäfer, W. Esfeldt	CWS
Taekkyon		Di	18.00 - 19.30	22.10.19				Marc Sauer, Jonas Friehold	HSZ
		Do	18.00 - 19.30						
Tai-Chi-Chuan	€	Di	17.00 - 18.30	22.10.19	15,- 20,- 30,-			Christine Örün	HSZ
Taïdo		Di	19.45 - 21.15	22.10.19					
	▲	Do	20.30 - 21.30					Tuomas Luttinen	HTH

Wassersport									
Aqua Fitness	€	Di	20.00 - 20.45	22.10.19	30,- 40,- 60,-		Antje Sommer	SHZ	
Drachenboot	€	So	10.45 - 13.00	27.10.19	30,- 60,-	entfällt	Robert Schönherr	LGR	
Kanusport Kajak Wintertraining	€	Sa	13.00 - 15.00	26.10.19	25,- 35,- 50,-		Chr. Wende, J. Matturat	HSZ	
Schwimmunterricht Nichtschwimmer	€	Mo	19.50 - 20.45	21.10.19	20,- 30,- 50,-		T. Volkmann, Lisa Herrmann	SHL	
Schwimmkurs Anfänger	€	Mi	19.50 - 20.45	23.10.19	20,- 30,- 50,-		P. Khan, A. Thomitzek	SHL	
Schwimmen Fortgeschrittene	€	Mo	19.50 - 20.45	21.10.19	20,- 30,- 50,-		Florian Büßer	SHL	
Segeln Amdt. SpBoB Binnen (Theorie)	€	Di	19.30 - 21.00	22.10.19	30,- 40,- 60,-		Tim Stüwe	S09	
Segeln Amdt. SpBoB See (Theorie)	€	Do	18.30 - 20.00	24.10.19	30,- 40,- 160,-		Stephan Fuesers	S09	
Tauchen PADI Open Water	€	Mi	19.00 - 20.30	23.10.19	Teil I 150,- 190,-	entfällt	Sven Muster	HSZ	
Unterwasserrugby		Mi	20.45 - 21.30	23.10.19	20,- 30,-	entfällt	Monica u. Peter Zimmert	SHL	
	€	Do	21.00 - 22.00					SHO	

Sonstige Sportarten									
Akrobatik Grundkurs	▲	Mo	20.00 - 21.45	21.10.19			Ole Hinburg, Joi Voelkner	ESK	
Akrobatik Aufbau	▲	Fr	19.00 - 21.00	25.10.19			Ole Hinburg, Joi Voelkner	HSZ	
Bowling	€	Di	19.00 - 21.00	22.10.19	40,- 55,- 65,-		Matthias Steffen	BLW	
Einradfahren/Einradhockey	€	Do + Di	19.30 - 22.00	24.10.19	25,- 30,-	entfällt	Thorsten Hönitzsch-Peltner	WDS	
Improvisationstheater	€	Di	18.00 - 19.30	22.10.19	15,- 20,- 30,-		Florian Biener	SPT	
Jonglieren	▲	Do	19.00 - 21.00	24.10.19			Juliane Kiehn	HSZ	
Klettern Grundkurs		€	Mo	17.00 - 18.30	21.10.19	Kurs A 30,- 35,- 60,-	Catharina Heitmann	HSZ	
		€	Di	18.00 - 19.30	22.10.19	Kurs B 30,- 35,- 60,-	Catharina Heitmann	HSZ	
		€	Do	18.30 - 20.00	24.10.19	Kurs C 30,- 35,- 60,-	Harmut Römer-Vetter	HSZ	
Klettern Fortgeschrittene 1	€	Do	20.00 - 21.30	24.10.19	30,- 35,- 60,-		J. Andresen, T. Saberniak	HSZ	
Klettern Fortgeschrittene 2	€	Mi	20.00 - 22.00	23.10.19	30,- 35,- 60,-		Timm Bußhaus	HSZ	
Freies Klettern	€	Sa + So	13.00 - 16.00	26.10.18	30,- 35,- 60,-			HSZ	
Leichtathletik Fortgeschrittene	€	Mo, Mi, Fr	17.00 - 20.00	21.10.19	35,-	entfällt	entfällt	Uwe Mundt	SBH
Parkour Fortgeschrittene	▲	Do	19.00 - 20.30	22.10.19			Lucian Spitzner	HTH	
Reiten Fortgeschrittene 1	€	Di	20.00 - 21.00	24.10.19	weitere Kurse und Kosten s. Homepage		Ingeborg Galow	LRV	
Reiten Fortgeschrittene 2	€	Di	20.00 - 21.00	22.10.19	weitere Kurse und Kosten s. Homepage		Christian Anselm	LRV	
Rope Skipping	▲	Mo	18.30 - 20.00	21.10.19			Josefine Brands	HSZ	
Schach - Spieltreff und offene Turniere	▲	Fr	19.00 - 23.00	25.10.19			Eckhard Stomprowski	LSV	
Trampolinturnen	€	Di	19.00 - 20.30	22.10.19	25,- 35,-	entfällt	Josefine Brands	HTH	
Tuchakrobatik Grundkurs	▲	Mo	18.00 - 19.00	21.10.19	15,- 20,- 30,-		Joi Voelkner	ESK	

<