

Sportplan ERFURTER HOCHSCHULSPORT im USV Erfurt e.V. (FH Erfurt und Uni Erfurt)
Sommersemester 2025 vom 22.04.2025 bis 18.07.2025

Montag

	Hochschulsport	Abteilungstraining	Freizeitsport									
	Universität Erfurt					Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a						
	Treffpunkt: vor Uni-Bibo	UGM-Raum (Audimax)	Beachplatz Feld 1	Beachplatz Feld 2	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr. 11a.E.12		
07:30										Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr		
07:45												
08:00												
08:15												
08:30												
08:45			Buchung laut E.-system 00211	Buchung laut E.-system 00211						Fitnesskarte FHE 00102 Freies Training		
09:00												
09:15												
09:30								Rehasport USV Jens A. 9:30 - 10:30 Uhr				
09:45												
10:00												
10:15												
10:30												
10:45			Buchung laut E.-system 00212	Buchung laut E.-system 00212								
11:00												
11:15												
11:30								Rehasport USV Jens A. 11:00 - 12:00 Uhr				
11:45												
12:00												
12:15												
12:30												
12:45			Buchung laut E.-system 00213	Buchung laut E.-system 00213								
13:00												
13:15												
13:30								Jumping Fitness 20601 Jolanda S. 13:00 - 14:00 Uhr				
13:45												
14:00					Calisthenics-parkkarte (CPK) 00301 09:00 - 21:00 Uhr							
14:15												
14:30							Jazz Dance 60651 Lisa K. 14:00 - 15:00 Uhr					
14:45												
15:00		Pilates 30405 Pia Z. 15:00 - 16:00 Uhr										
15:15			Uni Erfurt Sportwissenschaft Jörg Eisenacher 00214 (komplettes Semester)	Uni Erfurt Sportwissenschaft Jörg Eisenacher 00214 (komplettes Semester)								
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30		Mutter Kind Turnen Uni			Abt.-Training Calisthenics USV Christian N. 16:00 - 21:00 Uhr					Anfängertraining 00122 Michael H. 16:00 - 17:30 Uhr		
16:45												
17:00			Beachvolleyball 50810 Paulin J. 16:00 - 18:00 Uhr Sommersemester	Beachvolleyball 50810 Paulin J. 16:00 - 18:00 Uhr Sommersemester			Zumba 20502 Anyia W. 16:45 - 17:45 Uhr					
17:15												
17:30		Tischlennis Uni										
17:45										Fitnesskarte FHE 00102 Freies Training		
18:00												
18:15												
18:30				Beachvolleyball 50811 Cedric R. 18:00 - 20:00 Uhr Sommersemester		Beachvolleyball 50811 Cedric R. 18:00 - 20:00 Uhr Sommersemester			Escrima 10651 Karsten L. 17:45 - 19:15 Uhr			
18:45												
19:00		Aroha/ Aroha Slick 20201 Julia R. 19:00 - 20:00 Uhr										
19:15												
19:30												
19:45							Yoga Motion 30720 Caroline G. 19:15 - 20:15 Uhr	HIIT 20150 Tina V. 19:15 - 20:00 Uhr				
20:00												
20:15												
20:30												
20:45			Buchung laut E.-system 00217	Buchung laut E.-system 00217			Rock´n´Roll Dance 61151 Karsten K. 20:15 - 21:45 Uhr	Spinning 20301 Stephanie F. 20:15 - 21:15 Uhr				
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												

Montag

[illegible]

Montag

[illegible]

Dienstag

Universität Erfurt					Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a				
Treffpunkt: vor Uni-Bibo	UGM-Raum (Audimax)	Beachplatz Feld 1	Beachplatz Feld 2	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.
07:30									Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr
07:45									
08:00									
08:15									
08:30									
08:45		Buchung laut E.-system 00221	Buchung laut E.-system 00221		Hatha Yoga ...In the morning 30730 Elina B. 8:30 - 9:45 Uhr				
09:00									
09:15									
09:30									
09:45									
10:00									Fitnesskarte FHE 00102 Freies Training
10:15									
10:30									
10:45	Aktive Pause	Buchung laut E.-system 00222	Buchung laut E.-system 00222						
11:00									
11:15									
11:30									
11:45									
12:00									
12:15	Yoga USV Gudrun Hoch 12:00 - 13:00 Uhr								
12:30		Buchung laut E.-system 00223	Buchung laut E.-system 00223	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00301 09:00 - 21:00 Uhr					
12:45									
13:00									
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									
14:30									
14:45		Buchung laut E.-system 00224	Buchung laut E.-system 00224		Pilates 30401 Marie B. 14:30 - 15:30 Uhr				
15:00									
15:15									
15:30									
15:45									
16:00	Orientierungslauf 41501 Hans Jürgen N. 16:00 - 18:00 Uhr				Jumping Fitness 20402 Jolanda S. 15:45 - 16:45 Uhr				
16:15		Stoßchensport (KI-STR-005) 16:00 - 17:00 Uhr	Beachvolleyball 50812 Tobias S. 16:00 - 18:00 Uhr Sommersemester	Abt.-Training Calisthenics USV Christian N. 17:00 - 21:00 Uhr					
16:30			Beachvolleyball 50812 Tobias S. 16:00 - 18:00 Uhr Sommersemester						
16:45									
17:00		Pfiffkussport (KI-PF-012) 17:00 - 18:00 Uhr			Rehasport USV Jens A. 17:00 - 18:00 Uhr	Spinning 20302 Lars P. 17:00 - 18:00 Uhr			
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15					Iron Body 20701 Lars P. 18:00 - 19:00 Uhr				
18:30									
18:45		Beachvolleyball USV Herren Alexander H. 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00226	Beachvolleyball USV Herren Alexander H. 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00226			Spinning 20306 Christopher H. 18:30 - 19:30 Uhr			
19:00					Bauch- & Rücken-FH 20122 Alexander H. 19:00 - 20:00 Uhr				
19:15									
19:30									
19:45									
20:00									
20:15					Musical Jazz 61051 Fiona D. 20:00 - 21:00 Uhr				
20:30									
20:45		Buchung laut E.-system 00227	Buchung laut E.-system 00227			Spinning 20303 Stephanie F. 20:15 - 21:15 Uhr			
21:00									
21:15									
21:30					Modern Dance 60202 Fiona D. 21:00 - 22:00 Uhr				
21:45									

Diensta

[illegible]

[illegible]

Mittwoch

Universität Erfurt						Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a				
Treffpunkt: vor Uni-Bibo	UGM-Raum (Audimax)	Beachplatz Feld 1	Beachplatz Feld 2	Calisthenicsanlage						
07:30					gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr
07:45										
08:00										
08:15										
08:30										
08:45		Buchung laut E.-system 00231	Buchung laut E.-system 00231							
09:00										
09:15										
09:30										
09:45										
10:00					Pilates 30402 Marie B. 09:30 - 10:30 Uhr	Rehasport USV Jens A. 9:30 - 10:30 Uhr				Fitnesskarte FHE 00102 Freies Training
10:15										
10:30										
10:45		Buchung laut E.-system 00232	Buchung laut E.-system 00232							
11:00										
11:15										
11:30										
11:45										
12:00										
12:15										
12:30										
12:45		Buchung laut E.-system 00233	Buchung laut E.-system 00233							
13:00										
13:15										
13:30										
13:45										
14:00										
14:15										
14:30	Yoga 30704 Stefanie S. 14:15 - 15:30 Uhr	Uni Erfurt Sportwissenschaft Jörg Eisenacher 00234 (komplettes Semester)	Uni Erfurt Sportwissenschaft Jörg Eisenacher 00234 (komplettes Semester)	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00301 09:00 - 21:00 Uhr	Contemporary Dance 60203 Hannah L. 14:30 - 16:00 Uhr					
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00	Zwergensport (KI-ZW-002) 16:00 - 16:45 Uhr				Jumping Fitness 20603 Jolanda S. 16:00 - 17:00 Uhr	Bodyweight Training 20103 Ilka J. 16:00 - 17:00 Uhr				
16:15		Air Badminton 40110 Hannah S. 16:00 - 18:00 Uhr Sommersemester	Air Badminton 40110 Hannah S. 16:00 - 18:00 Uhr Sommersemester							
16:30										
16:45										
17:00	Zwergensport (KI-ZW-004) 17:00 - 17:45 Uhr				Bauch- & Rücken-Fit 20124 Alexander H. 17:00 - 18:00 Uhr	Bodyweight Training 20104 Ilka J. 17:00 - 18:00 Uhr				
17:15										
17:30										
17:45										
18:00										
18:15					Salsation 20501 Marie K. 18:00 - 19:00 Uhr					
18:30	Yoga 30708 Reinhard M. 18:15 - 19:30 Uhr	Beachvolleyball (Fortgeschritten) 50813 Niclas B. 18:00 - 20:00 Uhr Sommersemester	Beachvolleyball (Fortgeschritten) 50813 Niclas B. 18:00 - 20:00 Uhr Sommersemester							
18:45										
19:00					Body Intensive 20703 Melissa W. / Katja P. 19:00 - 20:00 Uhr	Stretch & Relax 30801 Fiona D. 19:00 - 20:00 Uhr				
19:15										
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										
20:45										
21:00		Buchung laut E.-system 00237	Buchung laut E.-system 00237		Commercial Dance 60901 Monique H. 20:15 - 21:45 Uhr	Spinning 20305 Christopher H. 20:15 - 21:15 Uhr				
21:15										
21:30										
21:45										

Mittwoch

[illegible]

[illegible]

Donnerstaa

	Universität Erfurt					Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a												
	Treffpunkt: vor Uni-Bibo	UGM-Raum (Audimax)	Beachplatz Feld 1	Beachplatz Feld 2	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.								
07:30										Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr								
07:45																		
08:00																		
08:15																		
08:30																		
08:45			Buchung laut E.-system 00241	Buchung laut E.-system 00241	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00301 09:00 - 21:00 Uhr					Fitnesskarte FHE 00102 Freies Training								
09:00																		
09:15																		
09:30																		
09:45																		
10:00			Buchung laut E.-system 00242	Buchung laut E.-system 00242														
10:15																		
10:30																		
10:45																		
11:00																		
11:15						Jumping Fitness 20604 Lars P. 11:00 - 12:00 Uhr												
11:30																		
11:45						Aktive Pause 90101 Lars P. Faszientraining 30601 Lars P.												
12:00																		
12:15			Buchung laut E.-system 00243	Buchung laut E.-system 00243														
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00			Buchung laut E.-system 00244	Buchung laut E.-system 00244														
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00																		
15:15					Yoga 30706 Maryam B. 15:00 - 16:00 Uhr	Achtsamkeitstraining 30851 Anja C. 15:00 - 16:30 Uhr												
15:30																		
15:45																		
16:00			Beach-Funsport 51051 Michael H. 16:15 - 18:00 Uhr Sommersemester	Beach-Funsport 51051 Michael H. 16:15 - 18:00 Uhr Sommersemester	Abt.-Training Calisthenics USV Christian N. 17:00 - 21:00 Uhr													
16:15																		
16:30																		
16:45	Strolchensport (KI-STR-008) 16:30 - 17:30 Uhr					Strolchensport (KI-STR-009) 16:30 - 17:30 Uhr	Longboard 20154 Rico D. 16:30 - 18:00 Uhr	Workshop Lockpicking 91021 Christoph T. 03.07.2025 16:00 - 19:30 Uhr										
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15			Beachvolleyball Fachschaft Sport Jörg Eisenacher 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00246	Beachvolleyball Abt. Volleyball Herren Alfred Teubert 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00246		Iron Body 20702 Lars P. 18:00 - 19:00 Uhr	Functional Fitness 20130 Maxim G. 18:00 - 19:00 Uhr		Steeldarts 40701 Benny L. 18:00 - 19:30 Uhr									
18:30	Laufgruppe 40301 Frank B. 18:15 - 19:30 Uhr	HSG Selbstverteidigung Raphael H.																
18:45																		
19:00											Zumba 20503 Lisa R. 19:00 - 20:00 Uhr	Bauch Beine Po Workout 20108 Alexander H. 19:00 - 20:00 Uhr						
19:15																		
19:30			Buchung laut E.-system 00247	Buchung laut E.-system 00247														
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30						Kickboxen 10954 Oliver B. 20:15 - 21:45 Uhr	Spinning 20304 Stephanie F. 20:15 - 21:15 Uhr											
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		

Donnerstaa

[illegible]

extern														
Sporthalle GEM3	SH Gymnasium 3	Kunstrasenplatz	Rieth Allwetterplatz	Sportplatz Rieth	Kickerkeller	GEM 2 Roter Berg	Kunstrasenplatz	Rollhockeyfeld	Outdoor - Kurse	Radsport	FÖZ Emil Kannegießer	LA-Halle/-Anlage	Schaderode Golfclub Erfurt	
Gert-Schramm Str.1, EF	Johann Gutenberg	Wustrower Weg 15, Erfurt	Essener Str.16	Essener Str. 16	Johannesstr. 156; EF	Karl-Reimann-Ring 14, EF	Am Nordpark (Riethstr. 35)	Am Nordpark (Riethstr. 35)	in Erfurt	in und um Erfurt	Berliner Str. 1	Steigerwaldst.	Golfplatz	
														07:30
														07:45
														08:00
														08:15
														08:30
														08:45
														09:00
														09:15
														09:30
														09:45
														10:00
														10:15
														10:30
														10:45
														11:00
														11:15
														11:30
														11:45
														12:00
														12:15
														12:30
														12:45
														13:00
														13:15
														13:30
														13:45
														14:00
														14:15
														14:30
														14:45
														15:00
														15:15
														15:30
														15:45
														16:00
														16:15
														16:30
														16:45
														17:00
														17:15
														17:30
														17:45
														18:00
														18:15
														18:30
														18:45
														19:00
														19:15
														19:30
														19:45
														20:00
														20:15
														20:30
														20:45
														21:00
														21:15
														21:30
														21:45

Freitaa

	Universität Erfurt					Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a				
	Treffpunkt: vor Uni-Bibo	UGM-Raum (Audimax)	Beachplatz Feld 1	Beachplatz Feld 2	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.
07:30										Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr
07:45										
08:00										
08:15										
08:30										
08:45			Buchung laut E.-system 00251	Buchung laut E.-system 00251						Fitnesskarte FHE 00102 Freies Training
09:00										
09:15										
09:30										
09:45										
10:00										
10:15						Pilates 30403 Marie B. 10:00 - 11:00 Uhr				
10:30										
10:45			Buchung laut E.-system 00252	Buchung laut E.-system 00252		Pilates 30404 Marie B. 11:00 - 12:00 Uhr				
11:00										
11:15										
11:30										
11:45										
12:00										
12:15										
12:30										
12:45			Buchung laut E.-system 00253	Buchung laut E.-system 00253						
13:00										
13:15					Calisthenics-parkkarte (CPK) 00301 09:00 - 21:00 Uhr					
13:30										
13:45										
14:00						Yin & Yang 30740 Josephin C. 13:45 - 15:00 Uhr				
14:15										
14:30			Buchung laut E.-system 00254	Buchung laut E.-system 00254						
14:45										
15:00						K-Pop Dance 60751 Antonia & Pauline 15:00 - 16:30 Uhr				
15:15										
15:30										
15:45										
16:00					Abt.-Training Calisthenics USV Christian N. 16:00 - 21:00 Uhr					
16:15										
16:30										
16:45			Buchung laut E.-system 00255	Buchung laut E.-system 00255						
17:00										
17:15						Selbstverteidigung 10501 Karsten L. 17:00 - 18:30 Uhr				
17:30										
17:45										
18:00										
18:15										
18:30						Burlesque / Showtanz 60551 Fiona D. 18:30 - 19:30 Uhr				
18:45			Buchung laut E.-system 00256	Buchung laut E.-system 00256						
19:00										
19:15						Stretch & Relax 30803 Fiona D. 19:30 - 20:30 Uhr				
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										
20:45			Buchung laut E.-system 00257	Buchung laut E.-system 00257						
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										

Freitag

[illegible]

07:30
07:45
08:00
08:15
08:30
08:45
09:00
09:15
09:30
09:45
10:00
10:15
10:30
10:45
11:00
11:15
11:30
11:45
12:00
12:15
12:30
12:45
13:00
13:15
13:30
13:45
14:00
14:15
14:30
14:45
15:00
15:15
15:30
15:45
16:00
16:15
16:30
16:45
17:00
17:15
17:30
17:45
18:00
18:15
18:30
18:45
19:00
19:15
19:30
19:45
20:00
20:15
20:30
20:45
21:00
21:15
21:30
21:45