Sportplan ERFURTER HOCHSCHULSPORT im USV Erfurt e.V. (FH Erfurt und Uni Erfurt)
Ferien-Wintersemester 2026 vom 09.02.2026 bis 17.04.2026

Hochschulsport | Abteilungstraining | ~~Kurs gestrichen~~

Montag

Montag

	intern			intern				extern											
	Universität Erfurt			**Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a**				Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1	Sporthalle SBBS 3	SH GS1 Johannesschule	SH RS01 Thomas Mann	Sporthalle GEM 4	Sporthalle GEM3	SH Gymnasium 3	Sportplatzgebäude Rieth	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	Koop. Gesamtschule
	Treffpunkt: KIZ / Foyer C21	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr. 11a.E.12	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Ludwig-Erhard-Schule	Rosa-Luxemburg Str. 49, EF	Hallesche Straße 18, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF	Am Nettelbeckufer 25, EF	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Berliner Str. 1	Am Schwemmbach
07:30																			
07:45							**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr												
08:00																			
08:15																			
08:30																			
08:45																			
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																			
11:00				**Rehasport** **USV** Jens A. 11:00 - 12:00 Uhr															
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			**Calisthenicspark-Karte (CPK)** **00301** 09:00 - 21:00 Uhr				**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training												
14:45																			
15:00				~~**Yoga** **80-30701** Maria K. 15:00 - 16:00 Uhr~~															
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00		**Mutter Kind Turnen** **Uni**		**Jumping Fitness** **80-20601** Sandra V. 16:00 - 17:00 Uhr															
16:15					~~**Core Workout** **80-20110** Luisa S. 16:30 - 17:10 Uhr~~														
16:30																			
16:45																			
17:00				**Zumba** **80-20502** Anya W. 17:15 - 18:15 Uhr															
17:15		**Tischtennis** **Uni**																	
17:30																			
17:45				**BodyFight Fitness** **80-20810** Tina V. 18:15 - 19:10 Uhr															
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45		~~**Aroha / Aroha Stark** **80-20201** Aroha 19:00 - 20:00 Uhr~~		**Athletik- & Stabilitätstraining** 80-20110 Luisa S. 19:15 - 20:15 Uhr	**Yoga** **80-30709** Virginia W. 19:15 - 20:15 Uhr								**Tischtennis** **80-40801** Julia S. 19:00 - 20:30 Uhr							
19:00																			
19:15																			
19:30									~~**Escrima / Selbstverteidigung** **80-10401** Kai S. 20:00 - 21:30 Uhr~~ **Judoraum**	**Abt. Beachvolleyball USV** **20:30 - 22:00 Uhr**	**Basketball** **80-50101** Michael H. 20:00 - 21:30		**Tischtennis** **80-40802** Andreas M. 20:30 - 22:00 Uhr			**Inline Hockey** **80-50401** Jörg S. 20:00 - 22:00 Uhr		**Brazilian Jiu Jitsu** **80-10801** Maxim G. 19:30 - 21:15 Uhr **Judoraum**		**Volleyball** **80-50802** Cedric R. 19:00 - 21:00 Uhr
19:45				~~**Rock 'n' Roll Dance** **80-11301** Kerstin K. 20:15 - 21:45 Uhr~~															
20:00																			
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30																			
21:45																			

Sportplan Ferien-Wintersemester 2026

Dienstag

Dienstag

	intern			intern				extern										
	Universität Erfurt			**Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a**				Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1	Sporthalle SBBS 3	SH GS1 Johannesschule	SH RS01 Thomas Mann	Sporthalle GEM 4	Sporthalle GEM3	SH Gymnasium 3	Sportplatzgebäude Rieth	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	Koop. Gesamtschule	
	Treffpunkt: KIZ / Foyer C21	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Ludwig-Erhard-Schule	Rosa-Luxemburg Str. 49, EF	Hallesche Straße 18, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF	Am Nettelbeckufer 25, EF	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Berliner Str. 1	Am Schwemmbach	
07:30							**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr													07:30
07:45																				07:45
08:00																				08:00
08:15																				08:15
08:30				**Hatha Yoga ...in the morning** **80-30730** Elina B. 8:30 - 9:45 Uhr																08:30
08:45																				08:45
09:00			**Calisthenicspark-Karte (CPK)** **00301** 09:00 - 17:00 Uhr																	09:00
09:15																				09:15
09:30																				09:30
09:45																				09:45
10:00																				10:00
10:15																				10:15
10:30																				10:30
10:45																				10:45
11:00																				11:00
11:15																				11:15
11:30																				11:30
11:45																				11:45
12:00		**Yoga** **USV** Gudrun Hoch 12:00 - 13:00 Uhr																		12:00
12:15																				12:15
12:30																				12:30
12:45																				12:45
13:00																		**Reha** **USV** **13:00 - 14:00 Uhr** **14:00 - 15:00 Uhr** **Multifunktionsraum**			13:00
13:15																				13:15
13:30																				13:30
13:45																				13:45
14:00																				14:00
14:15																				14:15
14:30																				14:30
14:45																				14:45
15:00							**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training													15:00
15:15																				15:15
15:30				~~**Pilates**~~ ~~**80-30401**~~ ~~Marlies S.~~ ~~15:30 - 16:30 Uhr~~																15:30
15:45																				15:45
16:00		**Stelchensport** **(KI-STR-005)** 16:00 - 17:00 Uhr																		16:00
16:15																		**2x Kindersport** **USV** **Multifunktionsraum**		16:15
16:30																				16:30
16:45				Bereitstellen der Spinningräder																16:45
17:00		**Pfiffikussport** **(KI-PF-012)** 17:00 - 18:00 Uhr	**Abt.-Training Calisthenics** **USV** 17:00 - 21:00 Uhr	**Rehasport** **USV** Jens A. 17:00 - 18:00 Uhr	**Spinning** **80-20302** Lars P. 17:00 - 18:00 Uhr													**Kindersport** **USV** **17:00 - 18:00 Uhr** **Multifunktionsraum**			17:00
17:15																				17:15
17:30																				17:30
17:45																				17:45
18:00		belegt Spowi		**Iron Body** **80-20701** Lars P. 18:00 - 19:00 Uhr																18:00
18:15	**Lauftreff** **80-40301** Frank B. 18:15 - 19:30 Uhr																			18:15
18:30																				18:30
18:45				**Bauch- & Rücken-Fit** **80-20122** Alexander H. 19:00 - 20:00 Uhr																18:45
19:00									~~**Orientalischer Tanz**~~ ~~**80-60901**~~ ~~Constanze M.~~ ~~19:00 - 20:30 Uhr~~ ~~**Gymnastikraum**~~									**Yoga** **USV** **19:00 - 20:30 Uhr** **Multifunktionsraum**		19:00
19:15					**Spinning** **80-20303** Stephanie F. 19:15 - 20:15 Uhr															19:15
19:30																				19:30
19:45																				19:45
20:00				**All-you-can-Dance** **80-60401** Merle & Natalie 20:00 - 21:30 Uhr								**Kung Fu** **Anfänger** **80-10601** Susanne Z. 20:00 - 21:30 Uhr									20:00
20:15																				20:15
20:30																**Floorball** **USV** 20:30 - 22:00 Uhr					20:30
20:45																				20:45
21:00																				21:00
21:15																				21:15
21:30																				21:30
21:45																				21:45

Mittwoch

Mittwoch

	intern			intern				extern										
	Universität Erfurt			Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a				Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1	Sporthalle SBBS 3	SH GS1 Johannesschule	SH RS01 Thomas Mann	Sporthalle GEM 4	Sporthalle GEM3	SH Gymnasium 3	Sportplatzgebäude Rieth	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	Koop. Gesamtschule	
	Treffpunkt: KIZ / Foyer C21	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Ludwig-Erhard-Schule	Rosa-Luxemburg Str. 49, EF	Hallesche Straße 18, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF	Am Nettelbeckufer 25, EF	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Berliner Str. 1	Am Schwemmbach	
07:30																				07:30
07:45																				07:45
08:00							**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr													08:00
08:15																				08:15
08:30																				08:30
08:45																				08:45
09:00																				09:00
09:15																				09:15
09:30				**Pilates** **80-30402** Marie B. 09:30 - 10:30 Uhr	**Rehasport** **USV** Jens A. 9:30 - 10:30 Uhr															09:30
09:45																				09:45
10:00																				10:00
10:15																				10:15
10:30																				10:30
10:45																				10:45
11:00				**Rehasport** **USV** Jens A. 11:00 - 12:00 Uhr																11:00
11:15																				11:15
11:30																				11:30
11:45																				11:45
12:00																				12:00
12:15																				12:15
12:30																				12:30
12:45																				12:45
13:00																				13:00
13:15																				13:15
13:30																				13:30
13:45																				13:45
14:00																				14:00
14:15																				14:15
14:30			**Calisthenicspark-Karte (CPK)** **00301** 09:00 - 21:00 Uhr				**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training													14:30
14:45																				14:45
15:00																				15:00
15:15																				15:15
15:30																				15:30
15:45																				15:45
16:00		**Zwergensport** **(Ki-ZW-002)** 16:00 - 16:45 Uhr		**Jumping Fitness** **80-20601** Sandra V. 16:00 - 17:00 Uhr								~~**Volleyball** **80-30308** Tobias S. / Maksim 16:00 - 18:00 Uhr~~									16:00
16:15																				16:15
16:30																				16:30
16:45																				16:45
17:00		**Zwergensport** **(Ki-ZW-004)** 17:00 - 17:45 Uhr		~~**Bauch- & Rückenfit** **80-20102** Alexandra H. 17:00 - 18:00 Uhr~~												~~**Futsal / Hallenhandball** **80-50601** Friedrich S. 17:00 - 18:30 Uhr~~					17:00
17:15									**Brazilian Jiu Jitsu** **80-10802** Maxim G. 17:15 - 19:00 Uhr **Judoraum**										17:15
17:30																				17:30
17:45																				17:45
18:00				~~**Salsation** **80-20501** Melissa W. 18:00 - 19:00 Uhr~~																18:00
18:15		**Power Pilates** **80-30410** Caroline G. 18:15 - 19:00 Uhr																		18:15
18:30																				18:30
18:45																				18:45
19:00																				19:00
19:15		**Yoga Motion** **80-30720** Caroline G. 19:15 - 20:15 Uhr		**Body Intensive** **80-20703** Melissa W. 19:00 - 20:00 Uhr															**Volleyball** **80-50803** Liane & Marika 19:00 - 20:30 Uhr	19:15
19:30																				19:30
19:45																				19:45
20:00									~~**Bachata Fundamentals** **80-40501** Antonia Drakin 20:00 - 22:00 Uhr **Gymnastikraum**~~										20:00
20:15																				20:15
20:30				**Spinning** **80-20304** Hendrik S. 20:15 - 21:15 Uhr														**Badminton** **80-40101** Hannah S. 20:30 - 22:00 Uhr		20:30
20:45																				20:45
21:00																				21:00
21:15																				21:15
21:30																				21:30
21:45																				21:45

Donnerstag

Donnerstag

	intern			intern				extern											
	Universität Erfurt			**Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a**				Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1	Sporthalle SBBS 3	SH GS1 Johannesschule	SH RS01 Thomas Mann	Sporthalle GEM 4	Sporthalle GEM3	SH Gymnasium 3	Sportplatzgebäude Rieth	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	Koop. Gesamtschule
	Treffpunkt: KIZ / Foyer C21	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Ludwig-Erhard-Schule	Rosa-Luxemburg Str. 49, EF	Hallesche Straße 18, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF	Am Nettelbeckufer 25, EF	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Berliner Str. 1	Am Schwemmbach
07:30																			
07:45							**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr												
08:00																			
08:15																			
08:30				**Yoga Motion** **80-30721** Katja P. & Denise P. 8:30 - 9:30 Uhr															
08:45																			
09:00																			
09:15																			
09:30																			
09:45																			
10:00																			
10:15																			
10:30																			
10:45																			
11:00				~~**Jumping Fitness**~~ ~~**80-20324**~~ ~~Lars P.~~ ~~11:00 - 12:00 Uhr~~															
11:15																			
11:30																			
11:45																			
12:00				**Aktive Pause** **80-90101** Lars P.															
12:15																			
12:30				~~**Faszientraining**~~ ~~**80-30321**~~ ~~Lars P.~~															
12:45																			
13:00			**Calisthenicspark-Karte (CPK)** **00301** 09:00 - 17:00 Uhr																
13:15																			
13:30																			
13:45																			
14:00																			
14:15																			
14:30																			
14:45																			
15:00				~~**Yoga**~~ ~~**80-30705**~~ ~~Maria P.~~ ~~15:00 - 16:00 Uhr~~			**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training										**Seniorensport** **USV** **14:30 - 15:30 Uhr** **Multifunktionsraum**		
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30		**Stroichensport** **(KI-STR-008)** 16:30 - 17:30 Uhr		**Stroichensport** **(KI-STR-009)** 16:30 - 17:30 Uhr	~~**Body Intensive**~~ ~~**80-20304**~~ ~~Nadine S.~~ ~~16:45 - 17:40 Uhr~~													**Pfiffikussport** **(KI-PF-011)** 16:30 - 17:30 Uhr **Multifunktionsraum**		
16:45																			
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00				**Functional Fitness** **80-20130** Maxim G. 18:00 - 19:00 Uhr															
18:15	**Lauftreff** **80-40301** Frank B. 18:15 - 19:30 Uhr	HSG Selbstverteidigung	**Abt.-Training Calisthenics** **USV** 17:00 - 21:00 Uhr																
18:30						**Steeldarts** **80-40701** Navina & Markus 18:30 - 20:00 Uhr													
18:45																			
19:00				**Bauch Beine Po Workout** **80-20108** Alexander H. 19:00 - 20:00 Uhr				**Tango (Mittelstufe/ Fortgeschritten)** **80-60301** Sabine Z. 19:00 - 20:00 Uhr		**Tuchakrobatik Anfänger + Fortgeschrittene** **80-40950** Hannah & Nannette 19:00 - 20:30 Uhr						**Floorball** **USV** **19:00 - 20:00 Uhr**			
19:15																			
19:30																			
19:45																			
20:00				**Spinning** **80-20306** Louis K. 20:00 - 21:00 Uhr							**Völkerball** **80-50151** Florian S. 20:00 - 22:00 Uhr	**Kung Fu** **USV** 20:00 - 21:30 Uhr					**Yoga USV** **20:00 - 21:30 Uhr** **Multifunktionsraum**		
20:15																			
20:30										**Volleyball** **80-50804** Niclas B. 20:30 - 22:00 Uhr						**Floorball/ Unihockey** **80-50702** Lutz H. 20:00 - 22:00 Uhr	**Kickboxen** **80-10951** Oliver B. 20:30 - 22:00 Uhr **Judoraum**		
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30																			
21:45																			

Freitag

Freitag

	intern			intern				extern											
	Universität Erfurt			**Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a**				Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1	Sporthalle SBBS 3	SH GS1 Johannesschule	SH RS01 Thomas Mann	Sporthalle GEM 4	Sporthalle GEM3	SH Gymnasium 3	Sportplatzgebäude Rieth	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	Koop. Gesamtschule
	Treffpunkt: KIZ / Foyer C21	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Ludwig-Erhard-Schule	Rosa-Luxemburg Str. 49, EF	Hallesche Straße 18, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF	Am Nettelbeckufer 25, EF	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Berliner Str. 1	Am Schwemmbach
07:30																			
07:45							**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr												
08:00																			
08:15																			
08:30																			
08:45																			
09:00																			
09:15																			
09:30				**Pilates** **80-30403** Marie B. 09:30 - 10:30 Uhr															
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							**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training												
14:45																			
15:00																			
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30													**Badminton** **80-40102** Tobias S. 16:00 - 18:00						
16:45																			
17:00				~~**Selbstverteidigung**~~ ~~**80-10501**~~ ~~Kerstin L.~~ ~~16:00 - 18:00 Uhr~~															
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15				**K-Pop Dance (Anfänger)** **80-60752** Antonia L. 18:00 - 19:30 Uhr															
18:30																			
18:45																			
19:00																			
19:15																			
19:30																			
19:45																			
20:00								**Achtung!** **Sonntag** **16:00 - 18:00 Uhr** **Tango** **80-60302** **(Anfänger / Aufbaustufe)** Sabine Z.						**Inline Hockey** **80-50401** JÖrg S. 20:00 - 22:00 Uhr					
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30																			
21:45																			