

Sportplan ERFURTER HOCHSCHULSPORT

Online-Training

Sommersemester 2021 vom 26.4.2021 bis zum 24.7.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
	Online-Kurs	Online-Kurs	Online-Kurs	Online-Kurs	Online-Kurs	Online-Kurs	
07:30							07:30
07:45							07:45
08:00							08:00
08:15							08:15
08:30							08:30
08:45							08:45
09:00	Iron Mind 91_30951 Isabelle Rotter 09:00 - 10:00 Uhr			Yoga-Meditationstanz 91_30710 Friedemann Jäger 09:00 - 10:00 Uhr		Yoga 91_30706 Jasmin Flory 09:30 - 10:30 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				HIIT 91_20105 Dominique Guillaume 10:30 - 11:30 Uhr	Pilates 91_30402 Marie Bätz 10:30 - 11:30 Uhr		10:30
10:45							10:45
11:00							11:00
11:15							11:15
11:30							11:30
11:45							11:45
12:00		Jivamukti Yoga 91_30708 Liza-Marie Voigt 12:00 - 13:00 Uhr					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							14:30
14:45							14:45
15:00							15:00
15:15							15:15
15:30							15:30
15:45		Pilates 91_30401 Marie Bätz 15:45 - 16:45 Uhr		Tanzmix 91_60705 Fiona Drechsler 15:45 - 16:45 Uhr			15:45
16:00							16:00
16:15			Bauch-Beine-Po 91_20104 Luisa Komdorf 16:15 - 17:15 Uhr				16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
17:00	Yoga 91_30707 Maryam Shariatzadeh 17:00 - 18:00 Uhr	Tabata-Fit 91_20103 Beke Steinbach 17:00 - 18:00 Uhr		Qigong 91_30501 Jürgen Reifarh 17:00 - 18:00 Uhr			17:00
17:15						17:15	
17:30		Body Intensive 91_20708 Denise Pawlowsky 17:30 - 18:30 Uhr					17:30
17:45							17:45
18:00							18:00
18:15	Latin-Dance-Aerobic 91_20505 Katharina Wolf 18:15 - 19:15 Uhr	Salsation 91_20501 Marie Krümmling 18:15 - 19:15 Uhr		Salsation 91_20502 Marie Krümmling 18:15 - 19:15 Uhr			18:15
18:30						18:30	
18:45		Bodega Moves 91_20401 Susen Janzen 18:45 - 19:45 Uhr					18:45
19:00							19:00
19:15							19:15
19:30	Iron Body 91_20701 Lars Pennewiss 19:30 - 20:30 Uhr	Flow&Balance (Yoga) 91_30705 Theresa Schlosser 19:30 - 20:30 Uhr		Iron Body 91_20702 Lars Pennewiss 19:30 - 20:30 Uhr			19:30
19:45							19:45
20:00		Brücke 91_41001 Rudolf Rütther 19:00 - 21:00 Uhr					20:00
20:15							20:15
20:30							20:30
20:45							20:45
21:00							21:00
21:15							21:15
21:30							21:30
21:45							21:45

Durchführung des Online-Sportprogramms:

- per Videokonferenz über das Portal "Zoom"
- Zugangsdaten werden rechtzeitig im Vorfeld per Mail verschickt
- Anmeldungen müssen bis spätestens 14 Uhr des Veranstaltungstages (aber mindestens 2h vor Kursbeginn) erfolgen, um die rechtzeitige Zusendung der Zugangsdaten gewährleisten zu können!

Voraussetzungen:

- technische Bereitschaft eures Geräts (PC, Laptop, Tablet, Smartphone)
- Internetverbindung

Das Aufzeichnen der Online-Kurse (inkl. Inhalte) ist nicht gestattet!