

# 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	<b>Iron Mind</b> 91_30951 Isabelle Rotter 09:00 - 10:00 Uhr			<b>Yoga-Meditationstanz</b> 91_30710 Friedemann Jäger 09:00 - 10:00 Uhr		<b>Yoga</b> 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							10:30
10:45				<b>HIIT</b> 91_20105 Dominique Guilleaume 10:30 - 11:30 Uhr	<b>Pilates</b> 91_30402 Marie Bätz 10:30 - 11:30 Uhr		10:45
11:00							11:00
11:15							11:15
11:30							11:30
11:45							11:45
12:00		<del><b>Jivamukti Yoga</b> 91_30708 Liza Marie Voigt 12:00 - 13:00 Uhr</del>					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					<b>Athleticflow</b> 91_20403 Annabell Zöger 14:00 - 15:00 Uhr		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		<b>Pilates</b> 91_30401 Marie Bätz 15:45 - 16:45 Uhr		<b>Tanzmix</b> 91_60705 Fiona Drechsler 15:45 - 16:45 Uhr			15:45
16:00			<b>Bauch-Beine-Po</b> 91_20104 Luisa Komdorf 16:15 - 17:15 Uhr				16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
17:00	<b>Yoga</b> 91_30707 Maryam Shariatzadeh 17:00 - 18:00 Uhr	<b>Tabata-Fit</b> 91_20103 Beke Steinbach 17:00 - 18:00 Uhr	<b>Body Intensive</b> 91_20708 Denise Pawlowsky 17:30 - 18:30 Uhr	<b>Qigong</b> 91_30501 Jürgen Reifarth 17:00 - 18:00 Uhr			17:00
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45							17:45
18:00							18:00
18:15	<b>Latin-Dance-Aerobic</b> 91_20505 Katharina Wolf 18:15 - 19:15 Uhr	<b>Salsation</b> 91_20501 Marie Krümming 18:15 - 19:15 Uhr	<b>Boega Moves</b> 91_20401 Susen Janzen 18:45 - 19:45 Uhr	<b>Salsation</b> 91_20502 Marie Krümming 18:15 - 19:15 Uhr	<b>Fitness for Rugby</b> 91_20106 Sascha Nenninger 18:30 - 19:30 Uhr		18:15
18:30		<b>Fitness for Rugby</b> 91_20106 Sascha Nenninger 18:30 - 19:30 Uhr	<b>Bridge</b> 91_41001 Rudolf Rütger 19:00 - 21:00 Uhr				18:30
18:45			<b>Kücken-Fit</b> 91_30201 Gesine Knauer 20:00 - 21:00 Uhr	<b>Iron Body</b> 91_20702 Lars Pennewiss 19:30 - 20:30 Uhr			18:45
19:00			<del><b>Lumba</b> 91_20503 Anya Wirth 20:00 - 21:00 Uhr</del>				19:00
19:15							19:15
19:30	<b>Iron Body</b> 91_20701 Lars Pennewiss 19:30 - 20:30 Uhr	<b>How&amp;Balance (Yoga)</b> 91_30705 Theresa Schlosser 19:30 - 20:30 Uhr					19:30
19:45							19:45
20:00							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!**