



**Montag**

Fachhochschule Altanaer Str. 25				extern										
gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Raum 3.E.06	FH-Fitnessr. 11a.E.12	Damsporthalle Domstr. 1, 99094 EF	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	1. EBC Erfurt Riethsporthalle	Turnhalle der SBBS6 Leipziger Str. 15, EF	Kletterhalle Nordwand	SH am Zoopark Stotternh. Str. (Ecke Ger	Kickerkeller Johannesstr. 15a; EF	Gem.-Schule Roter Berg Karl-Reimann-Ring 14, EF	Kunstrasenplatz Am Nordpark (Riethstr.)	Eishalle Erfurt G.-N.-Stirnemann-Halle	Unigelände
			<b>Early Bird - Mitarbeitertraining 00105</b> 07:00 - 09:00 Uhr											
			<b>Fitnesskarte FHE 00102</b> Freies Training nach absolviertem Einführungskurs											
			<b>Individuelle Rückenschule für FH- Mitarbeitende 90104</b> Kerstin Ströde											
			<b>Flexi-Bar- Fitness 30101</b> Kerstin Ströde 15:30 - 16:30 Uhr											
			<b>Jumping Fitness 20601</b> Antonia Walter 16:45 - 17:45 Uhr											
			<b>BODEGA 20401</b> Antonia Walter 18:00 - 19:00 Uhr											
			<b>Aroha Slick 20202</b> Julia Roll 18:00 - 19:00 Uhr											
			<b>Jumping Fitness - Beginner 20602</b> Beke Steinbach 19:15 - 20:15 Uhr											
			<b>Individuelle Rückenschule für FH- Mitarbeitende 90104</b> Kerstin Ströde											
			<b>Fitnesskarte FHE 00102</b> Freies Training nach absolviertem Einführungskurs											
							<b>Snooker 40651</b> Jonas Schröder 16:00 - 18:00 Uhr							
									<b>Simply Klettern 40291</b> Lisa Marie 18:00 - 20:00 Uhr					

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



# Dienstag

Fachhochschule Altanaer Str. 25				extern													
gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Raum 3.E.06	FH-Fitnessr.	Damsporthalle Domstr. 1, 99094 EF	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	1. EBC Erfurt Riethsporthalle	Turnhalle der SBBS6 Leipziger Str. 15, EF	Kletterhalle Nordwand	SH am Zoopark Stotternh. Str., (Ecke Ger	Kickerkeller Johannesstr. 156; EF	Gem.-Schule Roter Berg Karl-Reimann-Ring 14, EF	Kunstrasenplatz Am Nordpark (Riethstr.)	Eishalle Erfurt G.-N.-Stirnemann-Halle	Unigelände			
			<b>Early Bird - Mitarbeitertraining</b> 00105 07:00 - 09:00 Uhr													07:30	
			<b>Fitnesskarte FHE</b> 00102 Freies Training nach absolviertem Einführungskurs													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	

**Individuelle  
Rückenschule für FH-  
Mitarbeitende**  
90103  
Thomas Döbler

**Individuelle  
Rückenschule für FH-  
Mitarbeitende**  
90103  
Thomas Döbler  
**Indiv. Fitnessraum-  
Einweisung FH-  
Mitarbeitende**  
90105  
Thomas Döbler

**Jumping Fitness**  
20603  
Lars Pennewiss  
16:45 - 17:45 Uhr

**Iron Body**  
20702  
Lars Pennewiss  
18:00 - 19:00 Uhr

**Bodyshaping**  
20101  
Alexander Hoffmann  
19:15 - 20:15 Uhr

**Yoga (Anfänger)**  
30711  
Giti Panda  
20:30 - 21:30 Uhr

**Fitnesskarte FHE**  
00102  
Freies Training nach  
absolviertem  
Einführungskurs

**Authentic-Jazz**  
60651  
Lars Mörstedt  
17:30 - 18:30 Uhr

**Swing-Lindy Hop**  
60501  
Bernhard Meier  
20:30 - 21:45 Uhr

~~**Bouldern**  
40202  
Ralf Winkler  
13:00 - 15:00 Uhr~~

**Bouldern**  
40203  
Ralf Winkler  
15:00 - 17:00 Uhr

**Inlinehockey**  
50401  
Jörg Siering  
20:00 - 22:00 Uhr

**Flag-Football**  
50901  
Sebastian Schilling  
18:00 - 20:00 Uhr

**Curling**  
50951  
Nils Greiner  
19:45 - 22:00 Uhr

**Laufgruppe**  
40301  
Frank Becker  
18:15 - 19:30 Uhr



Fachhochschule Altauer Str. 25				extern												
gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Raum 3.E.06	FH-Fitnessr.	Damsporthalle Domstr. 1, 99094 EF	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	1. EBC Erfurt Riethsporthalle	Turnhalle der SBBS6 Leipziger Str. 15, EF	Kletterhalle Nordwand	SH am Zoopark Stotternh. Str., Ecke Ger	Kickerkeller Johannesstr. 156; EF	Gem.-Schule Roter Berg Karl-Reimann-Ring 14, EF	Kunstrasenplatz Am Nordpark (Riethstr.)	Eishalle Erfurt G.-N.-Stirnemann-Halle	Unigelände		
			<b>Early Bird - Mitarbeitertraining</b> 00105 07:00 - 09:00 Uhr													
			<b>Fitnesskarte FHE</b> 00102 Freies Training nach absolviertem Einführungskurs													
<b>Pilates</b> 30401 Marie Bätz 16:00 - 17:00 Uhr																
<b>Tabata-Fit</b> 20107 Beke Steinbach 17:00 - 18:00 Uhr	<del> <b>Aroha</b>            20201            Julia Reil            17:00 - 18:00 Uhr         </del>															
<b>Bodyshaping</b> 20102 Alexander Hoffmann 19:00 - 20:00 Uhr																

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

# Donnerstag

Räumlichkeiten Universität Erfurt oder Fachhochschule Erfurt											
	Uni				Halle Uni				Uni		
	Gymnastikraum	Fitnessraum	Dojo	Versammlungsraum	Online-Kurse	Feld 4	Feld 3	Feld 2	Feld 1	Judoraum	Calisthenicsanlage
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	<del>Latin Dance Aerobic 20509 Katharina Wolf 10:30 - 11:30 Uhr</del>										
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											

**Yoga-Meditationsanz  
30710**  
Friedemann Jäger  
09:45 - 10:00 Uhr

Angewandte Sportwissenschaft VI, Erweiterungsportart 1, Ballschule - Spielschule  
Uwe Mosebach  
08:00 - 10:00 Uhr

KITA  
10:00 - 11:00 Uhr

**Calisthenics-parkkarte  
(CPK)  
00501**  
09:00 - 17:00 Uhr

**Calisthenics  
USV**  
Katinka Clasen  
17:00 - 21:00 Uhr

~~Latin Dance Aerobic  
20509  
Katharina Wolf  
10:30 - 11:30 Uhr~~

**Fitnesskarte  
00101**  
Freies Training  
nach absolviertem  
Einführungskurs

**individuelle Rückenschule für Uni-Mitarbeitende  
(90102)**  
Thomas Döbler  
13:30 - 14:30 Uhr

**Senioren-  
gymnastik/  
Tanz**  
Gudrun Hoch/ Katrin  
v.d. Bach  
14:00 - 15:45 Uhr

**individuelle Rückenschule für Uni-Mitarbeitende  
(90101)**  
Thomas Döbler  
14:30 - 15:30 Uhr

**Fitnesskarte  
00101**  
Freies Training  
nach absolviertem  
Einführungskurs

**Kickboxen  
10951**  
Oliver Bohmert  
16:45 - 17:45 Uhr

~~**BODEGA Moves  
(Online)  
20412**  
Sören Janz  
17:00 - 18:00 Uhr~~

**Jumping-Kids**  
Ariane Franz  
16:30 - 17:15 Uhr

**Plinkussport  
Spiel und Spaß**  
Jochen Michels  
16:30 - 17:15 Uhr

**Strohensport**  
Sinah Kromer  
16:30 - 17:15 Uhr

~~**Qigong  
20501**  
Jürgen Reikarth  
17:00 - 18:00 Uhr~~

**Salsafion  
20502**  
Marie Krümmling  
18:00 - 19:00 Uhr

**Modem Dance  
60202**  
Fiona Drechsler  
19:15 - 20:15 Uhr

**Zouk-Basic  
60451**  
Annette Lidzbarski  
20:30 - 21:30 Uhr

**Einführungskurs  
00142**  
Michael Heinze  
18:00 - 20:00 Uhr

**Karate  
USV**  
Torsten Wolf  
18:00 - 19:00 Uhr

**Karate  
USV**  
Torsten Wolf  
19:00 - 20:00 Uhr

**Yoga  
USV**  
Yvonne Kühnemund  
20:00 - 21:30 Uhr

**Yoga (Online-Kurs)  
30709**  
Franziska Kramer  
19:30 - 20:30 Uhr

**Basketball  
50101**  
Jochen Michels  
17:30 - 19:00 Uhr

**Volleyball  
(Fortgeschritten)  
50805**  
Ana Kirschner  
17:30 - 19:00 Uhr

**Volleyball  
50803**  
Kerstin Sirch  
17:30 - 19:00 Uhr

**Tuchakrobatik  
(Fortgeschrittene)  
40952**  
Sophie Schlossarek  
19:00 - 20:30 Uhr

**Tischtennis  
40802**  
Julia Söll  
19:00 - 20:30 Uhr

**Völkerball  
50152**  
Alice Schulte, Lea  
Hildebrandt  
19:00 - 20:30 Uhr

**Volleyball Damen (Fort.)**  
Weber  
19:00 - 20:30 Uhr

**Aikido**  
Thomas Kämmler  
19:00 - 20:30 Uhr

**Basketball  
USV**  
Jochen Michels  
20:30 - 22:00 Uhr







Fachhochschule Altanaer Str. 25				extern											
gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Raum 3.E.06	FH-Fitness.	Damsporthalle Domstr. 1, 99094 EF	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	1. EBC Erfurt Riethsporthalle	Turnhalle der SBBS6 Leipziger Str. 15, EF	Kletterhalle Nordwand	SH am Zoopark Stotternh. Str., (Ecke Ger	Kickerkeller Johannesstr. 15a; EF	Gem.-Schule Roter Berg Karl-Reimann-Ring 14, EF	Kunstrasenplatz Am Nordpark (Riethstr.)	Eishalle Erfurt G.-N.-Stirnemann-Halle	Unigelände	
			<b>Early Bird - Mitarbeitertraining</b> 00105 07:00 - 09:00 Uhr												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

Early Bird -  
Mitarbeitertraining  
00105  
07:00 - 09:00 Uhr

Fitnesskarte FHE  
00102  
Freies Training nach  
absolviertem  
Einführungskurs

**Jumping Fitness**  
20604  
Antonia Walter  
15:00 - 16:00 Uhr

**Jumping Fitness**  
20605  
Lars Pennewiss  
16:00 - 17:00 Uhr

**Flag-Football**  
50901  
Sebastian Schillig  
18:30 - 20:00 Uhr

**Inlinehockey**  
50401  
Jörg Siering  
20:00 - 22:00 Uhr