

Sportplan ERFURTER HOCHSCHULSPORT im USV Erfurt e.V. (FH Erfurt und Uni Erfurt) Sommersemester 2022 vom 19.4. bis zum 17.7.2022

24.05.2022

Hochschulsport Abf.-Training Tanztraining

Montag

	Universität Erfurt			Fachhochschule Alfonsaer Str. 25				Tango Argentino Schmidtstr. 34	SH Am Flughafen Kampfsportraum	Sportplatz Am Flughafen Binderslebener Landstr. 91	extern										
	Beachplatz 1	Beachplatz 2	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Haus 11 (Raum 11.E.20)				FH-Fitnessr. 11a.E.12	Sportforum Johannesplatz Gymnastikraum, 2. Etage	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4	Domsporthalle Gymnastikraum	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt						
07:30																					
07:45																					
08:00																					
08:15																					
08:30																					
08:45	Buchung laut E.-system 00211	Buchung laut E.-system 00211	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 21:00 Uhr																		
09:00						Iron Mind - Strategy (Online) 30951 Isabelle Rofter 09:00 - 10:00 Uhr															
09:15																					
09:30																					
09:45																					
10:00																					
10:15																					
10:30	Buchung laut E.-system 00212	Buchung laut E.-system 00212																			
10:45																					
11:00																					
11:15																					
11:30																					
11:45																					
12:00																					
12:15																					
12:30																					
12:45	SPOWI Florian Böhr 00213 (4.4. - 13.6.22)	SPOWI Florian Böhr 00213 (4.4. - 13.6.22)																			
13:00																					
13:15																					
13:30																					
13:45																					
14:00																					
14:15																					
14:30	SPOWI Jörg Eisenacher 00214 (komplettes Semester)	SPOWI Jörg Eisenacher 00214 (komplettes Semester)																			
14:45																					
15:00																					
15:15																					
15:30																					
15:45																					
16:00																					
16:15	Buchung laut E.-system 00215	Buchung laut E.-system 00215																			
16:30																					
16:45																					
17:00																					
17:15																					
17:30																					
17:45																					
18:00	Beachvolleyball 50812 Paulin Jakelki 18:00 - 20:00 Uhr																				
18:15																					
18:30																					
18:45																					
19:00																					
19:15																					
19:30																					
19:45																					
20:00																					
20:15																					
20:30																					
20:45	Buchung laut E.-system 00217	Buchung laut E.-system 00217																			
21:00																					
21:15																					
21:30																					
21:45																					

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

Iron Mind - Strategy
(Online)
30951
Isabelle Rofter
09:00 - 10:00 Uhr

Bike and Core
20310
Lars Pennewits
10:45 - 11:45 Uhr

SPOWI
Florian Böhr
00213
(4.4. - 13.6.22)

SPOWI
Florian Böhr
00213
(4.4. - 13.6.22)

SPOWI
Jörg Eisenacher
00214
(komplettes Semester)

SPOWI
Jörg Eisenacher
00214
(komplettes Semester)

Calisthenics-parkkarte
(CPK)
00501
09:00 - 21:00 Uhr

Yoga
30705
Maria Shariatzadeh
15:45 - 16:45 Uhr

BODEGA
20401
Antonia Walter
16:45 - 17:45 Uhr

Aroha
20201
Julia Roll
17:00 - 18:00 Uhr

Jumping Fitness
20604
Antonia Walter
18:00 - 19:00 Uhr

~~Aroha Slick
20201
Julia Roll
18:00 - 19:00 Uhr~~

Iron Body
20701
Lars Pennewits
19:15 - 20:15 Uhr

Yoga (Online)
30701
Jasmin Flory
19:30 - 20:30 Uhr

Zouk-Basic
40451
Annette Lidzbanski
20:15 - 21:15 Uhr

Karate
USV
Andreas Koleck
16:30 - 21:00 Uhr

Futsal/ Hallenfußball
50301
Friedrich Steffenhagen
16:30 - 18:30 Uhr

Völkerball
50151
Yves Merlig
18:30 - 20:30 Uhr

Latin-Dancehall-Mix
20504
Vivienne Fenwick
20:00 - 21:00 Uhr

Dienstag

Universität Erfurt			Fachhochschule Altonaer Str. 25				extern							
Beachplatz 1	Beachplatz 2	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Haus 11 (Raum 11.E.20)	FH-Fitnessr.	Tango Argentino Schmidst. Str. 34	SH Am Flughafen Kampfsportraum	Sportplatz Am Flughafen Binderslebener Landstr. 91	Sportforum Johannesplatz Gymnastikraum , 2. Etage	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4	Domsporthalle Gymnastikraum	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt
07:30														
07:45														
08:00														
08:15														
08:30														
08:45	Buchung laut E.-system 00221	Buchung laut E.-system 00221												
09:00														
09:15														
09:30														
09:45														
10:00														
10:15														
10:30	Buchung laut E.-system 00222	Buchung laut E.-system 00222												
10:45														
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30	Buchung laut E.-system 00223	Buchung laut E.-system 00223												
12:45														
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30	Buchung laut E.-system 00224	Buchung laut E.-system 00224												
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45	Buchung laut E.-system 00225	Buchung laut E.-system 00225												
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30	Beachvolleyball USV Herren	Beachvolleyball USV Herren												
18:45	Hesse 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00226	Hesse 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00226												
19:00														
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30	Buchung laut E.-system 00227	Buchung laut E.-system 00227												
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														

Pilates
30403
Anja Kirsch
08:00 - 09:00 Uhr

Rücken-Fit-Relax
30201
Anja Kirsch
09:00 - 10:00 Uhr

~~**Iron Move**
20705
Wiebke Kowmer
10:00 - 11:00 Uhr~~

Modern Dance
60201
Fiona Drechsler
12:00 - 13:00 Uhr

~~**Tanzmix**
40401
Fiona Drechsler
13:00 - 14:00 Uhr~~

BGM FHE
90101
Thomas Döbler
14:00 - 15:00 Uhr

Pilates
30401
Marie Bälz
14:45 - 15:45 Uhr

Jumping Fitness
20601
Lars Pennewits
16:45 - 17:45 Uhr

Iron Body
20702
Lars Pennewits
18:00 - 19:00 Uhr

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

Jumping Fitness
20605
Beke Steinbach
20:15 - 21:15 Uhr

Selbstverteidigung
10502
Felix Bader
20:15 - 21:45 Uhr

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

Fitnesskarte FHE
00102
Freies Training nach
absolviertem
Einführungskurs

Einführungskurs
00122
Michael Heinze
18:00 - 20:00 Uhr

Fitnesskarte FHE
00102
Freies Training nach
absolviertem
Einführungskurs

Aikido
10101 / USV
Dr. Dirk Bender
19:00 - 20:30 Uhr

Salsa und Bachata
60851
Mickey Turpo Baltazar
18:30 - 20:00 Uhr

~~**Authentic Jazz (Aufbau)**
40451
Lars Pennewits
17:30 - 18:30 Uhr~~

Freitag

	Universität Erfurt			Fachhochschule Ilfenaer Str. 25				extern								
	Beachplatz 1	Beachplatz 2	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Haus 11 (Raum 11.E.20)	FH-Fitnessr.	Tango Argentino Schmidst. Str. 34	SH Am Flughafen Kampfsportraum	Sportplatz Am Flughafen Binderslebener Landstr. 91	Sportforum Johannesplatz Gymnastikraum, 2. Etage	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4	Domsporthalle Gymnastikraum	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	
07:30																
07:45																
08:00																
08:15																
08:30																
08:45	Buchung laut E.-system 00251	Buchung laut E.-system 00251														
09:00																
09:15																
09:30																
09:45																
10:00																
10:15																
10:30																
10:45	Buchung laut E.-system 00242	Buchung laut E.-system 00242														
11:00																
11:15																
11:30																
11:45																
12:00																
12:15																
12:30																
12:45	Buchung laut E.-system 00243	Buchung laut E.-system 00243														
13:00																
13:15																
13:30																
13:45																
14:00																
14:15																
14:30	Buchung laut E.-system 00244	Buchung laut E.-system 00244	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 21:00 Uhr	Body Intensive (HyFlex) 30704 Denise Pogorzelsky 14:30 - 15:30 Uhr												
14:45																
15:00																
15:15																
15:30																
15:45																
16:00																
16:15																
16:30																
16:45	Buchung laut E.-system 00245	Buchung laut E.-system 00245														
17:00																
17:15																
17:30																
17:45																
18:00																
18:15																
18:30																
18:45	Buchung laut E.-system 00246	Buchung laut E.-system 00246														
19:00																
19:15																
19:30																
19:45																
20:00																
20:15																
20:30																
20:45	Buchung laut E.-system 00247	Buchung laut E.-system 00247														
21:00																
21:15																
21:30																
21:45																

Pilates (HyFlex)
30402
Marie Bätz
10:45 - 11:45 Uhr

Pilates (HyFlex)
30402
Marie Bätz
10:45 - 11:45 Uhr

~~Body Intensive (HyFlex)
30704
Denise Pogorzelsky
14:30 - 15:30 Uhr~~

~~Body Intensive (HyFlex)
30704
Denise Pogorzelsky
14:30 - 15:30 Uhr~~

Jumping Fitness
20403
Lars Pennekéfs
16:00 - 17:00 Uhr

Modern Dance
40202
Fiona Drechsler
18:00 - 19:00 Uhr

~~Tanzmix
40402
Fiona Drechsler
19:00 - 20:00 Uhr~~

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

Fitnesskarte FHE
00102
Freies Training nach
absolviertem
Einführungskurs

Karate
USV
Andreas Kollect
16:30 - 21:00 Uhr

Salsa und Bachata
60852
Mickey Turpo Baltazar
18:30 - 20:00 Uhr

