]

Sportplan ERFURTER HOCHSCHULSPORT im USV Erfurt e.V. (FH Erfurt und Uni Erfurt)
Wintersemester 2022/23 vom 24.10.2022 bis 3.2.2023

22.11.2022

Hochschulsport | Abt.-Training | ~~Ausgefallen~~

Montag

	Universität Erfurt		Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a						extern						
	Sporthalle (1 Feld)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr. 11a.E.12	Tango Argentino Schmidtst.Str. 34	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	Domsporthalle Gymnastikraum	Spiegelsaal GEM9 Hirnzigenweg 31, Erfurt	Kletterhalle Nordwand	TC Optimus Sportpark Johannesplatz	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4
07:30															
07:45								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr							
08:00	**Angewandte Sportwissenschaft III** Uwe Mosebach 08:00 - 10:00 Uhr														
08:15															
08:30															
08:45															
09:00		**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00501** 09:00 - 21:00 Uhr						**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training nach absolviertem Einführungskurs							
09:15															
09:30															
09:45															
10:00	**Angewandte Sportwissenschaft VI** Florian Bähr 10:00 - 12:00 Uhr														
10:15															
10:30															
10:45			**Yoga** **30701** Reinhard 10:45 - 12:00 Uhr												
11:00															
11:15															
11:30															
11:45															
12:00	**Angewandte Sportwissenschaft III** Florian Bähr 12:00 - 14:00 Uhr														
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00	**Angewandte Sportwissenschaft I** Florian Bähr 14:00 - 16:00 Uhr			**Flexibar- Fitness** **30101** Kerstin 14:00 - 15:00 Uhr											
14:15															
14:30															
14:45															
15:00															
15:15						**Lockpicking** **41001** Christoph 15:15 - 16:15 Uhr									
15:30			**Yoga** **30705** Maria 15:30 - 16:30 Uhr												
15:45															
16:00	**Angewandte Sportwissenschaft** Jörg Eisenacher 16:00 - 18:00 Uhr			**Fighting Fitness** **20131** Denise 16:00 - 17:00 Uhr											
16:15															
16:30			**Parkour** Christoph & Markus 16:30 - 18:00 Uhr												**Futsal/ Hallenfußball** **50301** Friedrich 16:30 - 17:45 Uhr
16:45															
17:00				**Aroha** **20201** Julia 17:00 - 18:00 Uhr											
17:15															
17:30															
17:45															**Völkerball** **50151** Yves 17:45 - 19:00 Uhr
18:00	**Angewandte Sportwissenschaft/ Judo** Uwe Mosebach 18:00 - 20:00 Uhr			**Aroha Stick** **20202** Julia 18:00 - 19:00 Uhr											
18:15			**Jumping Fitness** **20604** Beke 18:15 - 19:15 Uhr												
18:30															
18:45															
19:00				**Functional Fitness** **20142** Ilka 19:00 - 20:00 Uhr				**Functional Fitness** **20142** Ilka 19:00 - 20:00 Uhr							
19:15			**Iron Body** **20701** Lars 19:15 - 20:15 Uhr		**Yoga (Online-Kurs)** **30703** Stefanie 19:15 - 20:15 Uhr										
19:30															
19:45															
20:00				**Functional Fitness** **20143** Ilka 20:00 - 21:00 Uhr				**Functional Fitness** **20143** Ilka 20:00 - 21:00 Uhr							
20:15											**Zouk-Basic** **60451** Annette & Paul 20:15 - 21:15 Uhr				
20:30															**Volleyball** **USV** Alexander 20:30 - 22:00 Uhr
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															

]

22.11.2022

Montag

extern														
Sporthalle SBBS 3	SH Am Flughafen	Sporthalle Am Flughafen	SH Gymn. 5	Sporthalle GS1	1. EBC Erfurt	Turnhalle der SBBS6	SH Regelschule 23	Sporthalle FÖZ Zoo	SH Gymnasium 3	Sportplatz Rieth	Kickerkeller	Kunstrasenplatz	Eishalle Erfurt	Unigelände
Ludwig-Erhard-Schule	Kampfsportraum	Binderslebener Landstr. 91	Heinrich-Mann-Schule	Johannesschule	Riethsporthalle	Leipziger Str. 15, EF	"nördl. Geraaue"	Stotternh. Str. (Ecke Gerani	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Johannesstr. 156; EF	Am Nordpark (Riethstr.)	G.-N.-Stirnemann-Halle	
	Karate **USV** Andreas 16:30 - 21:00 Uhr													
				Tischtennis **40801** Julia 20:00 - 21:30 Uhr										

Dienstag

	Universität Erfurt		Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a						extern						
	Sporthalle (1 Feld)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Tango Argentino Schmidtst.Str. 34	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	Domsporthalle Gymnastikraum	Spiegelsaal GEM9 Hirnzigenweg 31, Erfurt	Kletterhalle Nordwand	TC Optimus Sportpark Johannesplatz	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4
07:30															
07:45								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr							
08:00	**Angewandte Sportwissenschaft II** Yvonne Müller 08:00 - 10:00 Uhr														
08:15															
08:30															
08:45															
09:00		**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00501** 09:00 - 17:00 Uhr						**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training nach absolviertem Einführungskurs							
09:15															
09:30															
09:45															
10:00	**Angewandte Sportwissenschaft** Jörg Eisenacher 10:00 - 12:00 Uhr														
10:15															
10:30			**Yoga** **30709** Jannis 10:30 - 12:00 Uhr												
10:45															
11:00															
11:15															
11:30															
11:45															
12:00	**Vertiefung von sportartrelevanten Aspekten des Sportunterrichts, Vertiefung Sport** Jörg Eisenacher 12:00 - 14:00 Uhr														
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30														**Tennis** **40751** Torsten 13:30 - 15:00 Uhr	
13:45															
14:00	**Angewandte Sportwissenschaft III** Jörg Eisenacher 14:00 - 16:00 Uhr			**BGM FHE** **90102** Thomas Döbler 14:00 - 15:00 Uhr											
14:15			**Zirkeltraining** **20141** Marie 14:15 - 15:15 Uhr												
14:30															
14:45															
15:00															
15:15															
15:30			**Pilates** **30401** Marie 15:30 - 16:30 Uhr												
15:45															
16:00				**Stretching** **30801** Fiona 16:00 - 17:00 Uhr											
16:15															
16:30															
16:45			**Jumping Fitness** **20601** Lars 16:45 - 17:45 Uhr												
17:00		**Calisthenics USV** Katinka Clasen 17:00 - 21:00 Uhr									**Hip Hop (englischsprachig)** **60701** Elina 17:00 - 18:00 Uhr				
17:15															
17:30															
17:45															
18:00			**Iron Body** **20702** Lars 18:00 - 19:00 Uhr	**Spinning** **20301** Laurin 18:00 - 19:00 Uhr				**Einführungskurs** **00122** Michael 18:00 - 19:00 Uhr (bis 20.12.22)							
18:15															
18:30															
18:45															
19:00			**Giboard-Fitness** **20901** Wiebke 19:00 - 20:00 Uhr					**Einführungskurs** **00123** Michael 19:00 - 20:00 Uhr (bis 20.12.22)							
19:15															
19:30															
19:45															
20:00			**Bodyshaping** **20101** Alexander 20:00 - 21:00 Uhr					**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training nach absolviertem Einführungskurs				**Latin-Dancehall-Mix** **20502** Vivienne 20:00 - 21:00 Uhr			
20:15															
20:30											**Swing-Lindy Hop (Anfänger)** **60501** Bernhard 20:30 - 21:45 Uhr				
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															

]

Dienstag

extern														
Sporthalle SBBS 3	SH Am Flughafen	Sporthalle Am Flughafen	SH Gymn. 5	Sporthalle GS1	1. EBC Erfurt	Turnhalle der SBBS6	SH Regelschule 23	Sporthalle FÖZ Zoo	SH Gymnasium 3	Sportplatz Rieth	Kickerkeller	Kunstrasenplatz	Eishalle Erfurt	Unigelände
Ludwig-Erhard-Schule	Kampfsportraum	Binderslebener Landstr. 91	Heinrich-Mann-Schule	Johannesschule	Riethsporthalle	Leipziger Str. 15, EF	"nördl. Geraaue"	Stotternh. Str. (Ecke Gerani	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Johannesstr. 156; EF	Am Nordpark (Riethstr.)	G.-N.-Stirnemann-Halle	
Volleyball **50801** Paulin 16:15 - 17:45 Uhr														
	Aikido **10101 / USV** Dirk 19:00 - 20:30 Uhr		**Rhythmische Sportgymnastik** **40851** Lara 18:15 . 19:30 Uhr		**Snooker** **40651** 18:00 - 20:00 Uhr			**Inlinehockey** **50401** Jörg 19:00 - 21:00 Uhr	**Floorball/ Unihockey** **50701** Lutz 20:00 - 22:00 Uhr	**Flag-Football** **50901** Sebastian 18:00 - 20:00 Uhr			**Curling** **50951** Nils Jonas 19:45 - 22:00 Uhr	**Laufgruppe** **40301** Frank 18:15 - 19:30 Uhr

Mittwoch

	Universität Erfurt		Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a						extern						
	Sporthalle (1 Feld)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Tango Argentino Schmidtst.Str. 34	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	Domsporthalle Gymnastikraum	Spiegelsaal GEM9 Hirnzigenweg 31, Erfurt	Kletterhalle Nordwand	TC Optimus Sportpark Johannesplatz	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4
07:30															
07:45								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr							
08:00	**Angewandte Sportwissenschaft II** Yvonne Müller 08:00 - 10:00 Uhr														
08:15															
08:30															
08:45															
09:00		**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00501** 09:00 - 21:00 Uhr						**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training nach absolviertem Einführungskurs							
09:15															
09:30															
09:45															
10:00	**Angewandte Sportwissenschaft V** Yvonne Müller 10:00 - 12:00 Uhr														
10:15															
10:30															
10:45															
11:00															
11:15															
11:30															
11:45															
12:00	**Prüfungsvorbereitung** Yvonne Müller 12:00 - 14:00 Uhr														
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00	**Angewandte Sportwissenschaft V** H. Tews 14:00 - 16:00 Uhr														
14:15			**Modern + Contemporary Dance** **60203** Paulina & Fides 14:15 - 15:45 Uhr												
14:30															
14:45				**Yoga** **30711** Stefanie 14:45 - 15:45 Uhr											
15:00															
15:15															
15:30															
15:45			**Bodyweight Training** **20103** Ilka 15:45 - 16:45 Uhr												
16:00	**Angewandte Sportwissenschaft Tutorium Ballspiele, Ballschule** Uwe Mosebach/ Florian Bähr 16:00 - 18:00 Uhr			**Yoga** **30702** Stefanie 16:00 - 17:00 Uhr				**Einführungskurs** **00131** Michael 16:00 - 17:00 Uhr (bis 9.11.22)							
16:15															
16:30															
16:45															
17:00			**Body Intensive** **20703** Katja 17:00 - 18:00 Uhr					**Einführungskurs** **00132** Michael 17:00 - 18:00 Uhr (bis 9.11.22)							
17:15															
17:30															
17:45															
18:00	**Sportpraxis Fachschaft-SPOWI** Uwe Mosebach 18:00 - 21:00 Uhr		**BAKKE-Fitness** **20503** Katja 18:00 - 18:45 Uhr	**Yoga** **30708** Reinhard 18:00 - 19:15 Uhr				**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training nach absolviertem Einführungskurs							
18:15															
18:30															
18:45															
19:00			**Bauch-& Rücken-Fit** **20121** Alexander 19:00 - 20:00 Uhr												
19:15															
19:30															
19:45															
20:00			**Selbstverteidigung** **10501** Felix 20:00 - 21:45 Uhr	**Tabata** **20111** Beke 20:00 - 21:00 Uhr											
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															

]

Mittwoch

extern														
Sporthalle SBBS 3	SH Am Flughafen	Sporthalle Am Flughafen	SH Gymn. 5	Sporthalle GS1	1. EBC Erfurt	Turnhalle der SBBS6	SH Regelschule 23	Sporthalle FÖZ Zoo	SH Gymnasium 3	Sportplatz Rieth	Kickerkeller	Kunstrasenplatz	Eishalle Erfurt	Unigelände
Ludwig-Erhard-Schule	Kampfsportraum	Binderslebener Landstr. 91	Heinrich-Mann-Schule	Johannesschule	Riethsporthalle	Leipziger Str. 15, EF	"nördl. Geraaue"	Stotternh. Str. (Ecke Gerani	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Johannesstr. 156; EF	Am Nordpark (Riethstr.)	G.-N.-Stirnemann-Halle	
											Tischfußball (Kickern) 40351 Marian 16:30 - 18:00 Uhr			
	Karate USV Andreas 16:30 - 21:00 Uhr					**Ballett 60601** Celene 18:00 - 20:00 Uhr						**Rugby 50501** Sascha 18:00 - 20:00 Uhr		
Volleyball 50802 Paulin 20:00 - 21:30 Uhr														

Donnerstag

	Universität Erfurt		Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a						extern						
	Sporthalle (1 Feld)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Tango Argentino Schmidtst.Str. 34	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	Domsporthalle Gymnastikraum	Spiegelsaal GEM9 Hirnzigenweg 31, Erfurt	Kletterhalle Nordwand	TC Optimus Sportpark Johannesplatz	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4
07:30					**Quick-Yoga-Morning (Online)** **30704** Stefanie Fürst 07:30 - 08:30 Uhr			**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr							
07:45															
08:00	**Angewandte Sportwissenschaft VI** Florian Bähr 08:00 - 10:00 Uhr														
08:15															
08:30															
08:45															
09:00		**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00501** 09:00 - 17:00 Uhr						**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training nach absolviertem Einführungskurs							
09:15															
09:30															
09:45															
10:00	**Angewandte Sportwissenschaft VI** Florian Bähr 10:00 - 12:00 Uhr														
10:15															
10:30															
10:45															
11:00			**Jumping Fitness** **20602** Lars 11:00 - 12:00 Uhr												
11:15															
11:30															
11:45															
12:00	**Sportförderunterricht** Gündel 12:00 - 14:00 Uhr			**Aktive Pause** **90101** Lars											
12:15			**Yoga (Geübte)** **30707** Gudrun 12:15 - 13:15 Uhr												
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00	**Sportförderunterricht** Gündel 14:00 - 16:00 Uhr		**BGM FHE** **90103** Thomas Döbler 14:00 - 15:00 Uhr												
14:15															
14:30															
14:45															
15:00			**Modern Dance** **60201** Fiona 15:00 - 16:00 Uhr												
15:15															
15:30															
15:45															
16:00				**Yoga** **30706** Maria 16:00 - 17:00 Uhr											
16:15															
16:30			**Abenteuersport (Ki-STR-009)** Sarah 16:30 - 17:15 Uhr												
16:45															
17:00		**Calisthenics USV** Katinka Clasen 17:00 - 21:00 Uhr													
17:15															
17:30							**Steeldarts** **40701** Moritz 17:30 - 19:00 Uhr			**Steelcrafters (Anfänger)** **60101** Josef 17:30 - 18:30 Uhr					**Kung Fu (Quan Ki Do)** **10601** Ba Quy 17:30 - 19:00 Uhr
17:45															
18:00			**Salsation** **20501** Marie 18:00 - 19:00 Uhr												
18:15															
18:30															
18:45															
19:00			**Bauch- & Rücken-Fit** **20122** Alexander 19:00 - 20:00 Uhr						**Tango (Mittelstufe/ Fortgeschritten)** **60301** Sabine 19:00 - 20:00 Uhr				**Klettern (TopRope Anfänger)** **40201** Falk 19:00 - 21:00 Uhr		**Tuchakrobatik (Fortgeschrittene)** **40951** Nannette & Anja 19:00 - 21:00 Uhr
19:15															
19:30															
19:45										**Swing-Lindy Hop (Mittelstufe)** **60502** Bernhard 19:45 - 20:45 Uhr					
20:00			**Bodyshaping** **20102** Alexander 20:00 - 21:00 Uhr									**Modern + Contemporary Dance** **60204** Paulina & Fides 20:00 - 21:30 Uhr			
20:15															
20:30															
20:45										**(Aufbaustufe)** **60102** Josef 20:45 - 21:45 Uhr					
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															

Donnerstag

extern														
Sporthalle SBBS 3	SH Am Flughafen	Sporthalle Am Flughafen	SH Gymn. 5	Sporthalle GS1	1. EBC Erfurt	Turnhalle der SBBS6	SH Regelschule 23	Sporthalle FÖZ Zoo	SH Gymnasium 3	Sportplatz Rieth	Kickerkeller	Kunstrasenplatz	Eishalle Erfurt	Unigelände
Ludwig-Erhard-Schule	Kampfsportraum	Binderslebener Landstr. 91	Heinrich-Mann-Schule	Johannesschule	Riethsporthalle	Leipziger Str. 15, EF	"nördl. Geraaue"	Stotternh. Str. (Ecke Gerani	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Johannesstr. 156; EF	Am Nordpark (Riethstr.)	G.-N.-Stirnemann-Halle	
	Kickboxen **10951** Oliver 17:00 - 19:00 Uhr													
		Faustball **50551** Helene & Petra 18:00 - 20:00 Uhr				**dancit® Starter** **60351** Michael 18:00 - 19:00 Uhr								**Laufgruppe** **40301** Frank 18:15 - 19:30 Uhr
	Aikido **USV** Thomas 19:00 - 20:30 Uhr													
							Floorball/ Unihockey **USV** Benjamin 20:00 - 22:00 Uhr							

Freitag

	Universität Erfurt		Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a						extern						
	Sporthalle (1 Feld)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Tango Argentino Schmidtst.Str. 34	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	Domsporthalle Gymnastikraum	Spiegelsaal GEM9 Hirnzigenweg 31, Erfurt	Kletterhalle Nordwand	TC Optimus Sportpark Johannesplatz	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4
07:30															
07:45								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr							
08:00	**Angewandte Sportwissenschaft I, Grundformen der Bewegung** Yvonne Müller 08:00 - 10:00 Uhr														
08:15															
08:30															
08:45															
09:00		**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00501** 09:00 - 21:00 Uhr						**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training nach absolviertem Einführungskurs							
09:15															
09:30															
09:45															
10:00	**Angewandte Sportwissenschaft I, Grundformen der Bewegung** Yvonne Müller 10:00 - 12:00 Uhr														
10:15															
10:30															
10:45			**Pilates (HyFlex)** **30402** Marie 10:45 - 11:45 Uhr		**Pilates (HyFlex)** **30402** Marie 10:45 - 11:45 Uhr										
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			**Body Intensive (HyFlex)** **20704** Denise 14:45 - 15:45 Uhr		**Body Intensive (HyFlex)** **20704** Denise 14:45 - 15:45 Uhr										
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00			**Jumping Fitness** **20603** Lars 16:00 - 17:00 Uhr												
16:15															
16:30															
16:45															
17:00			**Modern Dance** **60202** Fiona 17:00 - 18:00 Uhr	**Yoga** **30710** Jannis 17:00 - 18:30 Uhr											
17:15															
17:30															
17:45															
18:00			**Tanzmix** **60401** Fiona 18:00 - 19:00 Uhr												
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															

]

Freitag

extern														
Sporthalle SBBS 3	SH Am Flughafen	Sporthalle Am Flughafen	SH Gymn. 5	Sporthalle GS1	1. EBC Erfurt	Turnhalle der SBBS6	SH Regelschule 23	Sporthalle FÖZ Zoo	SH Gymnasium 3	Sportplatz Rieth	Kickerkeller	Kunstrasenplatz	Eishalle Erfurt	Unigelände
Ludwig-Erhard-Schule	Kampfsportraum	Binderslebener Landstr. 91	Heinrich-Mann-Schule	Johannesschule	Riethsporthalle	Leipziger Str. 15, EF	"nördl. Geraaue"	Stotternh. Str. (Ecke Gerani	Johann Gutenberg	Essener Str. 16	Johannesstr. 156; EF	Am Nordpark (Riethstr.)	G.-N.-Stirnemann-Halle	
	Karate **USV** Andreas 16:30 - 21:00 Uhr							**Inlinehockey** **50401** Jörg 18:00 - 20:00 Uhr		**Flag-Football** **50901** Sebastian 18:00 - 20:00 Uhr				
				Tischtennis **40802** Andreas 20:00 - 21:30 Uhr			**Handball** **50251** Maximilian & Melissa 20:00 - 22:00 Uhr							