

Sportplan ERFURTER HOCHSCHULSPORT im USV Erfurt e.V. (FH Erfurt und Uni Erfurt)

Wintersemester 2021/22 vom 25.10.2021 bis zum 28.1.2022

Hochschulsport Abl.-Training ~~TN zu Planung~~

Montag

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	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	
	Early Bird - Mitarbeitertraining 00104 07:00 - 09:00 Uhr											
	Fitnesskarte 00101 Freies Training nach absolviertem Einführungskurs	Yoga 30701 Reinhard Matschie 10:45 - 12:00 Uhr				Angewandte Sportwissenschaft I, Kleine Spiele Uwe Mosebach 08:00 - 10:00 Uhr				Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 17:00 Uhr		
						Angewandte Sportwissenschaft III, Erweiterungs-sportart 2, Judo, Badminton u.a. Uwe Mosebach 10:00 - 12:00 Uhr			Angewandte Sportwissenschaft III, Erweiterungs-sportart 2, Judo Uwe Mosebach 10:00 - 12:00 Uhr			
						Angewandte Sportwissenschaft V, Trampolin & Minitramp Jörg Eisenacher 14:00 - 16:00 Uhr						
			Yoga 30702 Maha Shariatzadeh 16:00 - 17:00 Uhr			Sportwissenschaft Leichtathletik Jörg Eisenacher 16:15 - 17:00 Uhr	Futsal 50301 Friedrich Steffenhagen 16:00 - 17:30 Uhr		SPOWI-Ausbildung Tanz/ kreative Bewegungs-erziehung Amo Müller 16:00 - 18:00 Uhr			
			Karate Andreas Kolleck 17:00 - 18:00 Uhr		Schach USV Peter Löwe 16:30 - 18:00 Uhr							
			Latin-Dance-Aerobic 20503 Katharina Wolf 18:15 - 19:15 Uhr	Karate Andreas Kolleck 16:15 - 21:00 Uhr			Parkour 40551 Christoph Tukiendorf 17:30 - 19:00 Uhr	Völkerball 50151 Yves Mertig 17:30 - 19:00 Uhr	Basketball U19 Detlef Zimmer 17:30 - 19:00 Uhr		SPOWI-Ausbildung Tanz/ kreative Bewegungs-erziehung Amo Müller 18:00 - 20:00 Uhr	Judo USV Uwe Mosebach 18:00 - 20:00 Uhr
			Tanzmix 60401 Fiona Drechsel 19:30 - 20:30 Uhr			Ashanga-Yin-Yoga 30708 Jasmin Flay 19:30 - 20:30 Uhr	Frauenfußball 50351 Vivian Kobes 19:00 - 20:30 Uhr	Unihockey/ Floorball USV Jugend Philipp Ballefahn 19:00 - 20:30 Uhr	Volleyball (Fortgeschritten) 50804 David Wenkemann 19:00 - 20:30 Uhr			
			Fitnesskarte 00101 Freies Training nach absolviertem Einführungskurs				Iron Body 20701 Lars Pennewiss 20:30 - 21:30 Uhr	Badminton (Fortgeschrittene) 40101 Sven Messerschmid 20:30 - 22:00 Uhr				

Montag

Unigelände	
	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

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		Early Bird - Mitarbeitertraining 00104 07:00 - 09:00 Uhr										
07:45												
08:00												
08:15												
08:30				Pilates 30403 Anja Kirsch 08:00 - 09:00 Uhr								
08:45												
09:00				Rücken-Fit-Relax 30201 Anja Kirsch 09:00 - 10:00 Uhr								
09:15												
09:30												
09:45												
10:00	Aktive Pause für Uni-Mitarbeitende 10:00 - 10:30 Uhr Start 28.09.2021											
10:15												
10:30												
10:45												
11:00	HIT 20106 Dominique Guillaume 10:45 - 11:45 Uhr											
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15	Nestor Anja Kirsch 12:00 - 13:00 Uhr		Yoga USV Gudrun Hoch 12:00 - 13:00 Uhr									
12:30		Fitnesskarle 00101 Freies Training nach absolviertem Einführungskurs										
12:45												
13:00												
13:15	Krebsnachso. Anja Kirsch 13:15 - 14:00 Uhr			Yoga (Geübte) 30703 Gudrun Hoch 13:15 - 14:15 Uhr								
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15			Erfurter Sicherheits- u. Bewegungsschule									
16:30												
16:45	Yoga 30704 Stefanie Steitz 16:45 - 17:45 Uhr											
17:00			Erfurter Sicherheits- u. Bewegungsschule									
17:15												
17:30												
17:45												
18:00	Salsa 20501 Marie Krümmling 18:00 - 19:00 Uhr				Yoga meeres riales (Online) 30706 Susen Janzen 18:00 - 19:00 Uhr							
18:15		Einführungskurs 00122 Michael Heinze 18:00 - 20:00 Uhr	Karate USV S. T. 18:00 - 19:00 Uhr									
18:30												
18:45												
19:00	Modern Dance 40201 Fiona Drechsler 19:15 - 20:15 Uhr		Karate Torsten Wolf 19:00 - 20:00 Uhr									
19:15												
19:30		Fitnesskarle 00101 Freies Training nach absolviertem Einführungskurs										
19:45												
20:00			Yoga USV Gudrun Hoch 20:00 - 21:30 Uhr									
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												

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

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

Dienstag

Unigelände	
	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
Laufgruppe 40901 Frank Becker 18:15 - 19:30 Uhr	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

Mittwoch

Unigelände	
	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

Fachhochschule Alfonsaer Str. 25				extern									
gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Raum 3.E.06	FF-Fitnessr.	Domsparthalle Domstr. 1, 99094 EF	TSV Grün-Gold EF Marktstr. 6, Erfurt	1. EBC Erfurt Riethsparthalle	Turnhalle der SBBS6 Leipziger Str. 15, EF	TC Optimus Sportpark Johannesplatz	Kletterhalle Nordwand	SH am Zoopark Stottemh. Str. (Ecke Gerani)	Kickerkeller Johannesstr. 156; EF	Kunstrasenplatz Am Nordpark (Riethstr.)	Eishalle Erfurt G.-N.-Stimemann-Halle
			Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr										
			Fitnesskarte FHE 00102 Freies Training nach absolviertem Einführungskurs		dancit® Starter 60351 Michael Möller 14:00 - 15:00 Uhr			Tennis 40751 Torsten Soupe 13:30 - 15:00 Uhr					
				Gesellschaftstanz (Anf.) 60101 Michael Möller 15:00 - 16:00 Uhr									
Abenteuersport (4-6 Jahre) Henrike Freerck 14:30 - 17:15 Uhr													
Athleticflow 20403 Annabell Zoeger 17:45 - 18:45 Uhr													
Bodyshaping 20103 Alexander Hoffmann 19:00 - 20:00 Uhr									Klettern (Einstieger) 40206 Falk Hockstrate 19:00 - 21:00 Uhr				
												Fußball-USV Holger Levie 20:00-22:00 Uhr	

Donnerstag

Unigelände	
	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
Laufgruppe 40901 Frank Becker 18:15 - 19:30 Uhr	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

Unigelände
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