Sportplan ERFURTER HOCHSCHULSPORT im USV Erfurt e.V. (FH Erfurt und Uni Erfurt)
Wintersemester 2026/27 vom 26.10.2026 bis 05.02.2027

Hochschulsport | Abteilungstraining | ~~Absage~~

Montag

	intern				intern													
	Universität Erfurt, Nordhäuser Str. 63				Fachhochschule Erfurt, Altonaer Str. 25, Haus 11a				Tango Argentino	TSV Grün-Gold EF	Kletterhalle	SiloFitness	Kickerkeller	Domsporthalle	SH FÖZ1	GEM 2 Roter Berg	GEM4 Herrmann Brill Str.
	Treffpunkt: KU / Foyer	Uni Campus	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	FH-Fitnessr. 11a.E.12	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Marktstr. 6, Erfurt	Nordwand	Blumenstr. 71, 99092 Erfurt	Johannesstr. 156; EF	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Karl-Reimann-Ring 14, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF
07:30																	
07:45																	
08:00																	
08:15								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr									
08:30					**Yoga Motion - start your week!** **30721** Katja P. 8:30 - 9:30 Uhr												
08:45																	
09:00																	
09:15																	
09:30					**Rehasport** **USV** Jens A. 9:30 - 10:30 Uhr												
09:45																	
10:00																	
10:15																	
10:30																	
10:45																	
11:00					**Rehasport** **USV** Jens A. 11:00 - 12:00 Uhr												
11:15																	
11:30																	
11:45																	
12:00																	
12:15								**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training									
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			**Achtsamkeitstraining** **30851** Anja C. 15.00 - 16:30 Uhr	**Calisthenicspark-Karte (CPK)** **00301** 09:00 - 21:00 Uhr	**Jumping Fitness** **20601** Sandra V. 16:00 - 17:00 Uhr												
16:15																	
16:30						**Core Workout** **20160** Anya W. 16:30 - 17:10 Uhr											
16:45																	
17:00																	
17:15					**Zumba** **20502** Anya W. 17:15 - 18:15 Uhr												
17:30																	
17:45														**Escrima** **10651** Karsten L. 17:15 - 18:45 Uhr **Judoraum**			
18:00			**Tischtennis** **Uni**			**Yoga** **30709** Virginica W. 18:00 - 19:00 Uhr									**Volleyball (Anfänger)** **50802** Manuel K. 17:00 - 19:00 Uhr		
18:15					**Parkour** **40551** Christoph T. 18:15 - 19:45 Uhr												
18:30																	
18:45																	
19:00			**Cardio feat. Aroha** **20808** Julia R. 19:00 - 20:00 Uhr			**Stretch and Relax** **30801** Colien T. 19:00 - 20:00 Uhr		**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training									
19:15																	
19:30																	
19:45																	
20:00					Bereitstellen der Spinningräder					**Swing-Lindy Hop (Anfänger)** **60501** Roger F. 20:00 - 21:00 Uhr							
20:15																	
20:30			**Qi Gong** **30501** Stoyan S. 20:30 - 21:30 Uhr		**Reggaeton** **60151** Katharina D. 20:15 - 21:45 Uhr	**Spinning** **20301** Louis K. 20:15 - 21:15 Uhr								**Commercial Dance** **60901** Monique H. 20:30 - 22:00 Uhr **Gymnastikraum**	**Volleyball** **USV** **20:30 - 22:00 Uhr** **01.10.26 - 31.03.27**		**Inline Hockey** **50401** Jörg S. 20:15 - 22:00 Uhr
20:45																	
21:00																	
21:15																	
21:30																	
21:45																	

Montag

Sportplan inkl. Sportangeboten in externen Sportstätten

Montag

extern																	
GEM9 Spiegelsaal	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	GS7 Moritzschule	GS19 Christian Reichart	GS22 Riethschule	GS34 Am Wiesenhügel	GYM5 Heinrich Mann	Koop. Gesamtschule	RS01 Thomas Mann	RS23 Nördlich GeraAue	SBBS6 Sporthalle	SH Am Flughafen	Sportplatzgebäude Rieth	Sportplatz Am Nordpark	Outdoor-Kurse	Eishalle Erfurt	LA-Halle/ -Anlage	
Hirnzigenweg 31, Erfurt	Berliner Str. 1	Auenstraße 77, EF	Im Gebreite 34, EF	Riethstraße 28, EF	Weißdornweg 2, EF	Gustav Freytag Str. 65, EF	Am Schwemmbach	Hallesche Straße 18, EF	"nördl. Geraaue"	Leipziger Str. 15, EF	Boxsportraum	Essener Str. 16	Riethstr. 35, EF	in Erfurt	G.-N.-Stirnemann-Halle	Steigerwaldst.	
																	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
											Karate **USV** Andreas K. 16:30 - 21:00 Uhr						16:30
																	16:45
																	17:00
																	17:15
																	17:30
																	17:45
														Are you tough enough…? **41351** Oliver B. 18:00 - 19:30 Uhr				18:00
																	18:15
																	18:30
																	18:45
																	19:00
																	19:15
																	19:30
																	19:45
				Volleyball **1.Herren** **USV** **20:00 - 22:00 Uhr**			**Volleyball** **(erhöhtes Niveau)** **50801** Cedric R. 20:00 - 22:00 Uhr					**Brazilian Jiu Jitsu** **10801** Max S. 20:00 - 21:30 Uhr	**Ultimate Frisbee** **50601** Lölja & Oleg 20:00 - 21:30 Uhr			**Flag Football** **50901** Sebastian S. 19:30 - 21:30 Uhr **Kunstrasenplatz** **Steigerwaldstadion**	20:00
																	20:15
																	20:30
																	20:45
																	21:00
																	21:15
																	21:30
																	21:45

Dienstag

	intern				intern									
	Universität Erfurt, Nordhäuser Str. 63				**Fachhochschule Erfurt, Altonaer Str. 25, Haus 11a**				Tango Argentino	TSV Grün-Gold EF	Kletterhalle	SiloFitness	Kickerkeller	Domsporthalle	SH FÖZ1	GEM 2 Roter Berg	GEM4 Herrmann Brill Str.
	Treffpunkt: KIZ / Foyer	Uni Campus	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	FH-Fitnessr.	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Marktstr. 6, Erfurt	Nordwand	Blumenstr. 71, 99092 Erfurt	Johannesstr. 156; EF	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Karl-Reimann-Ring 14, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF
07:30								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr									
07:45																	
08:00																	
08:15																	
08:30					**Hatha Yoga** **...in the morning** **30706** Elina B. 8:30 - 9:45 Uhr												
08:45																	
09:00				**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00301** 09:00 - 17:00 Uhr				**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training									
09:15																	
09:30																	
09:45			Aktive Pause MA UNI														
10:00																	
10:15																	
10:30																	
10:45																	
11:00																	
11:15																	
11:30																	
11:45																	
12:00			**Yoga** **USV** Gudrun Hoch 12:00 - 13:00 Uhr														
12:15																	
12:30																	
12:45																	
13:00																	
13:15																	
13:30																	
13:45																	
14:00																	
14:15																	
14:30																	
14:45		**Boule / Pétanque** **40251** Tom J. 14:30 - 16:00 Uhr **Bouleplatz**															
15:00																	
15:15																	
15:30																	
15:45					Bereitstellen der Spinningräder												
16:00																	
16:15			**Strolchensport (KI-STR-005)** 16:00 - 17:00 Uhr		**Bodyweight Training** **20103** Ilka J. 16:00 - 17:00 Uhr			**Anfängerkurs** **00122** Michael H. 16:00 - 17:30 Uhr									
16:30																	
16:45																	
17:00			**Pfiffikussport (KI-PF-012)** 17:00 - 18:00 Uhr	**Abt.-Training Calisthenics** **USV** Christian N. 17:00 - 21:00 Uhr	**Rehasport** **USV** Jens A. 17:00 - 18:00 Uhr	**Spinning** **20302** Lars P. 17:00 - 18:00 Uhr											
17:15																	
17:30										**Ballett** **60601** Celene M. 17:30 - 19:00 Uhr							
17:45																	
18:00					**Iron Body** **20701** Lars P. 18:00 - 19:00 Uhr												
18:15																	
18:30	**Lauftreff** **40301** Frank B. 18:15 - 19:30 Uhr		Spowi-Seminar Kreativer Tanz								**Klettern Vorstieg (Fortgeschritten)** **40201** Gero K. 18:00 - 20:00 Uhr						
18:45																	
19:00					**Bauch-Rücken-Fit** **20122** Alexander H. 19:00 - 20:00 Uhr			**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training									
19:15						**Spinning** **20303** Stephanie F. 19:15 - 20:15 Uhr											
19:30														**Zouk - Basic Level** **60451** Annette L. 19:30 - 20:30 Uhr **Gymnastikraum**			
19:45																	
20:00					**Musical Jazz** **60401** Fiona D. 20:00 - 21:00 Uhr												
20:15						**Spinning** **20304** Stephanie F. 20:15 - 21:15 Uhr											
20:30																	
20:45			Hochschulgruppe Selbstverteidigung														
21:00					**Modern Dance** **60201** Fiona D. 21:00 - 22:00 Uhr												
21:15																	
21:30																	
21:45																	

Dienstag

extern																	
GEM9 Spiegelsaal	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	GS7 Moritzschule	GS19 Christian Reichart	GS22 Riethschule	GS34 Am Wiesenhügel	GYM5 Heinrich Mann	Koop. Gesamtschule	RS01 Thomas Mann	RS23 Nördlich GeraAue	SBBS6 Sporthalle	SH Am Flughafen	Sportplatzgebäude Rieth	Sportplatz Am Nordpark	Outdoor-Kurse	Eishalle Erfurt	LA-Halle/ -Anlage	
Hirnzigenweg 31, Erfurt	Berliner Str. 1	Auenstraße 77, EF	Im Gebreite 34, EF	Riethstraße 28, EF	Weißdornweg 2, EF	Gustav Freytag Str. 65, EF	Am Schwemmbach	Hallesche Straße 18, EF	"nördl. Geraaue"	Leipziger Str. 15, EF	Boxsportraum	Essener Str. 16	Riethstr. 35, EF	in Erfurt	G.-N.-Stirnemann-Halle	Steigerwaldst.	
																	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
												Reha **USV** **13:00 - 14:00 Uhr** **14:00 - 15:00 Uhr** **Multifunktionsraum**					13:30
																	13:45
																	14:00
																	14:15
																	14:30
																	14:45
																	15:00
																	15:15
																	15:30
																	15:45
																	16:00
												Kindersport USV **Multifunktionsraum** **16:15 - 17:00 Uhr**					16:15
			Basketball **USV U10w** **16:30 - 18:00 Uhr** **bis 09.07.2026**													16:30
																	16:45
												Kindersport **USV** **17:00 - 18:00 Uhr** **Multifunktionsraum**					17:00
																	17:15
																	17:30
																	17:45
																	18:00
																	18:15
																	18:30
																Laufgruppe **USV**	18:45
Zeitgenössischer Tanz **60204** Carlotta K. 19:00 - 20:30 Uhr											**Aikido** **10101** Dirk B. 19:00 - 20:30 Uhr						19:00
												Yoga **USV** **19:15 - 20:45 Uhr** **Multifunktionsraum**					19:15
																	19:30
																Rugby **USV**	19:45
		Kung Fu **Qwan Ki Do** **USV** **20:00 - 22:00 Uhr**	**Basketball** **50104** Michael H. 20:00 - 21:30 Uhr		**Unihockey / Floorball** **50701** Martin G. 20:00 - 22:00 Uhr										**Curling** **50951** Nils G. 19:00 - 22:00 Uhr		20:00
												Mixed Martial Arts **10851** Wladimir B. 20:30 - 22:00 Uhr **Judoraum**					20:15
																	20:30
																	20:45
																	21:00
																	21:15
																	21:30
																	21:45

Mittwoch

	intern				intern													
	Universität Erfurt, Nordhäuser Str. 63				**Fachhochschule Erfurt, Altonaer Str. 25, Haus 11a**				Tango Argentino	TSV Grün-Gold EF	Kletterhalle	SiloFitness	Kickerkeller	Domsporthalle	SH FÖZ1	GEM 2 Roter Berg	GEM4 Herrmann Brill Str.
	Treffpunkt: KIZ / Foyer	Uni Campus	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	FH-Fitnessr.	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Marktstr. 6, Erfurt	Nordwand	Blumenstr. 71, 99092 Erfurt	Johannesstr. 156; EF	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Karl-Reimann-Ring 14, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF
07:30								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr									
07:45																	
08:00																	
08:15																	
08:30																	
08:45																	
09:00				**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00301** 09:00 - 21:00 Uhr				**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training									
09:15																	
09:30					**Pilates** **30401** Marie B. 09:30 - 10:30 Uhr	**Rehasport** **USV** Jens A. 9:30 - 10:30 Uhr											
09:45																	
10:00			Achtsamkeit Lehrerausbildung														
10:15																	
10:30																	
10:45																	
11:00					**Rehasport** **USV** Jens A. 11:00 - 12:00 Uhr												
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			**Zwergensport** **(Ki-ZW-002)** 16:00 - 16:45 Uhr		**Jumping Fitness** **20603** Sandra V. 16:00 - 17:00 Uhr												
16:15																	
16:30													**Kickern / Tischfußball** **40351** Marian R. 16:30 - 18:00 Uhr				
16:45																	
17:00			**Zwergensport** **(Ki-ZW-004)** 17:00 - 17:45 Uhr		**Bauch-Rücken-Fit** **20124** Alexander H. 17:00 - 18:00 Uhr	**Vinyasa / Hatha Yoga** **30712** Kathrin J. 17:00 - 18:00 Uhr											
17:15														**Brazilian Jiu Jitsu** **10802** Max S. 17:15 - 19:00 Uhr **Judoraum**			
17:30											**Bouldern** **40202** Ralf W. 17:00 - 19:00 Uhr						
17:45																	
18:00					Bereitstellen der Spinningräder												
18:15			**Power Pilates** **30410** Caroline G. 18:15 - 19:10 Uhr		**Salsation** **20501** Marie K. 18:15 - 19:15 Uhr	**Spinning** **20305** Louis K. 18:15 - 19:15 Uhr					**Klettern Top/Rope** **40204** Tobias 17:00 - 19:00 Uhr						
18:30																	
18:45																	
19:00																	
19:15			**Yoga Motion** **30720** Caroline G. 19:15 - 20:15 Uhr		**Body Intensive** **20703** Katja P. 19:15 - 20:15 Uhr									**Bachata Newcomer** **60851** Letizia & Marvin 19:15 - 20:15 Uhr			
19:30						**Spinning** **20306** Stephanie F. 19:30 - 20:30 Uhr										**Flag Football** **50901** Sebastian S. 19:30 - 21:30 Uhr	
19:45																	
20:00																	
20:15																	
20:30					**Rock´n´Roll Dance** **60251** Karsten K. 20:15 - 21:45 Uhr									**Bachata Beginner** **60852** Letizia & Marvin 20:30 - 21:30 Uhr			
20:45																	
21:00																	
21:15																	
21:30																	
21:45																	

Mittwoch

extern																
GEM9 Spiegelsaal	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	GS7 Moritzschule	GS19 Christian Reichart	GS22 Riethschule	GS34 Am Wiesenhügel	GYM5 Heinrich Mann	Koop. Gesamtschule	RS01 Thomas Mann	RS23 Nördlich GeraAue	SBBS6 Sporthalle	SH Am Flughafen	Sportplatzgebäude Rieth	Sportplatz Am Nordpark	Outdoor-Kurse	Eishalle Erfurt	LA-Halle/ -Anlage	
Hirnzigenweg 31, Erfurt	Berliner Str. 1	Auenstraße 77, EF	Im Gebreite 34, EF	Riethstraße 28, EF	Weißdornweg 2, EF	Gustav Freytag Str. 65, EF	Am Schwemmbach	Hallesche Straße 18, EF	"nördl. Geraaue"	Leipziger Str. 15, EF	Boxsportraum	Essener Str. 16	Riethstr. 35, EF	in Erfurt	G.-N.-Stirnemann-Halle	Steigerwaldst.	
																	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
					Basketball **50103** Paul S. 15:30 - 17:00 Uhr												15:30
																	15:45
																	16:00
																	16:15
																	16:30
																	16:45
																	17:00
																	17:15
						Futsal **50301** Friedrich S. 17:30 - 19:00 Uhr											17:30
																	17:45
																	18:00
																	18:15
							Volleyball HSS										18:30
																	18:45
																	19:00
																Laufgruppe **USV**	19:15
																	19:30
																	19:45
	Badminton / Pickleball **40102** Larissa F. 20:00 - 21:30 Uhr	**Basketball** **USV** **Winfred M.** **20:00 - 22:00 Uhr**						**Badminton** **40101** Michelle D. 20:00 - 21:30	**Handball** **(Fortgeschritten)** **50251** Melissa & Tommi 20:30 - 22:00			**Karate** **USV** Andreas K. 16:30 - 21:00 Uhr		**Ultimate Frisbee** **USV** **20:00 - 22:00 Uhr** **01.07.26 - 30.06.27** **Hälfte Großfeld 2**				20:00
																	20:15
																	20:30
																	20:45
																	21:00
																	21:15
																	21:30
																	21:45

Donnerstag

	intern				intern													
	Universität Erfurt, Nordhäuser Str. 63				Fachhochschule Erfurt, Altonaer Str. 25, Haus 11a				Tango Argentino	TSV Grün-Gold EF	Kletterhalle	SiloFitness	Kickerkeller	Domsporthalle	SH FÖZ1	GEM 2 Roter Berg	GEM4 Herrmann Brill Str.
	Treffpunkt: KIZ / Foyer	Uni Campus	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	FH-Fitnessr.	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Marktstr. 6, Erfurt	Nordwand	Blumenstr. 71, 99092 Erfurt	Johannesstr. 156; EF	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Karl-Reimann-Ring 14, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF
07:30								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr									
07:45																	
08:00																	
08:15																	
08:30					**Yoga Motion** **30722** Denise P. 8:30 - 9:30 Uhr												
08:45																	
09:00				**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00301** 09:00 - 17:00 Uhr													
09:15																	
09:30																	
09:45																	
10:00					**Burlesque / Showtanz** **60551** Fiona D. 10:00 - 11:00 Uhr												
10:15																	
10:30												**TRX® Training** **20201** Lars P. 10:30 - 11:30 Uhr					
10:45																	
11:00			TT-Mittagspause		**Modern Dance** **60202** Fiona D. 11:00 - 12:00 Uhr												
11:15																	
11:30																	
11:45																	
12:00					**Aktive Pause** **90001** Lars P.												
12:15																	
12:30					**Faszientraining** **30601** Lars P.												
12:45																	
13:00																	
13:15																	
13:30																	
13:45																	
14:00																	
14:15																	
14:30																	
14:45								**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training									
15:00					**Jumping Fitness** **20605** Milena G. 15:00 - 16:00 Uhr												
15:15																	
15:30																	
15:45																	
16:00										**Gesellschaftstanz (Anfänger)** **60101** Josef R. 16:00 - 17:00 Uhr							
16:15																	
16:30			**Strolchensport (Ki-STR-008)** 16:30 - 17:30 Uhr		**Strolchensport (Ki-STR-009)** 16:30 - 17:30 Uhr												
16:45						**Body Intensive** **20704** Denise P. 16:45 - 17:40 Uhr												
17:00										**Gesellschaftstanz (Fortgeschrittene)** **60102** Josef R. 17:00 - 18:00 Uhr							
17:15																	
17:30																	
17:45																	
18:00			**BodyFight Fitness** **20810** Tina V. 18:00 - 18:50 Uhr		**Bauch Beine Po Workout** **20108** Alexander H. 18:00 - 19:00 Uhr	**Yoga** **30715** Beate G. 18:00 - 19:00 Uhr					**Klettern TopRope (Anfänger)** **40203** Jonas 18:00 - 20:00 Uhr						
18:15	**Lauftreff** **40301** Frank B. 18:15 - 19:30 Uhr			**Abt.-Training Calisthenics USV** Christian N. 17:00 - 21:00 Uhr													
18:30										**Swing - Lindy Hop (Fortgeschritten)** **60502** Bernhard M. 18:30 - 19:30 Uhr							
18:45																	
19:00					**Drums Alive** **20170** Petrik T. 19:00 - 20:00 Uhr				**Tango (Mittelstufe/ Fortgeschritten)** **60301** Sabine Z. 19:00 - 20:00 Uhr						**Tuchakrobatik** **40953** Sophie S. 18:00 - 20:00 Uhr		
19:15																	
19:30																	
19:45										**Charleston (Anfänger)** 60503 Bernhard M. 19:45 - 20:45 Uhr							
20:00					Bereitstellen der Spinningräder												
20:15																	
20:30					**Jazz Funk / Street Jazz** **60652** Lisa K. 20:15 - 21:45 Uhr	**Spinning** **20307** Louis K. 20:15 - 21:15 Uhr									**Völkerball** **50151** Florian & Lukas 20:00 - 22:00 Uhr		
20:45			Hochschulgruppe Selbstverteidigung														
21:00																	
21:15																	
21:30																	
21:45																	

Donnerstag

Donnerstag

extern																	
GEM9 Spiegelsaal	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	GS7 Moritzschule	GS19 Christian Reichart	GS22 Riethschule	GS34 Am Wiesenhügel	GYM5 Heinrich Mann	Koop. Gesamtschule	RS01 Thomas Mann	RS23 Nördlich GeraAue	SBBS6 Sporthalle	SH Am Flughafen	Sportplatzgebäude Rieth	Sportplatz Am Nordpark	Outdoor-Kurse	Eishalle Erfurt	LA-Halle/ -Anlage	
Hirnzigenweg 31, Erfurt	Berliner Str. 1	Auenstraße 77, EF	Im Gebreite 34, EF	Riethstraße 28, EF	Weißdornweg 2, EF	Gustav Freytag Str. 65, EF	Am Schwemmbach	Hallesche Straße 18, EF	"nördl. Geraaue"	Leipziger Str. 15, EF	Boxsportraum	Essener Str. 16	Riethstr. 35, EF	in Erfurt	G.-N.-Stirnemann-Halle	Steigerwaldst.	
																	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
												Seniorensport USV 14:30 - 15:30 Uhr Mulitfunktionsraum					14:30
																	14:45
																	15:00
																	15:15
																	15:30
																	15:45
																	16:00
																	16:15
												Pfiffikussport (Ki-PF-011) 16.30 - 17:30 Uhr **Mulitfunktionsraum**					16:30
																	16:45
																	17:00
																	17:15
																	17:30
																	17:45
																	18:00
																Lauftreff 40301 Frank B. 18:15 - 19:30 Uhr					18:15
																	18:30
																	18:45
										Swing´n´fit 60351 Roger F. 19:00 - 20:00	**Aikido USV 19:00 - 20:30 Uhr**						19:00
												Yoga USV 19:30 - 21:00 Uhr Mulitfunktionsraum					19:15
																	19:30
																	19:45
		Kung Fu Qwan Ki Do 10601 Susanne Z. 20:00 - 21:30 Uhr			**Unihockey / Floorball 50702** Lutz H. 20:00 - 22:00 Uhr		**Volleyball (Fortgeschritten) 50803** Valentine & Micha 20:00 - 21:30 Uhr						**Rugby USV 20:00 - 22:00 Uhr Hälfte Großfeld 01.10.26 - 31.03.27**				20:00
																	20:15
	Kinball 51101 Minh D. 20:30 - 22:00 Uhr			**Volleyball 50804** Niclas & Tobias 20:30 - 22:00 Uhr								**Kickboxen 10951** Oliver B. 20:30 - 22:00 Uhr **Judoraum**					20:30
																	20:45
																	21:00
																	21:15
																	21:30
																	21:45

Freitag

	intern				intern													
	Universität Erfurt, Nordhäuser Str. 63				**Fachhochschule Erfurt, Altonaer Str. 25, Haus 11a**				Tango Argentino	TSV Grün-Gold EF	Kletterhalle	SiloFitness	Kickerkeller	Domsporthalle	SH FÖZ1	GEM 2 Roter Berg	GEM4 Herrmann Brill Str.
	Treffpunkt: KIZ / Foyer	Uni Campus	UGM-Raum (Audimax)	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Multifunktionsraum 11a.E.7	FH-Fitnessr.	Ekatra Studio Seengäßlein 3	Marktstr. 6, Erfurt	Nordwand	Blumenstr. 71, 99092 Erfurt	Johannesstr. 156; EF	Judo- / Gymnastikraum	Warschauer Str. 4	Karl-Reimann-Ring 14, EF	Herrmann-Brill-Str. 129, EF
07:30								**Early Bird - Mitarbeitertraining** **00105** 07:00 - 09:00 Uhr									
07:45																	
08:00																	
08:15																	
08:30			**Hatha Yoga** **30707** Celina K. 8:30 - 9:45 Uhr														
08:45																	
09:00				**Calisthenics-parkkarte (CPK)** **00301** 09:00 - 21:00 Uhr													
09:15																	
09:30					**Pilates** **30403** Sue S. 09:30 - 10:30 Uhr												
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								**Fitnesskarte FHE** **00102** Freies Training									
15:00																	
15:15																	
15:30					**Workshops** u.a. **91001 AfroDance** 15:00 - 17:00 Uhr												
15:45																	
16:00																	
16:15																	
16:30																	
16:45																	
17:00																	
17:15																	
17:30																	
17:45														**Selbstverteidigung** **10501** Karsten L. 17:30 - 19:00 Uhr **Judoraum**				
18:00					**K-Pop Dance** **60751** Antonia L. 18:00 - 19:30 Uhr												
18:15																	
18:30																	
18:45																	
19:00																	
19:15																	
19:30																	
19:45																	
20:00																	
20:15																	
20:30									**Achtung!** **Sonntag** **16:00 - 18:00 Uhr** **Tango** **60302** **(Anfänger / Aufbaustufe)** Sabine Z.								**InlineHockey** **50401** Jörg S. 20:30 - 22:00 Uhr **01.10.26 - 31.03.27**
20:45																	
21:00																	
21:15																	
21:30																	
21:45																	

Freitag

extern																
GEM9 Spiegelsaal	GEM10b ehem. FÖZ EKZ	GS7 Moritzschule	GS19 Christian Reichart	GS22 Riethschule	GS34 Am Wiesenhügel	GYM5 Heinrich Mann	Koop. Gesamtschule	RS01 Thomas Mann	RS23 Nördlich GeraAue	SBBS6 Sporthalle	SH Am Flughafen	Sportplatzgebäude Rieth	Sportplatz Am Nordpark	Outdoor-Kurse	Eishalle Erfurt	LA-Halle/ -Anlage	
Hirnzigenweg 31, Erfurt	Berliner Str. 1	Auenstraße 77, EF	Im Gebreite 34, EF	Riethstraße 28, EF	Weißdornweg 2, EF	Gustav Freytag Str. 65, EF	Am Schwemmbach	Hallesche Straße 18, EF	"nördl. Geraaue"	Leipziger Str. 15, EF	Boxsportraum	Essener Str. 16	Riethstr. 35, EF	in Erfurt	G.-N.-Stirnemann-Halle	Steigerwaldst.	
																	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

Karate
USV
Andreas K.
16:30 - 21:00 Uhr

Badminton
40103
Tobias S.
18:45 - 20:15

Badminton
40104
Tobias S.
20:15 - 21:45 Uhr