

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

Ferien-Sommersemester 2022 vom 18.7. bis zum 9.10.2022

Hochschulsport Abt.-Training ~~TN zur Verfügung~~

Montag

Montag

	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. 11a.E.12	Tango Argentino Schmidstf.Str. 34	Kletterhalle Nordwand	Sportplatz Rieth Essener Str. 16	LA-Halle/ -Anlage Steigerwaldst.	Unigelände
07:30													
07:45													
08:00													
08:15													
08:30													
08:45	Buchung laut E.-system 00211	Buchung laut E.-system 00211											
09:00													
09:15													
09:30													
09:45													
10:00													
10:15													
10:30													
10:45	Buchung laut E.-system 00212	Buchung laut E.-system 00212											
11:00													
11:15													
11:30													
11:45													
12:00													
12:15													
12:30													
12:45	Buchung laut E.-system 00213	Buchung laut E.-system 00213											
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													
16:30													
16:45	Buchung laut E.-system 00215	Buchung laut E.-system 00215											
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15													
18:30	Buchung laut E.-system 00216	Buchung laut E.-system 00216											
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													

~~**Bike and Core**
81_20310
Lars Pennewiss
10:45 - 11:45 Uhr~~

~~**Yoga**
81_30702
Maria Shantakadeh
16:45 - 17:45 Uhr~~

Body Intensive (HyFlex)
81_20703
Denise Pawlowsky
18:00 - 19:00 Uhr

Iron Body
81_20701
Lars Pennewiss
19:15 - 20:15 Uhr

Body Intensive (HyFlex)
81_20703
Denise Pawlowsky
18:00 - 19:00 Uhr

Yoga (Online)
81_30701
Jasmin Flory
19:30 - 20:30 Uhr

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

Fitnesskarte FHE
00102
Freies Training
nach absolviertem
Einführungskurs

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

	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 Schmidtst.Str. 34	Kletterhalle Nordwand	Sportplatz Rieth Essener Str. 16	LA-Halle/-Anlage Steigenwaldst.	Unigelände
07:30													
07:45													
08:00													
08:15													
08:30													
08:45	Buchung laut E.-system 00221	Buchung laut E.-system 00221		Pilates 81_30403 Anja Kirsch 08:00 - 09:00 Uhr									
09:00				Rücken-Fit-Relax 81_30292 Anja Kirsch 09:00 - 10:00 Uhr									
09:15													
09:30													
09:45													
10:00													
10:15													
10:30	Buchung laut E.-system 00222	Buchung laut E.-system 00222											
11:00													
11:15													
11:30													
11:45													
12:00													
12:15													
12:30													
12:45	Buchung laut E.-system 00223	Buchung laut E.-system 00223	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 17:00 Uhr										
13:00													
13:15													
13:30													
13:45													
14:00													
14:15													
14:30													
14:45	Buchung laut E.-system 00224	Buchung laut E.-system 00224											
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													
18:45													
19:00	Beachvolleyball USV Herren Hesse 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00226	Beachvolleyball USV Herren Hesse 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00226	Calisthenics USV Katinka Clasen 17:00 - 21:00 Uhr										
19:15													
19:30													
19:45													
20:00													
20:15													
20:30													
20:45	Buchung laut E.-system 00227	Buchung laut E.-system 00227											
21:00													
21:15													
21:30													
21:45													

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

BGM FHE
81_60955
Thomas Döbler
14:00 - 15:00 Uhr

Fitnesskarte FHE
00102
Freies Training nach
absolviertem
Einführungskurs

~~**Pilates**
81_30401
Merle Bätz
15:30 - 16:30 Uhr~~

Jumping Fitness
81_20601
Lars Pennewiss
16:45 - 17:45 Uhr

Iron Body
81_20702
Lars Pennewiss
18:00 - 19:00 Uhr

Bodyshaping
81_20101
Alexander Hoffmann
19:00 - 20:00 Uhr

Selbstverteidigung
81_10501
Felix Bader
20:15 - 21:45 Uhr

Flag-Football
81_50901
Sebastian Schillig
18:00 - 20:00 Uhr

Laufgruppe
81_40301
Frank Becker
18:15 - 19:30 Uhr

~~**Bouldern**
81_40201
Thun, J.N Do
19:15 - 21:15 Uhr~~

	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 Schmidtst.Str. 34	Kletterhalle Nordwand	Sportplatz Rieth Essener Str. 16	LA-Halle/ -Anlage Steigenwaldst.	Unigelände	
07:30														
07:45														
08:00														
08:15														
08:30														
08:45	Buchung laut E.-system 00231	Buchung laut E.-system 00231												
09:00														
09:15														
09:30														
09:45														
10:00														
10:15														
10:30														
10:45	Buchung laut E.-system 00232	Buchung laut E.-system 00232												
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30														
12:45	Buchung laut E.-system 00233	Buchung laut E.-system 00233												
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45	SPOWI Jörg Eisenacher 00234 (komplettes Semester)	SPOWI Jörg Eisenacher 00234 (komplettes Semester)	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 21:00 Uhr											
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45	Buchung laut E.-system 00235	Buchung laut E.-system 00235												
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30	Buchung laut E.-system 00236	Buchung laut E.-system 00236												
18:45														
19:00	Uni-Mitarbeitertraining Anne Bornkessel													
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45	Buchung laut E.-system 00237	Buchung laut E.-system 00237												
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

**Modern Dance
81_60201**
Fiona Drechsler
16:00 - 17:00 Uhr

~~**Tanzmix
81_60401**
Fiona Drechsler
17:00 - 18:00 Uhr~~

~~**Aroha
81_20201**
Jutta Reil
17:00 - 18:00 Uhr~~

~~**Aroha Slick
81_20202**
Jutta Reil
18:00 - 19:00 Uhr~~

~~**Yoga
81_30705**
Stefanie Fürst
18:00 - 19:00 Uhr~~

**Bauch- & Rücken-Fit
81_30203**
Alexander Hoffmann
19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag

Donnerstag

	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 Schmidtst.Str. 34	Kletterhalle Nordwand	Sportplatz Rieth Essener Str. 16	LA-Halle/-Anlage Steigenwaldst.	Unigelände
07:30						Yoga morning 81_30705 Stefanie Fürt						
07:45												
08:00												
08:15												
08:30												
08:45	Buchung laut E.-system 00241	Buchung laut E.-system 00241										
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												
14:45	Buchung laut E.-system 00244	Buchung laut E.-system 00244										
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												
19:00	Volleyball Herren Teubert 18:00 - 20:00 Uhr komplett 00246	Buchung laut E.-system 00246										
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												

~~Jumping Fitness
81_20502
Lars Pennewiss
10:00 - 11:00 Uhr~~

~~Five - BALLance
81_30201
Lars Pennewiss
11:00 - 12:00 Uhr~~

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

Yoga (Geübte)
81_30704
Gudrun Hoch
12:30 - 13:30 Uhr

Fitnesskarte FHE
00102
Freies Training nach
absolviertem
Einführungskurs

~~Klettern (Toprope,
Grundkurs)
81_30202
Lisa-Marie Bussian
16:00 - 18:00 Uhr~~

Yoga
81_30703
Maria Shariatzadeh
17:30 - 18:30 Uhr

Bodyshaping
81_20102
Alexander Hoffmann
19:00 - 20:00 Uhr

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

Tango (Mittelstufe/
Fortgeschrittene)
81_60301
Sabine Zubarik
19:00 - 20:00 Uhr

Laufgruppe
81_40301
Frank Becker
18:15 - 19:30 Uhr

	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 Schmidtst.Str. 34	Kletterhalle Nordwand	Sportplatz Rieth Essener Str. 16	LA-Halle/ -Anlage Steigenwaldst.	Unigelände
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													
14:45	Buchung laut E.-system 00244	Buchung laut E.-system 00244	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 21:00 Uhr										
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													

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

**Pilates (HyFlex)
81_30402**
Marie Bätz
10:45 - 11:45 Uhr

**Pilates (HyFlex)
81_30402**
Marie Bätz
10:45 - 11:45 Uhr

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

~~**Jumping Fitness
81_20603**
Lars Pennewiss
16:00 - 17:00 Uhr~~

**Flag-Football
81_50901**
Sebastian Schillig
18:00 - 20:00 Uhr