

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

Ferien-Wintersemester 2022/23 vom 6.2.2023 bis 23.4.2023

08.02.2023

Hochschulsport Abt.-Training ~~Unser Partner~~

Montag

	Uni Erfurt						extern			
	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	Damsporthalle Gymnastikraum	SH FÖZ1 Warschauer Str. 4
	Campus Nordhäuser Str.	Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11a								
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										

U:\groups\dle\usv\winter\HS_Semesterplanungen_ab2011_WiSe 2022-23\Ferien-WiSe 2022-23\SPORTPLAN_Ferien-WiSe 2022-23_Stand 6.12.2022.xls

Dienstag

	Uni Erfurt						extern		
	Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11 a						Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1
	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Schmidtsl.Str. 34	Gymnastikraum
07:30									
07:45									
08:00									
08:15									
08:30									
08:45									
09:00	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 17:00 Uhr						Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr		
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		Zirkeltraining 81_20141 Marie 14:15 - 15:15 Uhr							
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									

Mittwoch

	Uni Erfurt						extern		
	Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11 a						Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1
	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Schmidtsl.Str. 34	Gymnastikraum
07:30									
07:45									
08:00									
08:15									
08:30									
08:45									
09:00	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 21:00 Uhr								
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									

Pilates
81_30403
Marie
09:30 - 10:30 Uhr

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

Fitnesskarte FHE
00102
Freies Training nach
absolviertem
Einführungskurs

Zumba
81_20502
Anyu
16:00 - 17:00 Uhr

~~**Modern Dance**
81_60282
Fiona
17:00 - 18:00 Uhr~~

Yoga
81_30705
Marc
17:00 - 18:00 Uhr

Tanzmix
81_60401
Fiona
18:00 - 19:00 Uhr

Bauch-& Rücken-Fit
81_20121
Alexander
19:00 - 20:00 Uhr

Selbstverteidigung
81_10501
Felix
20:00 - 21:45 Uhr

Donnerstag

	Uni Erfurt						extern			
	Campus Nordhäuser Str.	Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11 a					Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1	
	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Schmidtsl.Str. 34	Gymnastikraum	Warschauer Str. 4
07:30										
07:45										
08:00										
08:15										
08:30										
08:45										
09:00	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 17:00 Uhr						Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr			
09:15										
09:30										
09:45										
10:00										
10:15										
10:30										
10:45										
11:00										
11:15			Jumping Fitness 81_20602 Lars 11:00 - 12:00 Uhr							
11:30										
11:45										
12:00			Aktive Pause 81_30101 Lars							
12:15										
12:30		Yoga 81_30704 Marc 12:15 - 13:15 Uhr								
12:45										
13:00										
13:15										
13:30										
13:45										
14:00										
14:15		BGM FHE 81_90103 Thomas 14:00 - 15:00 Uhr								
14:30										
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00										
16:15										
16:30		Abenteuersport (KI-STR-009) Sarah 16:30 - 17:15 Uhr								
16:45										
17:00										
17:15										
17:30										
17:45										
18:00						Steeldarts 81_40701 Moritz 17:30 - 19:00 Uhr				
18:15		Salsation 81_20501 Marie 18:00 - 19:00 Uhr								
18:30										
18:45										
19:00	Calisthenics USV Katinka Clasen 17:00 - 21:00 Uhr									
19:15										
19:30			Bodyshaping 81_20182 Alexander 19:00 - 20:00 Uhr							
19:45										
20:00			81_60851 Salsa & Bachata Mickey 20:00 - 21:00 Uhr							
20:15										
20:30										
20:45										
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										

Freitag

	Uni Erfurt						extern			
	Fachhochschule Altonaer Str. 25, Haus 11 a						Tango Argentino	Domsporthalle	SH FÖZ1	
	Calisthenicsanlage	gr. Kursraum 11a.E.11	kl. Kursraum 11a.E.9	Online-Kurse	Multifunktionsraum 11a.E.7	StuRa, Raum 11.E.20	FH-Fitnessr.	Schmidtsl.Str. 34	Gymnastikraum	Warschauer Str. 4
07:30										
07:45										
08:00										
08:15										
08:30										
08:45										
09:00	Calisthenics-parkkarte (CPK) 00501 09:00 - 21:00 Uhr						Early Bird - Mitarbeitertraining 00105 07:00 - 09:00 Uhr			
09:15										
09:30										
09:45										
10:00										
10:15										
10:30										
10:45										
11:00			Pilates (HyFlex) 81_30402 Marie 10:45 - 11:45 Uhr		Pilates (HyFlex) 81_30402 Marie 10:45 - 11:45 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										
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										

