

Sportangebot der HföD

Belegungsplan Sporthalle und Outdoorangebote				gültig ab 29.09.2025
Tag	Zeit	Halle 1 (links)	Halle 2 (rechts)	Outdoorangebote
Montag	14:00 – 14:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	14:30 – 15:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	15:00 – 15:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	15:30 – 16:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	16:00 – 16:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	16:30 – 17:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	17:00 – 17:30 Uhr	Volleyball - Basic * 18	jumping fitness1 * 20	
	17:30 – 18:00 Uhr			
	18:00 – 18:30 Uhr	CFit * 30	jumping fitness2 * 20	
	18:30 – 19:00 Uhr			
	19:00 – 19:30 Uhr	Volleyball - Basic * 18	Tischtennis * 16	
	19:30 – 20:00 Uhr			
	20:00 – 20:30 Uhr	Badminton * 12	Badminton * 12	
	20:30 – 21:00 Uhr			
21:00 – 21:30 Uhr				
21:30 – 22:00 Uhr				
Dienstag	14:00 – 14:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	14:30 – 15:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	15:00 – 15:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	15:30 – 16:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	16:00 – 16:30 Uhr	Badminton Doz/Verw	Tischtennis * 16	
	16:30 – 17:00 Uhr			
	17:00 – 17:30 Uhr	Fußball HERREN * 15		
	17:30 – 18:00 Uhr			
	18:00 – 18:30 Uhr	zur freien Verfügung		
	18:30 – 19:00 Uhr			Calisthenics * 30
	19:00 – 19:30 Uhr	Selbstverteidigung und Waffenkampf * 15	zur freien Verfügung	
	19:30 – 20:00 Uhr		Badminton * 12	
	20:00 – 20:30 Uhr	Basketball * 15		
	20:30 – 21:00 Uhr			
21:00 – 21:30 Uhr				
21:30 – 22:00 Uhr				
Mittwoch	14:00 – 14:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	14:30 – 15:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	15:00 – 15:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	15:30 – 16:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	16:00 – 16:30 Uhr	Handball Mixed * 12	zur freien Verfügung	Nordic Walking * 15
	16:30 – 17:00 Uhr		Step Aerobic * 35	
	17:00 – 17:30 Uhr	Volleyball - Basic * 18	Rückenfit * 40	
	17:30 – 18:00 Uhr			
	18:00 – 18:30 Uhr	Hatha - Yoga * 20		
	18:30 – 19:00 Uhr			
	19:00 – 19:30 Uhr	Fußball MIXED * 15		
	19:30 – 20:00 Uhr			
	20:00 – 20:30 Uhr	Basketball * 15		
	20:30 – 21:00 Uhr			
21:00 – 21:30 Uhr				
21:30 – 22:00 Uhr				
Donnerstag	14:00 – 14:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	14:30 – 15:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	15:00 – 15:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	15:30 – 16:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	16:00 – 16:30 Uhr	zur freien Verfügung	BGM - Fit für den Alltag (Verw/Doz) * 15	Lauftreff 16:30h - 17:30h
	16:30 – 17:00 Uhr	Volleyball - Basic * 18		
	17:00 – 17:30 Uhr	Bauch - Beine - Po * 40		
	17:30 – 18:00 Uhr	Cricket	CFit * 30	
	18:00 – 18:30 Uhr			
	18:30 – 19:00 Uhr	Zumba * 60		
	19:00 – 19:30 Uhr			
	19:30 – 20:00 Uhr	Fußball HERREN * 15		
	20:00 – 20:30 Uhr			
	20:30 – 21:00 Uhr			
21:00 – 21:30 Uhr				
21:30 – 22:00 Uhr				

* Anmeldung über elektronisches Meldesystem unter <https://sport.aiv.hfoed.de/>

* Anmeldung über elektronisches Meldesystem unter <https://sport.aiv.hfoed.de/>