Sportangebot der HföD

Belegungsplan Sporthalle, Kraftraum und Outdoorangebote				gültig ab 26.10.2026
Tag	**Zeit**	**Halle 1 (links)**	**Halle 2 (rechts)**	**Outdoorangebote bzw. Kraftraum**
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	Ladies Workout, 17h - 20h Kraftraum nur für Ladies
	17:30 - 18:00 Uhr			
	18:00 - 18:30 Uhr			
	18:30 - 19:00 Uhr	CFit * 30	jumping fitness2 *20	
	19:00 - 19:30 Uhr			
	19:30 - 20:00 Uhr	Volleyball - Basic * 18		
	20:00 - 20:30 Uhr		Tischtennis * 16	
	20:30 - 21:00 Uhr			
	21:00 - 21:30 Uhr	Badminton * 12	Badminton * 12	
	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 * 12	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			
	18:30 - 19:00 Uhr	zur freien Verfügung	Calisthenics * 30	
	19:00 - 19:30 Uhr	Selbstverteidigung und Waffenkampf * 15		
	19:30 - 20:00 Uhr		Badminton * 12	
	20:00 - 20:30 Uhr			
	20:30 - 21:00 Uhr			
	21:00 - 21:30 Uhr	Basketball * 15		
	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	Volleyball - Basic * 18	zur freien Verfügung	
	16:30 - 17:00 Uhr		Step Aerobic * 28	
	17:00 - 17:30 Uhr	Volleyball - Freizeit * 18		
	17:30 - 18:00 Uhr		Rückenfit * 40	
	18:00 - 18:30 Uhr			
	18:30 - 19:00 Uhr	Hatha - Yoga * 20		
	19:00 - 19:30 Uhr			
	19:30 - 20:00 Uhr			
	20:00 - 20:30 Uhr	Fußball MIXED * 15		
	20:30 - 21:00 Uhr			
	21:00 - 21:30 Uhr	Basketball * 15		
	21:30 - 22:00 Uhr			
Donnerstag	14:00 - 14:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	Ladies Workout, 13h - 16h Kraftraum nur für Ladies
	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	
	16:30 - 17:00 Uhr	Volleyball - Basic * 18		Lauftreff 16:30h - 17:30h
	17:00 - 17:30 Uhr		Bauch - Beine - Po * 40	
	17:30 - 18:00 Uhr			
	18:00 - 18:30 Uhr	Cricket	CFit * 30	
	18:30 - 19:00 Uhr			
	19:00 - 19:30 Uhr			
	19:30 - 20:00 Uhr	Zumba * 50		
	20:00 - 20:30 Uhr			
	20:30 - 21:00 Uhr	Fußball HERREN * 15		
	21:00 - 21:30 Uhr			
	21:30 - 22:00 Uhr			

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