

# SPORTANGEBOT der HföD

Belegungsplan Sporthalle und Outdoorangebote

gültig ab 18. November 2019

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	Fußball *		
	16:30 - 17:00 Uhr	Fußball *		
	17:00 - 17:30 Uhr	1700h - 1745h HIIT *	Tischtennis *	
	17:30 - 18:00 Uhr	1745h - 1830h HIIT *		
	18:00 - 18:30 Uhr		Rückenfit *	
	18:30 - 19:00 Uhr	Volleyball - Basic *		
	19:00 - 19:30 Uhr		CFit *	
	19:30 - 20:00 Uhr			
	20:00 - 20:30 Uhr	Piloxing Knockout *		
	20:30 - 21:00 Uhr		ACRO Yoga *	
21:00 - 21:30 Uhr	Badminton *			
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	Fußball FRAUEN *		Nordic Walking *
	16:30 - 17:00 Uhr	Fußball FRAUEN *		
	17:00 - 17:30 Uhr	Badminton *	Badminton *	
	17:30 - 18:00 Uhr			
	18:00 - 18:30 Uhr	Bauch - Beine - Po *		
	18:30 - 19:00 Uhr			
	19:00 - 19:30 Uhr		Dance your spirit *	
	19:30 - 20:00 Uhr	Selbstverteidigung und Waffenkampf *		
	20:00 - 20:30 Uhr		Tanzen (Standard) *	
	20:30 - 21:00 Uhr			
21:00 - 21:30 Uhr	Unihockey *	Basketball *		
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	Tanzgruppe	Unihockey *	
	16:30 - 17:00 Uhr			
	17:00 - 17:30 Uhr	"jumping fitness" für Dozenten und Verwaltung	Step Aerobic *	
	17:30 - 18:00 Uhr			
	18:00 - 18:30 Uhr		1730h - 1815h HIIT *	
	18:30 - 19:00 Uhr	Kickboxen *	1815h - 1900h HIIT *	
	19:00 - 19:30 Uhr		Handball HERREN/FRAUEN *	
	19:30 - 20:00 Uhr			
	20:00 - 20:30 Uhr	Basketball *		
	20:30 - 21:00 Uhr	Basketball *		
21:00 - 21:30 Uhr	Basketball *			
21:30 - 22:00 Uhr	Basketball *			
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	ACRO Yoga *	BGM - Fit für den Alltag (Verwaltung) *	Lauffreff 16:15h - 17:15h
	16:30 - 17:00 Uhr			
	17:00 - 17:30 Uhr		Tischtennis *	
	17:30 - 18:00 Uhr			
	18:00 - 18:30 Uhr	Volleyball - Freizeit *		
	18:30 - 19:00 Uhr		CFit *	
	19:00 - 19:30 Uhr			
	19:30 - 20:00 Uhr	Zumba *		
	20:00 - 20:30 Uhr	Zumba *		
	20:30 - 21:00 Uhr	Fußball *		
21:00 - 21:30 Uhr	Fußball *			
21:30 - 22:00 Uhr	Fußball *			

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