

Sportangebot der HföD

Belegungsplan Sporthalle und Outdoorangebote				gültig ab 05. Oktober 2020
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	Badminton * 6	Tischtennis * 8	
	16:30 - 17:00 Uhr	Rückenfit * 40		
	17:00 - 17:30 Uhr	Rückenfit * 40		
	17:30 - 18:00 Uhr	Rückenfit * 40		
	18:00 - 18:30 Uhr	Badminton * 6	Tischtennis * 8	
	18:30 - 19:00 Uhr	Rückenfit * 40		
	19:00 - 19:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	19:30 - 20:00 Uhr	zur freien Verfügung	CFit * 20	
	20:00 - 20:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	20:30 - 21:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
21:00 - 21:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung		
21:30 - 22:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung		
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	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	16:30 - 17:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	Nordic Walking * 10
	17:00 - 17:30 Uhr	Badminton * 6	Tischtennis * 8	
	17:30 - 18:00 Uhr	Rückenfit * 40		
	18:00 - 18:30 Uhr	Bauch - Beine - Po * 40		
	18:30 - 19:00 Uhr	Bauch - Beine - Po * 40		
	19:00 - 19:30 Uhr	Selbstverteidigung und Waffenkampf * 20	Y-OGA *15	
	19:30 - 20:00 Uhr	Selbstverteidigung und Waffenkampf * 20	Y-OGA *15	
	20:00 - 20:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	20:30 - 21:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
21:00 - 21:30 Uhr	Badminton * 6	Tischtennis * 8		
21:30 - 22:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung		
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	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	16:30 - 17:00 Uhr	zur freien Verfügung	Step Aerobic *	
	17:00 - 17:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	17:30 - 18:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	18:00 - 18:30 Uhr	Rückenfit * 40		
	18:30 - 19:00 Uhr	Rückenfit * 40		
	19:00 - 19:30 Uhr	Badminton * 6	Tischtennis * 8	
	19:30 - 20:00 Uhr	Badminton * 6	Tischtennis * 8	
	20:00 - 20:30 Uhr	Badminton * 6	Tischtennis * 8	
	20:30 - 21:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
21:00 - 21:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung		
21:30 - 22:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung		
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 (Verwaltung) * 15	Lauftreff 16:15h - 17:15h
	16:30 - 17:00 Uhr	zur freien Verfügung	BGM - Fit für den Alltag (Verwaltung) * 15	Lauftreff 16:15h - 17:15h
	17:00 - 17:30 Uhr	Badminton * 6	Tischtennis * 8	
	17:30 - 18:00 Uhr	Rückenfit * 40		
	18:00 - 18:30 Uhr	CFit * 20	Y-OGA *15	
	18:30 - 19:00 Uhr	Rückenfit * 40		
	19:00 - 19:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	19:30 - 20:00 Uhr	Zumba * 40		
	20:00 - 20:30 Uhr	Zumba * 40		
	20:30 - 21:00 Uhr	Badminton * 6	Tischtennis * 8	
21:00 - 21:30 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung		
21:30 - 22:00 Uhr	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung		

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