

Sportangebot der HföD

Belegungsplan Sporthalle und Outdoorangebote				gültig ab 23.10.2023
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		
	15:30 - 16:00 Uhr	zur freien Verfügung	Fußball Doz/Verw	
	16:00 - 16:30 Uhr	zur freien Verfügung		
	16:30 - 17:00 Uhr		Mixed Martial Arts * 12	
	17:00 - 17:30 Uhr	Volleyball - Basic * 18		
	17:30 - 18:00 Uhr		jumping fitness1 * 20	
	18:00 - 18:30 Uhr	CFit * 20		
	18:30 - 19:00 Uhr		jumping fitness2 * 20	
	19:00 - 19:30 Uhr	Volleyball - Basic * 18		
	19:30 - 20:00 Uhr			
	20:00 - 20:30 Uhr	Hatha-Yoga * 30		
	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			
	16:30 - 17:00 Uhr	Tischtennis * 16	Badminton Doz/Verw	
	17:00 - 17:30 Uhr	Fußball HERREN * 15		Nordic Walking * 10
	17:30 - 18:00 Uhr			
	18:00 - 18:30 Uhr	Rückenfit * 60		
	18:30 - 19:00 Uhr			
	19:00 - 19:30 Uhr		Badminton * 12	
	19:30 - 20:00 Uhr	Selbstverteidigung und Waffenkampf * 15	Badminton * 12	
	20:00 - 20:30 Uhr		Badminton * 12	
	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	zur freien Verfügung	zur freien Verfügung	
	16:30 - 17:00 Uhr	Volleyball - Freizeit * 18	Step Aerobic * 35	
	17:00 - 17:30 Uhr			
	17:30 - 18:00 Uhr	Volleyball - Basic * 18	Tischtennis * 16	
	18:00 - 18:30 Uhr			
	18:30 - 19:00 Uhr	Badminton * 12	Badminton * 12	
	19:00 - 19:30 Uhr			
	19:30 - 20:00 Uhr	Fußball MIXED * 15		
	20:00 - 20:30 Uhr			
	20:30 - 21:00 Uhr	Basketball * 15		
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		
	16:30 - 17:00 Uhr	zur freien Verfügung	BGM - Fit für den Alltag (Verw/Doz) * 15	
	17:00 - 17:30 Uhr	Bauch - Beine - Po * 60		Lauftreff 16:30h - 17:30h
	17:30 - 18:00 Uhr			
	18:00 - 18:30 Uhr	Cricket	CFit * 20	
	18:30 - 19:00 Uhr			
	19:00 - 19:30 Uhr	Zumba * 60		
	19:30 - 20:00 Uhr			
	20:00 - 20:30 Uhr	Fußball HERREN * 15		
	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/>