

# Sportangebot der HföD

Belegungsplan Sporthalle und Outdoorangebote

gültig ab 14.10.2024

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	Volleyball - Basic * 18	Mixed Martial Arts * 12	
	16:30 - 17:00 Uhr		jumping fitness1 *20	
	17:00 - 17:30 Uhr	Tanzen (Bachata)		
	17:30 - 18:00 Uhr	CFit * 20	jumping fitness2 *20	
	18:00 - 18:30 Uhr	Volleyball - Basic * 18	Tischtennis * 16	
	18:30 - 19:00 Uhr			
	19:00 - 19:30 Uhr	Badminton * 12	Badminton * 12	
	19:30 - 20:00 Uhr			
	20:00 - 20:30 Uhr			
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	Tischtennis * 16	Badminton Doz/Verw	Nordic Walking * 10
	16:30 - 17:00 Uhr	Fußball HERREN * 15		
	17:00 - 17:30 Uhr			
	17:30 - 18:00 Uhr	zur freien Verfügung	Rückenfit * 30	
	18:00 - 18:30 Uhr	Selbstverteidigung und Waffenkampf * 15	Badminton * 12	
	18:30 - 19:00 Uhr			
	19:00 - 19:30 Uhr	Badminton * 12	Badminton * 12	
	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				
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 * 12	zur freien Verfügung	
	16:30 - 17:00 Uhr	Volleyball - Basic * 18	Step Aerobic * 35	
	17:00 - 17:30 Uhr		Tischtennis * 16	
	17:30 - 18:00 Uhr	Badminton * 12	Badminton * 12	
	18:00 - 18:30 Uhr			
	18:30 - 19:00 Uhr	Fußball MIXED * 15		
	19:00 - 19:30 Uhr			
	19:30 - 20:00 Uhr	Basketball * 15		
	20:00 - 20:30 Uhr			
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	Bauch - Beine - Po * 30	
	17:00 - 17:30 Uhr			
	17:30 - 18:00 Uhr	Cricket	CFit * 20	
	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/>