

'Mittwochsangebot' des ZfH

- während der Betriebsruhezeit -

19. Juli - 7. September 2014

Für alle daheim gebliebenen Hochschulsportler bietet das Zentrum für Hochschulsport **jeden MITTWOCH** folgende Sportmöglichkeiten **zwischen 17.00 und 21.00 Uhr** ...
... mit einem beliebigen Ticket (Ausnahmen beachten!) des Sommersemesters 2014.

Halle 1:	17.00 - 18.30 Uhr	Fußball - freies Spielen (<u>ab 30.7.</u>)
	18.30 - 19.30 Uhr	Power Gym (Mingram, Keiling, Afflerbach, Tataru, Turhanova) <u>ab 30.7.</u>
	19.35 - 21.00 Uhr	Hallenhälfte 1a: Basketball (<u>ab 30.7.</u>) Hallenhälfte 1b: Einradhockey (<u>ab 30.7.</u>)

Die Kurse in Halle 1 finden am 23.07.2014 bei gutem Wetter im Freien statt!

Halle 2:	17.00 - 19.00 Uhr	Badminton
	19.00 - 20.30 Uhr	Inside Yoga Start Up (Kim)
Halle 3:	17.00 - 19.00 Uhr	Ballspiele nach Bedarf
	19.00 - 21.00 Uhr	Gerätturnen (Poppe/ Wolf)
Halle 4:	17.00 - 18.00 Uhr	Tae Box (Schaar, Albrecht)
	18.00 - 19.00 Uhr	Body-Conditioning (Afflerbach)
	19.00 - 20.30 Uhr	Rückenfit (Volk / Klein)
Halle 5:	17.00 - 21.00 Uhr	Individuelles Krafttraining mit beliebigem Kraftraumticket SS 2014 (Lohse, Hurth, Hedayat)
Halle 6:	17.00 - 21.00 Uhr	UFC - Universitätsfechtclub
Halle 7:	17.00 - 19.00 Uhr	Ju Jutsu (Kastl)
	19.00 - 21.00 Uhr	Jūdō (Schönberger) <u>bis 3.9.</u>

Aufsicht:	23.07. Lohse	06.08. Hurth	20.08. Hurth	03.09. Lohse
	30.07. Hurth	13.08. Lohse	27.08. Lohse	

Die ‚reservierten Spielzeiten‘ auf der Beach-Anlage und die Tennisplatzbelegungen (‚feste Platzbelegung‘ und ‚UTG‘) gelten bis zum Saison-Ende.

EXTERN

Ausdauerschwimmen im Stadion-Freibad (nur mit gültigem Kursticket!)

Di. 19.30 - 21.00 Uhr Stadion-Freibad (bis 29.8.) (Wachsmuth)

Rudern (mit beliebigem Ruderticket SS 2014)

Di. 18.30 - 20.00 Uhr Bootshaus (Schütz / Mayer)

Do. 18.30 - 20.00 Uhr Bootshaus (Schütz / Mayer)

Das reguläre 'Ferienprogramm' beginnt am 08.09. und endet am 10.10.14