

DIENSTAGS-OUTDOOR-PROGRAMM (23. JULI – 27. AUGUST)

HYROX / Fitnessstraining	17.00 – 18.30 Uhr	HYROX-Container	(Nurmukhamedov)
Krafttraining Outdoor	18.30 – 20.00 Uhr	HYROX-Container	(Sedlak)
Yoga	18.00 – 19.30 Uhr	Hochsprunganlage	(Gutfleisch)
Power Workout	19.30 – 20.30 Uhr	Hochsprunganlage	(Trambabova)
Spikeball	18.30 – 20.00 Uhr	Wurfanlage	(Eisenträger)
Bootcamp	19.00 – 20.30 Uhr	Parkplatz	(Gey)

Wichtige Infos:

Die Dienstagskurse finden ausschließlich bei gutem Wetter statt. Mitzubringen sind evtl. eine Matte und ein Handtuch sowie in jedem Fall Sportschuhe.

Dienstags sind die Umkleiden und sanitären Anlagen am Platzwartgebäude zu nutzen.

Jeder, der einen Kurs im Sommersemester 2019 gebucht hat, darf an Dienstags- und Mittwochsprogramm kostenfrei teilnehmen.

Wenn zu viele Personen einen Kurs besuchen wollen, behält sich die Kursleitung vor, die TN-Anzahl zu begrenzen.



MITTWOCHS-HALLEN-PROGRAMM (24. JULI – 28. AUGUST)

Lauftreff	17.15 – 18.15 Uhr	Parkplatz	(Dubino)
Fußball	18.00 – 19.30 Uhr	Halle 1	(Medoff)
Basketball	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 1	(Ahmad)
High Intensity Training	19.00 – 20.00 Uhr	Halle 2	(Müller)
Yoga	18.00 – 19.30 Uhr	Halle 3	(Safie)
Power Gym	19.30 – 20.30 Uhr	Halle 3	(Tataru)
Bauch Beine Po (BBP)	18.00 – 19.00 Uhr	Halle 4	(Afflerbach, Volk)
Ballett für alle	19.00 – 21.00 Uhr	Halle 4	(Denisova)
Fitnessstraining an Geräten	18.00 – 21.00 Uhr	Halle 5	(Hedayat, Orta)
Boxen	18.00 – 19.30 Uhr	Halle 6	(Ciszewski)
Kick-Thaiboxen	19.30 – 21.00 Uhr	Halle 6	(Varentsov)