



**BEDIENSTETENSSPORT 10/04 – 09/07**  
Sommersemester 2017

Allgemeiner Hochschulsport  
Scharnhorststr. 1, 21335 Lüneburg

ÖFFNUNGSZEITEN STUDIO 21:  
Mo, Di, Mi, Fr 8–22 Uhr  
Do 12–22 Uhr Sa, So 10–20 Uhr

Fon 04131.677-1106  
hochschulsport@uni.leuphana.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9.30 – 11 h <b>Selbstverteidigung</b>			8.15 – 9.15 h <b>Rückenfitness</b>
	10 – 11.35 h <b>Bewegungspausen 1 - 4</b>	12 – 13 h <b>Pilates</b>		
	12 – 13 h <b>Vinyasa Yoga Termin 2</b>	12 – 13 h <b>Yoga (englischsprachig)</b>	12.15 – 13.15 h <b>Laufen Termin 2</b>	12.45 – 13.45 h <b>Entspannungstraining</b>
15.30 – 16.30 h <b>Vinyasa Yoga Termin 1</b>	12.15 – 13.15 h <b>Laufen Termin 1</b>	12.15 – 13.15 h <b>Nordic Walking</b>	13 – 14.30 h <b>danzaMANIA</b>	
	13 – 14 h <b>Indoor Cycling</b>		15 – 15.20 h <b>Bewegungspause 5</b>	
	17 – 19 h <b>Volleyball freie Spielgruppe</b>		15.25 – 15.45 h <b>Bewegungspause 6</b>	
	18 – 20 h <b>Fußball</b>		18 – 19 h <b>Pilates für Männer</b>	