

## SPORTPROGRAMM WINTER VORLESUNGS- FREIE ZEIT

1. Februar – 1. April 2010



<p><b>GYM</b> Die Gymkarte bekommt Ihr in Studio 21 für EUR 25 / EUR 30. Alle Angebote dieser Rubrik finden in Studio 21 statt.</p> <p><b>Yogilates</b> Natalie Hirsch Mo 9–10 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Kick &amp; Punch</b> Katrin Fürste Mo 18.30–20 Uhr Gymnastikraum 2</p> <p><b>Fitness Spezial</b> Sarah Hartung Mo 20.15–21.15 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Yoga Fight Club</b> Rebekka Balsam Di 16.30–17.45 Uhr Gymnastikraum 2</p> <p><b>Aerobic &amp; Workout</b> Sascia Seelig Di 18–19 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Hot Iron 1</b> Sascia Seelig Di 19.15–20.15 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Wake up Gym</b> Janette Markowski Mi 9–10 Uhr Gymnastikraum 1</p>	<p><b>Poweryoga</b> Rebekka Balsam Mi 16.30–17.30 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Kick it</b> Janette Markowski Mi 18.30–19.30 Uhr Gymnastikraum 2</p> <p><b>Workout</b> Sarah Hartung Do 15.15–16.15 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Pilates</b> Sonja Radke Do 16.30–17.30 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Rock the Iron</b> Katrin Fürste Do 19–20.30 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>BBRP</b> Natalie Hirsch Fr 12.30–13.30 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Cardio &amp; Workout</b> Gabriele Giesecking Fr 17.45–19.15 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Saturday Surprise</b> Rotation Sa 12–13.30 Uhr Gymnastikraum 1</p>	<p><b>BEDIENSTETENSSPORT</b></p> <p><b>Tai Chi</b> Stefanie Sivkovich Mo 12–13 Uhr Geb. VA 300 – Volgershall</p> <p><b>Hatha Yoga für Bedienstete</b> Katina Kuhn Mo 18.30–19.30 Uhr Gymnastikraum RF</p> <p><b>Indoor Cycling für Bedienstete</b> Hauke Bussenius Di 12–13 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Pilates für Bedienstete</b> Natalie Hirsch Di 12–13 Uhr Gymnastikraum 2</p> <p><b>Pilates für Bedienstete</b> Natalie Hirsch Di 13–14 Uhr Gymnastikraum 2</p> <p><b>Rückenschule für Bedienstete</b> Hauke Bussenius Mi 11.30–13 Uhr Gymnastikraum 1</p> <p><b>Badminton für Bedienstete</b> Martin Schreiber Mi 16–18 Uhr Campushalle</p> <p><b>Laufen für Bedienstete</b> Wolfgang Kopp Do 12.30–13.30 Uhr Treffpunkt vor Studio 21</p> <p><b>Fussball für Bedienstete</b> Heiko Grunenberg Sa 12–14 Uhr Campushalle</p> <p><b>BEWEGUNGSKÜNSTE</b> Alle Angebote dieser Rubrik finden in der Campushalle statt.</p> <p><b>Kinderturnen 3–6 Jahre</b> Janette Markowski, Kirsten Pengel Mo 15.30–16.45 Uhr</p>	<p><b>Kinderturnen 1–3 Jahre</b> Janette Markowski, Kirsten Pengel Mo 16.45–18 Uhr</p> <p><b>Zirkusakrobatik</b> Peter Szekeres Kay Retzlaff Mo 18–20 Uhr</p> <p><b>Jonglage</b> Marc Boelicke Mo 18–20 Uhr</p> <p><b>FREILUFTSPORT</b></p> <p><b>Laufen für Fortgeschrittene</b> Katrin Fürste Di 8–9.30 Uhr Treffpunkt vor Studio 21 Info unter: hochschulsport@uni.leuphana.de</p> <p><b>Rennradtreff</b> Moritz Mann Infotreffen: Mo 1. Februar 2010, 12 Uhr, Raum 3.104</p> <p><b>GESUNDHEITSSPORT</b></p> <p><b>Indoor Cycling</b> Teilnahmekarten bekommt Ihr in Studio 21 für EUR 30 / EUR 35. Alle IC-Kurse finden in Studio 21 – Gymnastikraum 1 statt.</p> <p><b>Indoor Cycling</b> Michael Jakubowski Mo 16.30–17.30 Uhr</p> <p><b>Indoor Cycling Workout</b> Katrin Fürste Mi 18.30–20 Uhr</p> <p><b>Indoor Cycling</b> Hauke Bussenius Do 17.45–18.45 Uhr</p> <p><b>Ski- und Boardgym + offene Halle</b> Svenja Bruse Di 20–22 Uhr Sporthalle Kaltenmoor nicht in den Schulferien (02.02.2010, 23.03.2010, 30.03.2010)</p>	<p><b>KAMPFSPORT</b></p> <p><b>Shinson Hapkido 1</b> Joachim Blank Di 20–22 Uhr Gymnastikraum RF</p> <p><b>Krav Maga freies Training</b> André Dörnemann Do 18–19.30 Uhr Anmeldung in Studio 21 erforderlich Studio 21 – Gymnastikraum 2</p> <p><b>Tae Kwon Do</b> Susanna Zitz Do 19.30–21 Uhr Campushalle</p> <p><b>Shinson Hapkido 2</b> Joachim Blank Ute Wurmstädt Do 20–22 Uhr Gymnastikraum RF</p> <p><b>Shinson Hapkido freies Training</b> Christian Schaper So 18–20 Uhr Gymnastikraum RF</p> <p><b>RÜCKSCHLAGSPIELE</b> Alle Angebote dieser Rubrik finden in der Campushalle statt.</p> <p><b>Badminton</b> Merlin Nikulka Di 16–18 Uhr So 16–18 Uhr</p> <p><b>Headis</b> Matthias Noack Christian Sendes Do 16–18 Uhr</p> <p><b>TANZ</b></p> <p><b>Ballett traditionell</b> Roberto Barcena Di 13.15–15.15 Uhr Anmeldung in Studio 21 erforderlich Studio 21 – Gymnastikraum 1</p> <p><b>Stepptanz freies Training</b> Lieselotte Lebuser Di 16.30–18.30 Uhr Gymnastikraum RF</p>	<p><b>Flamenco für Fortgeschrittene</b> Sibylle Ziebell Mi 18–19.30 Uhr Gymnastikraum RF</p> <p><b>Rock 'n' Roll</b> Martin Ramm Rike Henties Do 18.30–20 Uhr Gymnastikraum RF</p> <p><b>Ballett: Choreo</b> Roberto Barcena Fr 14–16 Uhr Anmeldung in Studio 21 erforderlich Studio 21 – Gymnastikraum 1</p> <p><b>Standardtanz freies Training</b> Gabriela Hahn Andreas Fischer Fr 18–20 Uhr Anmeldung in Studio 21 erforderlich Studio 21 – Gymnastikraum 2</p> <p><b>elektroDanza</b> Roberto Barcena So 16–18 Uhr Anmeldung in Studio 21 erforderlich Studio 21 – Gymnastikraum 1</p> <p><b>TEAMSPORT</b> Alle Angebote dieser Rubrik finden in der Campushalle statt.</p> <p><b>Handball</b> Christian Fleßner Mo 20–22 Uhr</p> <p><b>Basketball Leistungsgruppe</b> Jakob Klucken Stephan Giese Di 18–20 Uhr</p> <p><b>Unihockey</b> Sylvie Wieland Di 20–22 Uhr So 14–16 Uhr</p> <p><b>Fußball 1</b> Frank Kutics Jörg Sikkenga Mi 21–23 Uhr</p>	<p><b>Basketball freies Training</b> Jakob Klucken Stephan Giese Do 18–20 Uhr</p> <p><b>Fußball 2</b> Emanuel Reichelt Andreas Hartwig Stephan Lodders Fr 18–20 Uhr</p> <p><b>Volleyball – Mixed</b> Janina Suhr Gunnar Timmann Fr 20–22 Uhr</p> <p><b>Fußball 3, „Weekend Special“</b> Frank Kutics Jörg Sikkenga So 20–22 Uhr Info unter: sikkenga@leuphana.de</p> <p><b>WASSERSPORT</b> Teilnahmekarten für Schwimmer bekommt Ihr in Studio 21 für EUR 15 / EUR 20. Bitte beachtet, dass es sich um einen Kompaktkurs mit 6 Terminen handelt. Mindestteilnehmerzahl: 8</p> <p><b>Kompaktkurs Schwimmen für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger</b> Dietmar Reinhard Drischler Di 20–21 Uhr Hallenbad Oedeme ab 9. Februar 2010, nicht am 2.02.2010, 23.03.2010, 30.03.2010</p> <p><b>MASSAGEN</b> Eine rechtzeitige Anmeldung für Massagen ist erforderlich. Die Terminabsprache erfolgt in Studio 21.  Eine Einheit dauert 20 Minuten und findet in Studio 21 statt. Die Kosten betragen EUR 12 / EUR 15.</p> <p><b>Rückenmassage</b> Janette Markowski Mi 10.30–12 Uhr</p>
---	--	---	--	--	---	---