



BEDIENSTETENSSPORT 16/7 – 14/10
vorlesungsfreie Zeit
Sommer 2018

Allgemeiner Hochschulsport
Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg

ÖFFNUNGSZEITEN STUDIO 21:
Mo – Fr 8–22 Uhr
Sa, So 10–20 Uhr

Fon 04131.677-1106
hochschulsport@uni.leuphana.de



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

➔ ALLGEMEINER HOCHSCHULSPORT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		11.30 – 12.30 h Vinyasa Yoga in Balance		8.15 – 9.15 h Rückenfit
11 – 12 h Jobgymnastik	12 – 13 h Vinyasa Yoga Termin 2	12.15 – 13.15 h Nordic Walking	12.15 – 13.15 h Laufen Termin 2	
12 – 13.50 h Bewegungspause am Arbeitsplatz (je 20 Min.)	12.15 – 13.15 h Laufen Termin 1	12.30 – 13.30 h Männer Pilates	12.45 – 13.45 h Entspannungstraining Stress lass nach	
		13.30 – 14.30 h Silent Pilates	13 – 14.30 h danzaMANIA tänzerisches Körpertraining	
15.30 – 16.30 h Vinyasa Yoga Termin 1	16.30 – 18 h Tai Chi - Yang Stil	16.30 – 18 h Body Movements, Bewegung & Fitness	14 – 14.50 h Bewegungspause am Arbeitsplatz (je 20 Min.)	
	18 – 20 h Beachvolleyball	18 – 20 h Fußball		

2018/06