



LEUPHANA

UNIVERSITÄT LÜNEBURG

GROUPFIT-PROGRAMM 23/10–04/02

Wintersemester 2017/2018

Allgemeiner Hochschulsport
Universitätsallee 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@leuphana.de



➔ ALLGEMEINER HOCHSCHULSPORT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10 – 11 h Fighting Fit	9 – 10 h Kick and Punch			9.30 – 10.30 h BBRP Termin 2	10.30 – 11.30 h Saturday Surprise
	10 – 11 h Power Step	16.45– 17.45 h Lang- & Kurzhantertraining		13 – 14 h Body Workout	
14.30 – 15.30 h Indoor Cycling Termin 1	14 – 15 h Bike & Body	18 – 19 h H.I.I.T. Termin 1	15.45 – 16.45 h Langhantel (alle)	14 – 15 h H.I.I.T. Termin 2	
15.45 – 16.45 h Body Strength Termin 1	15.15 – 16.15 h Langhantel Fortgeschrittene	18.30 – 19.30 h Kick Fit	17 – 18 h Body Strength Termin 2	15 – 16 h Fitcamp	SONNTAG
16.45 – 17.45 h BBRP Termin 1	16.30 – 17.30 h Street Workout	19 – 20 h BP	18 – 19 h Flow Workout		10 – 11 h Beachbody 2.0
17.45 – 18.45 h Langhantel Einsteiger_innen	18 – 19 h ZUMBA Termin 1	19.30 – 20.30 h Tabata	18 – 19 h ZUMBA Termin 2		17 – 18 h Indoor Cycling Termin 2
19 – 20 h Ab-Burner	19 – 20 h Aerobic Step Workout	20 – 21 h Rückenfit	19.15 – 20.15 h Cross Training		18.30 – 19.30 h Tatort Workout
20.15 – 21.15 h Step Medium	20 – 21 h BBP	21 – 22 h Calm down & Keep Fit	20.15 – 21.15 h Functional Training		

2017/10

