



GROUPFIT PROGRAMM 12/02 – 31/03

Vorlesungsfreie Zeit/ Winter 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@uni.leuphana.de



LEUPHANA
 UNIVERSITÄT LÜNEBURG

➔ ALLGEMEINER HOCHSCHULSPORT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	9 – 10 h Body Workout Termin1			9.15 – 10.15 h Fighting Fit	
	10 – 11 h Kick and Punch	10 – 11 h Flow Workout Termin 2		9.30 – 10.30 h BBRP	10.30 – 11.30 h Weekend Workout
	10 – 11 h Power Step				
	15.45 – 16.45 h Flow Workout Termin 1		15.45 – 16.45 h Langhantel (alle) Termin 2	14 – 15 h Langhantel Fort.	SONNTAG
17 – 18 h Body Strength	16.30 – 17.30 h Street Workout		17 – 18 h ZUMBA Termin 2	15 – 16 h HIIT Termin 4	11 – 12 h Body Workout Termin 3
18 – 19 h Kick Fit	16.45 – 17.45 h HIIT Termin 2	17 – 18 h ZUMBA Termin 1	18 – 19 h Body Workout Termin 2		
18.30 – 19.30 h Rückenfit Termin 1	17.45 – 18.45 h Bike and Body	18 – 19 h Langhantel (alle) Termin 1	19 – 20 h Core Training		18.30 – 19.30 h Tatort Workout
19 – 20 h Langhantel mit Kurzhanteln	19 – 20.30 h Aerobic Step & BBP	19.15 – 20.15 h BP	20 – 21 h HIIT Termin 3		
20.10 – 21.10 h HIIT Termin 1	20.30 – 21.45 h Rückenfit Termin 2				

Wenn die Mindestteilnehmerzahl von 5 Leuten nicht regelmäßig erreicht wird, behalten wir uns vor, den Kurs aus dem Programm zu nehmen. 2018/01

» www.leuphana.de/hochschulsport

