

Hochschulsport@Home

Programmlaufzeit: 19.04. - 25.06.2021

Montag		
Auszeit Kräftigung	10:15 - 10:35 Uhr	Bruno Lanz
Auszeit Dehnung/Mobilisation	10:40 - 11:00 Uhr	Bruno Lanz
Dance-Fitness	17:00 - 17:50 Uhr	Marie Kurtz
Yoga Vinyasa	18:00 - 18:50 Uhr	Valerie Kleinwegener
Powerfitness	19:00 - 19:50 Uhr	Verena König/Sarah Gerdemann/Isabel Jarosch
Strong Nation	20:00 - 20:50 Uhr	Diana Kornek

Dienstag		
Auszeit Kräftigung	10:15 - 10:35 Uhr	Louis Martin
Auszeit Dehnung/Mobilisation	10:40 - 11:00 Uhr	Kim Schiller
Pilates	17:00 - 17:50 Uhr	Sonja Langer
Body-Weight-Athletics	18:00 - 18:50 Uhr	Fiona Schuller
Salsa A	19:00 - 19:50 Uhr	Anne Rogosch und Florian Jungkamp
Bachata A	20:00 - 20:50 Uhr	Anne Rogosch und Florian Jungkamp

Mittwoch		
Auszeit Kräftigung	10:15 - 10:35 Uhr	Friederike Bradler
Auszeit Dehnung/Mobilisation	10:40 - 11:00 Uhr	Friederike Bradler
Yoga Vinyasa	17:00 - 17:50 Uhr	Sinah Brand
Rücken-Fitness	18:00 - 18:50 Uhr	Friederike Bradler
Jazz FA	19:00 - 19:50 Uhr	Paula Tieves
Zumba	20:00 - 20:50 Uhr	Xenia Breiderhoff/Tabea Mann

Donnerstag		
Auszeit Kräftigung	10:15 - 10:35 Uhr	Leon Schupp
Auszeit Dehnung/Mobilisation	10:40 - 11:00 Uhr	Annika Körner
Ballett FA	17:00 - 17:50 Uhr	Lara Bätz
Tabata	18:00 - 18:50 Uhr	Magdalena Jestel
Hip-Hop FA	19:00 - 19:50 Uhr	Leon Nissen/Sophia Schlegel
Powerfitness (75 Min)	20:00 - 21:15 Uhr	Carina Franz/Gina Merkel

Freitag		
Morning-Yoga-Flow	10:15 - 11:30 Uhr	Linda Brekoff
Pilates	17:00 - 17:50 Uhr	Hajnalka Kecskeméti
Powerfitness	18:00 - 18:50 Uhr	Ronja Zerbst/ Lina Fischer/ Mona Schulz
Gesellschaftstanz für (Wieder-)Einsteiger	19:00 - 19:50 Uhr	Sarah Grosser und Florian Knoop
Tanzen auf engem Raum	20:00 - 20:50 Uhr	Meike Höhl und Lars Holle