Kursprogramm Wintersemester 2026/27

Aerobic

Kurs	Termine und Ort
W26-0127 Aerobic Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Kraftraum (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0128 Aerobic Einsteiger am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Gerätefläche (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0129 Aerobic alle Stufen – offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Aikido

Kurs	Termine und Ort
W26-0171 Aikido Fortgeschrittene – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Gerätefläche (13× vom 24.10. bis 06.02.2027)

Akrobatik

Kurs	Termine und Ort
W26-0272 Akrobatik Einsteiger	Mittwoch 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0273 Akrobatik alle Stufen – Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Einfeldhalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0274 Akrobatik Einsteiger am Morgen	Dienstag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (13× vom 20.10. bis 19.01.2027)

Aquafitness

Kurs	Termine und Ort
W26-0223 Aquafitness Einsteiger – Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Lehrschwimmbecken (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0224 Aquafitness Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (12× vom 22.10. bis 28.01.2027)
W26-0225 Aquafitness Einsteiger	Dienstag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0226 Aquafitness Einsteiger – offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kleinfeld (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Bachata

Kurs	Termine und Ort
W26-0209 Bachata Mittelstufe – Technik	Dienstag 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0210 Bachata alle Stufen am Abend	Donnerstag 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0211 Bachata Fortgeschrittene	Freitag 17:45–19:15, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Badminton

Kurs	Termine und Ort
W26-0051 Badminton alle Stufen — Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Geräteraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0052 Badminton alle Stufen	Mittwoch 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0053 Badminton Einsteiger — offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0054 Badminton alle Stufen am Morgen	Donnerstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0055 Badminton Mittelstufe — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0056 Badminton alle Stufen — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (14× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0057 Badminton alle Stufen — Technik	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0058 Badminton alle Stufen am Abend	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0059 Badminton Mittelstufe	Freitag 16:00–17:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Boulderraum (13× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0060 Badminton alle Stufen — Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Kletterhalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0061 Badminton Einsteiger am Morgen	Dienstag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Ballett

Kurs	Termine und Ort
W26-0201 Ballett alle Stufen am Morgen	Freitag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Meditationsraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0202 Ballett alle Stufen am Morgen	Mittwoch 17:45–19:15, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0203 Ballett Mittelstufe — offenes Training	Montag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Basketball

Kurs	Termine und Ort
W26-0001 Basketball Mittelstufe — offenes Training	Dienstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0002 Basketball Mittelstufe am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0003 Basketball Fortgeschrittene am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (13× vom 30.10. bis 05.02.2027)
W26-0004 Basketball alle Stufen	Mittwoch 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0005 Basketball Mittelstufe — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0006 Basketball alle Stufen am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Laufbahn (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0007 Basketball alle Stufen am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Slackline-Park (01.12.2026)
W26-0008 Basketball Fortgeschrittene	Dienstag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Laufbahn (14× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Bauch-Beine-Po

Kurs	Termine und Ort
W26-0114 Bauch-Beine-Po Mittelstufe	Montag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (13× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0115 Bauch-Beine-Po alle Stufen am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0116 Bauch-Beine-Po Einsteiger am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0117 Bauch-Beine-Po alle Stufen am Morgen	Dienstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (14× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0118 Bauch-Beine-Po Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00–17:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Beachvolleyball

Kurs	Termine und Ort
W26-0032 Beachvolleyball alle Stufen – offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0033 Beachvolleyball alle Stufen am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0034 Beachvolleyball alle Stufen – Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Traglufthalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0035 Beachvolleyball Einsteiger	Freitag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Traglufthalle (13× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Bodyweight-Training

Kurs	Termine und Ort
W26-0102 Bodyweight-Training Mittelstufe	Freitag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0103 Bodyweight-Training alle Stufen	Mittwoch 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0104 Bodyweight-Training Mittelstufe	Mittwoch 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0105 Bodyweight-Training Fortgeschrittene	Freitag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Bogenschießen

Kurs	Termine und Ort
W26-0319 Bogenschießen Einsteiger – offenes Training	Montag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Einfeldhalle (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Bouldern

Kurs	Termine und Ort
W26-0248 Bouldern alle Stufen – Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Seminarraum Bootshaus (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0249 Bouldern Mittelstufe	Donnerstag 16:00–17:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Boulderraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0250 Bouldern Mittelstufe (FLINTA*)	Montag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0251 Bouldern Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Squashboxen (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Kurs	Termine und Ort
W26-0252 Bouldern Fortgeschrittene am Abend	Freitag 16:00–17:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Kletterhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Boxen

Kurs	Termine und Ort
W26-0167 Boxen Fortgeschrittene — offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (13× vom 24.10. bis 06.02.2027)
W26-0168 Boxen alle Stufen	Samstag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)
W26-0169 Boxen Mittelstufe am Morgen	Samstag 10:00–11:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (13× vom 24.10. bis 06.02.2027)
W26-0170 Boxen Mittelstufe — Technik	Samstag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Functional-Fläche (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)

Calisthenics

Kurs	Termine und Ort
W26-0280 Calisthenics Einsteiger am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Einfeldhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0281 Calisthenics Fortgeschrittene am Abend	Donnerstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0282 Calisthenics Mittelstufe — offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Traglufthalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Capoeira

Kurs	Termine und Ort
W26-0174 Capoeira alle Stufen am Morgen	Samstag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (13× vom 24.10. bis 06.02.2027)

Contemporary

Kurs	Termine und Ort
W26-0198 Contemporary Einsteiger am Abend	Donnerstag 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (13× vom 22.10. bis 28.01.2027)
W26-0199 Contemporary Mittelstufe am Abend	Donnerstag 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0200 Contemporary Mittelstufe am Abend	Donnerstag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (13× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Discofox

Kurs	Termine und Ort
W26-0214 Discofox Einsteiger am Abend	Dienstag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Faszientraining

Kurs	Termine und Ort
W26-0148 Faszientraining Mittelstufe — Technik	Montag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Kurs	Termine und Ort
W26-0149 Faszientraining alle Stufen	Dienstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0150 Faszientraining Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Faustball

Kurs	Termine und Ort
W26-0049 Faustball Mittelstufe – Technik	Dienstag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Fechten

Kurs	Termine und Ort
W26-0179 Fechten Fortgeschrittene – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)

Floorball

Kurs	Termine und Ort
W26-0043 Floorball Fortgeschrittene – Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (13× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0044 Floorball Einsteiger – offenes Training	Dienstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0045 Floorball Einsteiger	Dienstag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Functional Training

Kurs	Termine und Ort
W26-0078 Functional Training alle Stufen	Montag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0079 Functional Training Mittelstufe – offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0080 Functional Training Einsteiger am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0081 Functional Training Einsteiger	Freitag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0082 Functional Training Mittelstufe – offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Functional-Fläche (14× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0083 Functional Training Fortgeschrittene am Abend	Freitag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Boxraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0084 Functional Training alle Stufen am Abend	Donnerstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (13× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0085 Functional Training Fortgeschrittene am Abend	Freitag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Kraftraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0086 Functional Training Fortgeschrittene – Technik	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0087 Functional Training Fortgeschrittene – offenes Training	Dienstag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0088 Functional Training alle Stufen am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Dojo am Markt · Boxraum (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Futsal

Kurs	Termine und Ort
W26-0016 Futsal Fortgeschrittene — offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0018 Futsal Mittelstufe — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Fußball

Kurs	Termine und Ort
W26-0009 Fußball Einsteiger am Abend	Montag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (23.11.2026)
W26-0010 Fußball alle Stufen — offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (14× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0011 Fußball Fortgeschrittene — Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0012 Fußball Fortgeschrittene — offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0013 Fußball Mittelstufe — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0014 Fußball Fortgeschrittene — offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0015 Fußball Mittelstufe	Donnerstag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Geräteturnen

Kurs	Termine und Ort
W26-0269 Geräteturnen Mittelstufe am Morgen	Donnerstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (19.11.2026)
W26-0270 Geräteturnen Mittelstufe — offenes Training	Donnerstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Einfeldhalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0271 Geräteturnen Fortgeschrittene	Donnerstag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

HIIT

Kurs	Termine und Ort
W26-0143 HIIT Einsteiger — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0144 HIIT Fortgeschrittene	Dienstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0145 HIIT Einsteiger	Montag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Gerätefläche (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0146 HIIT Mittelstufe	Donnerstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (13× vom 29.10. bis 04.02.2027)
W26-0147 HIIT Fortgeschrittene — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Handball

Kurs	Termine und Ort
W26-0020 Handball Fortgeschrittene — Technik	Freitag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Kurs	Termine und Ort
W26-0021 Handball Mittelstufe — Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0022 Handball Mittelstufe am Abend	Donnerstag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Bootshaus (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Hatha-Yoga

Kurs	Termine und Ort
W26-0283 Hatha-Yoga Einsteiger — Technik	Montag 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0284 Hatha-Yoga alle Stufen am Abend	Freitag 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0285 Hatha-Yoga Einsteiger	Montag 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0286 Hatha-Yoga alle Stufen	Freitag 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0287 Hatha-Yoga Einsteiger — Technik	Freitag 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0288 Hatha-Yoga Mittelstufe am Abend	Montag 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0290 Hatha-Yoga Fortgeschrittene	Freitag 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (13× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0291 Hatha-Yoga Einsteiger am Abend	Dienstag 17:45–19:15, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0292 Hatha-Yoga alle Stufen — Technik	Mittwoch 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (28.10.2026)
W26-0293 Hatha-Yoga Mittelstufe — offenes Training	Freitag 17:45–19:15, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (13× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Hip-Hop

Kurs	Termine und Ort
W26-0194 Hip-Hop Fortgeschrittene	Sonntag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (13× vom 25.10. bis 31.01.2027)
W26-0195 Hip-Hop Einsteiger am Abend	Sonntag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)
W26-0196 Hip-Hop alle Stufen — offenes Training	Donnerstag 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0197 Hip-Hop alle Stufen am Abend	Donnerstag 17:45–19:15, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (13× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Hockey

Kurs	Termine und Ort
W26-0042 Hockey Einsteiger	Dienstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Indiaca

Kurs	Termine und Ort
W26-0077 Indiaca Mittelstufe — Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Indoor Cycling

Kurs	Termine und Ort
W26-0119 Indoor Cycling Mittelstufe — Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (13× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0121 Indoor Cycling Einsteiger	Dienstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Kraftraum (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0122 Indoor Cycling Mittelstufe am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (13× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0123 Indoor Cycling alle Stufen am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0124 Indoor Cycling Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0125 Indoor Cycling alle Stufen	Mittwoch 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0126 Indoor Cycling alle Stufen	Donnerstag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Inlineskaten

Kurs	Termine und Ort
W26-0258 Inlineskaten Einsteiger — offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Jazz Dance

Kurs	Termine und Ort
W26-0204 Jazz Dance Mittelstufe — Technik	Dienstag 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Jonglage

Kurs	Termine und Ort
W26-0279 Jonglage Einsteiger — Technik	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Ju-Jutsu

Kurs	Termine und Ort
W26-0172 Ju-Jutsu Fortgeschrittene am Abend	Samstag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)

Judo

Kurs	Termine und Ort
W26-0154 Judo Mittelstufe — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (13× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0155 Judo Einsteiger am Abend	Montag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0156 Judo alle Stufen	Dienstag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Functional-Fläche (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Kanu

Kurs	Termine und Ort
W26-0229 Kanu Fortgeschrittene — Technik	Montag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Slackline-Park (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0230 Kanu Einsteiger — offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Sportbecken (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0231 Kanu Einsteiger am Abend	Freitag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Laufbahn (13× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Karate

Kurs	Termine und Ort
W26-0157 Karate Einsteiger am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (14× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0158 Karate Einsteiger — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0159 Karate Mittelstufe am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Boxraum (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Kendo

Kurs	Termine und Ort
W26-0173 Kendo alle Stufen	Samstag 10:00–11:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (13× vom 24.10. bis 06.02.2027)

Kettlebell

Kurs	Termine und Ort
W26-0133 Kettlebell alle Stufen am Abend	Donnerstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (13× vom 29.10. bis 04.02.2027)
W26-0134 Kettlebell Einsteiger — offenes Training	Dienstag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Gerätefläche (14× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0135 Kettlebell Einsteiger am Morgen	Donnerstag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Functional-Fläche (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Kickboxen

Kurs	Termine und Ort
W26-0163 Kickboxen alle Stufen — offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (13× vom 23.10. bis 29.01.2027)
W26-0164 Kickboxen Fortgeschrittene am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0165 Kickboxen Einsteiger	Samstag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)

Klettern

Kurs	Termine und Ort
W26-0241 Klettern alle Stufen — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Boulderraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0242 Klettern Fortgeschrittene	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Geräteraum (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0243 Klettern alle Stufen	Freitag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Squashboxen (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Kurs	Termine und Ort
W26-0244 Klettern Fortgeschrittene	Donnerstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Tischtennisraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0245 Klettern Mittelstufe – offenes Training	Montag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0246 Klettern alle Stufen	Mittwoch 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Seminarraum Bootshaus (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0247 Klettern alle Stufen am Morgen	Dienstag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Squashboxen (14× vom 27.10. bis 02.02.2027)

Korfball

Kurs	Termine und Ort
W26-0048 Korfball Mittelstufe – offenes Training	Montag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Traglufthalle (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Krafttraining

Kurs	Termine und Ort
W26-0089 Krafttraining Fortgeschrittene	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Kraftraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0090 Krafttraining Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0091 Krafttraining Mittelstufe – Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Kraftraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0092 Krafttraining Fortgeschrittene am Morgen	Dienstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0093 Krafttraining Einsteiger	Freitag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Functional-Fläche (13× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0094 Krafttraining Mittelstufe – Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (14× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0095 Krafttraining Fortgeschrittene	Donnerstag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Gerätefläche (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0096 Krafttraining Fortgeschrittene	Montag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Lacrosse

Kurs	Termine und Ort
W26-0046 Lacrosse Einsteiger	Freitag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Bootshaus (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Langhanteltraining

Kurs	Termine und Ort
W26-0136 Langhanteltraining Fortgeschrittene am Abend	Montag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Functional-Fläche (14.12.2026)
W26-0137 Langhanteltraining Einsteiger	Montag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0138 Langhanteltraining Einsteiger am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Lauftreff

Kurs	Termine und Ort
W26-0262 Lauftreff Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0263 Lauftreff Einsteiger	Mittwoch 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (14× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0264 Lauftreff Mittelstufe am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (14× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0265 Lauftreff Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Bootshaus (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Leichtathletik

Kurs	Termine und Ort
W26-0259 Leichtathletik Mittelstufe am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0260 Leichtathletik Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (29.10.2026)
W26-0261 Leichtathletik Mittelstufe	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Laufbahn (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Lindy Hop

Kurs	Termine und Ort
W26-0208 Lindy Hop Fortgeschrittene — offenes Training	Freitag 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Marathonvorbereitung

Kurs	Termine und Ort
W26-0266 Marathonvorbereitung Fortgeschrittene am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Meditation

Kurs	Termine und Ort
W26-0316 Meditation Fortgeschrittene am Abend	Mittwoch 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0317 Meditation Einsteiger — Technik	Mittwoch 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0318 Meditation Fortgeschrittene — Technik	Mittwoch 17:45–19:15, Dojo am Markt · Meditationsraum (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Mobility

Kurs	Termine und Ort
W26-0139 Mobility Fortgeschrittene — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0140 Mobility alle Stufen am Abend	Montag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (26.10.2026)
W26-0141 Mobility alle Stufen	Donnerstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Boxraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0142 Mobility Einsteiger — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Mountainbike

Kurs	Termine und Ort
W26-0253 Mountainbike Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Squashboxen (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Nordic Walking

Kurs	Termine und Ort
W26-0257 Nordic Walking Fortgeschrittene am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (14× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Orientalischer Tanz

Kurs	Termine und Ort
W26-0212 Orientalischer Tanz Fortgeschrittene am Abend	Mittwoch 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Orientierungslauf

Kurs	Termine und Ort
W26-0254 Orientierungslauf Fortgeschrittene am Morgen	Montag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Padel

Kurs	Termine und Ort
W26-0074 Padel Mittelstufe am Abend	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Tischtennisraum (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Parkour

Kurs	Termine und Ort
W26-0276 Parkour Mittelstufe am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0277 Parkour Mittelstufe – Technik	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Pickleball

Kurs	Termine und Ort
W26-0075 Pickleball Einsteiger	Mittwoch 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Pilates

Kurs	Termine und Ort
W26-0301 Pilates Einsteiger	Donnerstag 17:45–19:15, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (29.10.2026)
W26-0302 Pilates Einsteiger am Morgen	Freitag 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (27.11.2026)

Kurs	Termine und Ort
W26-0303 Pilates Fortgeschrittene am Abend	Dienstag 17:45–19:15, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0304 Pilates Fortgeschrittene	Dienstag 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0305 Pilates alle Stufen — Technik	Montag 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0306 Pilates alle Stufen — Technik	Donnerstag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0307 Pilates Fortgeschrittene	Dienstag 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (13× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0308 Pilates alle Stufen — Technik	Montag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Meditationsraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Progressive Muskelentspannung

Kurs	Termine und Ort
W26-0315 Progressive Muskelentspannung Fortgeschrittene am Morgen	Mittwoch 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Qigong

Kurs	Termine und Ort
W26-0309 Qigong Einsteiger — offenes Training	Dienstag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Meditationsraum (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0310 Qigong alle Stufen am Abend	Dienstag 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0311 Qigong Einsteiger am Morgen	Montag 17:45–19:15, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Rettungsschwimmen

Kurs	Termine und Ort
W26-0227 Rettungsschwimmen Fortgeschrittene — Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Ringen

Kurs	Termine und Ort
W26-0180 Ringen alle Stufen	Samstag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)

Rudern

Kurs	Termine und Ort
W26-0232 Rudern Mittelstufe am Abend	Montag 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Sportbecken (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0233 Rudern Fortgeschrittene — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0234 Rudern Mittelstufe	Freitag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Rugby

Kurs	Termine und Ort
W26-0039 Rugby Fortgeschrittene	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kleinfeld (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0040 Rugby Mittelstufe – offenes Training	Montag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Traglufthalle (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Rückenfit

Kurs	Termine und Ort
W26-0106 Rückenfit Einsteiger – Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0107 Rückenfit Mittelstufe am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Gerätefläche (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0108 Rückenfit alle Stufen – offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0109 Rückenfit Fortgeschrittene – offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0111 Rückenfit Einsteiger am Morgen	Montag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0112 Rückenfit Mittelstufe am Abend	Donnerstag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Salsa

Kurs	Termine und Ort
W26-0181 Salsa Einsteiger am Morgen	Samstag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (13× vom 24.10. bis 06.02.2027)
W26-0182 Salsa alle Stufen am Morgen	Samstag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)
W26-0183 Salsa Fortgeschrittene	Samstag 10:00–11:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)
W26-0184 Salsa Fortgeschrittene – offenes Training	Sonntag 10:00–11:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)
W26-0185 Salsa Fortgeschrittene am Morgen	Sonntag 10:00–11:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)

Schach

Kurs	Termine und Ort
W26-0320 Schach Fortgeschrittene am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Geräteraum (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Schnuppertauchen

Kurs	Termine und Ort
W26-0239 Schnuppertauchen Mittelstufe – Technik	Montag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Schwimmen

Kurs	Termine und Ort
W26-0215 Schwimmen Einsteiger – offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Sprungbecken (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Kurs	Termine und Ort
W26-0216 Schwimmen alle Stufen am Morgen	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0217 Schwimmen Mittelstufe – offenes Training	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Slackline-Park (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0218 Schwimmen Fortgeschrittene – Technik	Dienstag 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Sprungbecken (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0219 Schwimmen Fortgeschrittene am Abend	Freitag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0220 Schwimmen alle Stufen	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0221 Schwimmen Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Sportbecken (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Segeln

Kurs	Termine und Ort
W26-0235 Segeln Fortgeschrittene	Dienstag 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Lehrschwimmbecken (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0236 Segeln Fortgeschrittene	Freitag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0237 Segeln Mittelstufe – Technik	Montag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Selbstverteidigung

Kurs	Termine und Ort
W26-0175 Selbstverteidigung Mittelstufe am Abend für Frauen	Samstag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Boxraum (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)
W26-0176 Selbstverteidigung Einsteiger – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Sporthalle Südstadt · Kraftraum (14× vom 24.10. bis 06.02.2027)
W26-0177 Selbstverteidigung alle Stufen am Abend für Frauen	Samstag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (21.11.2026)

Slackline

Kurs	Termine und Ort
W26-0256 Slackline Fortgeschrittene	Montag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Speedminton

Kurs	Termine und Ort
W26-0076 Speedminton Fortgeschrittene am Morgen	Montag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Laufbahn (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Sprinttraining

Kurs	Termine und Ort
W26-0268 Sprinttraining Mittelstufe – offenes Training	Montag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Squash

Kurs	Termine und Ort
W26-0071 Squash Mittelstufe — Technik	Freitag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (12× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0072 Squash Fortgeschrittene — Technik	Montag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Seminarraum Bootshaus (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Stand-up-Paddling

Kurs	Termine und Ort
W26-0238 Stand-up-Paddling alle Stufen — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Standard und Latein

Kurs	Termine und Ort
W26-0189 Standard und Latein alle Stufen — Technik	Sonntag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)
W26-0191 Standard und Latein Einsteiger	Sonntag 10:00–11:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)
W26-0192 Standard und Latein Mittelstufe — Technik	Sonntag 10:00–11:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (17.01.2027)
W26-0193 Standard und Latein Fortgeschrittene am Abend	Sonntag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)

Step-Aerobic

Kurs	Termine und Ort
W26-0130 Step-Aerobic Mittelstufe am Abend	Donnerstag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0131 Step-Aerobic alle Stufen am Abend	Montag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Boxraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0132 Step-Aerobic Mittelstufe am Morgen	Donnerstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Stretching

Kurs	Termine und Ort
W26-0151 Stretching Fortgeschrittene	Donnerstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0152 Stretching alle Stufen am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0153 Stretching Einsteiger — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Swing

Kurs	Termine und Ort
W26-0205 Swing Einsteiger am Abend	Freitag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0206 Swing Fortgeschrittene — offenes Training	Freitag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0207 Swing Einsteiger	Dienstag 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Taekwondo

Kurs	Termine und Ort
W26-0160 Taekwondo Einsteiger — offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0162 Taekwondo Mittelstufe am Abend	Freitag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Tai Chi

Kurs	Termine und Ort
W26-0312 Tai Chi Mittelstufe am Abend	Montag 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (13× vom 19.10. bis 25.01.2027)
W26-0314 Tai Chi Einsteiger	Dienstag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Tango Argentino

Kurs	Termine und Ort
W26-0186 Tango Argentino Einsteiger — Technik	Sonntag 10:00–11:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)
W26-0187 Tango Argentino Mittelstufe — Technik	Sonntag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)
W26-0188 Tango Argentino Einsteiger am Abend	Sonntag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (14× vom 25.10. bis 31.01.2027)

Tennis

Kurs	Termine und Ort
W26-0062 Tennis Mittelstufe	Freitag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0063 Tennis Mittelstufe	Montag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Tischtennisraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0064 Tennis Einsteiger am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0065 Tennis Fortgeschrittene am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0066 Tennis Fortgeschrittene am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Bootshaus (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Tischtennis

Kurs	Termine und Ort
W26-0067 Tischtennis alle Stufen	Dienstag 16:00–17:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Boulderraum (14× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0068 Tischtennis Mittelstufe — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Seminarraum Bootshaus (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0069 Tischtennis Einsteiger — Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Boulderraum (13.01.2027)
W26-0070 Tischtennis Mittelstufe am Morgen	Donnerstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (13× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Trampolin

Kurs	Termine und Ort
W26-0278 Trampolin Mittelstufe — Technik	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (13× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Triathlon

Kurs	Termine und Ort
W26-0267 Triathlon alle Stufen am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Bootshaus (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Ultimate Frisbee

Kurs	Termine und Ort
W26-0036 Ultimate Frisbee Einsteiger — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0037 Ultimate Frisbee Fortgeschrittene am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0038 Ultimate Frisbee Mittelstufe	Donnerstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Unterwasserrugby

Kurs	Termine und Ort
W26-0240 Unterwasserrugby alle Stufen am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)

Vinyasa-Yoga

Kurs	Termine und Ort
W26-0294 Vinyasa-Yoga alle Stufen am Morgen	Donnerstag 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)
W26-0295 Vinyasa-Yoga Fortgeschrittene — offenes Training	Donnerstag 17:45–19:15, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (29.10.2026)
W26-0296 Vinyasa-Yoga Mittelstufe am Morgen	Montag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Mattenhalle (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0297 Vinyasa-Yoga Mittelstufe	Montag 17:45–19:15, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (14× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0298 Vinyasa-Yoga Fortgeschrittene	Montag 17:45–19:15, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0299 Vinyasa-Yoga Fortgeschrittene	Mittwoch 17:45–19:15, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (15× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0300 Vinyasa-Yoga alle Stufen	Donnerstag 17:45–19:15, Dojo am Markt · Meditationsraum (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Volleyball

Kurs	Termine und Ort
W26-0023 Volleyball Einsteiger am Abend	Freitag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kleinfeld (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0024 Volleyball alle Stufen am Morgen	Dienstag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Bootshaus (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0025 Volleyball Fortgeschrittene — Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (14× vom 22.10. bis 04.02.2027)

Kurs	Termine und Ort
W26-0026 Volleyball Mittelstufe — offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Slackline-Park (04.11.2026)
W26-0027 Volleyball Mittelstufe — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (14× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0028 Volleyball Einsteiger — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (08.12.2026)
W26-0029 Volleyball Mittelstufe — offenes Training	Dienstag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Bootshaus (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)
W26-0030 Volleyball alle Stufen am Abend	Freitag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Traglufthalle (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)
W26-0031 Volleyball alle Stufen am Morgen	Montag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kleinfeld (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)

Wandern

Kurs	Termine und Ort
W26-0255 Wandern Fortgeschrittene	Freitag 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Squashboxen (14× vom 23.10. bis 05.02.2027)

Wasserball

Kurs	Termine und Ort
W26-0228 Wasserball Mittelstufe	Dienstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (15× vom 20.10. bis 02.02.2027)

Zirkeltraining

Kurs	Termine und Ort
W26-0097 Zirkeltraining alle Stufen am Abend	Montag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0098 Zirkeltraining Mittelstufe — Technik	Donnerstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (12.11.2026)
W26-0099 Zirkeltraining Fortgeschrittene — Technik	Montag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (15× vom 19.10. bis 01.02.2027)
W26-0100 Zirkeltraining Einsteiger am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (14× vom 21.10. bis 03.02.2027)
W26-0101 Zirkeltraining Mittelstufe am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (23.12.2026)