Kursprogramm Vorlesungsfreie Zeit Winter 2027

Aerobic

Kurs	Termine und Ort
F27-0048 Aerobic alle Stufen — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)

Akrobatik

Kurs	Termine und Ort
F27-0087 Akrobatik Fortgeschrittene am Abend	Freitag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (6× vom 19.02. bis 02.04.2027)

Aquafitness

Kurs	Termine und Ort
F27-0076 Aquafitness Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)

Bachata

Kurs	Termine und Ort
F27-0072 Bachata Einsteiger	Samstag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)

Badminton

Kurs	Termine und Ort
F27-0020 Badminton Fortgeschrittene am Abend	Samstag 10:00–11:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)
F27-0021 Badminton Einsteiger am Morgen	Montag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (6× vom 15.02. bis 22.03.2027)
F27-0022 Badminton alle Stufen	Samstag 10:00–11:30, Wassersportzentrum am See · Seminarraum Bootshaus (2× vom 13.03. bis 20.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Wassersportzentrum am See · Seminarraum Bootshaus (2× vom 14.03. bis 21.03.2027)

Ballett

Kurs	Termine und Ort
F27-0070 Ballett alle Stufen am Morgen	Montag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (6× vom 15.02. bis 22.03.2027)

Baseball

Kurs	Termine und Ort
F27-0019 Baseball alle Stufen	Samstag 10:00–11:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)

Basketball

Kurs	Termine und Ort
F27-0001 Basketball Fortgeschrittene — Technik	Mittwoch 16:00—17:30, Sportplatz Lindenpark · Kleinfeld (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)
F27-0002 Basketball Fortgeschrittene	Dienstag 16:00—17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3—4 (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)
F27-0003 Basketball Fortgeschrittene	Samstag 10:00—11:30, Sportplatz Hafenwiese · Slackline-Park (2× vom 13.03. bis 20.03.2027); Sonntag 10:00—11:30, Sportplatz Hafenwiese · Slackline-Park (2× vom 14.03. bis 21.03.2027)

Bauch-Beine-Po

Kurs	Termine und Ort
F27-0043 Bauch-Beine-Po alle Stufen	Samstag 10:00—11:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (2× vom 27.02. bis 06.03.2027); Sonntag 10:00—11:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (2× vom 28.02. bis 07.03.2027)
F27-0044 Bauch-Beine-Po Mittelstufe — Technik	Freitag 16:00—17:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (26.02.2027)

Beachvolleyball

Kurs	Termine und Ort
F27-0011 Beachvolleyball Mittelstufe	Montag 16:00—17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3—4 (08.03.2027)

Bodyweight-Training

Kurs	Termine und Ort
F27-0039 Bodyweight-Training Fortgeschrittene	Dienstag 16:00—17:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)

Bouldern

Kurs	Termine und Ort
F27-0082 Bouldern Mittelstufe — offenes Training	Dienstag 16:00—17:30, Sportplatz Hafenwiese · Slackline-Park (23.02.2027)
F27-0083 Bouldern Fortgeschrittene	Samstag 10:00—11:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3—4 (2× vom 13.03. bis 20.03.2027); Sonntag 10:00—11:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3—4 (2× vom 14.03. bis 21.03.2027)

Boxen

Kurs	Termine und Ort
F27-0061 Boxen Mittelstufe — Technik	Samstag 10:00—11:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (2× vom 13.03. bis 20.03.2027); Sonntag 10:00—11:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (2× vom 14.03. bis 21.03.2027)

Calisthenics

Kurs	Termine und Ort
F27-0089 Calisthenics alle Stufen — offenes Training	Mittwoch 16:00—17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (24.02.2027)

Contemporary

Kurs	Termine und Ort
F27-0069 Contemporary Einsteiger am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)

Faszientraining

Kurs	Termine und Ort
F27-0055 Faszientraining alle Stufen	Dienstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (02.03.2027)

Faustball

Kurs	Termine und Ort
F27-0018 Faustball Mittelstufe – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)

Floorball

Kurs	Termine und Ort
F27-0015 Floorball Fortgeschrittene – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (2× vom 27.02. bis 06.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (2× vom 28.02. bis 07.03.2027)

Functional Training

Kurs	Termine und Ort
F27-0031 Functional Training Mittelstufe am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (03.03.2027)
F27-0032 Functional Training alle Stufen – Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (10.03.2027)
F27-0033 Functional Training Fortgeschrittene	Montag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (5× vom 15.02. bis 22.03.2027)

Futsal

Kurs	Termine und Ort
F27-0006 Futsal Einsteiger – offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (03.03.2027)

Fußball

Kurs	Termine und Ort
F27-0004 Fußball Mittelstufe – offenes Training	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (6× vom 15.02. bis 22.03.2027)
F27-0005 Fußball Fortgeschrittene – Technik	Montag 16:00–17:30, Wassersportzentrum am See · Bootshaus (01.03.2027)

Geräteturnen

Kurs	Termine und Ort
F27-0086 Geräteturnen Fortgeschrittene — offenes Training	Donnerstag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (7× vom 18.02. bis 01.04.2027)

HIIT

Kurs	Termine und Ort
F27-0053 HIIT Fortgeschrittene — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (6× vom 15.02. bis 22.03.2027)
F27-0054 HIIT Fortgeschrittene — Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (24.02.2027)

Handball

Kurs	Termine und Ort
F27-0007 Handball Einsteiger	Dienstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (09.03.2027)

Hatha-Yoga

Kurs	Termine und Ort
F27-0090 Hatha-Yoga Fortgeschrittene	Montag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (6× vom 15.02. bis 22.03.2027)
F27-0091 Hatha-Yoga alle Stufen	Donnerstag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (7× vom 18.02. bis 01.04.2027)
F27-0092 Hatha-Yoga Mittelstufe	Montag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (01.03.2027)

Hip-Hop

Kurs	Termine und Ort
F27-0068 Hip-Hop Fortgeschrittene am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (26.02.2027)

Hockey

Kurs	Termine und Ort
F27-0014 Hockey Einsteiger	Samstag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Einfeldhalle (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Einfeldhalle (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)

Indiaca

Kurs	Termine und Ort
F27-0030 Indiaca Fortgeschrittene	Samstag 10:00–11:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)

Indoor Cycling

Kurs	Termine und Ort
F27-0045 Indoor Cycling Mittelstufe am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)
F27-0046 Indoor Cycling Mittelstufe am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Fitnessraum (6× vom 19.02. bis 02.04.2027)
F27-0047 Indoor Cycling alle Stufen – offenes Training	Donnerstag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (7× vom 18.02. bis 01.04.2027)

Judo

Kurs	Termine und Ort
F27-0057 Judo Mittelstufe – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (2× vom 13.03. bis 20.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Meditationsraum (2× vom 14.03. bis 21.03.2027)

Kanu

Kurs	Termine und Ort
F27-0077 Kanu Mittelstufe – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (07.03.2027)

Karate

Kurs	Termine und Ort
F27-0058 Karate Einsteiger – Technik	Samstag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (2× vom 13.03. bis 20.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (2× vom 14.03. bis 21.03.2027)

Kettlebell

Kurs	Termine und Ort
F27-0050 Kettlebell Mittelstufe – offenes Training	Montag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (01.03.2027)

Kickboxen

Kurs	Termine und Ort
F27-0060 Kickboxen Mittelstufe – Technik	Samstag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (2× vom 27.02. bis 06.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (2× vom 28.02. bis 07.03.2027)

Klettern

Kurs	Termine und Ort
F27-0080 Klettern Fortgeschrittene	Samstag 10:00–11:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Kletterhalle (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Kletterhalle (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)
F27-0081 Klettern alle Stufen am Morgen	Mittwoch 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Geräteraum (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)

Korfball

Kurs	Termine und Ort
F27-0017 Korfball alle Stufen — offenes Training	Dienstag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (02.03.2027)

Krafttraining

Kurs	Termine und Ort
F27-0034 Krafttraining alle Stufen — offenes Training	Montag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (6× vom 15.02. bis 22.03.2027)
F27-0035 Krafttraining Einsteiger	Samstag 10:00–11:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (2× vom 27.02. bis 06.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Gymnastikhalle Alte Post · Studio (2× vom 28.02. bis 07.03.2027)
F27-0036 Krafttraining alle Stufen	Freitag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Gerätefläche (6× vom 19.02. bis 02.04.2027)

Langhanteltraining

Kurs	Termine und Ort
F27-0051 Langhanteltraining Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)

Lauftreff

Kurs	Termine und Ort
F27-0085 Lauftreff Einsteiger am Morgen	Dienstag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kunstrasenplatz (09.03.2027)

Leichtathletik

Kurs	Termine und Ort
F27-0084 Leichtathletik Fortgeschrittene am Abend	Freitag 16:00–17:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (6× vom 19.02. bis 02.04.2027)

Meditation

Kurs	Termine und Ort
F27-0100 Meditation Einsteiger — Technik	Dienstag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (02.03.2027)

Mobility

Kurs	Termine und Ort
F27-0052 Mobility alle Stufen am Abend	Montag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (5× vom 15.02. bis 22.03.2027)

Padel

Kurs	Termine und Ort
F27-0027 Padel Fortgeschrittene am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Kletterzentrum Felsenkeller · Boulderraum (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)

Parkour

Kurs	Termine und Ort
F27-0088 Parkour alle Stufen	Donnerstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (11.03.2027)

Pickleball

Kurs	Termine und Ort
F27-0028 Pickleball alle Stufen	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Hafenwiese · Rasenplatz (04.03.2027)

Pilates

Kurs	Termine und Ort
F27-0095 Pilates Einsteiger am Morgen	Dienstag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)
F27-0096 Pilates alle Stufen — Technik	Freitag 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (6× vom 19.02. bis 02.04.2027)
F27-0097 Pilates Mittelstufe am Abend	Samstag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (2× vom 27.02. bis 06.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (2× vom 28.02. bis 07.03.2027)

Qigong

Kurs	Termine und Ort
F27-0098 Qigong alle Stufen	Dienstag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (02.03.2027)

Rudern

Kurs	Termine und Ort
F27-0078 Rudern Fortgeschrittene	Donnerstag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 1–2 (04.03.2027)

Rugby

Kurs	Termine und Ort
F27-0013 Rugby Fortgeschrittene	Samstag 10:00–11:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)

Rückenfit

Kurs	Termine und Ort
F27-0040 Rückenfit Mittelstufe am Abend	Samstag 10:00–11:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (2× vom 13.03. bis 20.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (2× vom 14.03. bis 21.03.2027)
F27-0041 Rückenfit Fortgeschrittene	Montag 16:00–17:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (08.03.2027)
F27-0042 Rückenfit Fortgeschrittene — Technik	Samstag 10:00–11:30, Sporthalle Südstadt · Kraftraum (2× vom 27.02. bis 06.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Sporthalle Südstadt · Kraftraum (2× vom 28.02. bis 07.03.2027)

Salsa

Kurs	Termine und Ort
F27-0063 Salsa Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (10.03.2027)
F27-0064 Salsa Mittelstufe – offenes Training	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (05.03.2027)

Schwimmen

Kurs	Termine und Ort
F27-0073 Schwimmen Einsteiger	Donnerstag 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Sportbecken (7× vom 18.02. bis 01.04.2027)
F27-0074 Schwimmen alle Stufen – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (2× vom 13.03. bis 20.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Beachanlage Strandweg · Beachfelder (2× vom 14.03. bis 21.03.2027)
F27-0075 Schwimmen Fortgeschrittene	Mittwoch 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Sportbecken (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)

Segeln

Kurs	Termine und Ort
F27-0079 Segeln alle Stufen – Technik	Freitag 16:00–17:30, Schwimmhalle am Kanal · Sportbecken (12.03.2027)

Selbstverteidigung

Kurs	Termine und Ort
F27-0062 Selbstverteidigung Fortgeschrittene – offenes Training	Samstag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (2× vom 27.02. bis 06.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (2× vom 28.02. bis 07.03.2027)

Speedminton

Kurs	Termine und Ort
F27-0029 Speedminton alle Stufen am Abend	Freitag 16:00–17:30, Tennisanlage am Stadtwald · Platz 3–4 (6× vom 19.02. bis 02.04.2027)

Squash

Kurs	Termine und Ort
F27-0026 Squash Mittelstufe am Morgen	Freitag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Dreifeldhalle (6× vom 19.02. bis 02.04.2027)

Standard und Latein

Kurs	Termine und Ort
F27-0066 Standard und Latein Mittelstufe	Dienstag 16:00–17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 1 (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)
F27-0067 Standard und Latein Fortgeschrittene	Montag 16:00–17:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (6× vom 15.02. bis 22.03.2027)

Stretching

Kurs	Termine und Ort
F27-0056 Stretching Einsteiger am Abend	Mittwoch 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Cyclingraum (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)

Swing

Kurs	Termine und Ort
F27-0071 Swing Fortgeschrittene – Technik	Samstag 10:00–11:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00–11:30, Tanzstudio Musikhaus · Kleiner Saal (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)

Taekwondo

Kurs	Termine und Ort
F27-0059 Taekwondo alle Stufen am Abend	Dienstag 16:00–17:30, Gymnastikhalle Alte Post · Saal (23.02.2027)

Tai Chi

Kurs	Termine und Ort
F27-0099 Tai Chi Mittelstufe – offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Dojo am Markt · Mattenhalle (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)

Tango Argentino

Kurs	Termine und Ort
F27-0065 Tango Argentino Fortgeschrittene am Abend	Montag 16:00–17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Kursraum (6× vom 15.02. bis 22.03.2027)

Tennis

Kurs	Termine und Ort
F27-0023 Tennis alle Stufen – offenes Training	Mittwoch 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Squashboxen (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)
F27-0024 Tennis Fortgeschrittene	Donnerstag 16:00–17:30, Sporthalle Technikum · Turnhalle (7× vom 18.02. bis 01.04.2027)

Tischtennis

Kurs	Termine und Ort
F27-0025 Tischtennis alle Stufen – Technik	Mittwoch 16:00–17:30, Halle Werftstraße · Werkhalle (7× vom 17.02. bis 31.03.2027)

Ultimate Frisbee

Kurs	Termine und Ort
F27-0012 Ultimate Frisbee Einsteiger am Morgen	Donnerstag 16:00–17:30, Sportplatz Lindenpark · Kleinfeld (7× vom 18.02. bis 01.04.2027)

Vinyasa-Yoga

Kurs	Termine und Ort
F27-0093 Vinyasa-Yoga Einsteiger — Technik	Dienstag 16:00—17:30, Sportzentrum Campus Nord · Gymnastikraum 2 (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)
F27-0094 Vinyasa-Yoga Mittelstufe	Freitag 16:00—17:30, Tanzstudio Musikhaus · Großer Saal (6× vom 19.02. bis 02.04.2027)

Volleyball

Kurs	Termine und Ort
F27-0008 Volleyball Einsteiger	Montag 16:00—17:30, Sportplatz Lindenpark · Kleinfeld (22.02.2027)
F27-0009 Volleyball Fortgeschrittene	Samstag 10:00—11:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (2× vom 06.03. bis 13.03.2027); Sonntag 10:00—11:30, Sporthalle Südstadt · Zweifeldhalle (2× vom 07.03. bis 14.03.2027)
F27-0010 Volleyball alle Stufen am Morgen	Dienstag 16:00—17:30, Sportplatz Lindenpark · Kleinfeld (7× vom 16.02. bis 30.03.2027)

Zirkeltraining

Kurs	Termine und Ort
F27-0037 Zirkeltraining Einsteiger — Technik	Montag 16:00—17:30, Fitnesszentrum Campus Mitte · Functional-Fläche (5× vom 15.02. bis 22.03.2027)
F27-0038 Zirkeltraining alle Stufen am Abend	Samstag 10:00—11:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (2× vom 27.02. bis 06.03.2027); Sonntag 10:00—11:30, Sporthalle Südstadt · Gymnastikraum (2× vom 28.02. bis 07.03.2027)