Stundenplan Sporthalle Südstadt, Wintersemester 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00–17:30 Judo Mittelstufe – offenes Training Gymnastikraum 13× vom 19.10. bis 01.02.2027 **16:00–17:30** Krafttraining Fortgeschrittene Kraftraum 15× vom 19.10. bis 01.02.2027 **16:00–17:30** Parkour Mittelstufe – Technik Zweifeldhalle (Hallenhälfte A) 15× vom 19.10. bis 01.02.2027 **16:00–17:30** Jonglage Einsteiger – Technik Zweifeldhalle (Hallenhälfte B) 15× vom 19.10. bis 01.02.2027 **17:45–19:15** Vinyasa-Yoga Mittelstufe Gymnastikraum 14× vom 19.10. bis 01.02.2027	**16:00–17:30** Karate Einsteiger – Technik Gymnastikraum 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **16:00–17:30** Indoor Cycling Einsteiger Kraftraum 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **16:00–17:30** Basketball Mittelstufe – offenes Training Zweifeldhalle (Hallenhälfte A) 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **16:00–17:30** Hockey Einsteiger Zweifeldhalle (Hallenhälfte B) 15× vom 20.10. bis 02.02.2027 **17:45–19:15** Pilates Fortgeschrittene am Abend Gymnastikraum 15× vom 20.10. bis 02.02.2027	**16:00–17:30** Rückenfit alle Stufen – offenes Training Gymnastikraum 15× vom 21.10. bis 03.02.2027 **16:00–17:30** Aerobic Fortgeschrittene Kraftraum 15× vom 21.10. bis 03.02.2027 **16:00–17:30** Basketball alle Stufen Zweifeldhalle (Hallenhälfte A) 15× vom 21.10. bis 03.02.2027 **16:00–17:30** Pickleball Einsteiger Zweifeldhalle (Hallenhälfte B) 15× vom 21.10. bis 03.02.2027	**16:00–17:30** Kettlebell alle Stufen am Abend Gymnastikraum 13× vom 29.10. bis 04.02.2027 **16:00–17:30** Krafttraining Mittelstufe – Technik Kraftraum 14× vom 22.10. bis 04.02.2027 **16:00–17:30** Calisthenics Fortgeschrittene am Abend Zweifeldhalle (Hallenhälfte A) 14× vom 22.10. bis 04.02.2027 **17:45–19:15** Hip-Hop alle Stufen am Abend Gymnastikraum 13× vom 22.10. bis 04.02.2027	**16:00–17:30** Bodyweight-Training Fortgeschrittene Gymnastikraum 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **16:00–17:30** Functional Training Fortgeschrittene am Abend Kraftraum 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **16:00–17:30** Handball Fortgeschrittene – Technik Zweifeldhalle (Hallenhälfte A) 14× vom 23.10. bis 05.02.2027 **16:00–17:30** Squash Mittelstufe – Technik Zweifeldhalle (Hallenhälfte B) 12× vom 23.10. bis 05.02.2027 **17:45–19:15** Bachata Fortgeschrittene Gymnastikraum 14× vom 23.10. bis 05.02.2027	**10:00–11:30** Salsa Fortgeschrittene Gymnastikraum 14× vom 24.10. bis 06.02.2027 **10:00–11:30** Selbstverteidigung Einsteiger – offenes Training Kraftraum 14× vom 24.10. bis 06.02.2027	**10:00–11:30** Salsa Fortgeschrittene am Morgen Gymnastikraum 14× vom 25.10. bis 31.01.2027