

FERIENPROGRAMM VOM 05.02.2018 – 07.04.2018

www.hochschulsport-koeln.de

Montag

Kundalini Yoga	
14.30 - 16.00	GWZ
Fußball	
16.00 - 17.45	ZÜ
Power-Yoga	
17.00 - 18.30	LI
Volleyball	
17.00 - 19.00	A PF
Outdoor-Workout	
17.00 - 19.00	UnWi
Wirbelsäulengymnastik	
17.30 - 19.00	HU
Zumba	
17.30 - 19.00	HF
Freerunning	
17.30 - 19.00	PI 2
Power Pilates	
18.30 - 20.00	LI
Bodyshaping	
19.00 - 20.00	LO
Volleyball	
19.00 - 20.30	F/FA PF
Yoga Nidra	
19.00 - 20.30	GWZ
Rückenfitness	
19.00 - 20.30	HU
Basketball	
19.00 - 20.30	A Zug
Bodycombat	
20.00 - 21.30	ZÜ
Power Fit	
20.00 - 21.30	LI
Fitness-Boxing	
20.00 - 21.30	LO
Shintaido - Bojutsu	
20.00 - 21.30	HR
Rücken Fit	
20.30 - 22.00	HU
Basketball	
20.30 - 22.00	FA Zug
Badminton	
20.30 - 22.00	PI 1

Dienstag

Volleyball	
11.30 - 13.30	A ZÜ
Hatha-Yoga	
15.45 - 17.30	LI
Accent your body	
17.30 - 19.00	LO
Yogilates	
17.30 - 19.00	HF
Volleyball	
18.30 - 20.30	A PF
Getteworkout	
18.45 - 20.00	LI
Pilates	
19.00 - 20.00	HF
Tischtennis	
19.30 - 21.30	HU
BOP	
19.00 - 20.30	LO
Circuittraining	
19.00 - 21.00	FWG
Kung Fu Kian	
19.30 - 21.00	HF
Pilates	
20.00 - 21.00	HF
Zumba	
20.00 - 21.30	LI
Taekwondo	
19.00 - 20.30	LB
Fitness-Kickboxen	
20.15 - 21.30	LO
Power Fun	
20.15 - 21.45	ZÜ

Mittwoch

Autogenes Training	
15.00 - 16.30	HF
Fußball	
16.00 - 17.30	ZÜ
Karate	
16.30 - 18.00	HF
BOP	
17.00 - 18.30	LI
Freeletics	
17.00 - 19.00	UnWi
Basketball	
17.20 - 18.50	PF
Pilates Rücken	
17.30 - 19.00	FR
Volleyball	
17.30 - 19.30	FA ZW
Power Fitness	
18.30 - 20.00	LI
Bodyjam	
18.45 - 20.00	HF
HIIT	
19.00 - 20.30	LO
Volleyball	
19.30 - 21.30	F ZW
Body Workout	
20.00 - 21.30	LI
Tischtennis	
20.00 - 22.00	HU
Le Parkour	
20.00 - 21.30	WU
Bodymix	
20.15 - 22.00	LO
Krav Maga	
20.30 - 22.00	BL

Donnerstag

Volleyball	
17.00 - 19.00	A ZW
Bodyworkout	
17.30 - 19.00	LI
Volleyball	
18.00 - 19.30	FA HuGym
Handball	
18.00 - 20.00	SCH
Bodycombat	
19.00 - 20.15	LO
BOP	
19.00 - 20.15	HU
Tai Chi Chuan	
19.30 - 21.00	A/FA HF
Badminton	
20.00 - 21:30	ZÜ
Pilates	
20.15 - 21.15	HU
BOP Power Workout	
20.15 - 21.30	LO

Freitag

Volleyball	
11.30 - 13.30	A ZÜ
Beachvolleyball ¹	
14.30 - 16.30	FA BS
Beachvolleyball ¹	
16.30 - 18.30	F BS
Zumba	
17.00 - 18.15	HF
Volleyball	
17.00 - 19.00	FA LI
Rollstuhlbasketball	
18.00 - 20.00	GSO
Tae-Bo	
18.15 - 19.45	HF
Karate	
19.00 - 20.30	HF
Volleyball	
19.00 - 21.00	F LI
Basketball	
19.30 - 21.30	ZÜ
Powerstretching	
19.45 - 21.00	HF
Ninjutsu	
20:30 - 22.00	PF

Samstag

Fatburner	
12.00 - 13.30	LI
Pilates	
13.30 - 15.00	LI
Body and Spirit	
15.00 - 16.30	LI

¹: Anmeldung im HSP Büro



MyHSP die Hochschulsport-Köln App
Infos: www.hochschulsport-koeln.de/myhsp

hochschulsport
www.hochschulsport-koeln.de

köln

Wir wünschen euch schöne und sportliche Semesterferien!



FERIENPROGRAMM

- Ballsport und Spiele
- Budo- / Kampfsport
- Fitness
- Gesundheitssport
- Individualsport
- Tanzen
- Wassersport
- Wintersport

Power Yoga
17.00 - 18.30 LI

hochschulsport
www.hochschulsport-koeln.de



köln

Weitere Infos: www.hochschulsport-koeln.de

- A AnfängerInnen
- FA Fortgeschrittene AnfängerInnen
- F Fortgeschrittene
- BL Bernhard-Letterhaus Strasse 17
- BS BrückerSportpark
- CoSpo Cologne Sportspark/ Poller Weg 1
- FR Frankstr. 26
- FWG Friedrich-Wilhelm-Gymnasium
- GWZ Ubierring 48
- HF Gronewaldstr. 2
- HU Humboldtstr. 41
- HuGym Kartäuserwall 40
- KG Gymnasium Kreuzgasse, Vogelsanger Str. 1
- LB Lindenbornstr. 15
- LI Lindenstr. 78
- LO Lochnerstr. 13
- PF Pfälzerstr. 30
- PI 1 Piusstr. 87
- PI 2 Piusstr. 87
- SCH Schaurtestr. 1
- UnWi Uni Wiese vor der Mensa
- WU Wuppertalerstr. 19
- ZÜ Zülpicher Wall 1
- ZW Zwirnerstr. 15-17

HOCHSCHULSPORTBÜRO
Uni-Mensa
Zülpicherstr. 70
50937 Köln
Tel: 0221 - 941 77 60
Fax: 0221 - 941 77 62
E-Mail: info@hochschulsport-koeln.de