

# FERIENPROGRAMM VOM 31.07.2017 - 07.10.2017

www.hochschulsport-koeln.de

## Montag

Fußball	
16.00 - 17.45	ZÜ
Power-Yoga*	
17.00 - 18.30	LI
Volleyball**	
17.00 - 19.00	A PF
Wirbelsäulengymnastik**	
17.30 - 19.00	HU
Zumba	
17.30 - 19.00	HF
Freerunning**	
17.30 - 19.00	PI 2
Outdoor-Workout	
18.00 - 20.00	UnWi
Power Pilates*	
18.30 - 20.00	LI
Beachvolleyball <sup>1</sup>	
19.00 - 21.00	FA ZÜ
Bodyshaping**	
19.00 - 20.00	LO
Volleyball**	
19.00 - 20.30	F 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	
12.30 - 14.00	A ZÜ
Kundalini Yoga, Meditation	
15.30 - 17.00	HF
Hatha-Yoga**	
15.45 - 17.30	LI
Accent your body**	
17.30 - 19.00	LO
Zumba*	
17.30 - 19.00	LI
Yogilates	
17.30 - 19.00	HF
Wing Tsun	
18.30 - 20.00	HF
Volleyball**	
18.30 - 20.30	A PF
Pilates	
19.00 - 20.00	HF
Tischtennis**	
19.30 - 21.30	HU
BOP**	
19.00 - 20.30	LO
Kung Fu Kian	
19.30 - 21.00	HF
Pilates	
20.00 - 21.00	HF
Circuittraining**	
20.00 - 21.30	PG
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

Fußball	
16.00 - 17.30	ZÜ
Karate	
16.30 - 18.00	HF
Beachvolleyball <sup>1</sup>	
17.00 - 19.00	A ZÜ
BOP*	
17.00 - 18.30	LI
Basketball**	
17.20 - 18.50	PF
Pilates Rücken**	
17.30 - 19.00	FR
Volleyball**	
17.30 - 19.30	FA ZW
Krav Maga	
18.00 - 19.30	HF
Freeletics	
18.00 - 20.00	UnWi
Power Fitness*	
18.30 - 20.00	LI
Beachvolleyball <sup>1</sup>	
19.00 - 21.00	F ZÜ
Volleyball**	
19.30 - 21.30	F ZW
Aikido	
19.30 - 21.15	HF
Body Workout*	
20.00 - 21.30	LI
Tischtennis**	
20.00 - 22.00	HU
Le Parkour**	
20.00 - 21.30	WU

## Donnerstag

Volleyball**	
17.00 - 19.00	A ZW
Beachvolleyball <sup>1</sup>	
17.00 - 19.00	FA CoSpo
Getteworkout*	
17.30 - 19.00	LI
Volleyball**	
18.00 - 19.30	FA HuGym
Handball**	
18.00 - 20.00	SCH
BOP Power Workout**	
19.00 - 20.15	LO
Beachvolleyball <sup>1</sup>	
19.00 - 21.00	F CoSpo
Pilates**	
19.15 - 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
Bodycombat**	
20.15 - 21.30	LO

## Freitag

Volleyball	
11.30 - 13.30	A ZÜ
Dance Move**	
16.00 - 17.00	HF
Zumba	
17.00 - 18.15	HF
Volleyball*	
17.30 - 19.30	FA LI
Rollstuhlbasketball	
18.00 - 20.00	GSO
Tae-Bo*	
18.15 - 19.45	HF
Karate	
19:00 - 20:30	HF
Beachvolleyball	
19.00 - 21.00	FA/F ZÜ
Volleyball**	
19.30 - 21.30	F LI
Basketball	
19.30 - 21.30	ZÜ
Powerstretching*	
19.45 - 21.00	HF
Ninjutsu**	
20:30 - 22.00	PF

## Samstag

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

  

<b>Sonntag</b>	
Beachvolleyball <sup>1</sup>	
15.00 - 17.00	A CoSpo
Beachvolleyball <sup>1</sup>	
17.00 - 19.00	FA CoSpo

\* Beginn: 21.08.2017

\*\* Beginn: 04.09.2017

<sup>1</sup> Anmeldung online: 22.07.2017, 10:00 Uhr bis 24.07.2017, 10:00 Uhr

Wir wünschen euch schöne und sportliche Semesterferien!



# FERIENPROGRAMM

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

**Shintaido Bojutsu**  
20.00 - 21.00 HR

hochschulsport  
[www.hochschulsport-koeln.de](http://www.hochschulsport-koeln.de)



köln

Weitere Infos: [www.hochschulsport-koeln.de](http://www.hochschulsport-koeln.de)

- A AnfängerInnen
- FA Fortgeschrittene AnfängerInnen
- F Fortgeschrittene
- BS BrückerSportpark
- CoSpo Cologne Sportspark/ Poller Weg 1
- FR Frankstr. 26
- GWZ Ubierring 48
- HF Gronewaldstr. 2
- HR Herler Ring Sporthalle
- HU Humboldtstr. 41
- HuGym Kartäuserwall 40
- LB Lindenbornstr. 15
- LI Lindenstr. 78
- LO Lochnerstr. 13
- PF Pfälzerstr. 30
- PG Perlengraben 101
- 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](mailto:info@hochschulsport-koeln.de)