

# FERIENPROGRAMM VOM 23.07.2018 - 07.10.2018

www.hochschulsport-koeln.de

## Montag

<b>Fußball</b>
16.00 - 17.45 ZÜ
<b>Power-Yoga<sup>1</sup></b>
17.00 - 18.30 LI
<b>Volleyball<sup>2</sup></b>
17.00 - 19.00 A PF
<b>Wirbelsäulengymnastik<sup>2</sup></b>
17.30 - 19.00 HU
<b>Freerunning<sup>2</sup></b>
17.30 - 19.00 PI 2
<b>Outdoor-Workout</b>
18.00 - 20.00 UnWi
<b>Power Pilates<sup>1</sup></b>
18.30 - 20.00 LI
<b>Bodyshaping<sup>1</sup></b>
19.00 - 20.00 LO
<b>Volleyball<sup>2</sup></b>
19.00 - 20.30 F/FA PF
<b>Yoga Nidra</b>
19.00 - 20.30 GWZ
<b>Rückenfitness<sup>2</sup></b>
19.00 - 20.30 HU
<b>Basketball<sup>2</sup></b>
19.00 - 20.30 A Zug
<b>Beachvolleyball<sup>3</sup></b>
19.00 - 21.00 FA ZÜ
<b>Bodycombat</b>
20.00 - 21.30 ZÜ
<b>Power Fit<sup>1</sup></b>
20.00 - 21.30 LI
<b>Fitness-Boxing<sup>1</sup></b>
20.00 - 21.30 LO
<b>Shintaido - Bojutsu</b>
20.00 - 21.30 HR
<b>Rücken Fit<sup>2</sup></b>
20.30 - 22.00 HU
<b>Basketball<sup>2</sup></b>
20.30 - 22.00 FA Zug
<b>Badminton<sup>2</sup></b>
20.30 - 22:00 PI 1

## Dienstag

<b>Volleyball</b>
11.30 - 13.30 A ZÜ
<b>Hatha-Yoga<sup>1</sup></b>
15.45 - 17.30 LI
<b>Meditieren lernen</b>
16.30 - 18.00 HF
<b>Accent your body<sup>1</sup></b>
17.30 - 19.00 LO
<b>Zumba<sup>1</sup></b>
17.30 - 19.00 LI
<b>Yogilates</b>
17.30 - 19.00 HF
<b>Volleyball<sup>2</sup></b>
18.30 - 20.30 A PF
<b>Pilates</b>
19.00 - 20.00 HF
<b>Tischtennis<sup>2</sup></b>
19.30 - 21.30 HU
<b>BOP<sup>2</sup></b>
19.00 - 20.30 LO
<b>Circuittraining<sup>2</sup></b>
19.00 - 21.00 FWG
<b>Kung Fu Kian</b>
19.30 - 21.00 HF
<b>Pilates</b>
20.00 - 21.00 HF
<b>Zumba<sup>1</sup></b>
20.00 - 21.30 LI
<b>Taekwondo<sup>2</sup></b>
19.00 - 20.30 LB
<b>Fitness-Kickboxen<sup>1</sup></b>
20.15 - 21.30 LO
<b>Power Fun</b>
20.15 - 21.45 ZÜ

## Mittwoch

<b>Fußball</b>
16.00 - 17.30 ZÜ
<b>Karate</b>
16.30 - 18.00 HF
<b>BOP<sup>1</sup></b>
17.00 - 18.30 LI
<b>Beachvolleyball<sup>3</sup></b>
17.00 - 19.00 A ZÜ
<b>Basketball<sup>2</sup></b>
17.20 - 18.50 PF
<b>Pilates Rücken<sup>2</sup></b>
17.30 - 19.00 FR
<b>Volleyball<sup>2</sup></b>
17.30 - 19.30 FA ZW
<b>Krav Maga</b>
18.00 - 19.30 HF
<b>Freeletics</b>
18.00 - 20.00 UnWi
<b>Badminton<sup>2</sup></b>
18.00 - 20:00 KG
<b>Power Fitness<sup>1</sup></b>
18.30 - 20.00 LI
<b>HIIT<sup>1</sup></b>
19.00 - 20.30 LO
<b>Beachvolleyball<sup>3</sup></b>
19.00 - 21.00 F ZÜ
<b>Volleyball<sup>2</sup></b>
19.30 - 21.30 F ZW
<b>Body Workout<sup>1</sup></b>
20.00 - 21.30 LI
<b>Tischtennis<sup>2</sup></b>
20.00 - 22.00 HU
<b>Le Parkour<sup>2</sup></b>
20.00 - 21.30 WU
<b>Bodymix<sup>1</sup></b>
20.15 - 22.00 LO

## Donnerstag

<b>Beachvolleyball<sup>3</sup></b>
17.00 - 19.00 FA CoSpo
<b>Volleyball<sup>2</sup></b>
17.00 - 19.00 A ZW
<b>Bodyworkout<sup>1</sup></b>
17.30 - 19.00 LI
<b>Volleyball<sup>2</sup></b>
18.00 - 19.30 FA HuGym
<b>Handball<sup>2</sup></b>
18.00 - 20.00 SCH
<b>Bodycombat<sup>1</sup></b>
19.00 - 20.15 LO
<b>Beachvolleyball<sup>3</sup></b>
19.00 - 21.00 FA CoSpo
<b>Tai Chi Chuan</b>
19.30 - 21.00 A/FA HF
<b>Badminton</b>
20.00 - 21:30 ZÜ
<b>BOP Power Workout<sup>1</sup></b>
20.15 - 21.30 LO

## Freitag

<b>Volleyball</b>
11.30 - 13.30 A ZÜ
<b>Volleyball<sup>1</sup></b>
17.00 - 19.00 FA LI
<b>Rollstuhlbasketball</b>
18.00 - 20.00 GSO
<b>Tae-Bo<sup>1</sup></b>
18.15 - 19.45 HF
<b>Karate</b>
19:00 - 20.30 HF
<b>Beachvolleyball</b>
19.00 - 21.00 FA/F ZÜ
<b>Basketball</b>
19.30 - 21.30 ZÜ
<b>Powerstretching<sup>1</sup></b>
19.45 - 21.00 HF
<b>Ninjutsu<sup>2</sup></b>
20:30 - 22.00 PF

## Samstag

<b>BOP<sup>1</sup></b>
10.30 - 12.00 LI
<b>Pilates<sup>1</sup></b>
12.00 - 13.30 LI
<b>Body and Spirit<sup>1</sup></b>
13.30 - 15.00 LI

## Sonntag

<b>Beachvolleyball<sup>3</sup></b>
15.00 - 17.00 A CoSpo
<b>Beachvolleyball<sup>3</sup></b>
17.00 - 19.00 FA CoSpo

<sup>1</sup>: Beginn ab 20.08.  
<sup>2</sup>: Beginn ab 27.08.  
<sup>3</sup>: Online Anmeldung 14.-16.07.



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

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

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)

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
- 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