

Sportplan ERFURTER HOCHSCHULSPORT

Online-Training

Wintersemester 2020/21 vom 30.11.2020 bis zum 19.2.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	Online-Kurs	Online-Kurs	Online-Kurs	Online-Kurs	Online-Kurs	
07:30						07:30
07:45						07:45
08:00						08:00
08:15						08:15
08:30						08:30
08:45						08:45
09:00			Holistic Yoga 91_30704 Frederike Fernandez Alvarez 8:30 - 9:45 Uhr	Yoga-Meditationstanz 91_30710 Friedemann Jäger 09:00 - 10:00 Uhr		09:00
09:15						09:15
09:30						09:30
09:45						09:45
10:00						10:00
10:15						10:15
10:30					Pilates 91_30402 Marie Bätz 10:30 - 11:30 Uhr	10:30
10:45						10:45
11:00						11:00
11:15						11:15
11:30						11:30
11:45						11:45
12:00						12:00
12:15						12:15
12:30						12:30
12:45						12:45
13:00				Fitnessmix 91_20102 Dajana Kürbs 12:45 - 13:45 Uhr		13:00
13:15	Poi-Dance (Anf.) 91_40251 Sandra Baumann 13:15 - 14:15 Uhr					13:15
13:30						13:30
13:45						13:45
14:00						14:00
14:15						14:15
14:30	Fitnessmix 91_20101 Dajana Kürbs 14:30 - 15:30 Uhr	Tanzmix 91_60401 Fiona Drechsler 14:30 - 15:30 Uhr				14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30						15:30
15:45	Poi-Dance (Intermediate) 91_40252 Sandra Baumann 15:45 - 16:45 Uhr	Pilates 91_30401 Marie Bätz 15:45 - 16:45 Uhr				15:45
16:00			Bauch-Beine-Po 91_20104 Luisa Korndorf 16:15 - 17:15 Uhr			16:00
16:15						16:15
16:30					Fitnessmix 91_20103 Dajana Kürbs 16:30 - 17:30 Uhr	16:30
16:45						16:45
17:00	Aroha 91_20201 Julia Roll 17:00 - 18:00 Uhr			Hip Hop 91_60701 Kristin Zenker 17:00 - 18:00 Uhr		17:00
17:15						17:15
17:30			Athleticflow 91_20403 Annabell Zoeger 17:30 - 18:30 Uhr			17:30
17:45					HIIT 91_20105 Dominique Guillaume 17:45 - 18:45 Uhr	17:45
18:00						18:00
18:15	Latin-Dance-Aerobic 91_20505 Katharina Wolf 18:15 - 19:15 Uhr	Salsation 91_20501 Marie Krümmeling 18:15 - 19:15 Uhr		Salsation 91_20502 Marie Krümmeling 18:15 - 19:15 Uhr		18:15
18:30						18:30
18:45			Body Intensive 91_20708 Katja Petri 18:45 - 19:45 Uhr			18:45
19:00				Iron Body 91_20702 Lars Pennewiss 19:30 - 20:30 Uhr		19:00
19:15	Iron Body 91_20701 Lars Pennewiss 19:30 - 20:30 Uhr	Flow&Balance (Yoga) 91_30705 Theresa Schlosser 19:30 - 20:30 Uhr				19:15
19:30						19:30
19:45						19:45
20:00						20:00
20:15						20:15
20:30						20:30
20:45						20:45
21:00						21:00
21:15						21:15
21:30						21:30
21:45						21:45

Durchführung des Online-Sportprogramms:

- per Videokonferenz über das Portal "Zoom"
- Zugangsdaten werden rechtzeitig im Vorfeld per Mail verschickt
- Anmeldungen müssen bis spätestens 14 Uhr des Veranstaltungstages (aber mindestens 2h vor Kursbeginn) erfolgen, um die rechtzeitige Zusendung der Zugangsdaten gewährleisten zu können!

Voraussetzungen:

- technische Bereitschaft eures Geräts (PC, Laptop, Tablet, Smartphone)
- Internetverbindung

Das Aufzeichnen der Online-Kurse (inkl. Inhalte) ist nicht gestattet!