















Kursangebot – Wintersemester 2019/2020








Angebot / Details	Zeit	Zeitraum	Ort	Kursleiter
Gerätetraining  				
Gerätetraining Zirkeltraining A-F	Mo 19:00-20:30	07.10.2019-27.01.2020	Kraftraum Markstraße	Thomas Quadt
Gerätetraining Zirkeltraining A-F	Mi 16:30-18:00	09.10.2019-29.01.2020	Kraftraum Markstraße	Thomas Quadt
Gerätetraining Angeleitetes Gerätetraining A-F	Do 20:00-21:30	10.10.2019-30.01.2020	Kraftraum Markstraße	Wolfgang Pötschick
BOP  				
BOP A-F	Di 18:00-19:00	08.10.2019-28.01.2020	Hochschulsporthalle Westring	Christina Paulner
BOP A-F	Mi 18:00-19:00	09.10.2019-29.01.2020	Hochschulsporthalle Westring	Denise Hansmann
Step Aerobic 				
Step Aerobic A	Do 16:30-17:30	10.10.2019-30.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Melanie Kuhlmann
Step Aerobic fA-F	Fr 16:30-17:30	11.10.2019-31.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Melanie Kuhlmann
Bodystyling  				
Bodystyling A-F	Mo 18:30-19:30	28.10.2019-27.01.2020	Hochschulsporthalle Westring	Diana Kokoschka
Bodystyling A-F	Di 17:00-18:00	08.10.2019-28.01.2020	Hochschulsporthalle Westring	Christina Paulner

Fatburner  				
Fatburner A-F	Mo 19:30-20:30	28.10.2019-27.01.2020	Hochschulsporthalle Westring	Diana Kokoschka
Fatburner A-F	Mi 17:45-18:45	16.10.2019-29.01.2020	Campussporthalle 2-3	Patrick Gottschalk
Zumba ®  				
Zumba ® A-F	Di 18:00-19:00	08.10.2019-28.01.2020	Campussporthalle 2-3	Isabel Mayer
Zumba ® A-F	Do 17:30-18:30	10.10.2019-30.01.2020	Campussporthalle 2-3	Sina Hartung
Zumba ® A-F	Fr 16:00-17:00	11.10.2019-31.01.2020	Campussporthalle 1	Laura Rosenberg
Rückenfit 				
Rückenfit A-F	Mo 17:30-18:30	07.10.2019-27.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Laura Rosenberg
Rückenfit A-F	Di 18:45-19:45	08.10.2019-28.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Carmen Gellhaus
Rückenfit A-F	Mi 17:00-18:00	09.10.2019-29.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Susanne Bucker
Rückenfit A-F	Mi 21:00-22:00	09.10.2019-29.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Aline Wendland
Rückenfit A-F	Do 10:15-11:15	17.10.2019-19.12.2019	Unifit - Kursraum 1	Kathrin Kepper
Rückenfit A-F	Do 17:00-18:00	10.10.2019-30.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Aline Wendland
Rückenfit A-F	Fr 17:30-18:30	11.10.2019-31.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Melanie Kuhlmann
Kickboxworkout  				

Kickboxworkout A-F	Do 16:00-17:30	10.10.2019-30.01.2020	Campussporthalle 1	Koshoi Sultanaliev
Kickboxworkout A-F	Fr 19:45-21:15	11.10.2019-31.01.2020	Campussporthalle 1	Bijan Kouchki
Kickboxworkout A-F	So 12:00-13:30	13.10.2019-02.02.2020	Campussporthalle 2-3	Koshoi Sultanaliev
Kickboxworkout F	Do 17:30-19:00	10.10.2019-30.01.2020	Campussporthalle 1	Koshoi Sultanaliev
Cross Training				
Cross Training A	Mo 16:00-17:30	07.10.2019-27.01.2020	Kraftraum Markstraße	Lino Ruppel
Cross Training A	Mo 17:30-19:00	07.10.2019-27.01.2020	Kraftraum Markstraße	Lino Ruppel
Cross Training A	Di 18:30-20:00	08.10.2019-28.01.2020	Kraftraum Markstraße	Habib Zgaya
Cross Training A	Mi 18:00-19:30	09.10.2019-29.01.2020	Kraftraum Markstraße	Raed Sibai
Cross Training A	Mi 19:30-21:00	09.10.2019-29.01.2020	Kraftraum Markstraße	Raed Sibai
Cross Training A	Fr 17:00-18:30	11.10.2019-31.01.2020	Kraftraum Markstraße	Raed Sibai
Cross Training A	So 18:00-19:30	13.10.2019-15.12.2019	Kraftraum Markstraße	Jan Alexander Körkemeyer
Cross Training fA-F	Fr 18:30-20:00	11.10.2019-31.01.2020	Kraftraum Markstraße	Raed Sibai
Cross Training fA-F	So 16:30-18:00	13.10.2019-15.12.2019	Kraftraum Markstraße	Jan Alexander Körkemeyer
Langhantelworkout				
Langhantelworkout A	Mo 16:30-17:30	14.10.2019-27.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Greta Witt

Langhantelworkout A	Mo 18:45-19:45	07.10.2019-27.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Carmen Gellhaus
Langhantelworkout A	Di 20:45-21:45	08.10.2019-28.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Carmen Gellhaus
Langhantelworkout A	Mi 19:00-20:00	09.10.2019-29.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Dominik Koch
Langhantelworkout A	Mi 20:00-21:00	09.10.2019-29.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Dominik Koch
Langhantelworkout A	Fr 11:00-12:00	11.10.2019-31.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Carmen Gellhaus
Langhantelworkout A	Fr 18:30-19:30	11.10.2019-31.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Melanie Kuhlmann
Langhantelworkout A	So 11:00-12:00	13.10.2019-02.02.2020	Unifit - Kursraum 2	Christina Paulner
Langhantelworkout fA-F	Mo 21:00-22:00	07.10.2019-27.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Carmen Gellhaus
Langhantelworkout fA-F	Do 17:30-18:30	10.10.2019-30.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Melanie Kuhlmann
Fit Fight 				
Fit Fight A-fA	Mi 19:45-20:45	09.10.2019-29.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Lisa Mai Liederwald
Fit Fight A-fA	Do 19:15-20:15	10.10.2019-30.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Lisa Mai Liederwald
Fit Fight F	Do 18:15-19:15	10.10.2019-30.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Lisa Mai Liederwald
HIIT - High Intensive Interval Training 				
HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Mo 19:45-20:45	07.10.2019-27.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Carmen Gellhaus

HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Di 17:30-18:30	08.10.2019-28.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Theresia Gunkel
HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Di 19:45-20:45	08.10.2019-28.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Carmen Gellhaus
HIIT - High Intensive Interval Training A-F (english)	Di 20:45-21:45	08.10.2019-28.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Taylor Anderson
HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Mi 20:45-21:45	09.10.2019-29.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Lisa Mai Liederwald
HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Do 16:00-17:00	10.10.2019-30.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Aline Wendland
HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Fr 10:00-11:00	11.10.2019-31.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Carmen Gellhaus
HIIT - High Intensive Interval Training A-F	Fr 15:30-16:30	25.10.2019-31.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Patrick Gottschalk
HIIT - High Intensive Interval Training A-F (english)	So 18:15-19:15	13.10.2019-02.02.2020	Unifit - Kursraum 1	Taylor Anderson
Zirkeltraining 				
Zirkeltraining A-F	Di 16:30-17:30	08.10.2019-28.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Sophia Rosenberg
Zirkeltraining A-F (english)	Di 19:45-20:45	08.10.2019-28.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Taylor Anderson
Zirkeltraining A-F	Mi 16:00-17:00	09.10.2019-29.01.2020	Unifit - Kursraum 2	Sophia Rosenberg
deepWork  				
deepWork A-F	Do 16:30-17:30	17.10.2019-30.01.2020	Campussporthalle 2-3	Greta Witt
STRONG by Zumba®  				
STRONG by Zumba® A-F (english)	Fr 16:30-17:30	11.10.2019-31.01.2020	Hochschulsporthalle Westring	Elmarie Venter

Kursübersicht				
Primal Moves 				
Primal Moves A-F (Kompakt)	So 14:00-17:00	17.II.2019-24.II.2019	Unifit - Kursraum 3	Malte Arends
Primal Moves A-F (Kompakt)	So 14:00-17:00	26.01.2020-02.02.2020	Unifit - Kursraum 3	Malte Arends
Calisthenics  				
Calisthenics A-F	Mo 16:00-17:30	07.10.2019-27.01.2020	Campussporthalle 1	Habib Zgaya
Calisthenics A-F	Mi 21:00-22:30	09.10.2019-29.01.2020	Campussporthalle 1	Fabian Pongs
Fitnessboxen  				
Fitnessboxen A-F	Mi 16:00-17:30	09.10.2019-29.01.2020	Campussporthalle 2-3	Hannes Kloxin
Dance Mix  				
Dance Mix A-F	Mi 17:00-18:00	09.10.2019-29.01.2020	Hochschulsporthalle Westring	Denise Hansmann
Fit Mix   				
Fit Mix A-F	Mo 08:00-09:00	07.10.2019-27.01.2020	Unifit - Kursraum 1	Aline Wendland
Fit Mix A-F	Mo 18:00-19:00	07.10.2019-27.01.2020	Campussporthalle 2-3	Mustafa Ayaz
Fit Mix A-F	Di 19:00-20:00	08.10.2019-28.01.2020	Campussporthalle 1	Anja Trass
Fit Mix A-F	Mi 18:45-19:45	16.10.2019-29.01.2020	Campussporthalle 2-3	Toni Segieth

Fit Mix A-F	Do 18:30-19:30	10.10.2019-30.01.2020	Campussporthalle 2-3	Michael Pawlowski
Fit Mix A-F	Fr 17:00-18:00	11.10.2019-31.01.2020	Campussporthalle 1	Laura Rosenberg
Fit Mix A-F	So 12:00-13:00	13.10.2019-02.02.2020	Unifit - Kursraum 2	Christina Paulner