

## Mo. 21.10.2019 – So. 13.04.2020

### Belegungszeiten / TU-Gymnastikhalle WS 2019/2020

(Stand: 30.01.2020)

#### Montag

07:30 – 08:15	Fit in die Woche
08:30 – 10:00	freie Gruppe: Calisthenics
10:00 – 11:30	Sportpraxis für Sportingenieure
12:15 – 13:00	Rücken fit
16:00 – 18:30	freie Gruppe: Tanzassistenz / Crutziger
18:30 – 20:30	Boxen / Ausdauertraining
20:30 – 22:30	Aikido

#### Dienstag

08:00 – 09:20	freie Gruppe: Calisthenics
09:30 – 11:45	Bewegungswissenschaft
12:00 – 13:00	Yoga (VL-Zeitr. / ab 22.10.2019)
13:10 – 14:10	Yoga (VL-Zeitr. / ab 22.10.2019)
15:15 – 16:15	Kind-Eltern-Turnen
16:15 – 17:30	Winterfit
17:30 – 18:30	Indoor-Cycling
18:30 – 20:00	Step-Aerobic / BBP
20:00 – 22:00	Muay Thai

#### Mittwoch

08:50 – 10:00	freie Gruppe: Calisthenics
14:00 – 15:45	freie Gruppe: Tanzassistenz / Crutziger
17:30 – 18:30	Funktionelles Training mit Pilates (VL-Zeitr. / ab 23.10.2019)
18:30 – 20:30	Boxen / Krafttraining 1
20:00 – 22:00	Boxen / Krafttraining 2

#### Donnerstag

08:30 – 09:30	freie Gruppe: Calisthenics
09:30 – 12:00	Biomechanik (VL-Zeitr. / ab 24.10.2019)
12:15 – 13:00	Body Workout
18:00 – 19:00	Indoor-Cycling
19:00 – 20:00	Body Workout
20:00 – 22:00	Aikido

#### Freitag

07:45 – 08:45	Yoga (VL-Zeitr. / ab 25.10.2019)
08:50 – 10:00	freie Gruppe: Calisthenics
10:00 – 12:00	Sport- und Rehatechnik
14:00 – 16:00	Salsa/Bachata (Salsa-Tanzen)
16:00 – 17:30	Salsa
17:30 – 20:00	Boxen / Techniktraining
20:00 – 22:00	Muay Thai

#### Samstag

13:30 – 15:30	Aikido
---------------	--------

#### Sonntag

11:00 – 12:00	Koordinationstraining
12:00 – 14:30	Selbstverteidigung
16:30 – 19:00	Taekwon Do
19:00 – 21:00	Freies Tanzen