

# WAS WANN WO

## am Standort Zittau / Sommersemester 2012

Sportangebote	Bemerkung	Tag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Aqua-Jogging *</b>	mit Anleitung	Montag	20.00 – 21.00	Stadtbad Zittau
<b>Badminton</b>	mit Anleitung	Mittwoch	19.00 – 20.30	SpH Ottok. H 1-3
	mit Anleitung	Mittwoch	20.30 – 22.00	SpH Ottok. H 1-3
<b>Basketball</b>	mit Anleitung	Dienstag	19.00 – 20.30	SpH Ottok. H 1
<b>Bauchtanz</b>	mit Anleitung	Montag	19.00 – 20.00	Haus ZI/ alte Bibo/ R 136
<b>Bewegte Pause</b>	Mitarbeiter mit Anleitung	Mittwoch	13.00 – 13.20	Haus Z III / K 006
<b>Body-fit *</b>	mit Anleitung	Montag	16.15 – 17.15	SpH Hochschule
<b>Body-forming * BBP</b>	mit Anleitung	Donnerstag	17.30 – 18.45	SpH Hochschule
<b>Bogensport</b>	mit Anleitung	Mittwoch	19.00 – 20.30	SpH Kant
<b>Fatburning*</b>	mit Anleitung	Donnerstag	19.00 – 20.00	SpH Hochschule
<b>Floorball (Unihockey)</b>	mit Anleitung	Montag	19.00 – 20.30	SpH Kant ganze H.
<b>Flow- Yoga</b>	mit Anleitung	Donnerstag	19.00 – 20.30	Haus ZI/ alte Bibo/ R 136
<b>Fußball</b>	Fortgeschr. mit Anl.	Mittwoch	20.30 – 22.00	SpH Kant
	freie Spielgruppe	Donnerstag	20.30 – 22.00	SpH Kant
	freie Spielgruppe	Donnerstag	20.30 – 22.00	SpH Busch
<b>Gerätturnen</b>	Frauen mit Anleitung	Dienstag	18.00 – 19.30	HTH Mitte
<b>Handball</b>	mit Anleitung	Dienstag	20.30 - 22.00	SpH Kant
<b>Jonglieren</b>	mit Anleitung	Dienstag	20.15 – 22.00	SpH Hochschule
<b>Ju-Jutsu</b>	mit Anleitung	Montag	19.30 – 21.00	Judohalle
	mit Anleitung	Mittwoch	19.30 – 21.00	Judohalle
<b>Judo/-Selbstvert.</b>	mit Anleitung	Donnerstag	20.15 – 21.45	Judohalle
<b>Karate</b>	mit Anleitung	Donnerstag	17.30 – 19.00	SpH Le
<b>Klettern</b>	mit Anleitung	Dienstag	18.30 – 20.00	HTH Ost
	mit Anleitung	Mittwoch	20.30 – 22.00	HTH Ost
	mit Anleitung	Donnerstag	20.30 – 22.00	HTH Ost
<b>Kraft-/ Fitnessraum *</b>	freies Üben	täglich	07.00 – 22.00	Fitnessraum VII e
	mit Anleitung	Mo und Mi	18.00 – 20.00	Fitnessraum VII e
<b>Leichtathletik</b>	mit Anleitung	Dienstag	18.45 – 20.15	SpH Park
<b>Nordic-Walking ab 26.04.2012</b>	Fortgeschrittene mit Anleitung	Donnerstag	18.30 – 19.30	Olbersdorfer See,
<b>Pilates*</b>	mit Anleitung	Montag	19.30 – 20.30	SpH Hochschule
<b>Power-Mix *</b>	mit Anleitung	Mittwoch	19.00 – 20.00	SpH Hochschule
<b>Reiten</b>	Anmeldung nur im	nach		Reithalle Hartau
<b>Rücken-fit *</b>	mit Anleitung	Montag	17.15 – 18.15	SpH Hochschule
	Mitarbeiter mit Anleitung	Dienstag	16.00 – 17.15	SpH Hochschule

**Änderungen vorbehalten!** Siehe unter [www.hs-zigr.de/sport](http://www.hs-zigr.de/sport)

\* AOK-gefördert

## Beginn der Sportkurse ab 19.03.2012

# WAS WANN WO

## am Standort Zittau / Sommersemester 2012

Sportangebote	Bemerkung	Tag	Uhrzeit	Sportstätte
<b>Salsa</b>	Grundkurs	Montag	18.30 – 20.00	G.H.- Theater /Foyer
	Fortgeschrittene	Mittwoch	18.00 – 19.30	HTH, Gymn.saal
<b>Schwimmen</b>	freies Schwimmen	Montag	21.00 – 22.00	Stadtbad Zittau
<b>Step-Aerobic *</b>	Einsteiger mit Anleitung	Dienstag	18.00 – 19.00	SpH Hochschule
	Fortgeschrittene mit	Dienstag	19.00 – 20.00	SpH Hochschule
<b>Tanz-Aerobic</b>	mit Anleitung	Montag	18.30 – 19.30	SpH Hochschule
<b>Tennis</b>	Anmeldung nur im	nach		SVZ Süd
<b>Thai-Bo-Aerobic *</b>	mit Anleitung	Mittwoch	18.00 – 19.00	SpH Hochschule
<b>Tischtennis</b>	freies Spielen	Mittwoch	20.30 – 22.00	SpH Hochschule
	freies Spielen	Donnerstag	20.30 – 22.00	SpH Hochschule
<b>Volleyball</b>	freie Spielgruppe	Montag	20.00 – 22.00	SpH Park
	Einsteiger m. Anl.	Dienstag	19.00 – 20.30	SpH Ottok. H 2 u. H 3
	Fortgeschr. m. Anl.	Dienstag	20.30 – 22.00	SpH Ottok. H 1 – H 3
	Mitarbeiter	Dienstag	17.30 – 19.00	SpH Busch
	Hobbysport – HSG	Mittwoch	18.00 – 20.00	SpH Le
	freie Spielgruppe	Donnerstag	20.30 – 22.00	SpH Park
	Hobbysport – HSG	Montag	18.30 – 20.00	SpH Le
<b>Yoga *</b>	Einsteiger mit	Montag	16.00 – 17.30	Rathenaustr. 18a Räume 5 und 10
	Einsteiger mit Anleitung	Donnerstag	17.30 – 19.00	
	Fortgeschrittene mit	Donnerstag	16.00 – 17.30	

**Änderungen vorbehalten!** Siehe unter [www.hs-zigr.de/sport](http://www.hs-zigr.de/sport)

\* AOK-gefördert

## Beginn der Sportkurse ab 19.03.2012