



Belegungsplan Externe Sportstätten 15. April 2024 - 19. Juli 2024

| Zeit | 08:00 | 09:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | 22:00 | 23:00 | |
|----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|---|---|--|---|---|--|---|-------|--|
| Montag | | | | | | | | | | Ninjutsu (Christian Hofmann-Fuchs) <u>USZ-Außengelände</u> 16:30-18:00 Uhr | Tauchen / Apnoetauchen (Praxis) (Jens Jebramcik) <u>Schwimmhalle / Freibad Ilmenau</u> 18:00-19:00 | | | | Fechten (Leon Böhmer) <u>Karl-Zink-Schule</u> 20:30-22:30 Uhr | | |
| | | | | | | | | | | Bodystyling (Katja Dießner) <u>USZ-Außengelände</u> 15:30-17:00 Uhr | Cheerleading (Grundlagen) (Emma Stolpe / Arthur Aretz) <u>USZ-Außengelände</u> 17:00-19:00 Uhr | | | Gerätturnen (Uwe Michaelis) <u>Ilmsporthalle</u> 20:00-22:00 Uhr | | | |
| | | | | | | | | | | Zouk (Grundkurs) (Stefan Seidel) <u>Mensa 1+2</u> 17:00-18:00 | | Zouk (Fortgeschritten) (Stefan Seidel) <u>Mensa 1+2</u> 18:30-19:30 | | | | | |
| | | | | | | | | | | Parkour (Fortg.) (Matthias Kleinstück / Falk Matthes) <u>USZ-Außengelände</u> 18:00-19:30 Uhr | | | | | | | |
| Dienstag | Pilates (Katja Dießner) <u>USZ-Außengelände</u> 08:00-09:00 Uhr | | | | | | | | | | Mountainbiking (Alexander Barth / Guido Straube) <u>Treffpunkt Foyer CSH</u> 17:00-21:00 Uhr | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Tricking & Tumbling (Florian Reiher) <u>USZ-Außengelände</u> 16:30-18:00 Uhr | Bogenschießen (Lydia Augustin / Tobias Güth) <u>USZ-Bogenschießanlage</u> 18:00-19:30 | Cheerleading (Fortgeschritten) (Carl v. Dalnok / Tanja Groß) <u>USZ-Außengelände</u> 19:30-21:00 Uhr | | | | | |
| | | | | | | | | | | Paartanz Lateinamerikanische - u. Standardtänze (Fortg.) (Kilian Birth / Jolin Krabsch) <u>Mensa 1+2</u> 18:00-19:30 Uhr | | | Spikeball (Benno Wendler) <u>USZ-Außengelände</u> 19:30-21:30 Uhr | | | | |
| | | | | | | | | | | Kickboxen (Stefan Kister) <u>Karl-Zink-Sporthalle</u> 18:00-20:00 | | | | | | | |
| Mittwoch | Rückenfit (Katja Dießner) <u>USZ-Außengelände</u> 08:00-09:30 Uhr | | | | | | Pilates (Katja Dießner) <u>USZ-Außengelände</u> 14:00-15:00 Uhr | | | | | Nordic Walking (Jeanette Brendel) <u>Treffpunkt vor UniRZ</u> 16:30-18:00 Uhr | Fußball (Frauen) (SV Herschdorf) <u>Sportplatz Herschdorf</u> 18:30-20:00 | | | | |
| | | | | | | | | | | Darts (Philipp Richter) <u>Außengeräteraum CSH</u> 17:30-21:00 Uhr | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Slacklining (Max Preihs) <u>Baumgruppe neben CSH</u> 17:00-20:00 Uhr | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Rock`n`Roll (Anett Langner) <u>Ilmsporthalle</u> 19:30-21:00 Uhr | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Reiten (Ann-Kathrin Krug) <u>Reiterhof Oberpörlitz</u> 18:00-21:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Boxen (Frank Polloczek) <u>Turnhalle Manebach</u> 18:00-20:00 | | | | | | | | |

| | | | | | |
|------------|--|---|--|--|---|
| Donnerstag | Stretch & Relax (Katja Dießner) USZ- Außengelände 08:00-09:00 Uhr | Core-Training (Tobias Busse) USZ-Außengelände 11:00-12:30 Uhr | Funktionelles Training (Katja Dießner) USZ-Außengelände 14:00-15:30 Uhr | Kickboxen (Stefan Kister) Karl-Zink-Sporthalle, 18:00-20:00 | Karate (Michael Rink) Karl-Zink-Str. 13 (Haus Mignon) 20:00-21:30 Uhr |
| | | | | Freies Tanzen für Paartänze (Martin Backhaus / Stefan Seidel) Mensa 1+2 17:00-19:00 Uhr | Freies Training der Bewegungskünste (Andreas Fischer) USZ-Außengelände 21:00-22:30 Uhr |
| | | | | Cheerleading (Fun Stunten) (Yvonne Skottke) USZ-Außengelände 18:00-19:30 Uhr | |
| | | | | Gravel Biking (Gunter Krapf) Treffpunkt Foyer CSH 17:00-20:00 Uhr | Bogenschießen (Lydia Augustin / Tobias Güth) USZ-Bogenschießanlage 18:00-19:30 |
| Freitag | | | AcroYoga (Tom Starost) USZ-Außengelände 17:00-18:30 Uhr | | |
| | | Arnis (Paul Fritzsche) USZ-Außengelände 15:00-16:30 Uhr | Trailrunning (Florian Kranz / Steve Lenk) Treffpunkt Foyer CSH 16:30-18:30 Uhr | Historisches Schwertfechten (Tobias Lein) Turnhalle Hammerecke (Arnstadt) 19:00-21:00 | |
| Sa. | | | | | |
| So. | | | | Ultimate Frisbee (Daniel Stanko / SV TU Ilmenau) Stadion Hammergrund 18:00-20:00 | Historisches Schwertfechten (Tobias Lein) Turnhalle Hammerecke (Arnstadt) 19:00-21:00 |

Sportstättenkürzel: CSH= Campussporthalle UniRZ= Universitätsrechenzentrum USZ= Universitätssportzentrum SHU= Seminarraum Humboldtbaue SFZ= Schülerfreizeitzentrum Ilmenau

gez. T. Busse (USZ) Stand: 15.04.2024

Anmerkung Saunakurs: Die Sauna im Fitnessstudio Top in Form kann zu den ausgeschriebenen Öffnungszeiten (siehe Homepage FS Top in Form) genutzt werden