



SPORT & GESUNDHEIT

Kursprogramm Wintersemester

19. Oktober 2026 - 12. Februar 2027

Aikido	Freitag, 19:00-20:30	Jahnsporthalle
Badminton	Dienstag, 20:30-22:00 Mittwoch, 18:40-20:10 Donnerstag, 17:00-18:30 Freitag, 16:30-18:00	Rüleinhalle große GA-Halle große GA-Halle große GA-Halle
Basketball	Dienstag, 20:20-21:50	große GA-Halle
Boxen	Dienstag, 19:20-20:50	Halle Lessingstraße
Choreo-Tanz	Mittwoch, 17:30-18:30	Halle Lessingstraße
Darts-Übungskurs	Dienstag, 19:00-20:45	Clubraum GA-Halle
Eishockey	In Planung (Ausschreibung siehe Website)	Eislaufbahn Schloss Freudenstein
Eislaufen		
Eltern-Kind-Sport	Montag, 16:00-16:45	kleine GA-Halle
Fechten	Mittwoch, 17:00-18:30 Donnerstag, 17:00-18:30	kleine GA-Halle
Fit & Beweglich	Mittwoch, 17:00-18:30	große GA-Halle
Functional Fitness	Mittwoch, 18:40-20:10	kleine GA-Halle
Funktionelles Beweglichkeitstraining Dehnung & Stretching	Montag, 17:00-18:00	kleine GA-Halle
Fußball	Dienstag, 18:40-20:10 Donnerstag, 18:40-20:10	große GA-Halle
Geräteturnen	Dienstag, 17:00-18:30 Donnerstag, 18:40-20:10	kleine GA-Halle
Gesellschaftstanz	Montag, 16:50-18:20 (F2) Montag, 18:25-19:55 (F1) Mittwoch, 18:40-20:10 (A1) Donnerstag, 18:45-20:15 (A2)	Halle Lessingstraße
Handball Mixed	Mittwoch, 20:30-22:00 Freitag, 20:30-22:00	Ernst-Grube-Halle
Judo	Montag, 19:00-20:30 Donnerstag, 19:00-20:30	Jahnsporthalle
Ju-Jutsu	Montag, 17:30-19:00 Dienstag, 18:30-20:00	Jahnsporthalle
Klettern	Montag, 18:40-20:10 (F) Mittwoch, 18:40-20:10 (F) Mittwoch, 20:20-21:50 (A) Donnerstag, 20:20-21:50 (F)	Kletterwand in der großen GA-Halle
Lauf-Treff	Montag, 17:00-18:30 (A) Mittwoch, 18:00-20:00 (FS)	Treff GA-Stadion
Modern Arnis	Donnerstag, 20:20-21:50	kleine GA-Halle
Pilates	Dienstag, 12:15-13:15 Dienstag, 16:30-17:30	Halle Lessingstraße
Rücken-Bauch-Fit	Dienstag, 18:40-20:10	kleine GA-Halle

Schach-Treff	Mittwoch, 18:00-20:00	SIZ-Konferenzraum
Salsa	Dienstag, 18:00-19:30	EAC
Schwimmen (Start Schwimmkurse ab 20.10.)	Montag, 20:30-21:45 (F) Montag, 20:30-21:45 (AL) Montag, 21:00-21:45 (AL) Montag, 21:00-21:45 (A) Mittwoch, 19:45-20:30 (NS) Mittwoch, 19:45-20:30 (A) Mittwoch, 20:30-21:30 (F) Mittwoch, 20:30-21:30 (FS) Donnerstag, 19:45-20:30 (FS) Donnerstag, 19:45-20:45 (AL) Donnerstag, 20:30-21:30 (AL) Donnerstag, 20:45-21:30 (NS)	Johannisbad
Scottish Dance	Donnerstag, 16:15-17:45	Halle Lessingstraße
Spikeball	Dienstag, 17:00-18:30	große GA-Halle
Spinning	Mittwoch, 18:40-20:10 Mittwoch, 20:20-21:50	Spinningraum GA-Halle
Stabi & Muskelaufbau	Montag, 18:40-20:10	kleine GA-Halle
Tai Chi	Freitag, 13:00-14:00 (ab 06.11.)	Halle Lessingstraße
Tanzfitness	Dienstag, 20:30-22:00	Dürer Haus
Tauchen & Schnorcheln	Dienstag, 20:00-21:30	Johannisbad
Tennis	Dienstag, 16:00-17:00 (L2) Donnerstag, 16:00-17:00 (L1)	Tennisverein Brand Erbsdorf
Tischtennis	Montag, 20:20-21:50 Mittwoch, 20:20-21:50	kleine GA-Halle
Ü-50 Sportgruppe Damen	Dienstag, 14:30-16:00	kleine GA-Halle
Ultimate Frisbee	Montag, 18:40-20:10	große GA-Halle
Unihockey	Montag, 17:00-18:30 Donnerstag, 20:20-21:50	große GA-Halle
Volleyball	Montag, 20:20-21:50 Dienstag, 20:20-21:50 (A, FS) Mittwoch, 20:20-21:50	große GA-Halle kleine GA-Halle große GA-Halle
Wandern	am Wochenende siehe Ausschreibung Website	
Yoga	Montag, 20:00-21:30 Dienstag, 17:40-19:10	Halle Lessingstraße
Zwift Smart Cycling	In Planung	Hometraining
A = Anfänger, F = Fortgeschritten, AL = Allgemeines Schwimmen, FS = Freies Schwimmen/Freies Spiel, NS = Nichtschwimmer L1 = Level Anfänger, L2 = Level Fortgeschrittene, = zertifizierter Präventionskurs		
Wichtige Termine	04.-13.03.27	Skilanglaufexkursion Norwegen
	In Planung:	Wintertanzball, Sportboot- und Segelausbildung, Volleyball- & Fußball-Turnier



Alle Infos auf unserer Website tubaf.plus