

Montag/Monday

Aerobic Step Intervall
Fitnesshalle 2 Königshügel
19:00 - 19:55

Akrobatik
Sporthalle Ahornstraße
18:30 - 19:55
20:00 - 21:25

Autogenes Training
Sport- und Seminarraum
18:30 - 19:55

Badminton
Sporthalle Eckertweg
08:30 - 14:25
Freier Spielbetrieb
22:00 - 23:25
Betreuer Spielbetrieb
15:30 - 16:55

Ballett
Gymnastikhalle Königshügel
14:00 - 15:25
21:30 - 22:55
15:30 - 16:55

Basketball
Sporthalle Eckertweg
19:00 - 20:25
Betreuer Spielbetrieb

Beachvolleyball
Beachsportanlage Königshügel
15:00 - 16:25
16:30 - 17:55
15:00 - 16:25
16:30 - 17:55

Box Fitness
Fitnesshalle 2 Königshügel
21:30 - 22:55
20:00 - 21:25

Breakdance
Gymnastikhalle Königshügel
20:00 - 21:25

Faszientraining
Fitnesshalle 2 Königshügel
16:00 - 18:55
17:00 - 17:55
16:00 - 18:55
17:00 - 17:55

Fitness mit Musik
Sporthalle Königshügel
12:30 - 13:25
16:30 - 17:25
19:00 - 19:55

Fußball
Soccerbox Königshügel
20:30 - 21:30
Betreuer Spielbetrieb

Fußball Frauen
Naturrasenplatz Königshügel
18:30 - 20:25
18:30 - 20:25
18:30 - 20:25

Gesellschaftstanz
Mensa Vita
17:00 - 18:25
17:00 - 18:25
18:30 - 19:55
18:30 - 19:55
20:00 - 21:25

Hip-Hop
Gymnastikhalle Königshügel
20:00 - 21:25

Hockey
Sporthalle Eckertweg
17:30 - 18:55

Jazz
Gymnastikhalle Königshügel
18:30 - 19:55

Jonglieren und Einradfahren
Sporthalle Ahornstraße
21:30 - 22:55

Judo
Fitnesshalle 1 Königshügel
18:30 - 19:55
18:30 - 19:55
20:00 - 21:25

Ju-Jitsu
Fitnesshalle 1 Königshügel
21:30 - 22:55

Kunst- und Sportplatz Steinbrück
19:30 - 21:00

Laufkurs
Finnbahn Königshügel
18:30 - 19:30

Laufen und weiter
Finnbahn Königshügel
17:30 - 20:30

Lauftreff
Stadion Königshügel
18:45 - 19:45

Parkour
Sporthalle Königshügel
15:00 - 16:25
15:00 - 16:25

Pilates
Gymnastikraum Ahornstraße
15:30 - 16:55
20:00 - 20:55
21:00 - 21:55

Rhönradturnen
Sportkomplex Königshügel
20:00 - 21:25
20:00 - 21:25

Rücken Aktiv - Alexander
Technik Einführung in die
Alexander-Technik
Stand noch nicht fest
18:30 - 19:55

Rücken Fit
Sport- und Seminarraum
17:30 - 18:25

Salsa
Theatersaal
20:00 - 20:55
21:00 - 21:55

Softball
Sportplatz Brander Feld
18:30 - 20:25
18:30 - 20:25

Spinning®
RWTH GYM Cardioraum
19:15 - 20:10
20:30 - 21:25
19:15 - 20:10
20:30 - 21:25

Sport für Bedienstete
Sporthalle Ahornstraße
17:30 - 18:25
17:30 - 18:25
16:00 - 17:25
Hallenfußball Fußball
Konferenzraum
18:30 - 19:55
Anti-Stress Yoga

Tae-Kwon-Do
Fitnesshalle 1 Königshügel
17:00 - 18:25

Tai Chi Chuan
Sport- und Seminarraum
20:00 - 21:25
20:00 - 21:25

Thai-Bo
Fitnesshalle 2 Königshügel
18:00 - 18:55

Tischtennis
Sporthalle Eckertweg
14:30 - 15:55

Trampolinturnen
Sportkomplex Königshügel
20:00 - 21:25
20:00 - 21:25

Turnen
Sportkomplex Königshügel
20:00 - 21:25
20:00 - 21:25

Ultimate Frisbee
Naturrasenplatz Königshügel
16:30 - 18:25
16:30 - 18:25
16:30 - 18:25

Volleyball
Sporthalle Königshügel
17:30 - 18:55
Betreuer Spielbetrieb

YOGA
Gymnastikhalle Königshügel
17:00 - 18:25
Hatha Level 1bis 2
Gymnastikraum Ahornstraße
11:30 - 12:55
Ashtanga Level 1
11:30 - 12:55
Ashtanga Level 1bis 2
09:45 - 11:10
Ashtanga Level 1bis 2
09:45 - 11:10
Ashtanga Level 2
17:00 - 18:25
Yoga für einen
gesunden, entspannten Rücken
18:30 - 19:55
Vinyasa Flow Level 1
bis Level 2
Konferenzraum
17:00 - 18:25
Yin Yoga

Yogilates
Gymnastikraum Ahornstraße
07:30 - 08:25
Yogilates Level 1bis 2

Zirkeltraining
Sporthalle Eckertweg
20:30 - 21:55

ZUMBA®
Gymnastikhalle Königshügel
21:30 - 22:25

Dienstag/Tuesday

Achtsamkeit
Sport- und Seminarraum
18:30 - 19:55

Aerobic Step
Fitnesshalle 2 Königshügel
20:30 - 21:25

Badminton
Sporthalle Eckertweg
08:30 - 14:25
Freier Spielbetrieb
22:00 - 23:25
Betreuer Spielbetrieb
15:30 - 16:55

Ballett
Gymnastikhalle Königshügel
17:30 - 22:55
21:30 - 22:55

Basketball
Gymnastikhalle Königshügel
17:30 - 18:55
17:30 - 18:55

Sporthalle Eckertweg 3
17:30 - 19:55

Beachvolleyball
Beachsportanlage Königshügel
16:00 - 17:25
14:30 - 15:55

Body Workout Classic
Gymnastikhalle Königshügel
19:00 - 19:55

Boxen
Gymnastikhalle Königshügel
16:30 - 17:55
16:30 - 17:55

Contemporary Dance
Gymnastikhalle Königshügel
21:30 - 22:55
20:00 - 21:25

Fechten
Sporthalle Ahornstraße
18:30 - 19:55

Fitness mit Musik
Sporthalle Königshügel
20:00 - 20:55
21:00 - 21:55

Floorball
Sporthalle Eckertweg 1
19:00 - 20:25

Sporthalle Eckertweg 2
19:00 - 20:25

Sporthalle Eckertweg 3
19:00 - 20:25

Fußball
Soccerbox Königshügel
20:30 - 21:30
Betreuer Spielbetrieb

Gesellschaftstanz
Mensa Vita
17:00 - 17:55
17:00 - 17:55
18:00 - 18:55
18:00 - 18:55
20:00 - 21:25

Couvenhalle
17:00 - 18:25
19:00 - 20:25
19:00 - 20:25
19:00 - 20:25
20:30 - 21:55

Handball
Sporthalle Königshügel
17:00 - 18:25
17:00 - 18:25
17:00 - 18:25
17:00 - 18:25

Hip-Hop Urban Dance
Fitnesshalle 2 Königshügel
16:00 - 17:25

Ju-Jitsu
Gymnastikraum Ahornstraße
17:00 - 18:25
17:00 - 18:25
20:00 - 21:25

Gymnastikraum Ahornstraße
21:30 - 22:55
Freies Training
Karate
Fitnesshalle 1 Königshügel
20:00 - 21:25
Modernes
Sport-Karate (MSK) Level 1 bis 2
21:30 - 22:55
Shotokan Level 1
21:30 - 22:55
Shotokan Level 2bis 3

Kung-Fu
Fitnesshalle 1 Königshügel
18:30 - 19:55

Fitnesshalle 2 Königshügel
21:30 - 22:55

Laufen und Kräftigungstraining
Eingang Sportkomplex
Königshügel, Fitnesshalle 2 Königs-
hügel
19:00 - 19:30

Mountainbiking
Eingang HSZ Service Point
19:00 - 20:00

Parkour
Sporthalle Königshügel
10:30 - 11:55

Pilates
Fitnesshalle 2 Königshügel
17:30 - 18:25
18:30 - 19:25

Sport- und Seminarraum
17:15 - 18:15

Rücken Aktiv und Relax
Rücken Aktiv und Relax
Gymnastikraum Ahornstraße
18:30 - 19:55

Rugby Frauen
Naturrasenplatz Königshügel
17:00 - 18:25
18:30 - 20:25

Rugby Männer
Naturrasenplatz Königshügel
17:00 - 18:25
18:30 - 20:25

Salsa
Mensa Vita
19:00 - 19:55
20:00 - 20:55
19:00 - 19:55
20:00 - 20:55
21:00 - 21:55

Savate
Fitnesshalle 1 Königshügel
17:00 - 18:25

Spinning®
RWTH GYM Cardioraum
18:00 - 18:55
19:15 - 20:10
20:30 - 21:25
18:00 - 18:55
19:15 - 20:10
20:30 - 21:25

Sport für Bedienstete
RWTH GYM Cardioraum
16:45 - 17:40

Tai Chi Chuan
Sport- und Seminarraum
20:00 - 21:25
20:00 - 21:25

Skaterhockey
Sporthalle Eckertweg
18:00 - 17:25

Spinning®
RWTH GYM Cardioraum
18:00 - 18:55
19:15 - 20:10
20:30 - 21:25
18:00 - 18:55
19:15 - 20:10
20:30 - 21:25

Sport für Bedienstete
RWTH GYM Cardioraum
16:45 - 17:40

Tai Chi Chuan
Sport- und Seminarraum
20:00 - 21:25

Tischtennis
Sporthalle Eckertweg 1
17:30 - 18:55
17:30 - 18:55
14:30 - 15:55

Volleyball
Sporthalle Eckertweg 1
20:30 - 21:55
20:30 - 21:55

Sporthalle Eckertweg 2
20:30 - 21:55

Sporthalle Eckertweg 3
20:30 - 21:55

Sporthalle Königshügel
18:30 - 19:55
Betreuer Spielbetrieb

YOGA
Gymnastikraum Ahornstraße
15:30 - 16:55
Anti-Stress Yoga
Sporthalle Ahornstraße
12:15 - 13:15
Lachyoga Lachclub

YOGA
Stand noch nicht fest
12:30 - 13:30
Lachyoga Lachclub

ZUMBA®
Gymnastikhalle Königshügel
18:00 - 18:55

Sporthalle Ahornstraße
10:00 - 20:55
21:00 - 21:55
20:00 - 20:55
21:00 - 21:55

Mittwoch/Wednesday

Aikido
Fitnesshalle 1 Königshügel
18:30 - 19:55

Arnis
Fitnesshalle 2 Königshügel
21:00 - 22:25
20:30 - 21:55
22:30 - 22:55

Badminton
Sporthalle Eckertweg
18:30 - 14:25
Freier Spielbetrieb
19:00 - 20:25
Betreuer Spielbetrieb

Ballett
Gymnastikhalle Königshügel
10:00 - 11:25
11:30 - 12:55

Basketball
Sporthalle Eckertweg 2
19:00 - 20:25

Sporthalle Eckertweg 3
19:00 - 20:25

Beachvolleyball
Beachsportanlage Königshügel
14:30 - 15:55
13:00 - 14:25
14:30 - 15:55

Breakdance
Fitnesshalle 2 Königshügel
18:00 - 19:25

Charleston
Fitnesshalle 2 Königshügel
19:30 - 20:55

Core Training
RWTH GYM
18:00 - 19:00

Fechten
Sporthalle Ahornstraße
21:30 - 22:55

Fitness mit Musik
Sporthalle Königshügel
12:30 - 13:25
17:00 - 17:55
18:00 - 18:55

Flag-Football
Naturrasenplatz Königshügel
17:00 - 18:25

Fußball
Soccerbox Königshügel
19:30 - 20:30
Betreuer Spielbetrieb
21:30 - 22:30
Betreuer Spielbetrieb
19:30 - 20:30
Betreuer Spielbetrieb

Fußball Männer
Naturrasenplatz Königshügel
18:30 - 20:25

Gesellschaftstanz
Mensa Vita
17:00 - 18:25
17:00 - 18:25
20:00 - 21:25
18:30 - 19:55

Hip-Hop
Sporthalle Ahornstraße
20:00 - 21:25
20:00 - 21:25

Handball
Sporthalle Königshügel
20:30 - 21:55

Hip-Hop
Gymnastikhalle Königshügel
21:30 - 22:55

Jonglieren und Einradfahren
Sporthalle Ahornstraße
18:30 - 19:55

Karate
Fitnesshalle 1 Königshügel
17:00 - 18:25
Shotokan Level 1
17:00 - 18:25
Shotokan Level 2 - 3

Konditionstraining für Ball-
und Teamsportarten
Sporthalle Eckertweg
16:00 - 17:25

Lauftreff
Aachener Wald
19:00 - 20:00

Lindy Hop
Fitnesshalle 2 Königshügel
18:00 - 19:25

Orientalischer Tanz
Gymnastikraum Ahornstraße
19:30 - 20:30
Bharatanatyam
17:00 - 17:55
17:00 - 18:10
18:00 - 19:10
18:15 - 19:25
19:15 - 20:25

Pilates
Gymnastikhalle Königshügel
18:00 - 08:55

Sport- und Seminarraum
18:00 - 18:55

Radsport
Parkplatz Hangeweiher
17:00 - 19:00
17:00 - 19:00

Rhönradturnen
Sporthalle Königshügel
15:00 - 16:55

Rücken Fit
Sport- und Seminarraum
17:00 - 17:55

Savate
Fitnesshalle 1 Königshügel
20:00 - 21:25
20:00 - 21:25

Schwimmen
Schwimmhalle West
22:00 - 23:30
22:00 - 23:30
22:00 - 23:30

Seniorensport: Aktivkurs
Sporthalle Königshügel
09:30 - 10:55

Softball
Sportplatz Brander Feld
18:30 - 20:25
18:30 - 20:25

Spinning®
RWTH GYM Cardioraum
19:15 - 20:10
20:30 - 21:25
19:15 - 20:10
20:30 - 21:25

Sport für Bedienstete
Fitnesshalle 2 Königshügel
12:30 - 13:25
Mittagsfitness

Sport- und Seminarraum
19:00 - 19:55
Pilates Level 1 bis 2
Sporthalle Ahornstraße
16:30 - 17:25
All-in-One Fitness
Wülnerstraße 2
17:30 - 18:25
Rücken Aktivi - Sport
vor Ort

Tae-Kwon-Do
Fitnesshalle 1 Königshügel
21:30 - 22:55

Tauchen
Konferenzraum
19:00 - 22:00

Tischtennis
Sporthalle Eckertweg 1
19:00 - 20:25
14:30 - 15:55
16:00 - 17:25
19:00 - 20:25

Trampolinturnen
Sportkomplex Königshügel
15:00 - 16:55

Turnen
Sportkomplex Königshügel
15:00 - 16:55
15:00 - 16:55
15:00 - 16:55

Volleyball
Sporthalle Eckertweg
17:30 - 18:55
Betreuer Spielbetrieb

Wasserball
Schwimmhalle West
20:00 - 22:00
20:00 - 22:00

YOGA
Fitnesshalle 2 Königshügel
09:00 - 10:25
Ashtanga Level 1bis 2
16:30 - 17:55
Hatha Level 1
16:30 - 17:55
Vinyasa Flow Level 1
bis Level 2
Gymnastikhalle Königshügel
17:00 - 18:25
Ashtanga Level 1bis 2
18:30 - 19:55
Vinyasa Flow Level 1
bis Level 2
20:00 - 21:25
Vinyasa für Frauen
Level 1 bis Level 2
Gymnastikraum Ahornstraße
20:30 - 21:55
Power Yoga für
Männer Level 1bis 2
20:30 - 21:55
Power Yoga Level 1bis
2

Sport- und Seminarraum
20:00 - 21:25
Vinyasa Flow Level 3

Zirkeltraining
Sporthalle Eckertweg
20:30 - 21:55

ZUMBA®
Sporthalle Ahornstraße
17:30 - 18:25

Donnerstag/Thursday

Aerobic Step Intervall
Fitnesshalle 2 Königshügel
20:30 - 21:25

Autogenes Training
Sport- und Seminarraum
18:30 - 19:55

Badminton
Sporthalle Königshügel
17:00 - 18:25
Betreuer Spielbetrieb
18:30 - 19:55
Betreuer Spielbetrieb

Basketball
Sporthalle Eckertweg
17:30 - 18:55
Betreuer Spielbetrieb

Body Workout Classic
Fitnesshalle 2 Königshügel
18:30 - 19:25

Body Workout Pump
Fitnesshalle 2 Königshügel
17:30 - 18:25

Boxen
Gymnastikhalle Königshügel
10:00 - 21:25
18:30 - 22:55

F.I.T. Functional Interval
Training
Sporthalle Ahornstraße
17:00 - 07:55

Fechten
Sporthalle Ahornstraße
21:30 - 22:55
20:00 - 21:25
21:30 - 22:55
20:00 - 21:25

Fitness mit Musik
Sporthalle Königshügel
20:00 - 20:55
21:00 - 21:55

Frauen Selbstverteidigung
Gymnastikraum Ahornstraße
27:00 - 18:25
18:30 - 19:55

Fußball
Soccerbox Königshügel
19:30 - 20:30
Betreuer Spielbetrieb

Fußball Frauen
Naturrasenplatz Königshügel
19:30 - 20:25
20:30 - 21:25
Level 2 bis WKM

Gesellschaftstanz
Copenhalle
19:00 - 20:25
Performance Class
Latin
20:30 - 21:55
Performance Class
Standard

Gesellschaftstanz
Hörsaal 4G IKS Institut
19:30 - 20:25
19:30 - 20:25
20:30 - 21:25
Level 1 Forró
Level 2 Forró
Level 3 Forró

Mensa Vita
18:30 - 19:55
18:30 - 19:55
20:00 - 21:25
20:00 - 21:25
17:00 - 18:25

Hip-Hop
Fitnesshalle 2 Königshügel
21:30 - 22:55
Performance Class

Hip-Hop
Gymnastikhalle Königshügel
17:00 - 18:25

Hockey
Sporthalle Eckertweg
20:30 - 21:55
Level 3 und Level 4

Jazz
Gymnastikhalle Königshügel
18:30 - 19:55

Judo
Fitnesshalle 1 Königshügel
8:30 - 19:55

Ju-Jitsu
Fitnesshalle 1 Königshügel
20:00 - 21:25
Gymnastikraum Ahornstraße
21:30 - 22:55
Level 1
Level 2

Klettern
Campus Boulderhalle
19:30 - 21:30
Bouldern

Mountainbiking
Eingang HSZ Service Point
19:00 - 20:00
Techniktraining

Parkour
Sporthalle Königshügel
15:30 - 16:55

Pil