



Sommersemester 2025  
**HOCHSCHULSPORT**

# VORLÄUFIGES KURSPROGRAMM

## Start ab 17.03.25

Wochentag	Kurs	Uhrzeit
Montag	Volleyball	18:00 Uhr - 20:00 Uhr
	TOSO X	18:30 Uhr - 20:00 Uhr
	Zirkeltraining	20:00 Uhr - 22:00 Uhr
Dienstag	Hot Iron (Langhanteltraining)	17:00 Uhr - 18:00 Uhr
	Cross Fight	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Total Body Workout	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Meditation	19:00 Uhr - 20:00 Uhr
	Radspportgruppe	18:00 Uhr - 20:00 Uhr
	Badminton	19:00 Uhr - 21:00 Uhr
	Yoga	20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Mittwoch	Spikeball	18:00 Uhr - 20:00 Uhr
	Pilates	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Online Yoga	18:30 Uhr - 20:00 Uhr
	Deep Work & Tabata	19:15 Uhr - 20:15 Uhr
	Ultimate Frisbee / Discgolf	19:30 Uhr - 21:00 Uhr
	Basketball	20:00 Uhr - 22:00 Uhr
Donnerstag	Korce Training	17:00 Uhr - 18:00 Uhr
	Hot Iron	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Fußball	19:00 Uhr - 21:00 Uhr
Freitag	Basketball	18:00 Uhr - 20:00 Uhr

**Änderungen/Ergänzungen können kurzfristig noch erfolgen!**

Die Anmeldung erfolgt **ab 11.03.25** über das Intranet. Die Plätze sind begrenzt. Detaillierte Informationen, Kursbeschreibungen sowie Ansprechpartner finden Sie im Intranet.

<https://intranetportal.hs-esslingen.de/hochschulsport>

Ansprechpartnerin Hochschulsport:

Frau Annika Pfiz // E-Mail: [annika.pfiz@hs-esslingen.de](mailto:annika.pfiz@hs-esslingen.de)