

KURSPLAN FITNESS+GESUNDHEIT

Mit der FitCard – unserer „Fitnessflat“ – kannst du deine Sportwoche völlig flexibel und abwechslungsreich gestalten und an deine Bedürfnisse anpassen. Wir bieten bis zu 70 Sportkurse pro Woche an. Also warum bis zum nächsten Semester warten? Der Einstieg ist bei uns jederzeit möglich und du bestimmst über die Laufzeit deiner FitCard von 3, 6 oder 12 Monaten. Lass dich anstecken vom Fitnessfieber, den Beats & der guten Laune, damit deine Sportwoche noch bewegter wird.

Gültig ab: 11. November 2019
Änderungen vorbehalten

Alle Kurse, Infos & Preise findest du auf unserer Homepage: www.hochschulsport-hannover.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
16.30-18.00	X Yoga Ashtanga Gym	10.00-11.00	X Functional Training H3	10.30-11.30	Zumba® Gym	16.00-17.00	Rückenfit Gym	14.00-15.00	Rückenfit Gym	10:30-12.00	X Yoga Hatha TR
17.30-18.30	X Indoor Cycling® K2.0	11.00-12.00	Bauch Workout H3	12.00-13.00	X SDX-Workout® H3	16.00-17.30	TRI'Works® H3	15.00-16.00	Pilates TR	11.15-12.15	X Indoor Cycling® K2.0
18.00-19.00	Zumba® H3	16.00-17.30	X Yoga Kundalini Gym	16.00-17.00	Zumba® Gym	17.00-18.00	Pilates Gym	15.00-16.00	X Hot Iron 2® H3	12:30-13.30	Zumba® H3
18.30-19.30	Strong by Zumba® Gym	16.30-17.30	TaeBo® Technik H3	16.30-18.00	Fitness PEPIMUF H2	17.30-18.30	X Cross Training H3	16.00-17.00	Zumba® H3	14.00-15.00	X M.A.X. H3
18.30-19.30	X Indoor Cycling® K2.0	17.30-18.30	TaeBo® Workout H3	17.00-18.00	X Indoor Cycling K2.0	17.30-19.00	Power Fitness TuMH	17.00-18.00	X Cross Training H3	15.00-16.00	Core Training Advanced H3
18.30-19.30	Free Athletics 🌿	18.00-19.00	Fitness Basic TuMH	17.00-18.00	X M.A.X.® Gym	18.00-19.00	X Indoor Cycling K2.0	17.30-18.30	X Indoor Cycling K2.0	Sonntag	
19.00-20.00	X Hot Iron 1® H3	18.30-19.30	X Cross Training H3	18.00-19.00	Fitness Basic TuMH	18.00-19.00	Free Athletics 🌿	18.00-19.00	TaeBo® Workout H3		
19.30-21.00	X Yoga Kundalini Gym	19.00-20.00	X Indoor Cycling® K2.0	18.00-19.00	X Indoor Cycling K2.0	18.00-19.00	X Functional Training Gym	18.00-19.00	X Circuit Training 🌿	12.00-13.00	Yogilates TR
20.00-21.00	Zumba® TuMH	19.30-20.30	Zumba® H3	18.00-19.00	X Cross Training H3	18.30-19.30	Zumba® H3	19.00-20.00	X SDX-Workout® H3	13.00-14.00	Strong by Zumba® H3
20.00-21.00	X Hot Iron 1® H3	20.30-21.00	Rope-Workout H3	19.00-20.00	X Indoor Cycling K2.0	19.00-20.00	X Indoor Cycling® K2.0	19.00-20.00	Zumba® Gym	14.00-15.00	Zumba® H3
21.00-22.00	Pilates H3	21.00-22.00	Boxen- Fitness H3	19.00-20.00	Zumba® H3	19.30-20.30	X SDX-Workout® H3	20.15-20.45	Rope-Workout H3	15.00-16.00	X Hot Iron 2® H3
				19.00-20.30	Tai Chi TuMH			20.45-21.45	Boxen- Fitness H3	16.30-17.30	X Indoor Cycling K2.0
				20.00-21.00	X Slashpipe® H3			20.30-22.00	X Yoga Kundalini Gym	17.30-18.30	X Functional Training H3
				20.00-21.30	Fitness PEPIMUF H1						

🌿 Outdoorkurs

X Kurse mit Equipment: Plätze können am Kurstag ab 7 Uhr online reserviert werden und zwischen 15-30 Minuten vor Kursbeginn abgeholt werden. Ab 15 Minuten vor Kursbeginn werden freie Plätze am ServicePoint vergeben.

FITNESS NEWS

Yogilates, am Sonntag, findet jetzt immer im Tanzraum statt!

Zumba findet jetzt immer freitags, anstatt samstags, im Gymnastikraum statt!

SPORTSTÄTTEN

H1	Halle 1	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6	Gym	Gymnastikraum	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
H2	Halle 2	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6	K2.0	Kraftraum 2.0	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
H3	Halle 3	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6	TR	Tanzraum	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
Budo	Budo-Halle	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6	TuMH	Turnhalle	MHH	Stadtfelddamm 66
🌿	Fitness Terrasse/ Rack	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6				

ZENTRUM FÜR HOCHSCHULSPORT
Am Moritzwinkel 6 | 30167 Hannover
Telefon 0511 – 762 2192 | info@hochschulsport-hannover.de