

# KURSPLAN FITNESS+GESUNDHEIT

## Hol Dir Deine FitCard

... und starte mit uns in eine neue Fitness-Ära!

Wähle aus 3 FitCard-Optionen diejenige aus, die am besten zu Dir passt und gestalte Deine Fitnesswoche absolut individuell, flexibel und innovativ. Wie und wann es los geht, entscheidest Du selbst!

FitCard GOLD 🌟🌟🌟 bis zu 75 Kurszeiten pro Woche ab 9 Euro/Monat für Studierende

FitCard SILBER 🌟🌟 bis zu 30 Kurszeiten pro Woche ab 7 Euro/Monat für Studierende

FitCard BRONZE 🌟 bis zu 10 Kurszeiten pro Woche kostenfrei und nur für Mitglieder der hannoverschen Kooperationshochschulen

Alle Kurse, Infos & Preise findest Du auf unserer Homepage: [www.hochschulsport-hannover.de](http://www.hochschulsport-hannover.de)

Gültig ab: 22. April 2019

Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
<b>OSTERMONTAG</b>	10.00–11.00 ✘ Functional Training H3 🌟🌟🌟	10.30–11.30 Zumba® Gym 🌟🌟	16.00–17.00 RückenFit Gym 🌟🌟	14.00–15.00 ✘ FLEXIBAR® H3 🌟🌟🌟	11.00–12.30 ✘ Yoga   Hatha TR 🌟🌟🌟	
	11.00–12.00 Bauch Workout H3 🌟🌟	12.30–13.30 ✘ SDX-Workout® H3 🌟🌟🌟	16.00–17.30 TaeBo® Workout H3 🌟🌟	15.00–16.00 Pilates TR 🌟🌟🌟	11.15–12.15 ✘ Indoor Cycling® K2.0 🌟🌟🌟	
	16.00–17.30 ✘ Yoga   Kundalini Gym 🌟🌟🌟	13.30–14.00 Bauch Xpress H3 🌟🌟	16.30–18.00 Yoga   Hatha TuMH 🌟🌟🌟	15.00–16.00 ✘ Hot Iron 2® H3 🌟🌟🌟	16.00–17.00 Zumba® H3 🌟🌟	
	16.30–17.30 TaeBo® Technik H3 🌟🌟	16.30–18.00 Fitness PEPIMUF H2 🌟	17.00–18.00 Pilates Gym 🌟🌟🌟	16.00–17.00 Zumba® H3 🌟🌟	<b>Sonntag</b>	
	17.30–18.30 TaeBo® Workout H3 🌟🌟	17.00–18.00 ✘ Cross Training H3 🌟🌟🌟	17.30–18.30 ✘ Cross Training H3 🌟🌟🌟	17.00–18.00 ✘ Cross Training H3 🌟🌟🌟	11.00–12.00 Fitness Basic H3 🌟🌟	
	18.00–19.00 Fitness Basic TuMH 🌟	17.00–18.00 ✘ Indoor Cycling K2.0 🌟🌟🌟	18.00–19.00 ✘ Indoor Cycling® K2.0 🌟🌟🌟	17.30–18.30 ✘ Indoor Cycling K2.0 🌟🌟🌟	11.30–12.30 ✘ Indoor Cycling K2.0 🌟🌟🌟	
	18.30–19.30 ✘ Cross Training H3 🌟🌟🌟	18.00–19.00 ✘ Hot Iron Cross® H3 🌟🌟🌟	18.00–19.00 Zumba® TuMH 🌟🌟	18.00–19.00 TaeBo® Workout H3 🌟🌟	12.00–13.00 Yogilates H3 🌟🌟🌟	
	19.00–20.00 ✘ Indoor Cycling® K2.0 🌟🌟🌟	18.00–19.00 ✘ Indoor Cycling® K2.0 🌟🌟🌟	18.00–19.00 Free Athletics 🌿 🌟🌟	18.00–19.00 ✘ Circuit Training 🌿 🌟🌟🌟	12.00–13.30 ✘ Yoga   Hatha TR 🌟🌟🌟	
	19.30–20.30 Zumba® H3 🌟🌟	18.00–19.00 Fitness Basic TuMH 🌟	18.00–19.30 Fitness Basic TuMH 🌟	19.00–20.00 ✘ Functional Training H3 🌟🌟🌟	13.00–14.00 Strong by Zumba® H3 🌟🌟🌟	
	20.30–22.00 Boxen- Fitness H3 🌟🌟	19.00–20.00 Zumba® H3 🌟🌟	18.30–19.30 Zumba® H3 🌟🌟	20.15–21.30 Boxen- Fitness H3 🌟🌟	14.00–15.00 Zumba® H3 🌟🌟	
		19.00–20.00 ✘ Indoor Cycling® K2.0 🌟🌟🌟	19.00–20.00 ✘ Indoor Cycling® K2.0 🌟🌟🌟	20.30–22.00 ✘ Yoga   Kundalini Gym 🌟🌟🌟	15.00–16.00 ✘ Hot Iron 2® H3 🌟🌟🌟	
		19.00–20.30 Tai Chi TuMH 🌟🌟	19.30–20.30 ✘ SDX-Workout® H3 🌟🌟🌟		17.30–19.00 ✘ Functional Advanced H3 🌟🌟🌟	
	20.00–21.00 ✘ Slashpipe® H3 🌟🌟🌟	20.00–21.30 Fitness PEPIMUF H1 🌟				

🌟🌟🌟 FitCard Gold | 🌟🌟 FitCard Silber | 🌟 FitCard Bronze | 🌿 OutdoorKurs  
 ✘ 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

Am Freitag, 26.04.2019 und 03.05.2019, findet in Halle 3 unser FLEXI BAR® Special, jeweils von 14.00–15.00 Uhr statt! Reserviert euch rechtzeitig einen Kursplatz über die Chipreservierung!

Besuche unsere neuen Outdoor Kurse Functional Training Advanced (montags, 19–20 Uhr) und Circuit Training (freitags, 18–19 Uhr)!!!

## 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	RSV	RSV Turnhalle	TiHo	Am Südbahnhof 7
🌿	Fitness Terrasse/ Rack	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6	TuMH	Turnhalle	MHH	Stadtfelddamm 66

ZENTRUM FÜR HOCHSCHULSPORT  
 Am Moritzwinkel 6 | 30167 Hannover

Telefon 0511 – 762 2192 | [info@hochschulsport-hannover.de](mailto:info@hochschulsport-hannover.de)