

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

Gültig ab: 18. Februar 2019

Änderungen vorbehalten



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag													
16.30-17.30	Intervalltraining	Budo	🌟🌟	10.00-11.00	✘ Functional Training	H3	🌟🌟🌟	10.30-11.30	Zumba®	Gym	🌟🌟	16.00-17.00	RückenFit	Gym	🌟🌟	14.00-15.00	RückenFit	H3	🌟🌟	11.00-12.00	✘ Functional Training	H3	🌟🌟🌟
17.30-18.30	✘ Indoor Cycling®	K2.0	🌟🌟🌟	11.00-12.00	Bauch Workout	H3	🌟🌟	12.00-13.00	✘ SDX-Workout®	H3	🌟🌟🌟	16.00-17.30	TaeBo® Workout	H3	🌟🌟	15.00-16.00	Pilates	TR	🌟🌟🌟	11.00-12.00	✘ Yoga Hatha	TR	🌟🌟🌟
17.30-18.30	Strong by Zumba®	H3	🌟🌟🌟	16.00-17.30	✘ Yoga Kundalini	Gym	🌟🌟🌟	13.30-14.00	Bauch Xpress	H3	🌟🌟	17.00-18.00	Pilates	Gym	🌟🌟🌟	15.00-16.00	✘ Hot Iron 2®	H3	🌟🌟🌟	11.15-12.15	✘ Indoor Cycling®	K2.0	🌟🌟🌟
18.00-19.00	Zumba®	Gym	🌟🌟	16.30-17.30	TaeBo® Technik	H3	🌟🌟	16.30-18.00	Fitness Basic	H2	🌟	17.30-18.30	✘ Cross Training	H3	🌟🌟🌟	16.00-17.00	Zumba®	H3	🌟🌟	15.00-16.00	Bauch Workout	H3	🌟🌟
18.30-19.00	Bauch Xpress	H3	🌟🌟	17.30-18.30	TaeBo® Workout	H3	🌟🌟	17.00-18.00	✘ Cross Training	H3	🌟🌟🌟	18.00-19.00	✘ Indoor Cycling®	K2.0	🌟🌟🌟	17.00-18.00	✘ Cross Training	H3	🌟🌟🌟	16.00-17.00	Zumba®	H3	🌟🌟
18.30-19.30	✘ Indoor Cycling®	K2.0	🌟🌟🌟	18.00-19.00	Fitness Basic	TuMH	🌟	17.00-18.00	✘ Indoor Cycling	K2.0	🌟🌟🌟	18.00-19.00	Zumba®	TuMH	🌟🌟	17.00-18.00	Pilates	TuMH	🌟🌟🌟	Sonntag			
18.30-19.30	Free Athletics	🌿	🌟🌟	18.00-19.00	✘ Indoor Cycling	K2.0	🌟🌟🌟	18.00-19.00	✘ Hot Iron Cross®	H3	🌟🌟🌟	18.00-19.30	Fitness Basic	Gym	🌟	17.30-18.30	✘ Indoor Cycling	K2.0	🌟🌟🌟				11.00-12.00
19.00-20.00	✘ Hot Iron 1®	H3	🌟🌟🌟	18.30-19.30	✘ Cross Training	H3	🌟🌟🌟	18.00-19.00	✘ Indoor Cycling®	K2.0	🌟🌟🌟	18.00-19.30	Zumba®	H3	🌟🌟	18.00-19.00	TaeBo® Workout	H3	🌟🌟	11.30-12.30	✘ Indoor Cycling	K2.0	🌟🌟🌟
19.30-21.00	✘ Yoga Kundalini	Gym	🌟🌟🌟	19.00-20.00	✘ Indoor Cycling®	K2.0	🌟🌟🌟	18.00-19.00	Fitness Basic	TuMH	🌟	19.00-20.00	✘ Indoor Cycling®	K2.0	🌟🌟🌟	18.00-19.30	Yoga Vinyasa Flow	TuMH	🌟🌟🌟	12.00-13.00	Fitness Basic	H3	🌟🌟
20.00-21.00	Zumba®	TuMH	🌟🌟	19.30-20.30	Zumba®	H3	🌟🌟	18.30-19.30	Free Athletics	🌿	🌟🌟	19.00-20.30	Fitness Basic	TuMH	🌟	19.00-20.00	✘ Functional Training	H3	🌟🌟🌟	12.00-13.30	✘ Yoga Hatha	TR	🌟🌟🌟
20.00-21.00	✘ Hot Iron 1®	H3	🌟🌟🌟	20.15-21.45	✘ Yoga Ashtanga	K2.0	🌟🌟🌟	19.00-20.00	Zumba®	H3	🌟🌟	19.30-20.30	✘ SDX-Workout®	H3	🌟🌟🌟	20.15-21.30	Boxen- Fitness	H3	🌟🌟	13.00-14.00	Strong by Zumba®	H3	🌟🌟
21.00-22.00	Pilates	H3	🌟🌟🌟	20.30-22.00	Boxen- Fitness	H3	🌟🌟	19.00-20.00	✘ Indoor Cycling®	K2.0	🌟🌟🌟				20.30-22.00	✘ Yoga Kundalini	Gym	🌟🌟🌟	14.00-15.00	Zumba®	H3	🌟🌟	
								19.00-20.30	Tai Chi	TuMH	🌟🌟									15.00-16.00	✘ Hot Iron 2®	H3	🌟🌟🌟
								20.00-21.00	✘ Slashpipe®	H3	🌟🌟🌟									17.30-19.00	✘ Functional Advanced	H3	🌟🌟🌟

🌟🌟🌟 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

Ab dem 18.02.2019 haben wir zwei neue IndoorCycling Kurse:

Dienstags, 18:00-19:00 Uhr & Mittwochs 17:00-18:00 Uhr im Kraftraum 2.0!

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