

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 80 Kurszeiten pro Woche **ab 9,00 Euro/Monat für Studierende**

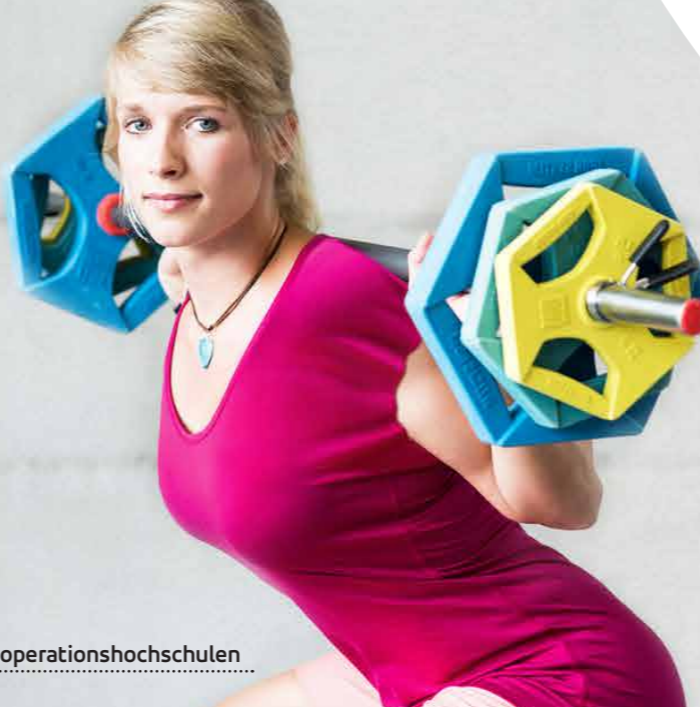
FitCard **SILBER** ★ ★ bis zu 35 Kurszeiten pro Woche **ab 7,00 Euro/Monat für Studierende**

FitCard **BRONZE** ★ bis zu 12 Kurszeiten pro Woche **kostenfrei und nur für Mitglieder der hannoverschen Kooperationshochschulen**



Gültig ab: **14.08.2017**

*Änderungen vorbehalten



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

16.30-17.30	Yoga De-stress	Budo ★★ ★
16.30-17.30	Fitnesskurs Basic	Gym ★
16.30-17.30	Deepwork	H3 ★★
17.00-18.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
17.15 - 18.15	Qi Gong	SRT ★★
17.30-18.30	Strong by Zumba®	H3 ★★ ★
18.00-19.00	Zumba®	TR ★★
18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
18.30-19.00	Bauch Xpress	H3 ★★
18.30-19.30	Free Athletics Advanced	TB ★★
19.00-20.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★ ★
19.00-21.00	Yoga Kundalini	Gym ★★ ★
20.00-21.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★ ★
20.00-21.00	Zumba®	TuMH ★★
21.00-22.00	Pilates	H3 ★★ ★

16.00-17.30	Yoga Kundalini	Gym ★★ ★
16.30-17.30	Tae Bo ®	H3 ★★
17.30-18.30	Tae Bo ®	H3 ★★
17.30-19.00	Yoga Integral	TuMH ★★ ★
18.00-19.00	Fitness Basic	RSV ★
18.00-19.00	Pilates	Gym ★★ ★
18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
18.30-19.30	Bauchworkout	H3 ★★
19.00-20.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
19.30-20.30	Zumba®	H3 ★★
20.30-22.00	Boxen-Fitness	H3 ★★

10.30-11.30	Zumba®	H3 ★★
11.30-12.30	Functional Training*	H3 ★★ ★
12.30-13.30	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★ ★
16.00-17.00	Fitnesskurs Basic	H3 ★
16.30-17.30	Yoga De-stress	Budo ★★ ★
16.30-18.00	Fitnesskurs Basic	A-PL ★
17.00-18.00	Cross Training*	H3 ★★ ★
18.00-19.00	Fitnesskurs Basic	TuMH ★
18.00-19.00	Zumba Step ®*	H3 ★★ ★
18.30-19.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
18.30-19.30	Free Athletics Advanced	TB ★★
18.30-20.00	Yoga Hatha	SRT ★★ ★
19.00-20.00	Zumba®	H3 ★★
19.00-20.30	Tai Chi	TuMH ★★
20.00-21.30	Fitnesskurs Advanced	H1 ★★

16.00-17.00	Cross Training*	H3 ★★ ★
16.00-17.00	Zumba ®	RSV ★★
16.00-17.30	Tae Bo ®	Budo ★★
16.30-17.30	Total Barre ™	TR ★★ ★
17.00-18.00	Pilates	Gym ★★ ★
17.00-18.00	IRON SYSTEM Hot Iron2*	H3 ★★ ★
17.00-18.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
18.00-19.30	Bodystyling*	Gym ★★ ★
18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
18.00-19.00	Zumba®	H3 ★★
18.30-20.00	Yoga Hatha	TuMH ★★ ★
19.00-20.00	SDX-Workout*	H3 ★★ ★

15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron2*	H3 ★★ ★
16.00-17.00	Bauch Workout	H3 ★★
16.30-17.30	Yoga De-stress	Budo ★★ ★
17.00-18.00	SDX-Workout*	H3 ★★ ★
18.00-19.00	Tae Bo ®	H3 ★★
18.30-19.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
19.00-20.00	Functional Training*	H3 ★★ ★
20.00-21.30	Boxen-Fitness	H3 ★★
20.30-22.00	Yoga Kundalini	Gym ★★ ★

11.15-12.15	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
11.30-13.00	Yoga Ashtanga	Gym ★★ ★
13.00-14.00	Pilates	Gym ★★ ★
13.00-14.00	Zumba®	H3 ★★
14.00-15.00	Bauch Workout	H3 ★★
11.30-12.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★ ★
14.00-15.00	Zumba®	H3 ★★
15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron 2*	H3 ★★ ★

WORKSHOPS / EVENTS
06.06.-27.08.17 SPORT IM PARK
 GEORGENGARTEN (HALTESTELLE LUH)
 AN DIESEM ANGEBOT KANNST DU AUCH OHNE ANMELDUNG
 TEILNEHMEN!
 ALLE INFORMATIONEN ZU DEN KURSEN FINDEST
 DU AUF UNSERER HOMEPAGE!



Alle Kurse, Infos & Preise
 findest Du auf unserer Homepage:

ZENTRUM FÜR HOCHSCHULSPORT

Am Moritzwinkel 6
 30167 Hannover
 Telefon 0511 - 762 2192

info@hochschulsport-hannover.de
 www.hochschulsport-hannover.de



SPORTSTÄTTEN

H1	Halle 1	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
H2	Halle 2	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
H3	Halle 3	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
A-PL	A-Platz (Halbmond)	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
Budo	Budo-Halle	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
Gy	Gymnastikraum	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
K2.0	Kraftraum 2.0	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
TB	Tartanbahn	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
TR	Tanzraum	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
TTP	Tischtennisplatten	SportCAMPUS	Am Moritzwinkel 6
SRT	Seminarraum 207	TiHo Tower	Bünteweg 2
RSV	RSV Turnhalle	TiHo	Am Südbahnhof 7
TuMH	Turnhalle	MHH	Stadtfelddamm 66
R-B	Bewegungshalle K8	MHH	Carl-Neuberg-Str. 1

LEGENDE

- ★ FitCard **GOLD** ★★ ★
- ★ FitCard **SILBER** ★ ★
- ★ FitCard **BRONZE** ★

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