

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: 5. November 2018

Änderungen vorbehalten



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
10.00-11.00	✗ Functional Training	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	11.00-12.30	Yoga Hatha TR
11.00-12.00	Core Training	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
16.30-17.30	DeepWORK® Budo	16.00-17.30	Yoga Kundalini Gym	16.30-18.00	Fitness Basic H2	17.00-18.00	Pilates Gym	15.00-16.00	✗ Hot Iron 2® H3	15.00-16.00	Bauch Workout H3
16.30-18.00	Fitness Basic Gym	16.30-17.30	TaeBo® Technik H3	17.00-18.00	✗ Cross Training H3	17.30-18.30	✗ Slashpipe® H3	16.00-17.00	Zumba® H3	16.00-17.00	Zumba® H3
17.30-18.30	✗ Indoor Cycling® K2.0	17.30-18.30	TaeBo® Workout H3	18.00-19.00	✗ Hot Iron Cross® H3	18.30-19.30	Zumba® H3	16.30-18.00	Fitness Basic TuMH	Sonntag	
17.30-18.30	Strong by Zumba® H3	18.00-19.00	Fitness Basic TuMH	18.00-19.00	✗ Indoor Cycling® K2.0	18.00-19.00	✗ Indoor Cycling® K2.0	17.00-18.00	✗ Cross Training H3		
18.00-19.00	Zumba® Gym	18.30-19.30	✗ Functional Training H3	18.00-19.00	Fitness Basic TuMH	18.00-19.00	Zumba® TuMH	17.30-18.30	✗ Indoor Cycling® K2.0	11.00-12.00	RückenFit H3
18.30-19.00	Bauch Xpress H3	19.00-20.00	✗ Indoor Cycling® K2.0	18.30-19.30	Free Athletics	18.00-19.30	Fitness Basic Gym	18.00-19.00	TaeBo® Workout H3	11.30-12.30	✗ Indoor Cycling® K2.0
18.30-19.30	✗ Indoor Cycling® K2.0	19.00-20.30	Yoga Hatha TuMH	19.00-20.00	Zumba® H3	19.00-20.00	✗ Indoor Cycling® K2.0	18.30-19.30	Pilates TuMH	12.00-13.30	Yoga Hatha TR
18.30-19.30	Free Athletics	19.30-20.30	Zumba® H3	19.00-20.00	✗ Indoor Cycling® K2.0	19.30-20.30	✗ SDX-Workout® H3	19.00-20.00	✗ Functional Training H3	12.00-13.00	Fitness Basic H3
19.00-20.00	✗ Hot Iron 1® H3	20.15-21.45	Yoga Ashtanga K2.0	19.00-20.30	Tai Chi TuMH	20.00-21.00	✗ Slashpipe® H3	20.15.21.30	Boxen- Fitness H3	13.00-14.00	Strong by Zumba® H3
19.30-21.00	Yoga Kundalini Gym	20.30-22.00	Boxen- Fitness H3	20.00-21.00	✗ Slashpipe® H3	20.00-21.30	Fitness Advanced H1	20.30-22.00	Yoga Kundalini Gym	14.00-15.00	Zumba® H3
20.00-21.00	Zumba® TuMH									15.00-16.00	✗ Hot Iron 2® H3
20.00-21.00	✗ Hot Iron 1® H3									17.30-18.30	✗ Functional Advanced H3
21.00-22.00	Pilates 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

Der Pilateskurs an der MHH freitags findet jetzt immer erst ab 18.30 Uhr statt!

Der Zumbakurs, mittwochs 10.30-11.30 Uhr, findet jetzt immer 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	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