

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 9,00 Euro/Monat für Studierende**

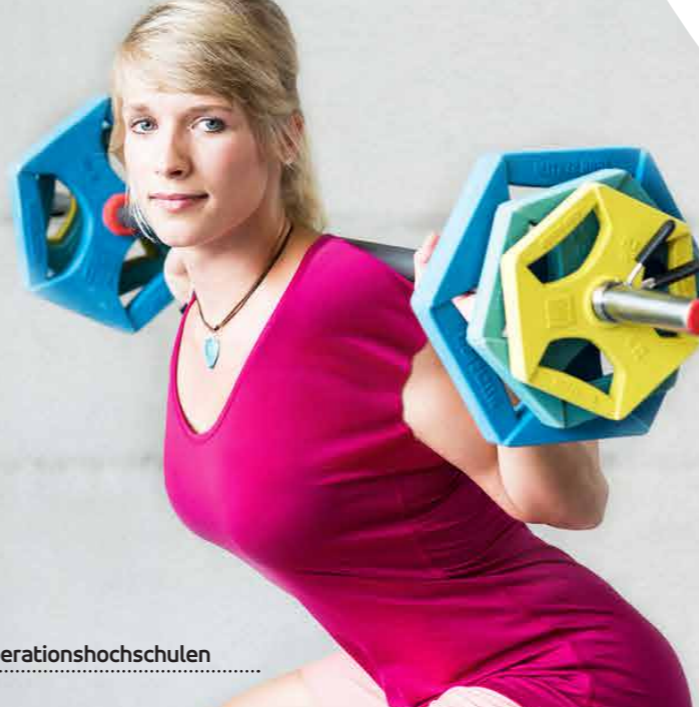
FitCard **SILBER** ★★ bis zu 30 Kurszeiten pro Woche **ab 7,00 Euro/Monat für Studierende**

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



Gültig ab: **25.06.2018**

*Änderungen vorbehalten



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

16.30-17.30	DeepWORK®	Budo ★★
16.30-18.00	Fitnesskurs Basic	Gym ★
17.30-18.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
17.30-18.30	Strong by Zumba®	H3 ★★★
18.00-19.00	Zumba®	Gym ★★
18.30-19.00	Bauch Xpress	H3 ★★
18.30-19.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
18.30-19.30	Free Athletics	TB ★★
19.00-20.00	IRON SYSTEM Hot Iron1®*	H3 ★★★
19.30-21.00	Yoga Kundalini	Gym ★★★
20.00-21.00	IRON SYSTEM Hot Iron1®*	H3 ★★★
20.00-21.00	Zumba®	TuMH ★★
21.00-22.00	Pilates	H3 ★★★

10.00-11.00	Functional Training*	H3 ★★★
11.00-12.00	Bauchworkout	H3 ★★
16.00-17.30	Yoga Kundalini	Gym ★★★
16.30-17.30	Tae Bo® Technik	H3 ★★
17.30-18.30	Tae Bo® Workout	H3 ★★
18.00-19.00	Fitnesskurs Basic	RSV ★
18.30-19.30	Slashpipe®*	H3 ★★★
19.00-20.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
19.00-20.30	Yoga Hatha	TuMH ★★★
19.30-20.30	Zumba®	H3 ★★
20.30-22.00	Boxen-Fitness	H3 ★★

10.30-11.30	Zumba®	H3 ★★
12.30-13.30	SDX-Workout®*	H3 ★★★
16.00-17.00	IRON SYSTEM Iron Cross®*	H3 ★★★
16.30-18.00	Fitnesskurs Basic	H2. ★
17.00-18.00	Cross Training*	H3 ★★★
18.00-19.00	Zumba Step®*	H3 ★★★
18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
18.00-19.00	Fitnesskurs Basic	TuMH ★
18.30-19.30	Free Athletics	TB ★★
19.00-20.00	Zumba®	H3 ★★
19.00-20.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
19.00-20.30	Tai Chi	TuMH ★★
20.00-21.00	Slashpipe®*	H3 ★★★
20.00-21.30	Fitnesskurs Advanced	H1 ★★

16.00-17.00	Rückenfit	Gym ★★
16.00-17.30	Tae Bo® Workout	H3 ★★
16.30-17.30	Total Barre™	TR ★★★
17.00-18.00	Pilates	Gym ★★★
17.30-18.00	Slashpipe®*	H3 ★★★
18.00-19.00	Zumba®	TuMH ★★
18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
18.00-19.00	Zumba®	H3 ★★
18.00-19.30	Fitnesskurs Basic	Gym ★
19.00-20.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
19.00-20.00	SDX-Workout®*	H3 ★★★
20.00-21.00	Pilates	H3 ★★★
20.15-21.45	Yoga Ashtanga	K2.0 ★★★

12.30-14.00	Step-Aerobic*	H3 ★★
14.00-15.00	Rückenfit	H3 ★★
15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron2®*	H3 ★★★
16.00-17.00	Zumba®	H3 ★★
17.00-18.00	SDX-Workout®*	H3 ★★★
17.30-18.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
17.30-19.00	Fitnesskurs Basic	TuMH ★
18.00-19.00	Tae Bo® Workout	H3 ★★
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 ★★★
12.00-13.30	Yoga Vinyasa Flow	H3 ★★★
15.00-16.00	Bauch Workout	H3 ★★
11.30-12.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
12.00-13.00	Rückenfit	H3 ★★
12.00-13.30	Yoga Hatha	TR ★★★
13.00-14.00	Fitnesskurs Basic	H3 ★
14.00-15.00	Zumba®	H3 ★★
15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron 2®*	H3 ★★★
17.30-18.30	Functional Advanced*	H3 ★★★

WORKSHOPS / EVENTS

4. SPORTABZEICHEN-UNI-CHALLENGE

AM 26.06.2018 VON 16-19 UHR AUF DEM SPORTCAMPUS.
KOMMT VORBEI UND SAMMELT PUNKTE FÜR HANNOVER

SPORT IM PARK: DIVERSE ANGEBOTE

21.05.2018-31.08.2018

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
Gym	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
RSV	RSV Turnhalle	TiHo	Am Südbahnhof 7
TuMH	Turnhalle	MHH	Stadtfeldamm 66

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.