

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**

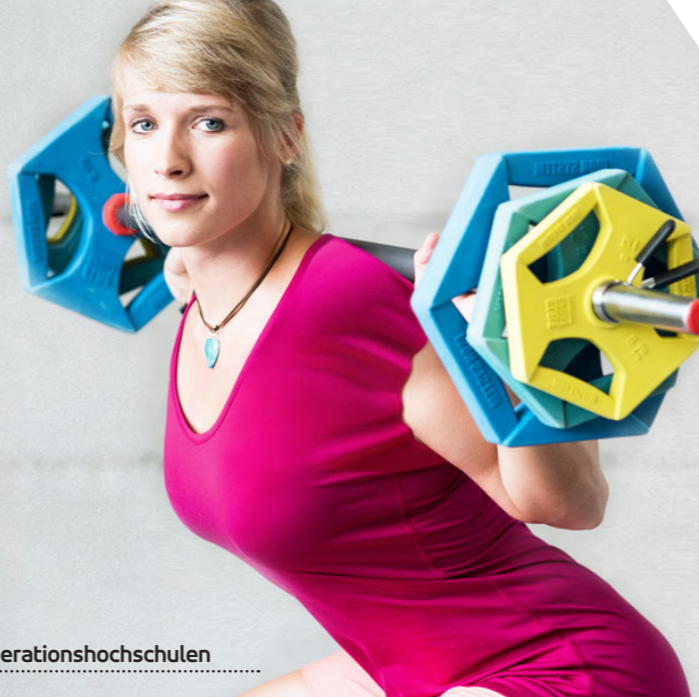
FitCard **SILBER** ★★ bis zu 30 Kurszeiten pro Woche **ab 7,00 Euro/Monat für Studierende**

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



Gültig ab: **20.08.2018**

*Änderungen vorbehalten



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------|----------|-------------|----------------------|----------|-------------|----------------------------|----------|-------------|-------------------|----------|-------------|---------------------------|----------|----------------|---------------------|----------|
| 16.30-17.30 | DeepWORK® | Budo ★★ | 10.00-11.00 | Functional Training* | H3 ★★★ | 10.30-11.30 | Zumba® | H3 ★★ | 16.00-17.00 | Rückenfit | Gym ★★ | 15.00-16.00 | IRON SYSTEM Hot Iron2®* | H3 ★★★ | 11.15-12.15 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ |
| 16.30-18.00 | Fitnesskurs Basic | Gym ★ | 11.00-12.00 | Bauchworkout | H3 ★★ | 12.30-13.30 | SDX-Workout®* | H3 ★★★ | 16.00-17.30 | Tae Bo® Workout | H3 ★★ | 16.00-17.00 | Zumba® | H3 ★★ | 12.00-13.30 | Yoga Vinyasa Flow | H3 ★★★ |
| 17.30-18.30 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ | 16.00-17.30 | Yoga Kundalini | Gym ★★★ | 16.00-17.00 | IRON SYSTEM Iron Cross®* | H3 ★★★ | 16.30-17.30 | Total Barre™ | TR ★★★ | 17.30-18.30 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ | 15.00-16.00 | Bauch Workout | H3 ★★ |
| 17.30-18.30 | Strong by Zumba® | H3 ★★★ | 16.30-17.30 | Tae Bo® Technik | H3 ★★ | 16.30-18.00 | Fitnesskurs Basic | H2. ★ | 17.00-18.00 | Pilates | Gym ★★★ | 18.00-19.00 | Tae Bo® Workout | H3 ★★ | SONNTAG | | |
| 18.30-19.00 | Bauch Xpress | H3 ★★ | 17.30-18.30 | Tae Bo® Workout | H3 ★★ | 17.00-18.00 | Cross Training* | H3 ★★★ | 17.30-18.00 | Slashpipe®* | H3 ★★★ | 18.00-19.00 | Pilates | TuMH ★★★ | | | |
| 18.30-19.30 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ | 18.00-19.00 | Fitnesskurs Basic | RSV ★ | 18.00-19.00 | Zumba Step®* | H3 ★★★ | 18.00-19.00 | Zumba® | TuMH ★★ | 18.00-19.00 | Functional Training* | H3 ★★★ | 11.30-12.30 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ |
| 18.30-19.30 | Free Athletics | FT ★★ | 18.30-19.30 | Slashpipe®* | H3 ★★★ | 18.00-19.00 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ | 18.00-19.00 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ | 20.00-21.30 | Boxen-Fitness | H3 ★★ | 12.00-13.30 | Yoga Hatha | TR ★★★ |
| 19.00-20.00 | IRON SYSTEM Hot Iron1®* | H3 ★★★ | 19.00-20.00 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ | 18.00-19.00 | Fitnesskurs Basic | TuMH ★ | 18.00-19.00 | Zumba® | H3 ★★ | 20.30-22.00 | Yoga Kundalini | Gym ★★★ | 13.00-14.00 | Strong by Zumba® | H3 ★★★ |
| 19.30-21.00 | Yoga Kundalini | Gym ★★★ | 19.00-20.30 | Yoga Hatha | TuMH ★★★ | 18.30-19.30 | Free Athletics | FT ★★ | 18.00-19.30 | Fitnesskurs Basic | Gym ★ | | | | | | |
| 20.00-21.00 | FLEXI-BAR* | H3 ★★★ | 19.30-20.30 | Zumba® | H3 ★★ | 19.00-20.00 | Zumba® | H3 ★★ | 19.00-20.00 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ | | | | | | |
| 20.00-21.00 | Zumba® | TuMH ★★ | 20.30-22.00 | Boxen-Fitness | H3 ★★ | 19.00-20.00 | IndoorCycling* | K2.0 ★★★ | 19.00-20.30 | Fitnesskurs Basic | TuMH ★ | | | | | | |
| 21.00-22.00 | Pilates | H3 ★★★ | | | | 20.00-21.00 | Slashpipe®* | H3 ★★★ | 19.00-20.00 | SDX-Workout®* | H3 ★★★ | | | | | | |
| | | | | | | 20.00-21.00 | Pilates | H3 ★★★ | 20.00-21.00 | Pilates | H3 ★★★ | | | | | | |
| | | | | | | 20.00-21.30 | Fitnesskurs Advanced | H1 ★★ | 20.15-21.45 | Yoga Ashtanga | K2.0 ★★★ | | | | | | |
| | | | | | | | | | 21.00-22.00 | Power Workout* | H3 ★★ | | | | | | |

NEWS

NEU: STRONG BY ZUMBA® SONNTAG 13-14 Uhr IN HALLE 3

SPORT IM PARK: DIVERSE ANGEBOTE

21.05.2018-31.08.2018

22.08.18: STAND-UP-PADDELN FÜR DIE UMWELT!

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 |
| Budo | Budo-Halle | SportCAMPUS | Am Moritzwinkel 6 |
| OutR | OutdoorRack | SportCAMPUS | Am Moritzwinkel 6 |
| FT | FitnessTerrasse | SportCAMPUS | Am Moritzwinkel 6 |
| Gym | Gymnastikraum | SportCAMPUS | Am Moritzwinkel 6 |
| K2.0 | Kraftraum 2.0 | SportCAMPUS | Am Moritzwinkel 6 |
| TR | Tanzraum | SportCAMPUS | Am Moritzwinkel 6 |
| RSV | RSV Turnhalle | TiHo | Am Südbahnhof 7 |
| TuMH | Turnhalle | MHH | Stadtfelddamm 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 15min vor Kursbeginn werden freie Plätze am ServicePoint vergeben.