

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: **19.06.2017**

*Änderungen vorbehalten



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

16.30-17.30	Qi Gong	SRT	★★
16.30-17.30	Zumba®	H3	★★
16.30-17.30	Fitnesskurs Basic	Gym	★
16.30-17.30	Deepwork	Budo	★★
17.00-18.00	IndoorCycling*	K2.0	★★★
17.00-18.30	Fitnesskurs Basic	TuMH	★
17.30-18.00	Bauch Xpress	TR	★★
17.30-18.30	Strong by Zumba®	H3	★★★
18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0	★★★
18.00-19.00	Rückenfit	TR	★★
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	★★★
19.30-20.30	Pilates	K 2.0	★★★
20.00-21.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3	★★★
20.00-21.00	Zumba®	TuMH	★★

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	IndoorCycling*	K2.0	★★★
18.30-19.30	Bauchworkout	H3	★★
19.00-20.00	IndoorCycling*	K2.0	★★★
19.00-20.30	Fitnesskurs Basic	TuMH	★
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	★★★
14.30-16.00	Step Aerobic*	H3	★★★
16.00-17.00	Fitnesskurs Basic	H3	★
16.30-18.00	Fitnesskurs Basic	A-PL	★
16.30-17.30	Pilates	Gy	★★★
17.00-18.00	Cross Training*	H3	★★★
17.30-19.00	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	★★
20.00-21.00	Pilates	H3	★★★
20.00-21.30	Fitnesskurs Advanced	H1	★★

16.00-17.00	Cross Training*	H3	★★★
16.00-17.00	Pilates	Gym	★★★
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	★★★
17.30-19.00	Fitnesskurs Basic	TuMH	★
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	K8-B	★★★
19.00-20.00	SDX-Workout*	H3	★★★

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	Bauch Workout	H3	★★
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	★★★
20.30-22.00	Yoga	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	★★★
12.30-14.00	Fitness Basic	H3	★
14.00-15.00	Zumba®	H3	★★
15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3	★★★

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	Stadtfeldamm 66
R-B	Bewegungshalle K8	MHH	Carl-Neuberg-Str. 1

LEGENDE

A1	Anfängerinnen und Anfänger
F1-F2	Fortgeschrittene
**	Progressive Muskelentspannung

* Kurse mit Equipment:
Frühestens 30 Min. vor Kursbeginn
Chip zur Platzreservierung abholen.

★★★	FitCard GOLD ★★★
★★	FitCard SILBER ★★
★	FitCard BRONZE ★



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



WORKSHOPS / EVENTS

06.06.-27.08.17 SPORT IM PARK

GEORGENGARTEN (HALTESTELLE LUH)

AN DIESEM ANGEBOT KANNST DU AUCH OHNE ANMELDUNG
TEILNEHMEN!

21.06.2017 INTERNATIONAL DAY OF YOGA

A-PLATZ | SPORTCAMPUS

AN DIESEM ANGEBOT KANNST DU AUCH OHNE ANMELDUNG
TEILNEHMEN!

ALLE INFORMATIONEN ZU DEN KURSEN FINDEST
DU AUF UNSERER HOMEPAGE!