

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: 16.10.2017

*Änderungen vorbehalten



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

OFFENER SPORTCAMPUS

SONNTAG

SPORTSTÄTTEN

LEGENDE

16.30-17.30	Fitnesskurs Basic	Gym ★	15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★	10.30-11.30	Zumba®	H3 ★★	16.00-17.30	Tae Bo ®	Budo ★★	12:30-14:00	Step Aerobic*	H3 ★★	11.00-12.00	Fitnesskurs Basic	H3
16.30-17.30	Deepwork	H3 ★★	16.00-17.30	Yoga Kundalini	Gym ★★	11.30-12.30	Functional Training*	H3 ★★	16.30-17.30	Total Barre™	TR ★★	14:00-15:00	Rückenfit	H3 ★★	12.00-13.00	IndoorCycling	K2.0
17.15 - 18.15	Qi Gong	SRT ★★	16.30-17.30	Tae Bo ®	H3 ★★	16.00-17.00	Fitnesskurs Basic	H3 ★	17.00-18.00	Pilates	Gym ★★	15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron2*	H3 ★★	12.00-13.00	IRON SYSTEM Hot Iron Mix	H3
17.30-18.30	Strong by Zumba®	H3 ★★	17.30-18.30	Tae Bo ®	H3 ★★	16.30-18.00	Fitnesskurs Basic	A-PL ★	17.45-19.15	Yoga Hatha	TuMH ★★	16.00-17.00	Bauch Workout	H3 ★★	12.00-13.00	IRON SYSTEM Hot Iron Mix	H3
18.00-19.00	Zumba®	TR ★★	17.30-19.00	Yoga Integral	TuMH ★★	17.00-18.00	Cross Training*	H3 ★★	18.00-19.30	Bodystyling*	Gym ★★	17.00-18.00	SDX-Workout*	H3 ★★	13.00-14.00	IndoorCycling	K2.0
18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★	18.00-19.00	Pilates	Gym ★★	18.00-19.00	Fitnesskurs Basic	TuMH ★	18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★	18.00-19.00	Tae Bo ®	H3 ★★	13.00-14.00	SDX-Workout	H3
18.30-19.00	Bauch Xpress	H3 ★★	18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★	18.00-19.00	Zumba Step ®*	H3 ★★	18.00-19.00	Zumba®	H3 ★★	18.30-19.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★	14.00-15.00	IndoorCycling	K2.0
18.30-19.30	Free Athletics Advanced	TB ★★	18.30-19.30	Bauchworkout	H3 ★★	18.30-19.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★	19.00-20.00	SDX-Workout*	H3 ★★	19.00-20.00	Functional Training*	H3 ★★	14.00-15.00	Bauch und Rücken FIT	H3
19.00-20.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★	19.00-20.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★	18.30-19.30	Free Athletics Advanced	TB ★★	19.00-20.00	Fitness Basic	TuMH ★	20.00-21:30	Boxen-Fitness	H3 ★★	15.00-16.00	IndoorCycling	K2.0
19.00-21.00	Yoga Kundalini	Gym ★★	19.30-20.30	Zumba®	H3 ★★	18.30-19.30	Zumba®	H3 ★★	19.30-21.00			20.30-22.00	Yoga Kundalini	Gym ★★	15.00-16.00	Zumba®	H3
20.00-21.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★	20.30-22.00	Boxen-Fitness	H3 ★★	19.00-20.00	Tai Chi	TuMH ★★							16.00-17.00	Tae Bo ®	H3
20.00-21.00	Zumba®	TuMH ★★				20.00-21.30	Fitnesskurs Advanced	H1 ★★									
21.00-22.00	Pilates	H3 ★★															

WORKSHOPS / EVENTS

21.10.2017 11-17 UHR

OFFENER SPORTCAMPUS

28.10.2017 13-18 UHR

TAE BO ® TECHNIKWORKSHOP

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



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

- ★ 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.