

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!

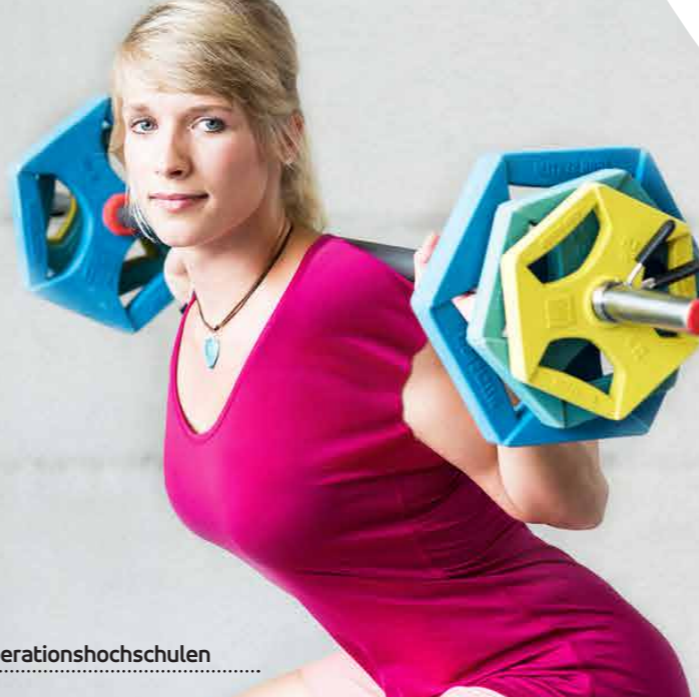
FitCard **GOLD** ★★★ bis zu 80 Kurszeiten pro Woche **ab 9,00 Euro/Monat für Studierende**

FitCard **SILBER** ★★ bis zu 35 Kurszeiten pro Woche **ab 7,00 Euro/Monat für Studierende**

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

Gültig ab: **11.12.2017**

*Änderungen vorbehalten



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7.00-8.00	Yoga well-being	Budo ★★★	10.00-11.00	Functional Training*	H3 ★★★	7.00-8.00	Yoga well-being	Budo ★★★	16.00-17.30	Tae Bo®	Budo ★★	12.30-14.00	Step-Aerobic*	H3 ★★	11.15-12.15	IndoorCycling*	K2.0 ★★★
16.30-18.30	Fitnesskurs Basic	Gym ★	11.00-11.30	Bauch Xpress	H3 ★★	10.30-11.30	Zumba®	H3 ★★	16.00-17.00	Cross Training*	H3 ★★★	14.00-15.00	Rückenfit	H3 ★★	12.00-13.30	Yoga Ashtanga	TR ★★★
16.30-17.30	DeepWORK®	Budo ★★	15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★★	11.30-12.30	Functional Training*	H3 ★★★	16.00-17.00	Rückenfit	Gym ★★	15.00-16.00	IRON SYSTEM Hot Iron2*	H3 ★★★	13.00-14.00	Zumba®	H3 ★★
17.00-18.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★	16.00-17.30	Yoga Kundalini	Gym ★★★	16.00-17.00	Step-Aerobic*	Gym ★★	16.30-17.30	Total Barre™	TR ★★★	16.00-17.00	Zumba	H3 ★★	14.00-15.00	Bauch Workout	H3 ★★
17.30-18.30	Strong by Zumba®	H3 ★★★	16.30-17.30	Tae Bo®	H3 ★★	16.30-18.00	Fitnesskurs Basic	A-PL ★	17.00-18.00	Pilates	Gym ★★★	17.00-18.00	SDX-Workout*	H3 ★★★	15.00-16.30	Fitnesskurs Basic	H3 ★
18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★	17.30-18.30	Tae Bo®	H3 ★★	17.00-18.00	Cross Training*	H3 ★★★	17.00-18.00	DeepWORK®	H3 ★★	18.00-19.00	Tae Bo®	H3 ★★			
18.30-19.00	Bauch Xpress	H3 ★★	17.30-19.00	Yoga Integral	TuMH ★★★	17.00-18.00	Pilates	Gym ★★★	18.00-19.00	Zumba®	TuMH ★★	18.30-19.30	IndoorCycling*	K2.0 ★★★			
18.30-19.30	Free Athletics	TB ★★	18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★	18.00-19.00	Zumba Step®*	H3 ★★★	18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★	19.00-20.00	Functional Training*	H3 ★★★			
19.00-20.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★★	18.30-19.30	Bauchworkout	H3 ★★	18.00-19.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★	18.00-19.00	Zumba®	H3 ★★	20.00-21.30	Boxen-Fitness	H3 ★★			
19.00-21.00	Yoga Kundalini	Gym ★★★	19.00-20.00	IndoorCycling*	K2.0 ★★★	18.00-19.00	Fitnesskurs Basic	TuMH ★	18.00-19.30	Fitnesskurs Basic	Gym ★	20.30-22.00	Yoga Kundalini	Gym ★★★			
20.00-21.00	IRON SYSTEM Hot Iron1*	H3 ★★★	19.00-20.00	Fitnesskurs Basic	TuMH ★	18.15-19.45	Yoga Hatha	SRT ★★★	18.30-20.00	Yoga Hatha	R-B ★★★						
20.00-21.00	Zumba®	TuMH ★★	19.30-20.30	Zumba®	H3 ★★	18.30-19.30	Free Athletics	TB ★★	19.00-20.00	SDX-Workout*	H3 ★★★						
21.00-22.00	Pilates	H3 ★★★	20.30-22.00	Boxen-Fitness	H3 ★★	19.00-20.00	Zumba®	H3 ★★	20.00-21.00	Pilates	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 ★★									

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

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.

WORKSHOPS / EVENTS

NEU AB DEM 29.11.:

SLASHPIPE®

IMMER MITTWOCHS 20-21 UHR IN H3

VOM 23.12.17 - 07.01.18 FINDEN KEINE KURSE STATT!

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

