

**SEMESTERPROGRAMM  
GÜLTIG AB 22.04.2024**

# Kursprogramm **FitCard\***

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
16:00-17:00	IndoorCycling	K2.0	16:00-17:00	Fitness Tabata	H3	16:00-17:00	Fitness FitnessFlow	H3	16:00-17:00	Fitness PowerStep	H3	07:30-08:30	IndoorCycling	K2.0	10:30-11:30	IndoorCycling	K2.0
17:00-18:00	Functional Circuit Tr.	H3	16:00-17:00	IndoorCycling	K2.0	17:00-18:00	IndoorCycling	K2.0	17:00-18:00	Functional Cross-Training	H3	11:00-12:00	Zumba®	H3/Tanz1	11:30-12:30	IndoorCycling	K2.0
17:00-18:00	Functional Adventure	Rack	17:00-18:00	IndoorCycling	K2.0	17:00-18:00	Functional Core & Stability	H3	17:30-19:00	Fitness Basic	MHH	16:00-17:00	Zumba®	Tanz1	12:30-13:30	Fitness PEPIMUF	HM/H3
17:30-19:00	Calisthenics	H2	17:00-18:00	Functional Training	H3	17:30-19:00	Fitness PEPIMUF	HM	18:00-19:00	BANDIXX	H3	17:00-18:00	Functional ABT	H3	14:00-15:00	Fitness-Mix**	H3
18:00-19:00	Functional Step	H3	17:30-19:00	Fitness PowerFitness	MHH	18:00-19:00	Fitness Bauch Beine Po	H3	18:15-19:15	IndoorCycling	K2.0	17:15-18:15	IndoorCycling	K2.0	15:00-16:00	JAMFYA®	H3
18:40-19:40	IndoorCycling	K2.0	18:00-19:00	Strong Nation®	H3	18:00-19:00	Zumba®	MHH	19:00-20:00	Funct. Langhantel Workout	H3	18:00-19:00	Functional Battle Rope	H3	16:00-17:00	IndoorCycling	K2.0
19:00-20:00	Zumba®	H3	18:00-19:00	IndoorCycling	K2.0	18:00-19:00	IndoorCycling	K2.0	19:30-20:30	IndoorCycling	K2.0	19:00-20:00	Strong Nation®	H3	<b>Sonntag</b>		
19:40-20:40	IndoorCycling	K2.0	19:00-20:00	Zumba®	H3	19:00-20:00	KORCE®	H3	20:00-21:00	Zumba®	H3	19:45-20:45	IndoorCycling	K2.0			
20:00-21:00	Funct. Langhantel Workout	H3	20:00-21:00	Functional HIIT Fatburner	H3	19:00-20:00	IndoorCycling	K2.0	20:00-21:00	Hot Iron System®	H3				10:00-11:00	Functional Flow	H3
			21:00-22:00	Funct. Mob. Strength & Stretch.	H3	20:00-21:00	Hot Iron System®	H3	21:00-22:00	Twerxout®	Tanz1				11:15-12:15	IndoorCycling	K2.0

\* Kurzfristige Änderungen werden in diesem Kursplan nicht abgebildet. Aktuelles Kursprogramm unter »Heute im Hochschulsport«  
 \*\* Fitness-Mix am Wochenende = wöchentlich wechselndes »Programm«

## ANMELDUNG

**Zentrum für Hochschulsport**  
 Am Moritzwinkel 6  
 30167 Hannover  
 0511 762 2192  
 info@zfh.uni-hannover.de

Gestalte deine Fitness-Woche flexibel mit der FitCard!  
 Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die FitCard ist ohne Semesterkarte buchbar & inkludiert dessen Angebote.  
 Anmeldung zum Kurs jeden Tag ab 7:00 Uhr möglich.  
[Buche deine FitCard hier!](#)

## SPORTSTÄTTEN

Budo	Budohalle	SportCAMPUS
Tanz 1	Tanzraum Teil 1	SportCAMPUS
H2	Halle 2	SportCAMPUS
H3	Halle 3	SportCAMPUS
HM	Halbmond/Tartan	SportCAMPUS
K2.0	Kraftraum 2.0	SportCAMPUS
Rack	Outdoor Rack	SportCAMPUS
MHH	Turnhalle MHH	Medizinische Hochschule Am Stadtfeldamm 66