

Aquacycling A/K/G

Gelenkschonendes innovatives Kraft- Ausdauertraining auf Standfahrrädern.

Aqua Fitness/ Aqua Fit/ Aqua Salsa A/K/G

Wassergymnastik mit Aerobic-elementen, unterstützt mit Hilfsmitteln. Dazu motivierende Musik. Optimal es, gelenkschonendes, Training um den Fettstoffwechsel anzukurbeln.

Aqua jogging A/K/G

Laufen im tiefen Wasser. Ideales Herz-Kreislauftraining, das besonders gelenkschonend ist.

Bauch Express K

Intensives Bauchmuskeltraining.

BBP K

Bauch –Beine- Po: Gekräftigt werden vor allem die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Im Stand, auf der Matte mit oder ohne Kleingeräte.

Body Power A/K//Ko

Intensives Kraft- Ausdauertraining für den gesamten Körper. Kurzhantel, Step sind Hilfsmittel für diese schweißtreibende Stunde.

Bodystyling K

Straffung des gesamten Körpers. Intensives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten.

Die Starke Mitte K/G

Gezieltes Training durch Muskel- und Gymnastikübungen zur Stärkung und Straffung der Beckenbodenmuskulatur.

Fatburner Step A/Ko

Neben dem Erlernen der Step- Grundschriffe dient dieses effektive Training, um die Kondition zu verbessern, den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzuregen.

Besonders für Einsteiger geeignet

Fitness- Mix A/K/Ko

Abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper. Immer neue Varianten mit Kleingeräten wie Hanteln, Bällen, Stepps etc.

50 Plus K/Ko/G/B

Im Vordergrund steht die Verbesserung des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Koordination durch gelenkschonende Kräftigungsübungen mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten.

Indoor Cycling A/K

Bei diesem Training bleibt kein Handtuch trocken. Auf Standfahrrädern werden verschiedene Streckenprofile simuliert. Vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen- es ist für jeden der passende Kurs dabei.

Inform

Figur- und Abnehmkonzept. Kurse laut Aushang.

Lauftreff/ Lauftraining/ Triathlon Vorbereitung

Anmeldung und Informationen Nicolette Münch

Meridian Stretching G/B

Die Übungen unterstützen den Energiefluss des Körpers. Die Funktionsweise unserer Organe wird verbessert. Der Körper findet sein seelisches Gleichgewicht.

Nordic Walking A/K/G

Ein sanftes und dennoch sehr wirksames Ganzkörpertraining, bei dem man ca. 70% der gesamten Muskulatur beansprucht und sich somit in Form bringt.

Pilates Workout K/Ko/G/E/ B

Pilates trainiert den gesamten Körper. Die wesentlichen Prinzipien: Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Power Yoga K/G/E/B

Harmonisch ineinander übergehende Übungen fördern das Körperbewusstsein und die Vitalität. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt, die Ausdauer gesteigert. Das Training verhilft zu einer Energiesteigerung und löst zudem Verspannungen.

Rückenfitness K/G/B

Hier wird die Rumpfmuskulatur optimal gekräftigt und gedehnt. Mobilisationsübungen für mehr Beweglichkeit in den Gelenken, sowie die Stärkung der körperauffrichtenden Haltemuskulatur runden das Training ab.

Salsa Aerobic A/Ko

Wer auf heiße Rhythmen steht ist hier richtig: Salsa- Schrittkombination, temperamentvolle, südamerikanische Musik zeichnen diese Stunde aus.

Salsa Tanz A/Ko

Zu lateinamerikanischer Musik wird alle oder mit Partner getanzt.

Schwimmtechniktraining

Für alle die an ihrer Schwimmtechnik feilen wollen.

Swing Fit K/Ko/G

Effektives Training der tief liegenden Muskulatur. Mit Hilfe des „Wunderstabes“ wird im Wesentlichen die Rumpfmuskulatur gekräftigt und stabilisiert.

Wirbelsäulengymnastik K/G/B

Funktionelle Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, Mobilisation der Gelenke und Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur werden in diesem Kurs miteinander verbunden.

Yoga K/G/E/B

Das klassische Yoga ist eine Kombination aus physischen Übungen, Atemübungen, Konzentrationsübungen sowie Entspannung.

Es wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele und ist für jedes Alter geeignet.

A: Ausdauer

B: Beweglichkeit

Ko: Koordination

G: Gesundheitssport - geeignet für Personen mit

gesundheitlichen Einschränkungen

K: Kräftigung/ Straffung

E: Entspannung



Öffnungszeiten

Schwimmbad:

Montag und Mittwoch	07:00 – 07:45 Uhr 13:15 - 19:30 Uhr
Dienstag	13:15 - 21:00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 12:00 Uhr 15:30 - 21:00 Uhr
Freitag	07:00 - 10:00 Uhr 13:15 - 19:00 Uhr
Samstag und Sonntag	09:00 - 15:30 Uhr

Sauna:

Montag - Freitag	10:00 - 21:00 Uhr
Samstag und Sonntag	10:00 - 15:30 Uhr
<i>Dienstags</i>	<i>Frauensauna</i>

Fitness- Studio:

Montag, Mittwoch, Freitag	07:00 - 21:30 Uhr
Dienstag und Donnerstag	07:30 - 21:30 Uhr
Samstag und Sonntag	09:00 - 16:00 Uhr

Bonhoefferstr. 4/1
69123 Heidelberg
Fon: 06221-882288
Fax: 06221-882287
Mail: info@campus-sports.de
www.campusports.srh.de

**Änderungen am Kursplan vorbehalten
Gültig ab 01.11.2010**