

Aquajogging/Aquafitness Training im tiefen Wasser. Ideales Herz-Kreislauftraining, das besonders gelenkschonend ist. Aquafitness findet im flachen Bereich statt.

Aufrecht & Stabil/WSG Funktionelle Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Mobilisation der Gelenke und Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur, sind die wesentlichen Inhalte der Stunde.

Athletik-Training Fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination durch intensive und abwechslungsreiche Trainingseinheiten

BalanceFit Intensive Übungen im Stütz für den Rumpf mit Balance-Pads, Brasils oder anderen Kleingeräten.

Bauch Express/Bauch intensiv Intensives Training der Bauchmuskulatur.

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

Bodyforming Beim Bodyforming wird mit Hilfe von Kleingeräten die gesamte Körpermuskulatur trainiert.

Body & Soul Ziel dieses Kurses ist, die Gesamtbeweglichkeit des Körpers zu verbessern und die Entspannung zu fördern.

Dance Workout Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im ganzen Körper fördern.

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

Fitness-Boxen Fitness und spielorientierte Variante des Boxens. Beansprucht den gesamten Körper, baut Stress ab und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Hatha Yoga Hatha Yoga ist der klassische, körperbetonte Teil des Yoga. Diese Yogaform ist eine ausgeglichene Mischung aus Atemtechniken, Körperhaltungen (Asanas) und Meditation sowie Konzentration.

****Indoor Cycling**** Ist ein (intensives) Ausdauertraining auf Standfahrrädern. Trainingszonen (TZ)/ Belastungsstufen: Leicht (Aktivierung des Fettstoffwechsels), Moderat (Verbesserung des Herz/Kreislaufsystems & der allg. Fitness) Intensiv (Erhöhung der aeroben Kapazität & der Laktattoleranz). *Mit Voranmeldung!*

Pilates Pilates trainiert den gesamten Körper. Die Methoden sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Power Dumbell® Power Dumbell ist ein Langhanteltraining in der Gruppe. Es dient in erster Linie der Kraftausdauer, baut die Muskulatur auf und kann zur Muskelstraffung eingesetzt werden. Der ganze Körper wird gezielt mit Lang- bzw. Kurzhanteln trainiert. Die Übungen beugen falscher Belastung im Alltag vor.

Power Zirkel Ist ein intensiver Kraft-Zirkel mit dem eigenen Körpergewicht, Kettlebells, Langhanteln, Battle Rope und dem TRX.

Rückenfitness 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.

Rumpfstabilität Übungen und Stretching für den Rumpf.

****Schlingentraining**** Ist ein Ganzkörpertraining, bei dem mit einem Schlingensystem (TRX o. Aerosling) trainiert wird. Der Körper wird als Ganzes funktionell gekräftigt, erhält Stabilität und Flexibilität. *Mit Voranmeldung!*

Step & Workout Durch Kombination verschiedener Schritt- und Aufbautechniken werden Kalorien verbrannt und insbesondere die Bein und Gesäßmuskulatur trainiert.

Sun Fit Mithilfe von Kleingeräten wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert.

Dance Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im ganzen Körper fördern

Yoga ist eine ganzheitliche, moderne und kraftvolle Yogapraxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die Asanas (Körperübungen), Atemführung (Pranayama) und Meditation sind für jeden erlernbar. Zuwachs von Muskelkraft, Flexibilität, besserem Körperbewusstsein und Stressabbau sind nur einige Ergebnisse von Yoga.

Zumba® Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im ganzen Körper fördern.

***** Triathlon und Lauffreife ***** Anmeldung und Information bei Nicolette König.

E → Einsteiger /M → Mittelstufe/F → Fortgeschritten **mit Voranmeldung (an der Rezeption) *geschlossener Kurs \$\$\$ mit Zusatzkosten**

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

SRH Campus Sports e.V.
Bonhoefferstr. 4/1 | 69123 Heidelberg

06221/88 22 88

www.campusports.de
info@campus-sports.srh.de

