

**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.

**Bauch Express** 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.

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

**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!*

**Intensive 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 Intensive Yoga.

**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 körperaufrichtenden Haltemuskulatur runden das Training ab.

**\*\*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!*

**Stretching** Ziel dieses Kurses ist, die Gesamtbeweglichkeit des Körpers zu verbessern und die Entspannung zu fördern.

**Sunday Fit** Mithilfe von Kleingeräten wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert.

**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.

**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 Laufftreff\*\*\*** Anmeldung und Information bei Nicolette König.

**E Einsteiger /M Mittelstufe/F Fortgeschritten**

**\*\*mit Voranmeldung (an der Rezeption) \*\*\*geschlossener Kurs \$\$\$ mit Zusatzkosten**

**UG: Raum 1/2/3 und IC**

**EG: Raum 4**

**Sporthalle/Schwimmbad**

**OG: Raum 5**

**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**