

**Aquajogging/Aquafitness** Im tiefen Wasser wird dein Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und im flachen Wasser wird mit Hilfsmitteln trainiert um dich fit zu halten. Viel Spaß!

**Aqua Latino** eine Mischung aus Aquajogging und Aquafitness Dazu gibt es fetzige Latino Musik.

**Aufrecht & Stabil/Rückenfit** In diesen Kursen wird deine Rumpfmuskulatur optimal gekräftigt und mobilisiert. Während der funktionellen Kräftigungsübungen wird die Muskulatur, die deine Wirbelsäule sichert und hält gestärkt. Während der Mobilisation nährst du deine Bandscheiben und du dehnt Muskeln, die zu Verkürzungen neigen. Mit Christa, Bernd und Allegra.

**Athletik Training** In diesem Konditionstraining werden stählerne Athleten geschaffen. In intensiven Einheiten schult Quentin deine Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

**Bauch Express** Lisa kreiert einen Kurs nur für deine Bauchmuskeln.

**BBP** Kräftigung von Bauch, Beine und Po.

**Bodytoning** Sonja bietet dir Kräftigungsübungen in Intervallen für den ganzen Körper.

**Chillates** Die richtige Mischung aus Pilates und einer Portion Entspannung ist für jeden guten Tag der richtige Start. Manuela bringt dich gechillt zum Schwitzen.

**Fitnessmix** June bietet euch eine ausgewogene Mischung aus verschiedenen Übungen, mit denen du dich fit hältst.

**50 Plus** Im Vordergrund steht die Erhaltung deiner vollen Vitalität, die Verbesserung deines Gleichgewichts, deiner Beweglichkeit und deiner Koordination, durch gelenkschonende Kräftigungsübungen mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten.

**\*\*IC\*\*** steht für Indoor Cycling. Knut, Nausika und Dalibor bieten verschiedene Stufen (E = Einsteiger, F = Fortgeschritten) dieses Herz-Kreislauftraining. In diesem Training wird dein Fettstoffwechsel so richtig angekurbelt, zudem wird deine Laktattoleranz gesteigert und dein Herz-Kreislaufsystem bei verschiedenen Belastungsintensitäten angeregt. Mit Voranmeldung!

**Joe's early morning** Hier erhältst du das zum Start in deinen Tag optimale Rundum-Sorglos-Paket was deine Kondition und Koordination angeht. Die Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination werden verbessert.

**\*\*Jumping Fitness\*\*** ist ein intensives Kraftausdauertraining, das zu energiegeladenen Musik auf speziell dafür entwickelten Trampolinen ausgeführt wird. Mit Voranmeldung!

**Langhanteltraining** In diesem Kurs bringst du mit Power die Langhantel in Bewegung. Sonja und Allegra zeigen dir wie du deine Kraftausdauer verbesserst, Muskeln aufbaust und definierst.

**Muay Thai Boxen** ist nicht nur der Nationalsport Thailands, sondern auch eine der effektivsten Sportarten um Kraft, Ausdauer und Koordination zu schulen. Der Kurs bietet für alle sportlichen Niveaus Einstiegsmöglichkeiten in die südostasiatische Kampfkunst, bei gleichzeitig funktionellem Training der individuellen Fitness. Viel Spaß mit Florian.

**Pilates** Im Pilates lernst du mit Präzision und mit bewusster Atmung deine Tiefenmuskulatur anzusteuern und zu trainieren. Auch den Rest deines Körpers bringst du unter perfekte Kontrolle und stärkst ihn im Bewegungsfluss.

**\*\*Schlingentraining\*\*** Bei diesem Training stabilisierst und stärkst du mit einem Schlingensystem deinen Körper. Viel Spaß beim Abhängen ☺ Mit Voranmeldung!

**Step & Workout** eine Mischung aus Step Aerobic und einem Ganzkörpertraining.

**50 Plus** Im Vordergrund steht die Erhaltung deiner vollen Vitalität, die Verbesserung deines Gleichgewichts, deiner Beweglichkeit und deiner Koordination, durch gelenkschonende Kräftigungsübungen mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten. Christa hält dich mit ihrem Training jung.

**Yoga** ist eine ganzheitliche, moderne und kraftvolle Praxis, 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 des Yogas.

**Yoga Basic:** Hier lernst du mit Julia alle Grundlagen, die dich in deiner Praxis sicher machen. Yoga im Vinyasa Flow.

**Awakening Yoga:** Yoga & Meditation am Morgen mit Julia. Die Stunden enthalten neben Asanas im Vinyasa Flow je nach Themen Stunde: Pranayama Übungen (Atemtechniken), Meditation und Yoga Nidra. (Die Themeninhalte der Stunden werden zeitnah bekannt gegeben)

**Yin Yoga** ist ein eher passiver Yogastil, beim dem die Asanas (Positionen) lange gehalten werden. Beim Yin Yoga liegt der Fokus mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem auf den Faszien, weniger auf den Muskeln.

**Zumba** ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Die Tanzbewegungen, die auf die Verbesserung deiner Kondition und Koordination abzielen, sind einfach zu erlernende Schritte.

**\*\*\*Triathlon und Laufen\*\*\*** Informationen und Anmeldung: nicollette.koenig@campus-sports.srh.de

**\*\*\*Aquacycling\*\*\*** Jeweils 10 Termine à 45 Minuten. Informationen und Anmeldung: christa.trietsch@campus-sports.srh.de

**\*\*mit Voranmeldung (an der Rezeption)**

**\*\*\*geschlossener Kurs**

**Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.**

**An Feiertagen finden die Kurse laut Aushang statt.**

**SRH Campus Sports e.V.**  
**Bonhoefferstr. 4/1 | 69123 Heidelberg**  
**06221/88 22 88**  
**www.campusports.de**  
**info@campus-sports.srh.de**

