

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. Spaß dabei garantieren dir Bernd, Christa, June und Natalia.

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 = Bauch-Beine-Po mit Lisa und Tanja. Mit diesem Ganzkörperworkout hältst du dich fit und gesund.

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

Body & Soul Marcel und Julians Ziel ist es, die Gesamtbeweglichkeit deines Körpers zu verbessern und dir gleichzeitig die Möglichkeit zu geben nach einer anstrengenden Woche Ruhe und Entspannung zu finden.

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

Deep Relax Im Wechsel von An- und Entspannung einzelner Muskelpartien geleitet dich Lisa bei einer klassischen progressiven Muskelrelaxation in die Tiefenentspannung.

Dynamic Strength In diesem Kurs bietet dir Quentin eine Reihe von abwechslungsreichen, oft rhythmischen Bewegungen für die nur dein eigenes Körpergewicht genutzt wird. Du verbesserst deine Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

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

****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.

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 mit Hilfe von June und Stephi.

Power Dumbell In diesem Kurs bringst du mit Power die Langhantel in Bewegung. Natalia zeigt dir wie du deine Kraftausdauer verbesserst, Muskeln aufbaust und definierst.

****Schlingentraining**** Bei diesem Bodyweighthtraining stabilisierst und stärkst du mit einem Schlingensystem deinen Körper als funktionelle Einheit. Viel Spaß beim Abhängen mit Nico. *Mit Voranmeldung!*

Stay young 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 mit Anna Helena, Mechthild und Julia.

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)

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

Aquazumba Auch im Wasser kannst du dich deiner Leidenschaft für Zumba hingeben. Erfahre mit Manuela die Leichtigkeit im Wasser.

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

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

