

Aquacycling

Gelenkschonendes innovatives Kraft- Ausdauertraining auf Standfahrrädern. Geschlossener Kurs. Termine laut Aushang.

Aqua Fitness/Aqua Fit/Aqua Salsa

Wassergymnastik mit Aerobic-elementen, unterstützt durch Hilfsmittel. Dazu motivierende Musik. Optimales, gelenkschonendes, Training,.

Aquajogging

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

Bauch Express

Intensives Training der Bauchmuskulatur.

Beckenbodentraining

Gezieltes Training durch Muskel- und Gymnastikübungen zur Stärkung und Straffung der Beckenbodenmuskulatur. Freitag mit Anmeldung. Kontakt Ana Durkovic.

Bauch- Beine- Po

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

Bodystyling

Straffung des gesamten Körpers. Intensives Ganzkörpertraining mit oder ohne Kleingeräte.

Fatburner Step

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

Fitness- Mix

Ist ein Mix aus einem Herz-/Kreislauftraining und einem Kräftigungstraining für den gesamten Körper. Immer neue Varianten mit Stepps, Kurz- und Langhanteln, Tubes,...

Geräte- Zirkeltraining

Ein Ganzkörpertraining an den Fitnessgeräten. Ziel ist es, Ausdauer und Kraft zu steigern. Eine Geräteeinweisung vor Kursteilnahme ist von Vorteil.

50 Plus

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

Hatha Yoga

Kraftvolle und dehnende Körperhaltungen, sowohl statisch als auch fließend, wechseln sich ab mit Atemübungen und Entspannungsphasen.

Indoor Cycling (Training auf Standfahrrädern)

Indoor Cycling: Ausdauer- und Herz- Kreislauftraining (leichte/mittlere Intensität)

I.C. Intervall: Grundlagen- und Intervalltraining (mittlere/hohe Intensität)

I.C. Kraft u.Intervall: Intensives Training- Entwicklungsbereich der Ausdauer.

Voraussetzung: Pulsuhr. Dieser Kurs ist nicht für Einsteiger geeignet! (sehr hohe Intensität)

I.C. Let 's do it: Bergtraining (mittlere/hohe Intensität)

I.C. Long Distance: Fettstoffwechseltraining (leichte/mittlere Intensität)

I.C. Sports Intervall Intensive: Intensives Training: Entwicklungsbereich der Ausdauer

Voraussetzung: Pulsuhr! Dieser Kurs ist nicht für Einsteiger geeignet! (sehr hohe Intensität.

Um ein optimales Training gewährleisten zu können, wird empfohlen mit Pulsuhr zu fahren. Fahrradreservierung an der Rezeption.

KISS- Kindersportschule

Turnen, Schwimmen, Klettern, Ball- und Rückschlagspiele, das Ganze Spektrum an Spaß und Bewegung. Altersstufen 4-12 Jahren. Kursangebot laut Aushang

Klettern

Kinder-/Jugend-, und Erwachsenenklettern. Informationen laut Aushang

Lauftreff/Lauftraining/Triathlon Vorbereitung

Anmeldung und Information Nicolette König

Meridian Rowing

Sanftes Kraft- und Ausdauertraining am Morgen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden. Daher eignet es sich besonders für Einsteiger. Rudergeräteservierung an der Rezeption.

Meridian Stretching

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

Morgengruß „good morning sunshine“

Durch ineinander fließende Bewegungen aus dem Yoga, wird der Körper auf den Tag vorbereitet: der Kreislauf kommt sanft in Schwung, der Atem wird vertieft und bereits nach wenigen Minuten stellt sich mehr körperliche und geistige Beweglichkeit ein.

Nordic Walking

Ein sanftes und dennoch sehr wirksames Ganzkörpertraining, bei dem ca. 70% der gesamten Muskulatur beansprucht wird. Anmeldung bei Nicolette König.

Pilates Workout

Pilates trainiert den gesamten Körper. Die Methoden sind Kontrolle, Konzentration bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Kurzhanteln trainiert. Die Übungen beugen falscher Belastung im Alltag vor.

Power Dumbbell

Power Dumbbell 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.

Rowing/Rowing Intervall/Fatburner Rowing

Rudern ist ein optimales Kraft- und Ausdauertraining. Die Belastung kann individuell gesteuert werden. Daher eignet es sich besonders für Einsteiger. Rudergeräteservierung an der Rezeption.

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.

Salsa Tanz

Zu lateinamerikanischer Musik wird allein oder mit Partner getanzt.

Schwimmtechniktraining

Für alle die an ihrer Schwimmtechnik feilen wollen.

Step Aerobic Einsteiger

Ist ein aerobes Fitnessstraining, das mit einer höhenverstellbaren Plattform durchgeführt wird. Es beansprucht sämtliche Muskelgruppen. Es trainiert das Herzkreislaufsystem und fördert die Koordination.

Step & Workout

Eine Kombination aus einfachen Step- Schritten sowie Kräftigungsübungen für den gesamten Körper.

Stretch & Relax

Dehnen und entspannen!

Sumba

Für Sumba muss man nicht tanzen können! Das wichtigste ist sich zu heißen lateinamerikanischen und exotischen Klängen bewegen zu wollen. Daher ist es nahezu für jeden geeignet. Für alle die Spaß am Tanzen haben!

Sunday Fit

Nach einer leichten Aufwärmphase, wird der gesamte Körper intensiv trainiert, mit oder ohne Kleingeräte.

Achtung: Der Kurs findet nur am 1. und 3. Sonntag im Monat statt.

Swing Fit & Entspannung

Ein effektives Training bei dem die Rumpfmuskulatur mit Hilfe des „Wunderstabes“ gekräftigt und stabilisiert wird. Am Ende der Stunde gibt es eine Entspannungseinheit.

Wirbelsäulengymnastik

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

Wing Tsun

WT ist eine alte chinesische Bewegungslehre zur Selbstverteidigung.

Es fördert körperliche und geistige Vitalität. Es ist für Jugendliche, Erwachsene sowie für ältere Menschen geeignet.

Yoga

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. Der Kurs am Dienstag ist mit Anmeldung. Kontakt Anne Hecker.

Öffnungszeiten

Schwimmbad:

Montag	07:00 - 07:45 Uhr 13:15 - 18:30 Uhr
Dienstag	07:00 - 07:45 Uhr 13:15 - 21:00 Uhr
Mittwoch	07:00 - 07:45 Uhr 13:15 - 19:30 Uhr
Donnerstag	07:00 - 07:45 Uhr 09:00 - 11:00 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

Schwimmzeiten Rehasport:

Montag	11.00 - 11:30 Uhr 13:00 - 14:00 Uhr
Dienstag	18:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch	13:00 - 14:00 Uhr 17:30 - 19:00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 11:00 Uhr 19:00 - 21:00 Uhr
Freitag	11:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 14:00 Uhr

Sauna:

Montag - Freitag	10:00 - 21:00 Uhr
Samstag und Sonntag	09:30 - 16:30 Uhr
<i>Dienstags</i>	<i>Frauensauna</i>

Fitness-Studio:

Montag bis Freitag	07:00 - 21:30 Uhr
Samstag und Sonntag	09:00 - 17:00 Uhr



Bonhoefferstr. 4/1
Fon: 06221-882288
Fax: 06221-882287

E-Mail: info@campus-sports.srh.de
www.campusports.de
...auch auf facebook...