

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

01.01.2019 - 31.03.2019

**Montag**

09:00-09:45 R2

**Stay young**

Christa

10:00-10:45 SB

**Aquajogging**

Christa

12:00-12:45 R2

**Rückenfit**

Christa

17:30-18:15 R0

**\*\*Schlingentraining\*\***

Nico

18:00-19:00 R2

**Rückenfit**

Allegra

18:15-19:15 H

**Bodytoning**

Sonja

18:30-20:00 C

**\*\* IC F \*\***

Nausika

19:15-20:15 H

**Zumba**

Diana

19:30-21:00 R0

**Hatha Yoga**

Mechthild

**Dienstag**

10:00-11:00 R2

**Zumba Gold**

Manuela

11:00-12:00 R3

**Chillates**

Manuela

15:00-16:00 R0

**Yoga Basic**

Julia Start 29.01.

18:00-19:00 SB

**Aquazumba**

Manuela

18:30-19:00 R3

**Bauch Express**

Lisa

19:00-20:00 H

**BBP**

Lisa

19:00-20:00 H

**Athletik Training**

Quentin

**Mittwoch**

08:00-09:30 R3

**Joe's early morning**

Joe

10:15-11:00 R2

**Stay young**

Christa

11:00-12:00 R3

**Pilates**

June

18:00-19:15 H

**Power Dumbell**

Sonja

18:00-19:00 R3

**Zumba**

Lisa

18:30-20:00 C

**\*\* IC F \*\***

Dalibor

19:00 - 19:45 R3

**Deep Relax**

Lisa

**Donnerstag**

08:30-09:30 R0

**Awakening Yoga**

Julia Start 31.01.

10:00-10:45 SB

**\*\*\*Aquacycling\*\*\***

Christa

17:00-18:00 R3

**Aufrecht & Stabil**

Bernd

18:00-18:45 SB

**Aquajogging**

Bernd

18:00-19:00 R3

**Pilates**

June

18:00 - 19:00 H

**Athletik Training**

Quentin

19:00-20:00 H

**BBP**

Tanja

19:00 - 20:00 R1

**Muay Thai Boxen**

Florian

19:30-21:00 R0

**Yoga am Abend**

Anne Helena

**Freitag**

10:00-10:45 R3

**Body & Soul**

Julina & Marcel

11:00-11:45 SB

**Aquafitness**

Julian & Marcel

18:00 - 19:00 R2

**Dynamic strength**

Quentin

18:00- 19:00 C

**\*\* IC E \*\***

Knut

18:00-19:15 H

**Power Dumbell**

Ally

19:30-20:30 R3

**Zumba**

Corinna

**Samstag**

10:30-11:30 R3

**Pilates**

Tanja

11:45-12:30 SB

**Aquafitness**

Tanja

**Sonntag**

10:30-11:30 H

**Fitness Mix**

June

10:30 - 11:15 C

**\*\* IC E \*\***

Knut

**Abteilung Triathlon und Laufen Trainingszeiten:**

Infos und Anmeldung: [nicolette.koenig@campus-sports.srh.de](mailto:nicolette.koenig@campus-sports.srh.de)

**Montag**

18:30-19:30 SB

**Triathlon  
Schwimmausdauertraining**

Hannah

**Dienstag**

18:00-19:00 Outdoor

**Lauftreff**

Nicolette

**Donnerstag**

17:30-18:00 R4

**Core Training**

Nicolette

**Freitag**

18:00-19:30 Outdoor

**Lauftraining**

Nicolette

**Freitag**

18:00-19:00 SB

**Triathlon  
Schwimmtechnik-  
training**

Hannah



**Frühjahrsspecial:**

**Shaolin Wu Xiao Heidelberg**  
**Leitung Alex Kahler**  
[heidelberg@shaolinqan.de](mailto:heidelberg@shaolinqan.de)

**News auf Facebook oder unter**  
[www.campusports.de](http://www.campusports.de)  
**06221/88 22 88**  
[info@campus-sports.srh.de](mailto:info@campus-sports.srh.de)