

Kurs-News

News	Kurs	Kurstag	Kurszeit	Raum	Anmeldung erforderlich
Neuer Kurs	Dance Aerobic	Dienstag	19:00-20:00 Uhr	3	nein
Neuer Kurs	Hip Hop	Mittwoch	19:00-20:15 Uhr	3	nein

Kursausfälle findest du **unter BREAKING NEWS**.

Participation in pilates & yoga classes only possible with **pre-registration** by phone (06221/88 22 88) or reception!

Kursübersicht:

Kurs:	Beschreibung:	Teilnahmebedingung/Besonderheiten:	Anmeldung:
Aquacycling (SB)	Beim Aqua Cycling wird das Fahrradfahren unter Wasser imitiert. Hierbei kommt ein spezielles Wasserfahrrad zum Einsatz.	Mit Voranmeldung	Über E-Mail: christa.trietsch@campus-sports.srh.de
Aquajogging/Aquafitness (SB)	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!	Teilnahme ab Kategorie 1 möglich.	Keine Anmeldung

Eltern-Kind-Turnen (H)	Im Eltern-Kind-Turnen steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit und durch verschiedene Sportgeräte im Vordergrund. In den Ferien (BW) pausiert das Eltern-Kind-Turnen. Ein Elternteil nimmt aktiv teil	Nichtmitglieder zahlen 3,50 € (1 Elternteil + 1 Kind) Keine Anmeldung
Full Body Workout (H1)	Ein intensives Ganzkörpertraining	Keine Anmeldung
50 Plus (H)	Im Vordergrund steht die Erhaltung deiner vollen Vitalität, die Verbesserung deines Gleichgewichts, deiner Beweglichkeit und deiner Koordination. Der Kurs richtet dabei sein Hauptaugenmerk auf gelenkschonende Kräftigungsübungen, die mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten durchgeführt werden.	Keine Anmeldung
Hatha Yoga -für Anfänger- (R2)	Hatha Yoga konzentriert sich auf Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation. Ziel ist es, durch den Ausgleich des Energieflusses im Körper Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen.	Mit Anmeldung

	Knut und Nausika bieten dir verschiedene Stufen (Einsteiger, Mittelstufe, Fortgeschritten) an. In diesem Training wird dein Fettstoffwechsel so richtig angekurbelt, zudem wird deine Laktattoleranz gesteigert und dein Herz-Kreislaufsystem bei verschiedenen Belastungsintensitäten angeregt.		
Indoor Cycling (H)		Schwierigkeitsstufe: Siehe Kursplan	Keine Anmeldung
	Das optimale Rundum-Sorglos-Paket für deinen Start in den Tag gefällig?		
Joe's Early Morning (H)	Joe kümmert sich um die Verbesserung deiner Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination.	–	Mit Voranmeldung, direkt bei Joe.
		(Nichtschwimmer nur in Begleitung mit Eltern)	
Kinderspielnachmittag (SB)	Freie Spielzeit für Kinder in entspannter Atmosphäre im Wasser	Nichtmitglieder zahlen 3,50€ (1 Kind +1 Elternteil)	Keine Anmeldung.
	Das von Joseph Pilates entwickelte Programm konzentriert sich auf Dehn-und Kräftigungsübungen, die sich überwiegend auf die Körpermitte beziehen.	–	Mit Voranmeldung an der Rezeption oder unter 06221-88 22 88.
Pilates Flow/Pilates am Morgen (R0)			

	In diesen Kursen wird deine Rumpfmuskulatur optimal gekräftigt und mobilisiert. Während der abwechslungsreichen funktionellen Kräftigungsübungen wird die Muskulatur, die deine Wirbelsäule sichert und hält gestärkt.	–	Keine
Rückenfit (H)	Während der Mobilisation nährst du deine Bandscheiben und dehnt Muskeln, die zu Verkürzungen neigen.		
Schlingentraining (H)	Ein Stabilisationstraining an den TRX-Schlingen.	Begrenzte Teilnehmerzahl	Mit Voranmeldung an der Rezeption oder telefonisch unter 06221-88 22 88
Power Yoga (R2)	Beschreibt eine dynamische, kreative und schnelle Art, Yoga-Übungen (Asanas) zu praktizieren.	Yoga Erfahrung wird vorausgesetzt!	Mit Voranmeldung an der Rezeption oder unter 06221-88 22 88.
Vinyasa Yoga (R2)	Übungen sind langsam und werden lange gehalten, meditativ und beruhigt das Nervensystem.	–	
Yin Yoga (R2)	Sehr gut geeignet für den Stressabbau.		Mit Voranmeldung an der Rezeption oder unter 06221-88 22 88.

Es erwartet dich ein
lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-
Fitness Workout.

Zumba (H)

Die Tanzbewegungen, die auf die
Verbesserung deiner Kondition und
Koordination abzielen, sind einfach
zu erlernende Schritte.

Keine Anmeldung

Legende:

Raum

(H) = Turnhalle

(R0) = Kursraum 0/Erdgeschoss

(K3) = Kursraum 3/Untergeschoss

(SB) = Schwimmbad

Niveau

(E) – Einsteigniveau/Level 1/Basic

Für Personen geeignet, die noch keine, oder wenig Kenntnisse besitzen.

(M) – Mittelstufenniveau/Level 2/Intermediate

Für Personen geeignet, die gute Kenntnisse besitzen

(F) – Fortgeschrittenenniveau/Level 3/Advanced

Für Personen geeignet, die sehr gute Kenntnisse besitzen.

Eine aktuelle Übersicht aller Kurse finden Sie auf **“Kursangebot”** und dem Reiter **“Kursplan”**.