

Kursplan

Änderungen & Irrtümer vorbehalten.

SCS e.V.- ein starker Verein für die ganze Familie!



SRH Campus Sports e.V. - Bonhoefferstr. 4/1 - 69123 Heidelberg - www.campussports.de - infopoint.campus@srh.de - 06221/88 22 88

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe	Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe	Rise & Flow mit Anmeldung 08:15 - 09:45 Lauren	Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe	Pilates mit Anmeldung 10:00 - 11:00 Ana	Fit & Aktiv mit Anmeldung 11.00 - 12.00 Vanessa	Indoor Cycling L1 mit Anmeldung 10:30 - 11:15 Knut
50 Plus mit Anmeldung 10:00 - 10:45 Christa	Pilates mit Anmeldung 17:30 - 18:30 Ana	Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe	Chair Workout Yoga & Pilates m. A. 11:00 - 11:45 Ana	Indoor Cycling L1 mit Anmeldung 18:00 - 19:00 Knut		Indoor Cycling mit Anmeldung 11:15 - 12:00 Knut
Schlingentraining mit Anmeldung 17:30 - 18:15 Dirk	Dance Fitness mit Anmeldung 19:00 - 20:00 Kate	50 Plus mit Anmeldung 10:00 - 10:45 Christa	Rückenfit mit Anmeldung 17:00 - 18:00 Bernd	Yin Yoga mit Anmeldung 19:00 - 20:15 Patrick		
Full Body Workout mit Anmeldung 18:30 - 19:30 Diana		Power Yoga L2/3 mit Anmeldung 17:30 - 18:45 Ana	BBP mit Anmeldung 18:15 - 19:15 Lisa			
Indoor Cycling mit Anmeldung 18:30 - 20:00 Nausika		Indoor Cycling mit Anmeldung 18:30 - 20:00 Nausika	Hatha Yoga mit Anmeldung 19:00 - 20:30 Lauren			
			Zumba mit Anmeldung 19:15 - 20:15 Lisa			

Kursanmeldungen, Kursnews,
Kursänderungen, Kursabsagen
erfolgen über Klubraum!



H	Sporthalle im EG
R	Räume im UG

Bitte melde dich für alle unsere
Kurse
über die Klubraum-App an!



Kurslängerungen-siehe Rückseite.

Level 1
Für Teilnehmer ohne Kenntnisse bzw. mit
geringen Kenntnissen.
Level 2
Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen.
Level 3
Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen.

! Fit & Aktiv startet am 07.03.2026.

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

An Feiertagen finden keine statt.

BBP Bauch- Beine - Po Training.

Chair Workout Yoga & Pilates Sanftes Training mit Hilfe des Stuhls.

Dance Fitness Tanz Fitness Workout. Das Pendant zu Zumba!

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.

Fit & Aktiv Ein Ganzkörper- Zirkeltraining im Cross-Fit-Raum. Kursstart: 07.03-2026

Full Body Workout Übungen für den ganzen Körper. Geeignet für den Muskelaufbau und Muskelausdauer. Du kannst deine Intensität selbst bestimmen.

Hatha Yoga Kombiniert Asanans (Übungen) und Atmen (Pranayama) und Meditation miteinander. Dieser Kurs ist optimal für Personen, die Yoga kennenlernen möchten.

Indoor Cycling Knut und Nausika bieten 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.

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

Pilates Joseph Pilates Trainingsprogramm besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich vor allem auf die Körpermitte konzentrieren.

Power Yoga Schweißtreibender, intensiver (fordernder) und kraftvoller Yogakurs. Die Körperstellungen (Asanas) fließen schrittweise ineinander, welches mit der Atmung synchronisiert sind. Es wird körperliche Fitness sowie Yogaerfahrung vorausgesetzt. Dieser Kurs ist bei Schwangerschaft und bei gesundheitlichen Einschränkungen des Bewegungsapparats NICHT zu empfehlen.

Rise & Flow Der etwas andere Vinyasa Yoga Kurs.

Rückenfit In diesen Kursen wird deine Rumpfmuskulatur mobilisiert und gekräftigt.

Schlingentraining Ein Stabilisationstraining an den TRX-Schlingen.

Yin Yoga Ein ruhiger, passiver Yoga-Stil. Die Asanas (Übungen) werden länger gehalten. Dazu kann es zu einer positiven Wirkung auf Muskulatur und Bindegewebe kommen. Der Geist kommt zur Ruhe.

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