

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.campusports.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 H	Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe H	Rise & Flow mit Anmeldung 08:15 - 09:45 Lauren R	Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe H	Pilates mit Anmeldung 10:00 - 11:00 Ana R	Fit & Aktiv ! mit Anmeldung 11:00 - 12:00 Vanessa R	Indoor Cycling L1 mit Anmeldung 10:30 - 11:15 Knut H
50 Plus mit Anmeldung 10:00 - 10:45 Christa H	Pilates mit Anmeldung 17:30 - 18:30 Ana H	Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe H	Chair Workout Yoga & Pilates m. A. 11:00 - 11:45 Ana R	Indoor Cycling L1 mit Anmeldung 18:00 - 19:00 Knut H		Indoor Cycling mit Anmeldung 11:15 - 12:00 Knut H
Schlingentraining mit Anmeldung 17:30 - 18:15 Dirk H	Dance Fitness mit Anmeldung 19:00 - 20:00 Kate R	50 Plus mit Anmeldung 10:00 - 10:45 Christa H	Rückenfit mit Anmeldung 17:00 - 18:00 Bernd H	Yin Yoga mit Anmeldung 19:00 - 20:15 Patrick R		
Full Body Workout mit Anmeldung 18:30 - 19:30 Diana H		Power Yoga L2/3 mit Anmeldung 17:30 - 18:45 Ana R	BBP mit Anmeldung 18:15 - 19:15 Lisa H			
Indoor Cycling mit Anmeldung 18:30 - 20:00 Nausika H		Indoor Cycling mit Anmeldung 18:30 - 20:00 Nausika H	Hatha Yoga mit Anmeldung 19:00 - 20:30 Lauren R		Kursanmeldungen, Kursnews, Kursänderungen, Kursabsagen erfolgen über Klubraum! 	
			Zumba mit Anmeldung 19:15 - 20:15 Lisa H			

H	Sporthalle im EG
R	Räume im UG

Kontakt: 06221/88 22 88

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



Kursläuterungen-siehe Rückseite.

! Fit & Aktiv startet am 07.03.2026.

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.

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 Asanas (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 Laktatoleranz 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.