

# 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 - info@campus-sports.srh.de - 06221/88 22 88

| Montag                                                                                             | Dienstag                                                        | Mittwoch                                                                                                                                                    | Donnerstag                                                                               | Freitag                                                 | Samstag                                                                                                                                                                 | Sonntag                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aqua Fitness<br>ab Kat. 1<br>09:00 - 09:45<br>Martina SB                                           | Joe's early morning<br>mit Anmeldung<br>08:00 - 09:30<br>Joe SH | 50 Plus<br>10:00 - 10:45<br>Christa SH                                                                                                                      | Joe's early morning<br>mit Anmeldung<br>08:00 - 09:30<br>Joe SH                          | Aqua Jogging<br>ab Kat. 1<br>09:00 - 09:45<br>Marcel SB | Freies Aquajogging<br>ab Kat. 1<br>12:30 - 13:15<br>ohne Trainer                                                                                                        | Indoor Cycling<br>Level 1<br>10:00 - 10:45<br>Knut SH                                                                                        |
| 50 Plus<br>10:00 - 10:45<br>Christa H                                                              | Pilates Flow<br>mit Anmeldung<br>17:30 - 18:30<br>Ana R0        | Vinyasa Power Yoga<br>L2/3 m.A.<br>17:30 - 18:45<br>Ana R0                                                                                                  | Rückenfit<br>17:00 - 18:00<br>Bernd SH                                                   | Pilates m.A.<br>10:00 - 11:00<br>Ana R0                 | Kinderspiel-<br>nachmittag im<br>Schwimmbad                                                                                                                             | Indoor Cycling<br>10:45 - 11:30<br>Knut SH                                                                                                   |
| Schlingentraining<br>mit Anmeldung<br>17:30 - 18:15<br>Dirk R0                                     |                                                                 | Indoor Cycling<br>Level 2&3<br>18:30 - 20:00<br>Nausika SH                                                                                                  | BBP<br>18:15 - 19:15<br>Lisa SH                                                          | Indoor Cycling<br>Level 1<br>18:00 - 19:00<br>Knut SH   | 13:30-15:30<br>Frank SB                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |
| Hatha Yoga<br>Anfänger<br>Kursstart<br>21.10.2024!<br>mit Anmeldung<br>17:45 - 18:45<br>Nadine KR2 |                                                                 |                                                                                                                                                             | Zumba<br>19:15 - 20:15<br>Lisa SH                                                        |                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
| Full Body Workout<br>18:30 - 19:30<br>Diana KR3                                                    |                                                                 |                                                                                                                                                             | Aqua Fitness<br>ab Kat. 1<br>18:15 - 19:00<br>Martina SB                                 |                                                         | <br>Die Teilnahme an den Kursen ist ab Kat. 2<br>bzw. Kat. 1 (Wasserkursen) möglich. |                                                                                                                                              |
| Yin Yoga<br>Kursstart<br>21.10.2024!<br>mit Anmeldung<br>19:00 - 20:30<br>Nadine R0                |                                                                 |                                                                                                                                                             | Vinyasa Yoga<br>Kursstart<br>10.10.2024!<br>m. A. Level 2<br>19:15 - 20:30<br>Patrick R0 |                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|                                                                                                    |                                                                 | <u>Core - und Rücken yoga</u><br>Kurstag: Donnerstag 12.09./19.09./26.09.<br>Kurszeit: 17:30 - 18:30 Uhr<br>Kursraum: R0 Kursleitung: Ana Mit Voranmeldung! |                                                                                          |                                                         |                                                                                                                                                                         | <br>Info rund um Kurse findet Ihr auf<br>der Rückseite! |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Anmeldung erforderlich: Kursanmeldungen für die aktuelle Woche immer ab montags möglich.</p> <p>①</p> | <p><b>Indoor Cycling</b></p> <p>Level 1 = Für Teilnehmer ohne Kenntnisse bzw. mit geringen Kenntnissen<br/> Level 2= Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen<br/> Level 3= Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen</p> | <p>SH - Sporthalle<br/> R0 - Raum 0<br/> KR - Kursraum<br/> SB - Schwimmbad</p> | <p>Zusatzkurse,<br/> Kursänderungen,<br/> Kursausfällen.</p>  <p>Scan me!</p> |
| <p>An Feiertagen finden die Kurse laut Aushang statt.</p>                                                |                                                                                                                                                                                                                       | <p>Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.</p>                                |                                                                                                                                                                  |

**Aquajogging/Aquafitness** Im tiefen Wasser (Aquajogging) wird dein Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und im flachen Wasser (Aquafitness) wird mit Hilfsmitteln trainiert, um dich fit zu halten. Viel Spaß! Teilnahme ab Kategorie 1 möglich.

**BBP** Bauch- Beine - Po Training.

**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.

**Hatha Yoga** Einklang von Körper, Geist durch Meditation, Atmung und Körperübungen. Die An'anas werden mehrre Atemzüge gehalten und langsam gewechselt. Kraft und Stabilität werden aufgebaut

**IC** Steht für 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.

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

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

**Rückenfit** In diesen Kursen wird deine Rumpfmuskulatur optimal gekräftigt und mobilisiert. Während der funktionellen Kräftigungsübungen wird die Muskulatur, die deine Wirbelsäule sichert und hält gestärkt. Während der Mobilisation nährst du deine Bandscheiben und dehnt Muskeln, die zu Verkürzungen neigen.

**Schlingentraining** Ein Stabilisationstraining an den TRX-Schlingen. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung erforderlich.

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

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