



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 ab Kat. 1 09:00 - 09:45 Martina SB	Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe SH	50 Plus 10:00 - 10:45 Christa SH	Joe's early morning mit Anmeldung 08:00 - 09:30 Joe SH	Aqua Jogging ab Kat. 1 09:00 - 09:45 Marcel SB	Kinderspiel- nachmittag im Schwimmbad  13:30-15:30 Frank SB	Indoor Cycling Level 1 10:00 - 10:45 Knut SH
50 Plus 10:00 - 10:45 Christa H	Pilates Flow mit Anmeldung 17:30 - 18:30 Ana R0	Vinyasa Power Yoga mit Anmeldung 17:30 - 18:45 Ana R0	Rückenfit 17:00 - 18:00 Bernd SH	Pilates m.A. 10:00 - 11:30 Ana R0		Indoor Cycling 10:45 - 11:30 Knut SH
Schlingentraining mit Anmeldung 17:30 - 18:15 Dirk R0		Indoor Cycling Level 2&3 18:30 - 20:00 Nausika SH	BBP 18:15 - 19:15 Lisa SH	Indoor Cycling Level 1 18:00 - 19:00 Knut SH	Freies Aquajogging ab Kat. 1 12:30 - 13:15 ohne Trainer	
Hatha Yoga Anfänger 17:45 - 18:45 Nadine KR2			Zumba 19:15 - 20:15 Lisa SH			
Full Body Workout 18:30 - 19:30 Diana KR3			Aqua Fitness ab Kat. 1 18:15 - 19:00 Martina SB		Die Teilnahme an den Kursen ist ab Kat. 2 bzw. Kat. 1 (Wasserkursen) möglich.	
Vereinsschwimmen 19:00 - 20:00 Team SB			Vinyasa Yoga m. A. Level 2 19:15 - 20:30 Patrick R0			
Yin Yoga mit Anmeldung 19:00 - 20:30 Nadine R0					 Info rund um Kurse und Abteilung Triathlon -> findet Ihr auf der Rückseite	

<p>Anmeldung erforderlich: Kursanmeldungen für die aktuelle Woche immer ab montags möglich.</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Indoor Cycling</b></p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">SH - Sporthalle  R0 - Raum 0  KR - Kursraum  SB - Schwimmbad</p>	<p style="text-align: center;">Zusatzkurse,  Kursänderungen,  Kursausfällen.</p>  <p style="text-align: center;">Scan me!</p>
<p style="text-align: center;">An Feiertagen finden die Kurse laut Aushang statt.</p>		<p style="text-align: center;">Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.</p>	

**Abteilung Triathlon - mit Anmeldung, ab Kat. 1** **Kontakt: Nicolette König**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Das Triathlon-Training findet ab 3 Teilnehmern statt.
<p style="text-align: center;"><b>Vereinsschwimmen</b>  19:00 - 20:00  Team SB</p>	<p style="text-align: center;"><b>Core Training</b>  19:00 - 19:30  Nicolette KR3</p>				<p style="text-align: center;"><b>Das Radtraining findet nach Absprache mit den Trainern statt.</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>Lauftraining</b>  19:30 - 21:00  Nicolette R0</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.

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.

Yin Yoga Übungen sind langsam und werden lange gehalten, meditativ und beruhigt das Nervensystem und geeignet für Stressabbau. Anmeldung erforderlich.

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