


Gültig ab: **02.02.12**

Aerobic-Kursplan

Tel. **5460561**

9.30 - 10.30 Dance-Moves Marianna 1 2	10.00 - 11.00 Zumba Centerstage 1	9.30 - 10.30 Step & Shape Susanne 1	10.00 - 11.15 Indian-Balance Marlene 1	9.30 - 10.30 Step Mix Marianna 1	10.15 - 11.15 Fatburner Step Susanne 1																						
10.30 - 11.30 Pilates Marianna 1	10.00 - 11.30 Yoga Ulla Grötsch	10.30 - 11.30 Pilates Susanne 1	11.30- 12.15 Sling-Training Sebi 1	10.30 - 11.30 Rücken/Stretch Marianna 1	11.15 -12.15 Bodystyling Susanne 1	10.30 - 12.00 WSG Bianca 1																					
11.45-12.30 Sling-Training Sebi 1	16.00 - 17.00 Fit-Kids (10-15 J.) Philipp/ Amelie 1	 www.campus-fitness.de	16.00 - 17.00 Fit-Kids (5-10 J.) Philipp/ Amelie 1	Karate mit Uwe 15.00 - 16.00 Kinder 16.00-17.30 Erwachsene Uwe 1	Kurse mit dieser Farbe laufen im Raum 2 im EG	1 = leicht 2 = mittel																					
17.30 - 18.00 Workout-Bauch Heidi 1	17.00 - 18.30 Karate Kinder Uwe 2		16.00 - 17.30 Intensive-Yoga Claudia 2																								
18.00 - 19.00 Zumba Heidi 1	18.30 - 19.00 Bauch, Beine, Po Claudia 1	18.00 - 19.00 Muscle Power Marianna 1 2	17.00 - 18.00 orth. WSG Eva 1	17.30 - 18.30 Flexibar/ Rücken Marianna 1	Montag 19.30 - 20.45 Indian-Balance Helmut 1	Öffnungszeiten <table border="1"> <tr><td>Mo:</td><td>6.30</td><td>23.00</td></tr> <tr><td>Di:</td><td>10.00</td><td>23.00</td></tr> <tr><td>Mi:</td><td>6.30</td><td>23.00</td></tr> <tr><td>Do:</td><td>9.00</td><td>22.00</td></tr> <tr><td>Fr:</td><td>6.30</td><td>22.00</td></tr> <tr><td>Sa:</td><td>10.00</td><td>21.00</td></tr> <tr><td>So:</td><td>9.00</td><td>18.00</td></tr> </table>	Mo:	6.30	23.00	Di:	10.00	23.00	Mi:	6.30	23.00	Do:	9.00	22.00	Fr:	6.30	22.00	Sa:	10.00	21.00	So:	9.00	18.00
Mo:	6.30	23.00																									
Di:	10.00	23.00																									
Mi:	6.30	23.00																									
Do:	9.00	22.00																									
Fr:	6.30	22.00																									
Sa:	10.00	21.00																									
So:	9.00	18.00																									
19.00 - 19.30 Workout-Po Ilona 1	19.00 - 20.00 Intensiv-Yoga Claudia 2	19.00 - 20.00 Pilates Marianna 1	18.00 - 19.00 Fatburner Ilona 1	18.30 - 19.45 Yoga Marianna 1																							
19.30 - 20.30 Step Ilona 1	20.00 - 21.30 Ski-u. Rückenfit Birgitt 1	20.00-21.00 Qi-Gong Rüdiger 1	19.00 - 20.00 Workout-Mix Ilona 1																								

Gesundheitszentrum Campus * Laufamholzstr. 114 * 90482 Nürnberg
 campus-gesundheit.de * info@campus-gesundheit.de

Herzlich Willkommen

Bauch & Po

Spitzen Ganzkörpertraining zur Gewebestraffung mit den Schwerpunkten Bauch, Beine u./o. Po

Dance-Moves

Ein Mix aus verschiedenen Aerobic- Schritten. Perfekt für die Fettverbrennung

Fatburner * Fatburner-Step

Durch den Einsatz des Flexi-Bars wird diese Kräftigungsstunde zur Herausforderung für den gesamten Körper.

Indian Balance

Harmonisches Training zu indianischen Klängen bestehend aus Kräftigung mit dem Theraband, Mobilisation und Tiefenentspannung unter besonderer Berücksichtigung der bewussten Atmung. Den Körper bewegen, während die Seele sich ausruht.

Intensive-Yoga

Modern, dynamisch, kraftvoll; Einfache, leicht nachzuvollziehende Übungen, die in Verbindung mit bewusster Atmung ineinander übergehen (Flow). Stärkung der tiefen Stützmuskulatur, Haltungsverbesserung, besseres geistiges Wohlbefinden, mehr Konzentration und Entspannung

Muscle-Power

Eine anspruchsvolle Kraftausdauerstunde für den ganzen Körper. Power-Workout im Stil eines Zirkeltrainings mit Hilfsmitteln.

Orthopädische WSG

Leitung durch Krankengymnasten oder Sporttherapeuten

Pilates

Das einzigartige System aus Kräftigungs-, Dehnungs-, und Widerstandsübungen auf einer Matte. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und gekräftigt.

Qi Gong

Durch diese effektive Bewegungsmeditation können Blockaden abgebaut werden. Die Energieströme in den Meridianen werden verstärkt und somit die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert. Die wohltuende Wirkung wird sofort spürbar.

Rücken-/Stretch

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, kombiniert mit Stretching. Sehr effektiv zur Vorbeugung von Haltungs- und Rückenproblemen.

Sling-Trainer

Ein ideales Training der Tiefenmuskulatur für Jung und Alt, bei dem die Gelenk- und Rückenstabilität verbessert wird. Besonders gut zum Muskelaufbau, zur Prävention und Rehabilitation geeignet.

Step

Leichte Schrittkombinationen auf dem Step mit Kleingeräten (z.B. Kurzhanteln, Bodybar oder Tubes) – angepasst an das Leistungsniveau der Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Die Stunde für den verspannten Rücken; kombiniert mit effektiven Stretching-Übungen. Ziel ist es, muskuläre Schwächen - bedingt durch einseitige Belastung auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken.

Workout Mix

1/2 Stunde Cardio-Training auf dem Step – danach Ganzkörpertraining im Stehen und auf der Matte (mit und ohne Hilfsmittel).

Yoga

Yoga*
Klassisches Yoga. Diesen Kurs bietet das Yoga-Zentrum im Campus außerhalb unseres Programms an. Anmeldung erforderlich!

Zumba

Die Kombination aus feuriger, lateinamerikanischer Musik und leicht nachzutanzenden, exotischen Rhythmen eignet sich für alle Altersklassen.

Step-Mix

Leicht nachvollziehbare Schrittkombination werden mit tänzerischen Moves gemixt und ergeben zu House- oder Latinobeats eine effektive Cardiodiostunde mit dem Step. Schwitzen garantiert!