


Gültig ab: 07.12.11

## Aerobic-Kursplan

Tel. 5460561

9.30 - 10.30 <b>Combi Class</b> Marianna <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2</span>	10.00 - 11.00 <b>Zumba</b> Centerstage <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	9.30 - 10.30 <b>Step &amp; Shape</b> Susanne <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	10.00 - 11.15 <b>Indian-Balance</b> Marlene <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	9.30 - 10.30 <b>Step Mix</b> Marianna <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	10.15 - 11.15 <b>Fatburner Step</b> Susanne <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	
10.30 - 11.30 <b>Pilates</b> Marianna <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	10.00 - 11.30 <b>Yoga</b> Ulla Grötsch	10.30 - 11.30 <b>Pilates</b> Susanne <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	11.30 - 12.15 <b>Sling-Training</b> Sebi <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	10.30 - 11.30 <b>Rücken/Stretch</b> Marianna <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	11.15 - 12.15 <b>Bodystyling</b> Susanne <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	10.30 - 12.00 <b>WSG</b> Bianca <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>
11.45 - 12.30 <b>Sling-Training</b> Sebi <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	Yoga wird separat angeboten Für Mitglieder ermäßigt	<b>www.campus-fitness.de</b>				
17.30 - 18.00 <b>Workout-Bauch</b> Heidi <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	17.00 - 18.30 <b>Karate Kinder</b> Uwe <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2</span>	 <b>CAMPUS</b> FITNESS <i>FOR A BETTER LIFE</i>	17.00 - 18.00 <b>orth. WSG</b> Eva <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	Karate mit Uwe 15.00 - 16.00 <b>Kinder</b> 16.00 - 17.30 <b>Erwachsene</b> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	Kurse mit dieser Farbe laufen im Raum 2 im EG	16.00 - 17.30 <b>Intensive-Yoga</b> Claudia <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2</span>
18.00 - 19.00 <b>Zumba</b> Heidi <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	18.30 - 19.00 <b>Bauch, Beine, Po</b> Claudia <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>		18.00 - 19.00 <b>Muscle Power</b> Marianna <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2</span>	18.00 - 19.00 <b>Fatburner</b> Ilona <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	17.30 - 18.30 <b>Flexistyle</b> Marianna <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	Kurse mit dieser Farbe werden separat angeboten
19.00 - 19.30 <b>Workout-Po</b> Ilona <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	19.00 - 20.00 <b>Intensiv-Yoga</b> Claudia <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2</span>	19.00 - 20.00 <b>Pilates</b> Marianna <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	19.00 - 20.00 <b>Workout-Mix</b> Ilona <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	18.30 - 19.45 <b>Yoga</b> Marianna <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	<b>Montag</b>	
19.30 - 20.30 <b>Step</b> Ilona <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	20.00 - 21.30 <b>Ski-u. Rückenfit</b> Birgitt <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	20.00 - 21.00 <b>Qi-Gong</b> Rüdiger <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	1 = leicht 2 = mittel		19.30 - 20.45 <b>Indian-Balance</b> Helmut <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	

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

**Öffnungszeiten**

<b>Mo:</b>	6.30	23.00
<b>Di:</b>	10.00	23.00
<b>Mi:</b>	6.30	23.00
<b>Do:</b>	9.00	22.00
<b>Fr:</b>	6.30	22.00
<b>Sa:</b>	10.00	21.00
<b>So:</b>	9.00	18.00

**Herzlich  
Willkommen**

**Bauch & Po-Workout**

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

**Bodystyling****Combi Class**

Ein Mix aus traditioneller Aerobic & BBP (Bauch, Beine, Po). Perfekt für die Fettverbrennung.

**Fatburner \* Fatburner-Step****Flexistyle**

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 Stütz Muskulatur, 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.

**Ski- und Rückenfit**

Werde fit für die Piste mit gezielten Übungen, v.a. für den Rücken

**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 I**

Leichte Schrittkombinationen auf dem Step mit Armbewegungen – angepasst an das Leistungsniveau der Teilnehmer

**Step Mix**

Nach 15 Minuten Step + leichte Kurzhanteln folgt eine Step Choreographie

**Step & Shape**

Intensive Step-Stunde mit Kleingeräten mit dem Schwerpunkt Figurverbesserung

**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.