

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Tel. 5460561

Kursplan

ab

01.11.

9.30 - 10.30
Combi Class
Marianna 12

10.00 - 11.30
Yoga*
Frau Kaiser

9.30 - 10.30
Step Mix
Marianna 12

10.00 - 11.15
Indian Balance
Helmut 1

10.00 - 11.30
Workout Mix
Ilona 1

10.30 - 11.30
Pilates
Marianna 1

* Yogakurs
vergünstigt
für Mitglieder

10.30 - 11.30
Rücken-/Flexifit
Marianna 2

11.30 - 12.15
Sling-Training
Alex 1

10.15 - 11.15
Fatburner Step
Simone 1

10.30 - 12.00
WSG
Birgitt 1

11.15 - 12.15
Bodystyling
Simone 1

16.00 - 17.30
Intensive-Yoga
Claudia 1

17.30 - 18.30
Super Sweat
Ilona 12

18.30 - 19.30
Step I
Ilona 1

19.30 - 20.30
Indian Balance
Helmut
Ab 19.10. 1

18.00 - 18.45
Sling-Training
Alex 1

18.00 - 19.00
Muscle Power
Marianna 2

18.00 - 19.00
Fatburner
Ilona 1

17.45 - 18.45
Rücken/Flexi
Marianna 1

18.45 - 20.00
Intensive Yoga
Claudia 1

19.00 - 20.00
Pilates
Marianna 1

19.00 - 20.00
Workout-Mix
Ilona 1

18.45 - 20.00
Yoga
Marianna 1

20.00 - 21.30
Ski-Rückenfit
Birgitt

20.00 - 21.00
Qi-Gong
Rüdiger 1

1 = leicht
2 = mittel

CAMPUS
FITNESS
FOR A BETTER LIFE

Aerobic
90482 Nbg

campus-fitness.de

Öffnungszeiten:

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

Laufamholzstr. 114

Combi Class

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

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. Pilates trägt zur Haltungsverbesserung bei.

Super Sweat

Herz-Kreislauf-Training auf dem Step ohne Choreographie mit anschließendem Muskelkraft /Ausdaueranteil in Verbindung mit Hantel, Tubes und Bodybars.

Step I

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

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.

Yoga*

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

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.

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, Entspannung und Balance

Step Mix

Nach 15 Minuten Step + leichte Kurzhanteln folgt eine Step Choreographie

Rücken-/Flexifit

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

Flexifit

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

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.

Orthopädische WSG

Leitung durch Krankengymnasten oder Sporttherapeuten

Workout Mix

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

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.

Fatburner-Step

Hier steht das Schwitzen und die Fettverbrennung im Vordergrund: Im Kopf abschalten und den Körper trainieren. Die einfachen Schrittkombinationen mit dem Step erfordern keine Vorkenntnisse.

Bodystyling

Der gesamte Körper wird mit und ohne Hilfsmittel gekräftigt und gestrafft. Die Vielfalt der Trainingsmethoden lässt hierbei keine Längeweile aufkommen.

Combi Class

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

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. Pilates trägt zur Haltungsverbesserung bei.

Super Sweat

Herz-Kreislauf-Training auf dem Step ohne Choreographie mit anschließendem Muskelkraft /Ausdaueranteil in Verbindung mit Hantel, Tubes und Bodybars.

Step I

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

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.

Yoga*

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

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.

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, Entspannung und Balance

Step Mix

Nach 15 Minuten Step + leichte Kurzhanteln folgt eine Step Choreographie

Rücken-/Flexifit

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

Flexifit

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

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.

Orthopädische WSG

Leitung durch Krankengymnasten oder Sporttherapeuten

Workout Mix

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

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.

Dance-Aerobic

Intensive Low-Impact-Schritte aus der Aerobic gemixt mit House Moves, Latino und Dance.

Muscle-Power

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