

Tag	Kursname	Kursleiter/in	Ort	Uhrzeit
Montag	Indoor Cycling ♥	Rita	Kursraum 2	09.00 - 10.00*
	Yoga	Bettina	Kursraum 3	09.30 - 10.30
	Yoga	Bettina	Kursraum 3	10.30 - 11.30
	Indoor Cycling ♥	Caro	Kursraum 2	18.30 - 19.30*
	S-Strong	Sabine	Kursraum 1	18.30 - 19.30
	Pilates	wechselnd	Kursraum 3	19.00 - 20.00
	Bauch + Stretch effektiv	Sabine	Kursraum 1	19.30 - 20.30
	Yoga Flow	Jutta	Kursraum 3	20.00 - 21.00
Dienstag	Rundum Fit 1	Bettina	Kursraum 3	09.30 - 10.45
	Rundum Fit 2	Bettina	Kursraum 3	10.45 - 12.00
	VVD 6-8 Jahre		Kursraum 3	17.00 - 18.00
	VVD 9-14 Jahre		Kursraum 3	18.00 - 19.00
	Fatburner Step	Regina	Kursraum 1	18.00 - 19.00
	Aqua Fitness	Liesel	Schwimmbad	18.00 - 19.00
	Aqua Jogging	Liesel	Schwimmbad	19.00 - 20.00
	VVD ab 14 Jahren + Erwachsene		Kursraum 3	19.00 - 20.00
	Bodyforming mit Pilates	Regina	Kursraum 1	19.00 - 20.15
Khi Cong/Viet Tai Chi		Kursraum 3	20.15 - 21.00	
Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik	Natalja	Kursraum 3	09.30 - 10.30
	Aqua Fitness	Liesel	Schwimmbad	18.00 - 19.00
	Wirbelsäulengymnastik	Petra	Kursraum 1	18.30 - 20.00
	Aqua Jogging	Liesel	Schwimmbad	19.00 - 20.00

Tag	Kursname	Kursleiter/in	Ort	Uhrzeit
Donnerstag	Ganzkörpertraining	Renate	Kursraum 3	09.30 - 10.30
	Entspannungsyoga	Bettina	Kursraum 3	10.35 - 11.35
	VVD 6-8 Jahre		Kursraum 1	17.00 - 18.00
	VVD 9-14 Jahre		Kursraum 3	18.00 - 19.00
	Fatburner	Sabine	Kursraum 1	18.15 - 19.15
	Indoor Cycling ♥	Federico	Kursraum 2	18.30 - 19.30*
	VVD ab 14 Jahren + Erwachsene		Kursraum 3	19.00 - 20.00
	S-Gym	Sabine	Kursraum 1	19.15 - 20.15
	Khi Cong/Viet Tai Chi		Kursraum 3	20.00 - 21.00 ¹
	Freitag	Indoor Cycling ♥	Rita	Kursraum 2
M.A.X.		Natalja	Kursraum 3	19.00 - 20.00
Samstag	VVDO Deutschland Tran Tung I Vorführung ab 12.30		Kursraum 3	09.00 - 14.00
	Bauch Beine Po	Natalja/Petra	Kursraum 1	10.00 - 11.00
	Wirbelsäulengymnastik	Natalja/Petra	Kursraum 1	11.00 - 12.00
	Cycle & Bodyworkout	Petra	Kursraum 1	12.00 - 13.00
So.	Indoor Cycling ♥	Caro	Kursraum 2	10.00 - 11.00*






¹⁾ An jedem 2. Donnerstagstraining im Monat findet Kampftraining und kein Viet Tai Chi statt

♥ Eine Herzfrequenzmessuhr ist bei Indoor Cycling Kursen empfehlenswert.

* Bitte Aushänge an der Indoor Cycling-Infotafel beachten.

Aqua Fitness & Aqua Jogging finden, außer in den Schulferien, im Schwimmbad der Schillerschule Nußloch statt. Alle Kurse ab 3 Teilnehmer.

Kursarten

 Figur- & Ausdauerkurs	 Aqua Fitness / Aqua Jogging
 Indoor Cycling	 Vietnamesisches Trainingsprogramm
 Gesundheits- & Entspannungskurs	

Aqua Fitness	Aqua Fitness ist eine abwechslungsreiche, gelenkschonende Gymnastik im Wasser mit diversen Hilfsmitteln. Mit Aqua Fitness erzielt man einen hohen Kalorienverbrauch.
Aqua Jogging	Verschiedene Laufbewegungen im tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebgürtels.
Bauch, Beine, Po	Der Klassiker im Gruppenbereich. Der Name ist Programm.
Bauch + Stretch effektiv	Kräftigung der Bauchmuskulatur mit anschließender Dehnung und Lockerung des gesamten Bewegungsapparates. Verbesserung der Beweglichkeit.
Bodyforming mit Pilates	Ganzkörpertraining mit etwas Entspannung.
Cycle & Bodyworkout	Herz-Kreislauftraining mit Muskeltrainingseinheiten.
Entspannungs-yoga	In diesem Kurs wird die Beweglichkeit erhöht und die Fähigkeit zur Entspannung gefördert, um die innere Ruhe zu finden.
Fatburner	In dieser Stunde steht die Verbesserung der Ausdauer und Fettverbrennung bei mittlerer Trainingsintensität im Vordergrund. Fatburner ist für jeden geeignet.
Fatburner Step	Beim Fatburner Step wird bei motivierender Musik auf eine höhenverstellbare Plattform auf- und abgestiegen. Fatburner Step ist besonders gut für die Fettverbrennung. Auch für Einsteiger geeignet.
Ganzkörpertraining	In diesem Kurs wird der gesamte Körper trainiert. Der Fokus liegt dabei auf der Rumpfmuskulatur.
Indoor Cycling	In diesem Kurs wird auf einem speziellen Fahrrad unter Anleitung eines Trainers die Ausdauer trainiert. Eine Herzfrequenzmessuhr wird empfohlen. Bitte Aushänge vor dem Indoor Cycling Raum beachten.

M.A.X.	M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel- und Körperform. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse wird Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung intensiv aktiviert.
Pilates	Ein intensives Training der gesamten Rumpfmuskulatur, also Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, mit anschließender Dehn- und Entspannungsphase.
Rundum Fit 1 und 2	Diese Kurse richten sich an alle, die auf umfassende Weise den ganzen Körper sanft kräftigen und ihre Beweglichkeit bewahren oder zurückerlangen wollen.
S-Gym	Körperformung und Beweglichkeit stehen in dieser dynamisch-temperamentvollen Stunde im Vordergrund. Kurz- und Langhanteln sowie der Step sind die Haupttrainingsutensilien.
S-Strong	Diese Kurseinheit bietet ein effektives Ganzkörpertraining. Es unterstützt bei der dauerhaften Gewichtsregulierung. Neben dem Herz-Kreislaufsystem wird die gesamte Muskulatur trainiert und die allgemeine Fitness nachhaltig verbessert. Spaß und Erfolg bleiben nicht aus!
Viet Vo Dao	Trainiert werden die Bereiche der Verteidigung gegen Griffe, Zugriffe, Faust und Bein, ebenso wie Roll- und Falltechniken sowie der Formenlauf (Bewegungsablauf). Der Bereich der höher Graduierten trainiert noch den Freikampf. Das Training ist ganzkörperlich ausgelegt. Krafttraining mit dem Eigengewicht, Dehnübungen, Sprungkraft, Koordination, Schnelligkeit, Flexibilität und Widerstandstraining mit Pratzen und Polstern.
Viet Tai Chi/ Khi Chong	Diese Gesundheits- und Bewegungslehre fördert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination und führt somit zu einer höheren körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Khi Cong/ Viet Tai Chi ist aber nicht nur reine Entspannung. Die Muskeln des Körpers werden durch sanfte Bewegungen aktiviert und besser durchblutet. Die Belastung richtet sich individuell nach dem eigenen Körper und dem gewünschten Ziel.
Wirbelsäulengymnastik	Training zur Kräftigung und Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.
Yoga	Mit sanften Bewegungen in den Tag und durch gezieltes Training der Muskulatur wird Körper, Geist und Seele gestärkt.
Yoga Flow	Sanfte Beweglichkeit für den gesamten Körper.