

Weihnachtsspecials - 90 Minuten

Uhrzeit	Donnerstag (27.12.18)	Freitag (28.12.18)	Mittwoch (2.1.19)	Donnerstag (3.1.19)	Freitag (4.1.19)
9:30-11:00	Zumba Gold Carmen R1 G - F			Rückenfit Astrid R1 G - F	Energy Dance Heide R1 R - G
	Iron Cross Christoph R2 S - A	Wirbelsäulengymnastik & Stretch Sabrina R2 G - F	BBP Sabrina R2 G - F		
		Indoor Cycling Marianne (10:05-10:55 Uhr) IC F - S	Indoor Cycling Margit (10:05-10:55 Uhr) IC S		Indoor Cycling Marianne (10:05-10:55 Uhr) IC F - S
18:30-20:00	Step & Workout Carmen R1 F - S		Energy Dance Wanja R1 G - F	Zumba Toning Kerstin R1 F - S	Zumba Jana R1 F - S
	Zumba Kerstin R2 F - S	Bodystyling Sabrina R2 F - S	Iron Cross Christoph R2 S - A	Total Body & Step Carmen R2 F - S	Yoga after Work Nazli (17:45-19:00 Uhr) R2 F - S
	Indoor Cycling Chris IC F - A	Indoor Cycling Angela IC F - A	Indoor Cycling Fréd IC S - A	Indoor Cycling Chris IC F - A	Indoor Cycling Angela IC F - A

R1	Raum 1 (2.OG)
R2	Raum 2 (2.OG)
IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
H2	Halle 2 (EG)
H3	Halle 3 (EG)
H4	Halle 4 (EG)
Bad	Bewegungsbecken HSC
HaWei	Hallenbad Weinheim
*	Anmeldung am Empfang

Aqua-Jogging im Tiefwasser
 Alle weiteren Aqua-Kurse im Flachwasser
 Bei Reha-Kursen bitte Ferienzeiten beachten.
 An Feiertagen entfallen die Stunden.
 Junge-Muttis-Kurse siehe gesonderter Plan.

Reha
 Gezielte Bewegung ist vom Arzt empfohlen. TN, die aktuell kardiologisch/internistisch oder orthopädisch eingeschränkt sind und nicht alle sportlichen Bewegungen in vollem Umfang ausführen können. Alle Reha-Kurse (siehe gesonderter Reha-Plan) sind ohne Verordnung nach Rücksprache nutzbar.

Gesundheitssport
 Das Motiv Gesundheit steht im Vordergrund, die körperlichen Voraussetzungen stehen u.U. nicht ganz zur Verfügung, es gibt jedoch keine akute medizinische Indikation. Gemäßigtes Training der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Fitness
 Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.

Sport
 Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

Athletik
 Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

Übungsgruppe
 ① Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.

Trainingsgruppe
 ② Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.

Am 24. & 25.12. sowie 31.12.18 & 1.1.19 bleibt das HSC geschlossen.

...GERUHSAME FEIERTAGE UND EIN ERFOLGREICHES NEUES JAHR!

FROHE WEIHNACHTEN