



Tag	Kursname	Kursleiter/in	Ort	Uhrzeit
Donnerstag	Ganzkörpertraining	Renate	Kursraum 1	09.30 - 10.30
	Entspannungsyoga	Bettina	Kursraum 3	09.35 - 10.35
	VVD 6-8 Jahre		Kursraum 1	17.00 - 18.00
	VVD 9-14 Jahre		Kursraum 3	18.00 - 19.00
	Fatburner	Sabine	Kursraum 1	18.30 - 19.30
	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	19.30 - 20.30
	Viet Tai Chi / Khi Cong		Kursraum 3	20.00 - 21.00 <sup>1</sup>
Freitag	Indoor Cycling ♥	Rita	Kursraum 2	09.00 - 10.00*
	Funktionelles Training	Eric	Tower	19.30 - 20.30
Samstag	VVDO Deutschland Tran Tung I Vorführung ab 12.30		Kursraum 3	09.00 - 14.00
	Bauch Beine Po	Petra	Kursraum 1	10.00 - 11.00
	Indoor Cycling ♥	Caro/Heinz	Kursraum 2	10.00 - 11.30*
	Wirbelsäulengymnastik 1	Petra	Kursraum 1	11.00 - 12.00
So.	Indoor Cycling ♥	wechselnd	Kursraum 2	10.00 - 11.30*

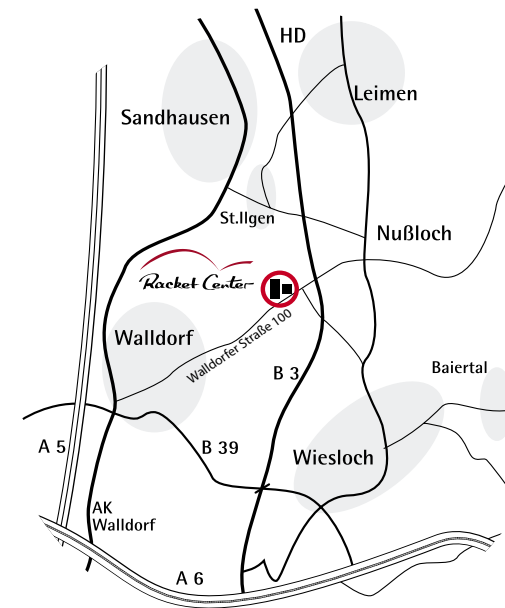
## So finden Sie uns

Auf der Verbindungsstraße zwischen Nußloch und Walldorf.

Von der B3 kommend: Ausfahrt Nußloch / Walldorf in Richtung Walldorf.  
Nach ca. 500 m sehen Sie rechter Hand im idyllischen Natur- und  
Landschaftsschutzgebiet das Racket Center.

Von der A5 kommend durch die Ortsmitte von Walldorf.  
Folgen Sie der Beschilderung nach Nußloch. Nach ca. 1 km  
sehen Sie auf der linken Seite den Gebäudekomplex des Racket Center.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Anreise!



## Kontakt

Zentrum Aktiver Prävention im Racket Center Nußloch  
Walldorfer Straße 100 • 69226 Nußloch  
Telefon: 06224 99 09-25 • E-Mail: info@zap-nussloch.de

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 06.00 bis 23.00 Uhr  
Samstag und Feiertag von 07.00 bis 19.00 Uhr  
Sonntag von 07.00 bis 21.00 Uhr

[www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

# Kursplan Herbst/Winter

(gültig vom 01.10.2018 bis 31.03.2019)

<sup>1</sup>) 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 Schulschwimmbad der Schillerschule Nußloch statt. Alle Kurse ab 3 Teilnehmer.

Tag	Kursname	Kursleiter/in	Ort	Uhrzeit
Montag	Yoga	Bettina	Kursraum 3	09.30 - 10.30
	Yoga	Bettina	Kursraum 3	10.30 - 11.30
	Zumba®	Melanie	Kursraum 3	18.00 - 19.00
	Indoor Cycling ♥	Heinz	Kursraum 2	18.30 - 19.30*
	S-Strong	Sabine	Kursraum 1	18.30 - 19.30
	Pilates	Tanja	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	Indoor Cycling ♥	Rita	Kursraum 2	09.00 - 10.00*
	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	Sabine	Kursraum 1	18.00 - 19.00
	Aqua Fitness	Liesel	Schwimmbad	18.00 - 19.00
	Indoor Cycling ♥	Caro	Kursraum 2	18.30 - 19.30*
	Aqua Jogging	Liesel	Schwimmbad	19.00 - 20.00
	VVD ab 14 Jahren + Erwachsene		Kursraum 3	19.00 - 20.00
	Bodyforming mit Pilates	Sabine	Kursraum 1	19.00 - 20.00
Viet Tai Chi / Khi Cong		Kursraum 3	20.15 - 21.00	
Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik 1	Natalja	Kursraum 3	09.00 - 10.00
	Wirbelsäulengymnastik 1	Natalja	Kursraum 3	10.00 - 11.00
	Zirkeltraining	Miriam	Kursraum 1	11.00 - 11.30
	Aqua Fitness	Liesel	Schwimmbad	18.00 - 19.00
	Indoor Cycling ♥	Conny	Kursraum 2	18.30 - 19.30*
	Wirbelsäulengymnastik 2	Petra	Kursraum 1	18.30 - 19.30
	Aqua Jogging	Liesel	Schwimmbad	19.00 - 20.00
	Wirbelsäulengymnastik 3	Petra	Kursraum 1	19.30 - 20.30
	Funktionelles Training	Eric	Tower	20.00 - 21.00

## Kursarten

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

<b>Aqua Fitness</b>	Aqua Fitness ist eine abwechslungsreiche, gelenkschonende Gymnastik im Wasser mit diversen Hilfsmitteln. Mit Aqua Fitness erzielt man einen hohen Kalorienverbrauch.
<b>Aqua Jogging</b>	Verschiedene Laufbewegungen im tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebgürtels.
<b>Bauch, Beine, Po</b>	Der Klassiker im Kursbereich. Der Name ist Programm.
<b>Bauch + Stretch effektiv</b>	Kräftigung der Bauchmuskulatur mit anschließender Dehnung und Lockerung des gesamten Bewegungsapparates. Verbesserung der Beweglichkeit.
<b>Bodyforming mit Pilates</b>	Ganzkörpertraining mit etwas Entspannung.
<b>Entspannungs-yoga</b>	In diesem Kurs wird die Beweglichkeit erhöht und die Fähigkeit zur Entspannung gefördert, um die innere Ruhe zu finden.
<b>Fatburner</b>	In dieser Stunde steht die Verbesserung der Ausdauer und Fettverbrennung bei mittlerer Trainingsintensität im Vordergrund. Fatburner ist für jeden geeignet.
<b>Fatburner Step</b>	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.
<b>Funktionelles Training</b>	Abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper. Mithilfe von Kleingeräten wie Kettlebells und TRX® Bändern werden alle Muskeln gekräftigt und insbesondere die Stabilität der Gelenke und die Körperspannung verbessert. Das Training ist auch in der Gruppe individuell dosierbar und damit sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
<b>Ganzkörpertraining</b>	In diesem Kurs wird der gesamte Körper trainiert. Der Fokus liegt dabei auf der Rumpfmuskulatur.
<b>Indoor Cycling</b>	In diesem Kurs wird auf speziellen Rädern, unter Anleitung eines Trainers, die Ausdauer trainiert. Eine Herzfrequenzmessuhr wird empfohlen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Bitte Aushänge vor dem Indoor Cycling Raum beachten.
<b>Pilates</b>	Ein intensives Training der gesamten Rumpfmuskulatur, Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, mit anschließender Dehn- und Entspannungsphase.
<b>Rundum Fit 1 und 2</b>	Diese Kurse richten sich an alle, die auf umfassende Weise den ganzen Körper sanft kräftigen und ihre Beweglichkeit bewahren oder zurückerlangen wollen.

<b>S-Gym</b>	Körperformung und Beweglichkeit stehen in dieser dynamisch-temperamentvollen Stunde im Vordergrund. Kurz- und Langhanteln sowie der Step sind die Haupttrainingsmaterialien.
<b>S-Strong</b>	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!
<b>Viet Vo Dao</b>	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.
<b>Viet Tai Chi/ Khi Cong</b>	Diese Gesundheits- und Bewegungslehre fördert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination und führt somit zu einer höheren körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Viet Tai Chi/ Khi Cong 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.
<b>Wirbelsäulengymnastik 1</b>	Training zur Kräftigung und Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.
<b>Wirbelsäulengymnastik 2</b>	Training zur Kräftigung und Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule. Der Fokus dieses Kurses liegt dabei auf dem Training der Bauchmuskulatur sowie der Dehnung.
<b>Wirbelsäulengymnastik 3</b>	Training zur Kräftigung und Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule. Der Fokus dieses Kurses liegt dabei auf dem Training der Rückenmuskulatur sowie der Entspannung.
<b>Yoga</b>	Mit sanften Bewegungen in den Tag und durch gezieltes Training der Muskulatur wird Körper, Geist und Seele gestärkt.
<b>Yoga Flow</b>	Sanfte Beweglichkeit für den gesamten Körper.
<b>Zirkeltraining</b>	Ein intensives, abwechslungsreiches Training in Zirkelform. Beweglichkeit, Muskelkraft, Ausdauer und Koordination werden zielgerichtet verbessert. Durch die Übungsvielfalt werden Ziele mit einem geringen Zeitaufwand erreicht.
<b>Zumba®</b>	Zumba® ist ein Fitness-Workout mit Tanzelementen, das hilft die eigene Körperbalance zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln, Herz und Kreislauf zu stärken und so gesund abzunehmen.