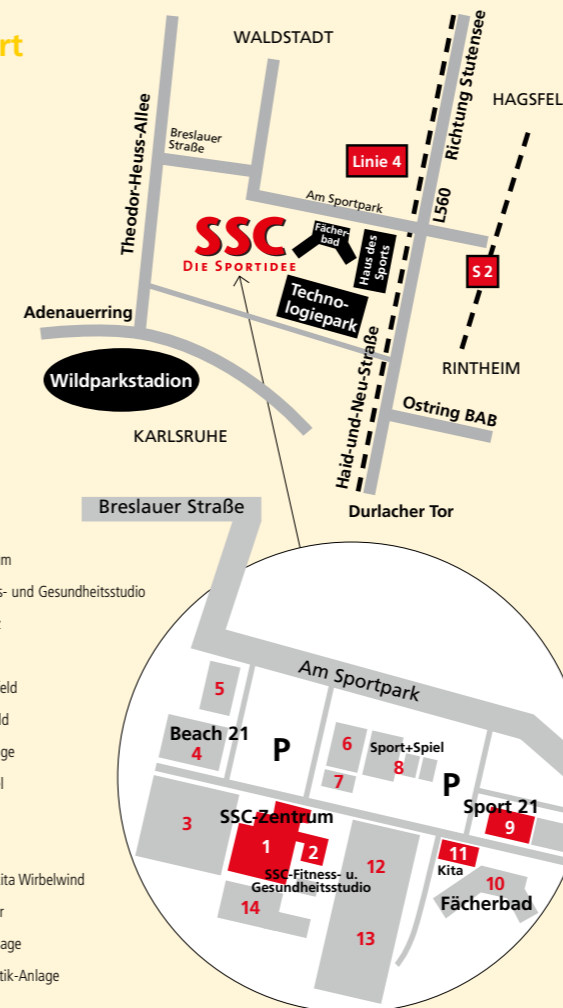


Kurse & Gymnastik für Gesundheit & Prävention



Anfahrt



- 1 SSC-Zentrum
- 2 SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
- 3 Tennisplatz
- 4 Beach 21
- 5 Multisportfeld
- 6 Rollsportfeld
- 7 Boule-Anlage
- 8 Sport+Spiel
- 9 Sport 21
- 10 Fächerbad
- 11 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 12 Rasenfelder
- 13 Cricket-Anlage
- 14 Leichtathletik-Anlage

Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad), der S2 (Haltestelle Hagsfeld Süd) oder mit dem Bus 32 (Haltestelle Fächerbad). Mit dem Auto fährt man von der Innenstadt über die Haid-und-Neu-Straße, aus Stutensee über die L 560. Ein großer Parkplatz ist direkt am SSC-Zentrum. Zum SSC führen viele schöne Radwege.

SSC Karlsruhe
 Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe
 Telefon: 0721 / 9 67 22-0
 E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de
 ssc-karlsruhe.de
 Mo - Fr 10:00 - 12:00 + 15:00 - 17:00, Di bis 19:00

Stand: 12/2019

Kurskalender 2020

Trimester	Beginn Kurswoche ab	Anmeldung online ab	Anmeldung persönlich ab
1/2020	Sa 11.01.2020	11.11.2019	18.11.2019
2/2020	Mo 20.04.2020	02.03.2020	09.03.2020
3/2020	Sa 19.09.2020	15.06.2020	22.06.2020
1/2021	Sa 16.01.2021	09.11.2020	16.11.2020

Verbindliche Anmeldung: online, schriftlich oder persönlich im SSC-Büro, ab den oben genannten Terminen möglich.

Online buchen!
Vorsprung sichern!

Kursgebühren

Kurs	Kurseinheiten	Dauer je Einheit	Mitglied	Gast
Beckenbodengymnastik	10	55/60 Min.	30,00 €	75,00 €
BootCampFitness	10	60 Min.	53,00 €	109,00 €
deep work	10	55 Min.	27,00 €	91,00 €
Entspannung & Bewusstsein	10	60 Min.	26,00 €	76,00 €
Feldenkrais-Methode	10	60 Min.	49,00 €	99,00 €
Fit fürs hohe Alter	10	60 Min.	frei	68,00 €
Fitnessgymnastik	10	60 Min.	frei	75,00 €
fit & mobil	10	60 Min.	frei	82,00 €
Funktionsgymnastik	10	55/60 Min.	frei	75,00 €
gesund & fit	10	90 Min.	frei	82,00 €
Mama fit – Baby mit	10	60 Min.	53,00 €	85,00 €
Pilates	10	55/60 Min.	30,00 €	85,00 €
Qi Gong	10	55/60 Min.	27,00 €	82,00 €
Skigymnastik	10	60 Min.	frei	85,00 €
Wirbelsäulengymnastik	10	55/60 Min.	frei	75,00 €
Yoga	10	60 Min.	30,00 €	75,00 €
Yoga Abo	3 x 10	60 Min.	90,00 €	225,00 €
Yoga	10	90 Min.	45,00 €	112,00 €
Yoga Abo	3 x 10	90 Min.	135,00 €	336,00 €
Yoga auf dem Stuhl	10	60 Min.	30,00 €	65,00 €
Zumba	10	60 Min.	30,00 €	89,00 €

SSC-Mitgliedschaft/Grundbeitrag

	Quartalszahlung pro Monat	Jahreszahlung pro Monat
Erwachsene	53,40 €	17,80 €
Ermäßigungsberechtigte ¹⁾	35,40 €	11,80 €
Familie ²⁾	96,00 €	32,00 €
Aufnahmegebühr	Einzelmitglied 10,00 €	Familie 20,00 €

¹⁾ Kinder, Schüler, Auszubildende, Studenten, BFD, FSJ bis 26 Jahre

Aktive 18-26-Jährige haben jährlich einen Ausbildungsnachweis vorzulegen.

²⁾ Ehepaare und Paare in eheähnlichen Gemeinschaften mit und ohne Kinder

Hohe Qualität unserer Angebote

Viele Gymnastikangebote und Kurse tragen das Qualitätszeichen „Sport pro Gesundheit“. Das Siegel für beste Gesundheitsqualität. Es wurde vom Deutschen Sportbund gemeinsam mit dem Deutschen Turnerbund und der Bundesärztekammer entwickelt.

Unser kompletter Stundenplan läuft auch in den Ferien. Ein gesonderter Stundenplan gibt es nur für die Sommer- und Weihnachtsferien.

Die Zertifizierung garantiert eine hohe und gleichbleibende Qualität. Fundament ist ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz der Angebote, hinter dem ein Rahmenkonzept steht. Der Schwerpunkt der Angebote liegt auf der präventiven Wirkung von Bewegung.

Dafür bürgt das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“:

- Zielgruppengerechtes Angebot
- Hohe Qualifikation des Übungsleiters
- Langfristiges Angebot mit einheitlicher Organisationsstruktur
- Permanente Qualitätskontrolle und begleitendes Qualitätsmanagement



Schulferien

Ferientermine 20/21	Städtische Schulen*	Europäische Schule**
Fasnacht	Sa 22.02.20 - So 01.03.20	Sa 22.02.20 - So 01.03.20
Ostern	Sa 04.04.20 - So 19.04.20	Sa 04.04.20 - So 19.04.20
Pfingsten/Maierien	Sa 30.05.20 - So 14.06.20	Mi 20.05.20 - So 24.05.20
Sommer	Do 30.07.20 - So 13.09.20	Sa 04.07.20 - So 31.08.20 ¹⁾
Herbstferien	Sa 24.10.20 - So 01.11.20	Sa 24.10.20 - So 01.11.20 ¹⁾

jeweils erster und letzter Ferientag genannt

* und Parzival-Schule

** teilweise abweichend von den städtischen Schulen

¹⁾ voraussichtlich

In den Schulferien finden in der Regel keine Übungs- und Kursstunden statt. Achten Sie auf spezielle Ferienprogramme im Sportzentrum, in Sport 21 und in der Sportkita Wirbelwind.

Montag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			8:00 - 9:00 Yoga Kita/Raum oben		
8:45 - 9:45 Wirbelsäulengymnastik Zentrum/Saal		8:45 - 9:45 Wirbelsäulengymnastik SSC-Studio/Aerobic-Raum	9:00 - 10:30 Yoga Kita/Raum oben	8:30 - 9:30 Yoga Kita/Raum oben	
		8:45 - 9:45 Funktionsgymnastik (Sie) Zentrum/Saal	9:00 - 9:55 Fitnessgymnastik Zentrum/Saal	9:00 - 9:55 Fitnessgymnastik Zentrum/Saal	9:00 - 10:00 Allround-Gymnastik Sport 21/Halle B
	10:00 - 10:55 Pilates (Fortg.) Kita/Raum oben	10:00 - 10:55 Allround-Gym. (Er) Sport 21/Halle A	10:00 - 10:55 Funktionsgymnastik (Sie) Zentrum/Saal		10:00 - 11:00 Allround-Ballsport Sport 21/Halle B
		9:45 - 10:45 Fit fürs hohe Alter Kita/Halle unten	10:00 - 11:00 Qi Gong (Einst. + Fortg.) Zentrum/Spiegelsaal		
		10:30 - 11:30 Mama Fit – Baby mit Kita/Raum oben	10:45 - 11:45 Yoga auf dem Stuhl Kita/Raum oben		
			11:00 - 12:00 Fit fürs hohe Alter SSC-Studio/Aerobic-Raum		
		17:00 - 17:55 Pilates (Einsteiger) Kita/Raum oben			
16:00 - 16:55 fit & mobil Zentrum/Saal		18:00 - 18:55 Pilates (Fortg.) Kita/Halle unten	18:00 - 19:00 Feldenkrais-Methode Zentrum/Turmtreff	18:00 - 19:30 Yoga Kita/Raum oben	
17:00 - 17:55 fit & mobil Zentrum/Saal		18:00 - 18:55 Qi Gong (Fortg.) Zentrum/Turmtreff	18:00 - 18:55 Pilates (Fortg.) Kita/Halle unten	18:00 - 19:30 Yoga Zentrum/Turmtreff	
17:00 - 18:30 gesund & fit Parzival-Schule/gr. Halle	18:50 - 19:45 Pilates (Einsteiger) Kita/Raum oben	18:15 - 19:45 Yoga Kita/Raum oben	18:00 - 19:30 Yoga Kita/Raum oben	18:30 - 19:25 Wirbelsäulengymnastik Kita/Halle unten	
17:45 - 18:40 Funktionsgymnastik Kita/Halle unten	18:20 - 19:15 Beckenboden (Fortg.) Zentrum/Turmtreff	19:00 - 19:55 Qi Gong (Einsteiger) Zentrum/Turmtreff		18:30 - 19:30 fit & mobil Europ. Schule/kl. Halle	18:00 - 18:55 Zumba Zentrum/Saal
19:00 - 20:00 Skigymnastik Europ. Schule/gr. Halle	19:50 - 20:45 Pilates (Fortg.) Kita/Raum oben	19:00 - 19:55 Wirbelsäulengymnastik Kita/Halle unten	19:00 - 19:55 Wirbelsäulengymnastik Kita/Halle unten		
19:00 - 19:55 Wirbelsäulengymnastik Kita/Halle unten	19:20 - 20:20 Beckenboden (Einst.) Zentrum/Turmtreff	20:00 - 21:00 BootCampFitness Kita/Halle unten	19:45 - 21:15 Yoga Kita/Raum oben	19:30 - 20:25 deep work SSC-Studio/Aerobic-Raum	
20:00 - 21:00 Wirbelsäulengymnastik Kita/Halle unten		20:00 - 21:30 Yoga Kita/Raum oben	20:00 - 21:00 Entspan. & Bewusstsein Kita/Halle unten	19:45 - 21:15 Yoga Kita/Raum oben	

**Online
buchen!
Vorsprung
sichern!**

Online buchen! Vorsprung sichern.

Eine Woche früher kommt man bei der Kursanmeldung zum Zuge, nimmt man diese online vor. Einfach auf unsere Webseite ssc-karlsruhe.de gehen, entsprechenden Kurs aussuchen, alles ausfüllen und abschicken.

- Angebote zum Grundbeitrag ganzjährig für Mitglieder
- Angebot zum Grundbeitrag ganzjährig für Mitglieder oder als Kurs für Gäste buchbar
- Kurse

Stand 12/2019

■ **Allround-Sport**

Gymnastik: Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, stretching. Training von Koordination und Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Entspannung. Am Freitagvormittag Ballsport: Volleyball und weitere „kleine Ballsport“.

■ **Beckenbodengymnastik**

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmer mit einer bestehenden Beckenbodenschwäche, als auch an Teilnehmer, die dieser vorbeugen wollen. Junge Mütter, die nach ihrem Rückbildungskurs wieder sanft ins Training starten möchten sind ebenso willkommen wie Teilnehmer, die einfach nur bewusst ihre Körpermitte stärken möchten.

■ **BootCampFitness**

BootCampFitness beinhaltet modernes Zirkeltraining, Cardiotraining, Crosstraining, Military Fitness uvm. Das Training findet teilweise indoor, teilweise outdoor statt. Positiv motivierendes Training für jedes Leistungsniveau.

■ **deep work**

deep work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Es ist auch für Sport-Neulinge geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus. Das Programm ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, es stärkt die Muskeln, baut Stress ab und kurbelt die Fettverbrennung an.

■ **Entspannung & Bewusstsein**

Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung ist die entscheidende Fähigkeit, die unseren Körper leistungsfähig macht. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Wiedererlangung der Fähigkeit, ihn entspannen zu lassen, sind Ziele des Kurses. Inhalte sind z. B. Entspannungstechniken, Dehnungsübungen, Fußgymnastik, Atemübungen.

■ **Feldenkrais-Methode**

In einer Feldenkrais-Lektion liegen die Teilnehmer in der Regel auf Matten. Der Lehrer beschreibt kleine Bewegungen und die Teilnehmer führen diese ohne Anstrengung und Leistungsgedanken nach ihren eigenen Möglichkeiten aus. Er stellt Fragen zum Nachspüren, die die Teilnehmer für sich beantworten können. Es entsteht ein Umfeld für unser Nervensystem Neues zu lernen.

■ **Fit fürs hohe Alter**

Ganzheitliches Rundumprogramm für Körper und Geist, mit Gedächtnistraining. Alle Übungsformen werden im Gehen oder im Sitzen durchgeführt; keine Übungen im Knien oder im Liegen, daher ist die Stunde auch geeignet für alle Personen mit Einschränkungen.

■ **Fitnessgymnastik**

Ein moderner Klassiker für alle diejenigen, die ein intensives und forderndes Training ohne viel Drumherum suchen, mit den besten Übungsinhalten für Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

■ **fit & mobil**

Dies ist ein wichtiger Teil unseres Angebots „Senioren-sport“. Diese Gesundheitssportstunde tut gut. Etwas für den Rücken ist dabei, aber auch Kräftigung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Die Leiterinnen sind Physiotherapeutinnen. Besonders empfohlen für alle mit orthopädischen Problemen.

■ **Funktionsgymnastik**

Abwechslungsreiche und gezielte Übungen trainieren alle Muskelgruppen unter Berücksichtigung der funktionellen Mittelstellung der Gelenke. Dehnungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.



Dieses Angebot ist zertifiziert mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT des Deutschen Turnerbundes für qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Sportangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Es zeichnet herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport aus und steht für die qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote.

■ **gesund & fit**

Die beliebte Bewegungsstunde in behutsamer Dosierung mit Herz-Kreislauf-Training, funktioneller Gymnastik, Spielen, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, hält Frauen und Männer im besten Alter gesund und fit.

■ **Mama Fit – Baby mit**

Gymnastik mit Baby (5-9 Monate)
Mutter sein – Frau bleiben, ein großes Thema für fast jede frisch gebackene Mutter. Wie fühle ich mich in meinem Körper wieder wohl? Was hält mich fit für den Alltag? Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich für die Anforderungen des Alltags. Das Konzept von Mama Fit enthält, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen! Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs.

■ **Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining vorwiegend zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Daneben gehören Stretching und bewusste Atmung dazu. Ein wichtiges Prinzip ist die Zentrierung auf die Körpermitte (Powerhouse).

■ **Qi Gong**

Qi Gong ist ein chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebenskraft). Die Bewegungen sind langsam, sanft und geschmeidig. Sie fördern Körperwahrnehmung und Sensibilität, steigern die Konzentrationsfähigkeit und Koordination, stärken das Immunsystem und harmonisieren die Lebensenergie.

■ **Skigymnastik**

Ein Klassiker des intensiven Konditionstrainings mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen, abwechslungsreich und sehr fordernd. Skigymnastik ist als Gruppengymnastik gerade auch für Männer geeignet.

■ **Wirbelsäulengymnastik**

Besonderes Training der tiefen und der oberflächlichen Schichten der Rückenmuskulatur, alle Anteile der Bauchmuskulatur und der anschließenden Muskelgruppen. Mobilisations- und Dehnübungen sorgen für das harmonische Zusammenspiel der Muskulatur. Neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft werden umgesetzt.

■ **Yoga**

Yoga verhilft zu innerer Balance für Körper, Geist und Seele. Aufgezeigt wird ein Weg mit sich selbst achtsam und aufrichtig umzugehen, Ruhepunkte im Alltagsstress zu finden. Die Übungen (Asanas) führen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, zu differenzierter Entwicklung der Körperwahrnehmung und Atmung, für den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen.

■ **Yoga auf dem Stuhl**

Beinhaltet ausschließlich Übungen im Sitzen oder im Stehen. Ein Angebot für Menschen mit bestimmten körperlichen Einschränkungen (z. B. starke Knieschäden) für die einige Yogaübungen nicht möglich sind. Auch für alle, die beruflich viel Zeit im Sitzen verbringen müssen.

■ **Zumba**

Zumba beinhaltet Tanzelemente aus Merengue, Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen sowie Aerobic-elemente. Bewegen, Schwitzen und Spaß haben zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen.