

Kursplan vom 11. bis 15. Januar 2021 für Live-Workouts via ZOOM

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|--|--|
| <p>08:00 - 09:00 Uhr Rücken-Aktiv mit Gaby (Intensität: leicht bis mittel)</p> <p>09:15 - 10:15 Uhr YogaMix mit Sabine (Intensität: leicht bis mittel)</p> | <p>08:00 - 09:00 Uhr Fit und in Form mit Irina N. (Intensität: leicht bis mittel)</p> <p>09:15 - 10:15 Uhr Pilates Basic mit Jessica (Intensität: leicht bis mittel)</p> | <p>09:15 - 10:15 Uhr Guten Morgen Yoga mit Claudia (Intensität: leicht bis mittel)</p> | <p>08:00 - 09:00 Uhr Rücken-Aktiv mit Gaby (Intensität: leicht bis mittel)</p> <p>09:15 - 10:15 Uhr YogaMix mit Sabine (Intensität: leicht bis mittel)</p> | <p>09:15 - 10:15 Uhr Vinyasa Power Yoga mit Andrea (Intensität: leicht bis mittel)</p> |
| <p>17:00 - 18:00 Uhr Bodyworkout mit Christiane (Intensität: mittel)</p> <p>18:15 - 19:15 Uhr Rücken-Aktiv mit Gaby (Intensität: leicht bis mittel)</p> <p>19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA Basic mit Irina H. (Intensität: mittel)</p> | <p>17:00 - 18:00 Uhr Bodyworkout mit Elke (Intensität: mittel)</p> <p>18:15 - 19:15 Uhr Vinyasa Power Yoga mit Andrea (Intensität: leicht bis mittel)</p> <p>19:30 - 20:30 Uhr Bodyworkout mit Silke (Intensität: mittel bis schwer)</p> | <p>17:00 - 18:00 Uhr Pilates/Yoga Workout mit Andrea (Intensität: leicht bis mittel)</p> <p>18:15 - 19:15 Uhr deepWORK® mit Anna (Intensität: mittel bis schwer)</p> <p>19:30 - 20:30 Uhr Power Intervall mit Johanna (Intensität: mittel)</p> | <p>17:00 - 18:00 Uhr Bodyworkout mit Elke (Intensität: leicht bis mittel)</p> <p>18:15 - 19:15 Uhr Rücken-Aktiv mit Christiane (Intensität: leicht bis mittel)</p> <p>19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA Basic mit Irina H. (Intensität: mittel)</p> | <p>17:00 - 18:00 Uhr ZUMBA Basic mit Jasmin (Intensität: mittel)</p> <p>18:15 - 19:15 Uhr Power Intervall mit Johanna (Intensität: mittel)</p> <p>19:30 - 20:30 Uhr Pilates Basic mit Mareike (Intensität: leicht bis mittel)</p> |

Ausdauer: Die aerobe und anaerobe Ausdauerleistung wird gefordert und trainiert.

Ausdauer & Kraft: Eine Kombination aus Ausdauertraining und Ganzkörpertraining.

Kräftigung & Entspannung: Ausgleichende Übungen für Körper, Geist und Seele.

Kursinhalte

Bodyworkout

Kräftigung des gesamten Körpers; Herz-Kreislauf-Training; Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination.

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Nach einer deepWORK® Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

Fit und in Form

Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Herz-Kreislauf-Leistung, Kräftigung des gesamten Körpers.

Guten Morgen Yoga

Du kannst den Morgen mit einer vitalisierenden Yogastunde beginnen und in Fluss kommen, die Sonne grüßen und deinen Körper und Geist mit tiefem und bewusstem Atem erwecken. Außerdem kannst du dich frisch und genussvoll strecken, drehen, a-u-s-d-e-h-n-e-n und dich für den neuen Tag öffnen. Mit „Guten Morgen Yoga“ startest du energiegeladen in den Tag. Es werden Inhalte aus dem Faszien-Yoga mit aufgenommen.

Pilates Basic/ Pilates/Yoga Workout

Pilates ist ein Trainingssystem, das die fernöstlichen Körperbeherrschungstechniken mit den Erkenntnissen der modernen Physiotherapie verbindet. Das System basiert auf einer ganzheitlichen Trainingsform, die Körper und Geist in Einklang bringt. Viele positive Effekte, wie die Stärkung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, bessere Koordination und Kondition, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und ein straffer, geschmeidiger Körper, insbesondere ein fester Bauch, werden der Pilates-Methode zugeschrieben. Zudem verschafft Pilates eine Reduktion von Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen. Ursprünglich Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt, wurde die Methode stetig anhand von neuen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen verbessert.

Power Intervall

Power Intervall ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Der Körper wird multifunktional durch das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen und Bewegungen angesprochen, komplexe Bewegungen werden mit einbezogen.

Rücken-Aktiv

Kräftigung des Muskelsystems, Mobilisation des Körpers, Förderung des Körpergefühls sowie Elemente für einen rückengerechten Alltag kennenlernen.

Vinyasa Power Yoga

Vinyasa Power Yoga zeichnet sich durch ein dynamisch-kraftvolles Ganzkörpertraining mit fließenden Übungsabläufen aus. Diese Yoga-Variante verzichtet weitgehend auf den spirituellen Charakter und bezieht als meditative Komponente lediglich die Atmung mit ein. Vinyasa Power Yoga ist eine fitnessorientierte Yogarichtung, die den Körper -ganz ohne Geräte- kräftigt, strafft und die Körperhaltung optimiert und gleichzeitig durch die Konzentration auf die Atmung den Geist beruhigt.

Vinyasa Power Yoga ist ein wunderbares Power-Training für alle, die ihre Mobilität, Kraft und Ausdauer in einer ruhigen Atmosphäre steigern möchten.

YogaMix

Ein Mix aus Yin-, Faszien- und Vinyasa Power Yoga. Förderung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers durch möglichst viele unterschiedliche Bewegungsimpulse im Faszien-, bzw. Yin-Yoga. In Verbindung mit stärkenden Übungen aus dem Vinyasa Power-Yoga, die den Körper kräftigen und somit gezielt Probleme, wie z.B. Rückenbeschwerden, vorbeugen.

ZUMBA Basic

Zumba kombiniert Latino-Rhythmen wie Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß. Das Prinzip lautet: "Fun and easy to do". Man braucht keine Tanz- oder Aerobicvorerfahrung, die Abfolgen der Schritte und Übungen sind ganz leicht. Bei großartiger Party-Stimmung geht's darum, sich zu bewegen, zu schwitzen, sich vom heißen Musik-Mix anstecken zu lassen und nebenbei noch ordentlich was für die Ausdauer und Kalorienverbrennung zu tun!

Es handelt sich um ein gruppendynamisches Programm, d.h. ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.