

# Das kleine Livestream-Kurslexikon!

## **Bauch - Beine - Po**

In diesem Angebot werden alle Problemzonen bearbeitet.

## **Stretch & Relax**

Hier werden Gelenke mobilisiert und die einzelnen Muskelgruppen gelockert. Dabei sorgen Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität des gesamten Bewegungsapparates. Sanfte Bewegungen und korrekte Atemtechniken führen zu einer angenehmen Entspannung und Wohlbefinden für Geist, Körper und Seele.

## **Funktionstraining für jedermann**

Die Ziele dieses Bewegungsangebots sind Stärkung der Kraft, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Erhalt und Verbesserung von Funktionen einzelner Körperteile, Bewegungsverbesserung und Schmerzlinderung.

## **Hatha Yoga**

Im Hatha-Yoga werden im Wesentlichen körperliche Übungen (Asanas) geübt, aber auch Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Eine klassische Hatha-Yoga-Stunde besteht aus Meditations- und Atemübungen, einer Aufwärmphase, einem Flow der Asanas und einer Schlusspannung. Das Ziel ist immer, den ganzen Körper zu mobilisieren, Verspannungen aufzulösen und nach einer Stunde einfach entspannt, aber auch wieder fit zu sein.

## **Pilates**

Ein intensives Body&Mind-Training, benannt nach dem Erfinder Joseph Pilates, das die Körpermitte (Powerhouse) stabilisiert und dauerhaft zu einer guten Körperhaltung führt. Dieses konzentrierte und dynamische Training kräftigt mit der richtigen Atmung die Tiefenmuskulatur und führt zu einem entspannenden Körpergefühl.

## **Power Yoga**

Power Yoga ist eine Mischung aus Krafttraining und Stretching und sorgt dafür, dass die komplette Muskulatur des Körpers beansprucht wird. Die dynamischen und statischen Power Yoga – Übungen sind ein anstrengendes und schweißtreibendes Workout und optimal für all diejenigen, die ihren Körper in Form bringen wollen.

## **Gutes für den Rücken**

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die über Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich klagen, mit ihrer Körperhaltung unzufrieden sind oder präventiv etwas für ihren Rücken tun wollen. Im Vordergrund stehen dabei die Wissensvermittlung von rückengerechtem Verhalten, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der wichtigen Muskelgruppen sowie Entspannungsmethoden.

## **Functional Training**

Der Schwerpunkt wird auf Mobility (Aktives Beweglichkeitstraining) und gezieltes Training derwährend des Lockdowns entstandenen Schwachstellen zur Verbesserung der Bewegungsqualität gelegt. Das Programm bietet sich für Anfänger und diejenigen an, die in den letzten Monaten ihr eigentliches Sportpensum herunterschrauben mussten. Zu jeder Übung wird es dem eigenen Leistungsstand entsprechend Steigerungsmöglichkeiten, sowie Einsteiger Varianten geben, um den individuellen Trainingserfolg zu erreichen.

## **Yin Yoga – Loslassen lernen, beweglicher werden**

Beim Yin Yoga liegt der Fokus auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien. Durch das längere Verweilen in den einzelnen Asanas/Positionen hast Du genug Zeit bei Dir selbst anzukommen. Je länger eine Position gehalten wird, desto mehr lässt der Körper los und kann noch tiefer hinein sinken, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

## **Sanfte Fit-Gymnastik**

Sanfte Gymnastik für den ganzen Körper, ergänzt durch Balancetraining und Koordinationsübungen.

## **Tabata**

Ein Tabata-Intervall besteht aus acht Intervallen à 20 Sekunden. Nach 20 Sekunden Belastungszeit folgt jeweils eine zehnssekündige Pause. Es ist hochintensiv und sehr anstrengend, aber es lohnt sich in mehrfacher Hinsicht: Die Fettverbrennung wird angekurbelt; dementsprechend steigt auch der Kalorienverbrauch. Auch die Kraftausdauer und das Herz-Kreislauf-System profitieren von den kurzen Maximalbelastungen.

## **Early Morning Yoga**

Das Yoga-Programm am frühen Morgen, um dich für den Wochenabschluss mit Energie zu versorgen.

## **Immunpower Workout**

Das Immunpower Workout steht für ein kurzes, maximal intensives Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur und des Immunsystems. Dieses Workout enthält Auszüge aus dem Tabata-Training, Zirkeltraining und Pyramidentraining, immer zum Ziel, das volle Leistungsvermögen der Teilnehmer/innen abzurufen.