

Kursplan der SG Götzenhain vom 03.-16.05.2021

Zoom-Training Live

Jeden Dienstag 09:00-10.15 Uhr Yoga mit Birgit Friedel

Anmeldung und LINK-Freigabe für diesen Kurs jederzeit über das Vereinsbüro per E-Mail an birgit.munoz@sngoetzenhain.de möglich!

YouTube Videos

Pilates-11 mit Elena

Flexibilität & Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Benötigt wird eine Matte

https://youtu.be/W0a_hHBYH58

Bauch – Beine – Po-13 mit Elena

Kräftigung für Bauch/Beine/Po. Benötigt werden: Matte + 2 leichte Gewichte (alternativ 2 Fl. Wasser)

<https://youtu.be/SmQaakGGyog>

Rückenfitness-11 mit Elena

Flexibilität und Kräftigung der oberen und unteren Rückenmuskulatur. Benötigt werden: Matte & Handtuch

<https://youtu.be/jta4oopzHaQ>

Rund um den Stuhl-08 mit Elena

Ganzkörpertraining mit Stuhl. Benötigt werden: Matte und ein stabiler Stuhl.

https://youtu.be/jigEQJ_js9A

Yoga-11 mit Elena

Dehnung und Kräftigung im Yoga Flow. Benötigt werden: Matte

<https://youtu.be/JwA1ouwmXwA>

Full Body-Workout mit DENISE

Ca. 30 Min. Bodyworkout (dynamisches Ganzkörpertraining) mit Fatburner-Effekt

<https://youtu.be/BWuAV-efPfY>

Vinyasa Yoga mit DENISE

30 Min. - Klassische Yoga-Übungen (Asanas) im dynamischen Flow

<https://youtu.be/GpcioINkVzg>

Meditation mit Denise

Ca. 15 Minuten Anti-Switching (im Sitzen) & Bodyscreen (Körperwahrnehmung) im Liegen

<https://youtu.be/-jmf2M24r80>

Y-Sport / Perform digital mit Sabine

**Es gibt nur noch EINEN Link für alle Kurse!!
Es sind KEINE Gutscheincodes mehr erforderlich!!**

<https://coach.perform-digital.de/de/organization/a94e3c30-66cb-4df0-b8bf-4ace077945df>

Montag, 03.05.21 von 18:30h-19:30h Intervall-Training

Intervall-Training ist ein Ausdauer-/Kräftigungstraining, das in festgelegten Intervallen von hoher Intensität (Ausdauer) und in niedriger Aktivität (Kräftigung) arbeitet. Trainiert wird mit Unterstützung von Kleingeräten. Durch die Kombination von Einheiten mit hoher und geringer Intensität, verleiht das viele Vorteile: man verbrennt mehr Kalorien, erhöht die Fettverbrennung/den Stoffwechsel und profitiert von einem hohen und langen Nachbrenneffekt.

Montag, 03.05.21 von 19:45h-20:45h FLEXI-BAR®

Kräftigung der Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise – schon nach kurzer Zeit völlig neues Körpergefühl!! Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur und Lockerung der Faszien schenken Sie Ihrem Rücken eine aufrechte Haltung und neue Kraft im Alltag-langfristig.

Mittwoch, 05.05.21 von 11:00h-12.00h Sanftes Rückentraining inkl. Stretch & Relax

Mobilisation, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kräftigung. Wohlfühltraining für den ganzen Körper – sanfte Bewegungen ohne Equipment. Wir machen ein etwas längeres Stretching und am Ende eine 15-minütige Entspannung.

Donnerstag, 06.05.21 von 10:45h-11:45h Fitness-Yoga

Jeder kann teilnehmen: Wir genießen nach einem Aufwärmen u.a. mit dem Sonnengruß verschiedene Asanas für die Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Die Übungen werden in Ruhe durchgeführt, teilweise statisch und teilweise dynamisch. Die Übungen werden je nach Erfahrungslevel während des Kurses durch die Anleitung angepasst an Anfänger oder Fortgeschrittene.

Am Ende der Stunde erwartet Dich eine 10-minütige Entspannung.

Montag, 10.05.21 von 18:30h-19:30h Intervall-Training

Intervall-Training ist ein Ausdauer-/Kräftigungstraining, das in festgelegten Intervallen von hoher Intensität (Ausdauer) und in niedriger Aktivität (Kräftigung) arbeitet. Trainiert wird mit Unterstützung von Kleingeräten. Die Kombination von Einheiten mit hoher und geringer Intensität bietet viele Vorteile: Man verbrennt mehr Kalorien, erhöht die Fettverbrennung/den Stoffwechsel und profitiert von einem hohen und langen Nachbrenneffekt.

Montag, 10.05.21 von 19:45h-20:45h FLEXI-BAR®

Kräftigung der Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise – schon nach kurzer Zeit völlig neues Körpergefühl!! Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur und Lockerung der Faszien schenken Sie Ihrem Rücken eine aufrechte Haltung und neue Kraft im Alltag – langfristig.

Mittwoch, 12.05.21 von 11:00h-12.00h sanftes Rückentraining inkl. Stretch & Relax

Mobilisation, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kräftigung. Wohlfühltraining für den ganzen Körper – sanfte Bewegungen ohne Equipment. Wir machen ein etwas längeres Stretching und am Ende eine 15-minütige Entspannung.

Donnerstag, 13.05.21 von 09:30h-10:30h Feiertagsspecial für die ganze Familie

Wir trainieren den ganzen Körper. Du entscheidest, ob mit Equipment (Hanteln/Bänder) oder mit Deinem eigenen Körpergewicht. Wir trainieren alle grundmotorischen Fähigkeiten:

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ein kleines bisschen Schnelligkeit – jeder auf seinem Fitnesslevel! Jeder kann mitmachen – alle Übungen gibt es für unterschiedliche Fitnesslevels.

Die größte Muskelgruppe – Beine – spielt eine wichtige Rolle, aber auch der Rumpf als kraftvolle Mitte sowie Schulter/Arme werden in die Übungen einbezogen: Funktionelles Training – fit für den Alltag!
