

Kursplan der SG Götzenhain vom 14.06.-27.06.2021

YouTube Videos mit Denise

UPPER Body Workout

<https://youtu.be/UZn6ECJZWSI>

Kräftigungs-Übungen für Arme, Schultern, Nacken und Rücken

TABATA Level 2

<https://youtu.be/YxAsR4VGVm0>

Intervall Training mit viel Power für Geübte

VINYASA YOGA – Balance

<https://youtu.be/WWF2-JOp9ig>

Vinyasa Yoga mit Asanas, die uns "in unsere Mitte und somit in Balance" bringen sollen

YSPORT / Perform better mit Sabine

Es gibt nur noch einen Link für alle Kurse!!

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

Montag, 14.06.21 von 18:30h-19:30h Intervall Training mit Stuhl

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.

Wir benötigen für die Übungen einen stabilen Stuhl!

Montag, 14.06.21 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, 16.06.21 von 11:00h-12.00h Rückentraining mit dem Redondo Ball 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.

Wir benötigen den Redondo Ball zum Training.

Freitag, 18.06.21 von 08:45h-09:45h 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 10minütige Entspannung.

Montag, 21.06.21 von 18:30h-19:30h Intervall Training (in Form von deepWORK®)

Die neue einzigartige Dimension des funktionellen Trainings 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.

Holistisches Functional Grouptraining - ohne Equipment!

Montag, 21.06.21. von 19:45h-20:45h FLEXI-BAR® mit Rubberbands

Kräftigung der Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise – schon nach kurzer Zeit völlig neues Körpergefühl!! Wir trainieren mit den kleinen ringförmigen Bändern!

Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur und Lockerung der Faszien schenken Sie Ihrem Rücken eine aufrechte Haltung und neue Kraft im Alltag – langfristig.

Mittwoch, 23.06.21 von 11:00h-12.00h sanftes Rückentraining inkl. Stretch & Relax

Mobilisation, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kräftigung. Alle Übungen können auch ohne Band ausgeführt werden! Wohlfühltraining für den ganzen Körper – sanfte Bewegungen ohne Equipment. Wir machen ein etwas längeres Stretching und am Ende eine 15-minütige Entspannung.

Donnerstag, 24.06.21 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 10minütige Entspannung.