

Online-Kursplan SG Götzenhain KW 32

Montag 03.08.20 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.

<https://coach.ysport.de/event/7455a673-83ab-4dc8-ae0c-0266549ac48c>

Montag 03.08.20 von 19:45h-20:45h FLEXI-BAR® mit Yoga Elementen

Kräftigung der Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise – schon nach kurzer Zeit völlig neues Körpergefühl!!

Wir binden Elemente aus dem Yoga ein und erfahren mit dem Flexibar neue „Weite und Länge“, sowie Kraft in unserem Rumpf und damit im ganzen Körper.

Jeder kann mitmachen – es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Falls vorhanden, ist eine Yogamatte von Vorteil. Am Ende der Stunde erwartet Dich ein 10minütige Entspannung.

- Mehr Distanz zwischen den Wirbelkörpern sorgt für mehr Platz für die Nerven, die hier austreten. Nervenkompressionen sind die häufigsten Auslöser für Schmerzen - ganz gleich ob im Bereich der Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule. Auch deren Ausstrahlungsschmerzen, wie z. B. Schulter-Ellenbogen-Handscherzen können hier ihren Ursprung haben.
- Eine verbesserte quere Bauchmuskulatur, die für eine wohlgeformte Taille verantwortlich ist.
- Eine ideale Ansteuerung des Beckenbodens, was die Haltung verbessert und Inkontinenz entgegenwirkt. Ideal auch zur Rückbildung nach einer Schwangerschaft.
- Ideale Nutzung des gesamten Bindegewebes in dreidimensionaler Ansteuerung. Dies strafft und stärkt in allen Schichten des Körpers.
- Steigerung des gesamten Stoffwechsels, dadurch Erhöhung der Fettverbrennung und Erhöhung des gesamten Grundumsatzes.
- Ausgleichen von muskulären Dysbalancen, was vielen Arthroseformen entgegenwirken kann und Rückenschmerzen vorbeugt.
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

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

<https://coach.ysport.de/event/2b70694d-5e6d-433f-acd8-6c2139eaa30f>