

# Online LIVE-Fitness Kursplan (via Zoom) KW 20 von 17.05. bis 23.05.21.

MONTAG 10.05	DIENSTAG 18.05.	MITTWOCH 19.05.	DONNERSTAG 20.05	FREITAG 21.05	SAMSTAG 22.05	SONNTAG 23.05.
08:15 bis 08:45 <b>Bauchkiller</b> Level:2	08:00 bis 08:30 <b>Wake Up Bodyforming</b> Level: 2			08:15 bis 08:45 <b>Bauchkiller</b> Level:2		
09:00 bis 09:45 <b>Rückenfit</b> Level:1-2	08:45 bis 09:30 <b>ToSo`X`</b> Level: 2	09:00 bis 10:15 <b>Hatha Yoga sanft</b> Level:1	09:00 bis 09:30 <b>Balance Fit</b> Level: 1-2	09:00 bis 10:15 <b>Hatha Yoga</b> Level:2	09:00 bis 10:00 <b>Hatha Yoga</b> Level: 2	
10:00 bis 10:30 Thema: Kraft Training +Hanteln Level:2	09:00 bis 09:30 <b>Step Einsteiger</b> Level: 1	10:00 bis 10:45 <b>Rückenfitness</b> Level: 1-2	10:00 bis 10:45 <b>Frühspport im Stehen</b> Level: 1-2	09:00 bis 09:30 Thema: Kraft Training +Hanteln Level:1		09:30 bis 10:15 <b>Pilates</b> Level:2
	10:00 bis 10:45 <b>Frühspport im Stehen</b> Level: 1-2	11:00 bis 11:30 Thema: Kraft Training Hanteln +Matte Level:3	11:00 bis 11:30 <b>Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung</b> Level: ALLE	10:30 bis 11:00 <b>Wirbelsäulengymnastik im stehen</b> Level:1-2		
	11:00 bis 11:30 <b>Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung</b> Level: ALLE					
			18:00 bis 18:45 <b>Stepkurs</b> Level: 2	16:00 bis 16:45 <b>Power Workout</b> Level:2		18:00 bis 18:45 <b>Dancing</b> Ausdauer Workout Level: 2
17:00 bis 18:00 <b>Zumba</b> Level: Alle		18:00 bis 18:30 Thema: Kraft Training +Hanteln Level:3	18:00 bis 18:45 <b>Cardio Pilates mit Hanteln</b> Level: 2-3	17:00 bis 17:30 <b>Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung</b> Level: ALLE		
18:00 bis 18:30 Thema: Kraft Training Hanteln +Matte Level:2	17:30 bis 18:00 <b>Wirbelsäulengymnastik im stehen</b> Level:1-2	18:00 bis 18:45 <b>Body Figur mit kl.Gummis</b> Level: 2	18:30 bis 19:15 <b>Flexi bar</b> Level: 2	18:00 bis 18:30 <b>Hula Hoop</b> Level: 1		
18:00 bis 18:45 <b>Rückenfit</b> Level:2	17:00 bis 17:45 <b>Stoffwechsel HIIT Workout</b> Level: 2-3	18:15 bis 18:45 <b>Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung</b> Level: ALLE	19:00 bis 19:40 Uhr Anti Lagerkoller Workshop - Fit und Schlank trotz Lockdown_Deine TopTen gegen die Lagerkoller-Kilos 			
18:15 bis 19:15 <b>Jumping</b> Level: 3	18:15 bis 19:30 <b>Rücken Yoga</b> Level: 1-2	19:00 bis 20:15 <b>Yin Yang-Yoga</b> Level:2				
19:00 bis 20:15 <b>Hatha Yoga</b> Level:2						

Freitag, 14. Mai 2021

Dunkelblau = Sporteve Riegelsberg Erdbeer = Sporteve Friedenau Seegrasgrün = Sankt Augustin Weiß Mariendorf-Berlin Gelb = Mering Grün=Hamburg

# Kursbeschreibung



## PILATES – Mariendorf

Ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Wir trainieren die Tiefenmuskulatur, die so wichtig für unsere Körperstabilität ist. Ihr benötigt eine eingerollte Matte oder ein Wackelkissen.

## GanzkörperWorkout - Riegelsberg

Legt seinen Fokus nicht auf eine spezielle Muskelgruppe, sondern kräftigt gleich den gesamten Körper. Du deckst in 45 Minuten alle Körperpartien und nutzt mit den effektiven Kombinationsübungen die Zeit voll aus. Leg schon mal deine Matte bereit, da einige Übungen auf dem Boden ausgeführt werden.

## STEP AEROBIC – Einsteiger- Riegelsberg Level 1

Step Einsteiger verbindet einfache Schritte zu kleinen Schrittkombinationen. Dabei wird deine Beinmuskulatur gekräftigt, deine Koordinationsfähigkeit geschult und dein Taktgefühl verbessert. Das Training ist für Einsteiger geeignet und falls du kein Step hast, klebe dir hierfür eine Markierung auf den Boden.

## Sporteve Hamburg-TONNDORF-Funktionelles Ganzkörpertraining

### Wochen Thema für die KW 20

Wochen Thema: Gesundheit braucht Muskeln – Kraft Training -  
Funktionelles Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf  
30 min – Kraft Training -

In den Level 1 Trainings trainierst Du im Stand, gern nehmen wir Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen dazu. Das Tempo indem du trainierst passt du für dich an.

In Level 2 geht es auch mal auf die Matte, manchmal nehmen wir Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen dazu. Auch im Level 2 Training kannst du dein Tempo, je nach deiner Tagesform anpassen.

Bei den Level 3 Trainings geht es häufig die Matte. Die funktionellen Übungen kommen in Level 3 vollumfänglich zum Einsatz. Deine Trainerin gibt dir Variationen, mit denen du je nach Tagesform ausprobieren kannst. Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen kommen gern zum Einsatz.

<p><a href="#"><u>Hatha Yoga Samstag - Riegelsberg</u></a>  Ein entspannender-Yoga Flow, diese Yoga-Einheit kräftigt deinen Körper sanft und lässt ihn zur Ruhe kommen.  Alle wichtigen Muskelgruppen werden aktiviert und die Stunde wird mit einer wohltuenden Entspannungssequenz abgerundet.  Du benötigst eine Decke, Yogamatte ggf. Yoga-Blöcke und Kissen  Level: 1-2</p>	<p><a href="#"><u>Rückenfit - Sankt Augustin</u></a>  Bauch und Rückenmuskulatur arbeiten zusammen und ermöglichen eine „stabile Mitte“. Mit verschiedenen Übungen aus dem Bereich Bauch- und Rückentraining mobilisierst und kräftigst du deine Rumpfmuskulatur. Level: Alle-leicht</p>
<p><a href="#"><u>Step-Kurs Riegelsberg:</u></a>  Grundschrte, Ganzkörpertechniken und komplette Choreographien erlernen. Gleichzeit verbesserst Du deine Beweglichkeit, Koordination und deinen Trainingszustand. In diesem Kurs wird die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur beansprucht. Perfekt für dich, wenn dir ein „normales“ Workout zu langweilig ist.</p>	<p><a href="#"><u>Rücken Yoga – Sankt Augustin:</u></a>  Dieser Kurs ist sowohl für Beginner, als auch für Geübte. Es geht um Kräftigung, Mobilisierung, und Dehnung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Das Ziel des Kurses: ein starker und gleichzeitig entspannter Rücken, ein freier Nacken- und Schulterbereich und eine aufrechte Körperhaltung.   Level: Leicht und entspannt, Körperwahrnehmung.</p>
<p><a href="#"><u>Rückenfit – Riegelsberg</u></a>  Jeder kennt Rückenschmerzen. Sie entstehen oft durch Fehlhaltung oder einseitige Belastung der Wirbelsäule. Eine starke Wirbelsäule lässt sich durch ausreichend Muskulatur aufbauen und schützen. Mit dem Kurs Rückenfit mobilisierst und stabilisierst du deinen gesamten Rücken</p>	<p><a href="#"><u>Hatha Yoga Montag und Freitag -Sankt Augustin</u></a>  Entwickle deine Flexibilität und bringe deine Yoga Praxis auf einen neuen Level. Allerdings: Du solltest Yoga schon kennen, und mit deinem Körper vertraut sein. Kräftigung, Atmung und Meditation. So soll ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist entstehen. Gerne mit Decken, Kissen, Yoga-Gürtel und Yoga Blöcke. Level:2</p>
<p><a href="#"><u>ToSo ``X`` – Sporteve Mering</u></a>  Tôso`X ist japanisch und bedeutet der Kampf mit (bestimmten) Dingen und Umständen. Gegenseitiger Respekt, gemeinsames Arbeiten, körperlicher Wille, kraftvolle Eleganz. Traditionelle asiatische Kampfkunst trifft auf die moderne Fitnesswelt. Die geistige und körperliche Kraft. Tôso`X ist mehr als die Trainingseinheit im Kursraum. Es ist eine Community, die über das gemeinsame Training hinausgeht. Die Wertschätzung des Anderen überträgt sich in den Alltag. Bei all dem bist DU der X-Faktor! Alle trainieren auf ihr eigenes Ziel hin, aber du musst wissen, für was du kämpfst. Tôso`X ist dein Kampf – gegen tägliche Routinen, gegen die wenigen Kilo zu viel, gegen die eigene Unsicherheit.</p>	<p><a href="#"><u>BAUCHKILLER – Starke Mitte – Sankt Augustin</u></a>  Ein gut trainierter Bauch, ein starker Rücken und eine stabile Körpermitte mit wenig Zeitaufwand und großer Effektivität. Der Kurs bietet ein nicht sehr intensives Training, das die Bauchmuskeln beansprucht und straffen soll.</p>

<p><a href="#"><u>Powerworkout - Sankt Augustin</u></a></p> <p>Kräftigung deines ganzen Körpers. Das intensive Training, aus gezielten Kraftübungen und effektivem Ausdauertraining, zur motivierender Musik hilft beim Muskelaufbau und regt die Fettverbrennung an. Du kannst auch gerne Gewichte oder Wasserflaschen als Zusatzgewicht nehmen. Level 2 Fokus: BBP, Ausdauer und Muskelaufbau.</p>	<p><a href="#"><u>Hatha Yoga sanft</u></a></p> <p>Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger, da Du hier Schritt für Schritt die Grundlagen der Asanas, sowie sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken erwirbst. Gute Techniken vitalisieren, reinigen und kräftigen deinen gesamten Körper. Du wirst achtsam und sorgfältig durch den Kurs geleitet. Level: 1 leicht</p>
<p><a href="#"><u>Frühspurt und im Stehen – Sankt Augustin</u></a></p> <p>Dynamische Mobilitätsübungen um sportlich und mit einem guten Gefühl in den Tag zu starten. Ein effektives Training im stehen, das „kniefreundlich“ und somit von eigentlich jedem durchzuführen ist. Wer rastet, der rostet...Im Alter zwischen 50 und 60 Jahren bauen die Muskeln merklich ab. Ab 70 spürt man es dann deutlich. Experten und Studien gehen davon aus, dass dann man mit 70 nur noch etwa 50 bis 60 Prozent der Muskelmasse von früher hat. Deswegen lautet das Motto: „Egal wie alt du bist, es ist nie zu spät anzufangen!“ Level : 1- 2</p>	<p><a href="#"><u>Schulter-Nacken-Training ist für alle Altersgruppen gleiche geeignet. - Sankt Augustin</u></a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mobilisation.</li> <li>2. Kräftigung ganz sanft.</li> <li>3. Dehnung und Entspannung.</li> </ol> <p>Eine gezielte Kräftigung der Rücken- und Nackenmuskulatur ist der Schlüssel, um Nackenschmerzen dauerhaft vorzubeugen. Um die Nackenmuskulatur fachgerecht entspannen zu können, existieren verschiedene Übungen und wir werden mit Dir welche üben. Level: ALLE</p>
<p><a href="#"><u>Ernährungsworkshop – Friedenau</u></a></p> <p style="text-align: center;">Wochenthema am 20.05. um 19:00 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Ernährungsworkshop: Anti Lagerkoller Workshop - Fit und Schlank trotz Lockdown_Deine TopTen gegen die Lagerkoller-Kilos</p>	<p><a href="#"><u>YingYangYoga –SanktAugustin</u></a></p> <p>Wie wird Yin Yoga ausgeführt? Im Yin Yoga werden die Übungen passiv und ganz ohne Kraft ausgeführt, um die tief liegenden Faszien anzusprechen. Die Haltungen werden für 3-5 Minuten eingenommen. Es ist sehr wichtig, dass man nur so weit in die Position einsinkt wie es die Anatomie zulässt. Der Körper braucht Raum um in seiner Zeit in der Position anzukommen, man darf sich nicht in eine Übung hineinziehen!</p> <p>Welche Hilfsmittel/Tools werden benötigt? Im Yin Yoga nutzt man verschiedene Hilfsmittel/Tools daher lege dir für die Yogastunde alles zurecht. 2 Decken, wenn du hast 1 Meditationskissen alternativ eine fest zusammengerollte Decke oder festes Kissen und 1 Yogabolster alternativ eine fest zusammengerollte Decke oder ein festes Kissen. Level: 2</p>