

ONLINE KURSPROGRAMM HOCHSCHULSPORT

Ab 09.11.2020 bis 28.02.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Zumba mit Tanja 17 – 18 Uhr	Bauch Beine Po mit Volker 18 – 19 Uhr		
Bauch Beine Po mit Volker 18:30 – 19:30 Uhr		Ballett für Anfänger mit Jutta 18 – 19 Uhr	Deep Work mit Uta 18 - 19 Uhr	
Yoga mit mit Andrea 19:30 – 20:30 Uhr	Pilates mit Uta 19 – 20 Uhr			
		Zirkusgruppe mit Ince 20 – 22 Uhr		

ONLINE KURSPROGRAMM HOCHSCHULSPORT

Das Online Kursprogramm dient Ihrer Fitness, der Entspannung, der Haltung sowie dem Spaß. Jeder Kurs bietet effektive Bewegungsaktivitäten, hilft Ihnen Stress abzubauen und ist eine gesunde Abwechslung zum oftmals bewegungsarmen Lern- und Home Office-Alltag.

Kursbeschreibungen

Bauch Beine Po mit Volker

Ein Ganzkörperworkout mit abwechslungsreichem Programm zur Verbesserung des allgemeinen Fitnessgrads. Ausdauer, Kraft und Koordination werden mit eigenem Körpergewicht oder zusätzlichen Gewichten (wie Wasserflaschen, Gewichte, Hanteln) trainiert.

Yoga mit Andrea

Yoga dient der Entspannung und der Ausgeglichenheit. Neben der Muskelkräftigung, wird beim Yoga auch die Balance geschult und der Körper gedehnt sowie gestreckt. Gleichzeitig fokussiert Ihr Euch dabei auf die Atmung und trainiert Eure Achtsamkeit. Durch die Yogastunde erhaltet Ihr ein angenehmes Körpergefühl und könnt vom Tag richtig abschalten.

Zumba mit Tanja

Zumba ist ein effektives Körpertraining, welches Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert und viel Spaß mit sich bringt.

ONLINE KURSPROGRAMM HOCHSCHULSPORT

Kursbeschreibungen

Pilates mit Uta

Pilates ist eine Mischung aus Übungen, die die Muskulatur stärken und dehnen. Jede(r) führt die Übungen im eigenen Wohlfühlbereich durch. Mit den Übungen trainieren wir schwerpunktmäßig die Rumpfmuskulatur sowie den Beckenboden - die stabile Körpermitte und das sogenannte „Powerhouse“.

Die Bewegungen werden harmonisch fließend und präzise ausgeführt. Unterstützt wird der Bewegungsfluss durch den natürlichen Atemfluss, auf den wir uns während der Übungen konzentrieren. Jede(r) ist herzlich willkommen. Wirkungen von Pilates sind ein besseres Körpergefühl, eine aufrechte Haltung sowie eine gute Dehnfähigkeit. Benötigt wird bequeme Kleidung, eine Matte und/oder ein großes Handtuch.

Ballett für Anfänger mit Jutta

Den eigenen Körper, der im Tanz als Instrument erfahren wird, gilt es zu entdecken und weiter zu entwickeln. Der Onlinekurs beginnt mit klassischen Ballettübungen. Im Anschluss folgen Bodenübungen aus dem Modern Dance. Der Fokus wird auf die Unterschiedlichkeit gerichtet. Bitte einen Stuhl dienend als Ballettstange bereithalten. Bequeme Kleidung und ABS-Socken.

Zirkusgruppe mit Ince

Es werden Übungen mit Bezug auf Zirkusaktivitäten durchgeführt, welche auch der allgemeinen Fitness dienen. Neben Kraft- und Dehnungseinheiten ist von Jonglage über Akrobatik bis hin zum Turnen alles dabei. Außerdem steht der gemeinsame Spaß und das voneinander lernen im Vordergrund.

Deep Work mit Uta

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt Deep Work dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Probiert es aus!