

ONLINE KURSPROGRAMM HOCHSCHULSPORT

ab 22.03.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kung-Fu mit Tobias	Bauch Beine Po mit Volker		
	17 – 18 Uhr	18 – 19 Uhr		
Bauch Beine Po mit Volker		Ballett für Anfänger mit Jutta	Deep Work & Tabata mit Uta	
18:30 – 19:30 Uhr		19 – 20 Uhr	19 - 20 Uhr	
Yoga mit mit Andrea	Pilates mit Uta	High Intensity Training (HIT) mit Gael	Fitness Mix mit Lotte	
19:30 – 20:30 Uhr	19 – 20 Uhr	19:15 – 20:00 Uhr	19:30 – 20:30 Uhr	

ONLINE KURSPROGRAMM HOCHSCHULSPORT

Das Online Kursprogramm dient Eurer Fitness, der Entspannung, der Haltung sowie dem Spaß. Jeder Kurs bietet effektive Bewegungsaktivitäten, hilft Euch 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.

Kung-Fu mit Tobias

Im Kurs werden Kampftechniken, Dehnpraktiken, Phasen der Regeneration und eine intensive Schulung der Atmung sowie der physischen Ausrichtung durchgeführt. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe ist jeder Teilnehmer schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden in Konfliktsituation auszuführen. Des Weiteren sind unter anderem die Tai - Chi Chuan und die Qi - Gong - Lehre integraler Bestandteil dieses Kurses.

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 - die stabile Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“.

Die Bewegungen werden harmonisch fließend und präzise ausgeführt. Unterstützt wird der Bewegungsfluss durch die natürliche Atmung, auf die 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. Ihr benötigt bequeme Kleidung und 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.

High Intensity Training (HIT) mit Gael

HIT ist eine Trainingsmethode aus dem Kraft- und Fitnesssport für den ganzen Körper, die hochintensive Intervalle mit langsamen Erholungsphasen kombiniert. Nach einem kurzen Warm-Up geht es direkt ins intensive Training über: Kurze, intensive Intervalle, gefolgt von kurzen, aktiven Pausen mit minimalen Belastungen zum Durchatmen.

Dieses Wechselspiel von Belastungs- und Erholungsphasen kann zu einem messbaren Körperfettabbau sowie zu einem Muskelwachstum führen. Dabei könnt Ihr an Eure körperliche Leistungsgrenze kommen. Wer nach dem HIT Training nicht genug hat, hat nicht richtig mitgemacht!

ONLINE KURSPROGRAMM HOCHSCHULSPORT

Kursbeschreibungen

Deep Work & Tabata mit Uta

Bei diesem Kurs finden im Wechsel Deep Work- sowie Tabata-Trainingseinheiten statt.

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.

Tabata ist eine Variante des High Intensity Intervall Training. Dabei gibt Ihr 30 Sekunden Power und macht danach 15 Sekunden Pause. Deep Work und Tabata im Wechsel ist ein harmonisches Power-Workout. Probiert es aus!

Fitness-Mix mit Lotte

Der Fitness-Mix ist eine Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für den ganzen Körper dar. Der ideale Ausgleich nach einem anstrengenden und sitzenden Tag. Das Ziel dabei ist der Spaß am Bewegen sowie die Verbesserung von Gesundheit, Mobilität, Kraft sowie Ausdauer.