



Onlinekursplan

ab dem 01.01.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>18.00 - 18.30 Uhr ☾ Happy Monday Entspannung mit Annkatrin</p>	<p>19.00 - 19.30 Uhr Sanfter Rücken ♦ mit Annkatrin</p> <p>19.35 - 20.05 Uhr ♣ Powerfit mit Annkatrin</p> <p>20.15 - 20.45 Uhr ☾ Stretching and Relaxing mit Annkatrin</p>	<p>12.15 - 12.45 Uhr ♦ Aktive Mittagspause mit Annkatrin</p>	<p>18.00 - 18.30 Uhr Bauchkiller ♦ mit Annkatrin/Sabrina</p> <p>18.35 - 19.05 Uhr Rücken Workout ♣ mit Annkatrin/Sabrina</p> <p>19.15 - 19.45 Uhr ☾ Feierabend Entspannung mit Annkatrin</p>	<p>08.00 - 08.30 Uhr Fit in den Tag ♦ mit Annkatrin</p>

♦ Anfänger ♣ Fortgeschritten ☾ Entspannung



Kursbeschreibungen



Happy Monday Entspannung: Fantasiereisen, Meditationen und Atemübungen warten hier auf dich.

Sanfter Rücken: Rückentraining zum Durchbewegen, Lockern und Kräftigen. Für Anfänger.

Powerfit : Zirkeltraining für mehr Ausdauer, Kraft und Koordination. Für Fortgeschrittene.

Stretching and Relaxing: Wir starten mit ein bisschen Durchbewegen und Stretching in den Kurs und enden mit einer Fantasiereise oder einem Autogenen Training.

Aktive Mittagspause: Entspannte Mobilisation, auf dem Stuhl und im Stehen, es werden keine Sportklamotten oder Equipment benötigt. Kann von jedem und überall durchgeführt werden.

Bauchkiller: Fokus des Kurses liegt auf der Kräftigung der Bauchmuskulatur. Der Rücken wird ebenfalls trainiert. Für Anfänger.

Rücken Workout: Sanftes Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Stärkung der Rückenmuskulatur. Für Fortgeschrittene.

Feierabend Entspannung: Progressive Muskelentspannung, Ganzkörperwahrnehmung, sanfte Yogaelemente erwarten dich hier, um entspannt in den Feierabend zu starten.

Fit in den Tag: In diesem Kurs aktivieren wir den Kreislauf, bewegen alle Gelenke durch und bringen den Puls nach oben. Für den perfekten Start in den Tag.