Onlinekursplan

ab dem 01.04.2023

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

♦ **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.

Tabata: Hochintensives Ganzkörpertraining mit Intervallen. Fokus: Ausdauer aufbauen und den ganzen Körper kräftigen.

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.