

# Kursbeschreibungen

## **Zumba - Fitness® (Dienstag, 6.12.21, 16:30 – 17:20, HSP Osnabrück)**

Zumba - Fitness® ist ein ausgewogenes Konditionstraining. Das äußerst effektive Tanz-Workout ist leicht zu erlernen und im Rahmen der individuellen Belastbarkeit für jedes Niveau geeignet. Im Vordergrund steht Spaß an der Bewegung zu rhythmischer, lateinamerikanischer Musik.

## **Kraft- und Stabilisationstraining (Montag, 6.12.21, 18:00 – 19:00, HSP Leipzig)**

Wir starten gemeinsam mit einer schweißtreibenden Erwärmung. Im Hauptteil werden Übungen aus dem Tabatatraining und Bodyweight genutzt, um alle Muskelgruppen zu trainieren. Wie ihr eure Möbel und Haushaltsgegenstände mit ins Training einfließen lasst, wird euch Selina verraten. Seid gespannt!

## **Fitnessgymnastik (Montag, 6.12.21, 19:00 – 20:00, HSP Osnabrück)**

Spaß an der Bewegung für alle: Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit sind die Ziele dieses Gruppen-Workouts. Durch verschiedene Schwierigkeitslevel kann die Belastung selbst gesteuert werden.

## **Zumba – Fitness® (Dienstag, 7.12.21, 18:00 – 18:45, HSP Clausthal)**

Das Zumba® Fitness-Konzept kombiniert Workout mit Partyspaß in Tanzchoreografien zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

## **Tatort Workout Donnerstag (Dienstag, 7.12.21, 19:00 – 20:00, HSP Hamburg)**

Damit Du Dich auf den neuen Tag so richtig freuen kannst und endlich leichter, ohne Snooze-Taste aus dem Bett schwingst, möchten wir mit Dir einige Inspirationen teilen, die Dir einen starken, schwungvollen Start in den Tag ermöglichen! Hier lernst Du verschiedenste Bewegungsmöglichkeiten kennen, die Deinen Körper gleich mit positiver Energie versorgen! Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie dich sowohl körperlich als auch mental bestärken und Du ihren angenehmen Effekt im weiteren Tagesverlauf nachspüren wirst.

Es erwarten Dich Bewegungen aus dem Bereich tibetische Gymnastik, Qi Gong, Yoga Flow, Zittergym aber auch eine wohltuende wie bestärkende Meditation und kleine inspirierende Weisheiten aus dem Buddhismus.

Go with the Flow ist unser Motto. Where focus goes energy flows. ~ Tony Robbins! Komm vorbei, um Dich zu inspirieren und lass Dich überraschen!

## **Qi Gong (Mittwoch, 8.12.21, 8:00 – 9:00, HSP Mittweida)**

Qi Gong bedeutet „Arbeiten an der Lebensenergie (Qi)“. Es lehrt heilgymnastische und meditative Übungen. Durch die langsamen, harmonischen und fließenden Bewegungsabläufe wird Energie aus der Natur aufgenommen, werden Blockaden gelöst, eigene Abwehrkräfte gestärkt und Stress abgebaut. Besonders bei Nervosität, Erschöpfungszuständen sowie Herz-Kreislaufbeschwerden hat Qi Gong eine heilende Wirkung.

## **Schreibtischpause (Mittwoch, 8.12.21, 14:00 – 14:15, HSP Hamburg)**

Die Schreibtischpause ist ein 15-minütiges, effizientes Bewegungsprogramm, das online nach Hause ins Homeoffice oder ins Büro kommt. Die Übungen dienen der Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Ziel ist es, der einseitigen sitzenden Tätigkeit und der Arbeit am PC entgegenzuwirken. Der Fokus liegt insbesondere auf dem Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Für die kurze aktive Intervention muss sich nicht umgezogen werden, denn es wird nicht geschwitzt. Weitere Materialien sind nicht erforderlich.

### **Bauch, Beine, Po & Co. (Mittwoch, 8.12.21, 17:30 – 18:45, HSP Dortmund)**

Wir werden uns zur Musik ausführlich aufwärmen und zunächst im Stehen, später auf der Matte, Bauch, Beine und Po trainieren. Und um dabei nicht das innere Gleichgewicht zu verlieren, werden natürlich auch die anderen Muskelgruppen nicht völlig vergessen. Die letzte Viertelstunde nutzen wir für intensives Stretching.

### **RückenFit (Donnerstag, 9.12.21, 16:00 – 17:00, HSP TH Mittelhessen)**

Du sitzt viel zu viel am Schreibtisch und müsstest unbedingt mehr für Deinen Rücken tun, aber Dir fehlen Motivation und Übungen, die Spaß machen und wirklich etwas bringen? Beim Wort "Rückenschule" musst du gähnen, und die Übungen aus Fitnesszeitschriften sind irgendwie alle gleich? Dann nimm teil an dem Kurs RückenFit, der alles andere als altbacken und langweilig ist.

Hier wird dir gezeigt, wie du deine Wirbelsäule mobilisieren kannst und mit Hilfe einfacher Übungen wieder beweglicher wirst. Du lernst, warum Übungen für den Rücken nicht nur deinen Rücken, sondern auch deine Gesäß-, Bein- und Schultermuskulatur aktivieren sollten.

RückenFit macht dich fit für den Schreibtisch, stärkt deine Nackenmuskulatur, erhöht deine allgemeine Beweglichkeit, bringt dein Wissen hinsichtlich Rumpfstabilisation auf den neuesten Stand und schenkt dir eine Stunde Auszeit.

### **Faszientraining (Donnerstag, 9.12.21, 18:30 – 20:30, HSP TH Mittelhessen)**

Faszien sind das Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht. Durch zu wenig, zu viel oder falsche Bewegung verkleben sie und limitieren die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Außerdem wird davon ausgegangen, dass der Großteil der unspezifischen Rückenschmerzen durch zu hohe Zugspannung der Faszien entstehen.

Ziel des Workshops ist es, grundlegende sportwissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse über Faszien und deren Trainierbarkeit kennenzulernen. Des Weiteren werden wir in einem praktischen Teil diese Verspannungen lösen und Übungen erlernen, welche uns dabei helfen, beweglicher zu werden. Gleichzeitig verbessern wir unsere Haltung, beugen Verletzungen vor und lösen Einschränkungen auf.

Dies erreichen wir hauptsächlich durch abwechslungsreiche, fließende und federnde Bewegungen, die gleichzeitig die Beweglichkeit und Kraft trainieren. Die Übungen beanspruchen den gesamten Körper, um alle Faszienketten zu erreichen. Das Faszientraining bietet eine optimale Ergänzung für sportartspezifisches Training, ist aber auch für jeden geeignet, der mehr über das Wunderwerk Faszien kennen lernen oder gezielt etwas gegen Verspannungen tun möchte. Auch Personen ohne Erfahrung sind herzlich willkommen.

### **Bodyforming (Freitag, 10.12.21, 16:45 – 17:45, HSP Dortmund)**

Der Kurs Bodyforming umfasst Herz- und Kreislauftraining zur optimalen Fettverbrennung mit integrierten Kräftigungsübungen für Oberkörper, Beine, Bauch und Po unter Zuhilfenahme von Hanteln, Bändern oder Manschetten.

### **Orientalischer Tanz (Freitag, 10.12.21, 19:00 – 20:00, HSP Hamburg)**

Orientalischer Tanz, Bauchtanz, Raks Sharki - ein Tanz mit vielen Namen, bei dem - anders als der Name vermuten lässt - viel mehr als der Bauch bewegt wird. Der Orientalische Tanz ist ein Weg, sich auf vielfältige Art tänzerisch Ausdruck zu verleihen und dabei ein ausgezeichnetes Training für den ganzen Körper.

In diesem Kurs werden die Grundtechniken und -bewegungen des Orientalischen Tanzes wie zum Beispiel der Hüftkreis, das Kamel und die Maya vermittelt.

### **Strong Nation™ (Sonntag, 12.12.21, 18:00 – 19:00, HSP Hamburg)**

Du musst nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst Du es, bis zur letzten Wiederholung - und hängst noch fünf weitere dran.

In jedem Kurs verbrennst Du Kalorien und stärkst dabei Deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische beziehungsweise explosive Übungen wie Knieheben, Burpees und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie Lunges, Squats und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation™-Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit Du Deine Grenzen immer weiter stecken kannst.

STRONG Nation™ bietet die Möglichkeit, sich an Deine ganz eigenen Bedürfnisse anpassen zu lassen. Der ursprüngliche STRONG Nation™-Kurs ist ein anspruchsvoller, einstündiger Kurs, bei dem der gesamte Körper gefordert wird. Er ist ideal, um Deine ultimativen Fitness-Ziele zu erreichen und Dir dann wieder neue Ziele zu setzen.