

KURSPROGRAMM VOM 11.01. – 02.04.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	MOBILITY 07:00 – 07:45 Uhr SG Stern Sindelfingen – Marcel	FUNCTIONAL TRAINING 07:30 – 08:15 Uhr SG Stern Stuttgart - Feli / Paulina		POWER YOGA** 07:00 – 08:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Annelise
FASZIENTRAINING 11:30 – 12:30 Uhr SG Stern Gaggenau – Stefanie		YOGA 11:30 – 12:30 Uhr SG Stern Berlin – Manuela	LESMILLS * BODYBALANCE 12:00 – 12:45 Uhr SG Stern Rastatt – Lisa	
LESMILLS * CXWORX 12:00 – 12:45 Uhr SG Stern Rastatt – Gabriel		LESMILLS * CXWORX 12:00 – 12:45 Uhr SG Stern Rastatt – Anne		
	LESMILLS * BODYPUMP 16:30 – 17:30 Uhr SG Stern Rastatt – Kathi	FASZIENTRAINING 16:00 – 16:45 Uhr SG Stern Stuttgart - Simone	FUNCTIONAL TRAINING 15:30 – 16:10 Uhr SG Stern Kassel - Christian	PILATES auf Englisch** 16:00 – 17:00 Uhr SG Stern Berlin – Denise
BODYFORMING 16:00 – 16:45 Uhr SG Stern Sindelfingen – Julia	BODEGA Moves 17:35 – 18:20 Uhr SG Stern Gaggenau – Diana	QIGONG 16:00 – 16:45 Uhr SG Stern Sindelfingen – Iris	LESMILLS * BODYPUMP 17:00 – 18:00 Uhr SG Stern Rastatt - Kathi	
PILATES 17:00 – 18:00 Uhr SG Stern Berlin – Denise	LESMILLS * CXWORX 17:45 – 18:15 Uhr SG Stern Rastatt – Kathi	LESMILLS * BODYBALANCE 16:15 – 17:00 Uhr SG Stern Rastatt – Kathi	BOXFITNESS (ab 21.01) 18:00 – 19:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Frank	
	BODYFORMING 18:10 – 18:55 Uhr SG Stern Mannheim – Julie	RÜCKENFIT 17:00 – 17:45 Uhr SG Stern Sindelfingen – Arne		
	BODEGA Reflow 18:25 – 19:10 Uhr SG Stern Gaggenau - Diana	BAUCH X-PRESS 19:05 – 19:35 Uhr SG Stern Gaggenau – Diana		
	RÜCKENFIT 19:00 – 20:00 Uhr SG Stern Mannheim - Julie	TABATA 19:40 – 20:25 Uhr SG Stern Gaggenau – Diana		

* Die LesMills Kurse werden nicht aufgezeichnet und werden somit nicht als OnDemand Angebot zur Verfügung gestellt.

** Die Freitagskurse finden Karfreitag nicht live statt. Die Kurse werden am 02.04. als OnDemand Angebot zur Verfügung gestellt.

■ Spür in dich hinein und entspanne dich!

■ Spüre die intensive Kräftigung deiner Muskeln!

■ Achtung: Es wird schweißgebadet!

KURSBESCHREIBUNGEN

BAUCH X-PRESS

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ein intensives Workout für die Körpermitte suchen. Neben Kräftigungsübungen für den Bauch besteht das Training auch aus der Rumpfkraftstabilisation und trainiert somit Bauch und Rücken in einem ausgewogenen Maß!

BODEGA

BODEGA moves hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout. Moves ist hierbei die bewegungsstärkere und damit intensivere Einheit. Flow ist im Gegensatz dazu entspannender und meditativer ausgelegt.

BODYFORMING

Ein gezieltes Kräftigungstraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Unter Verwendung verschiedener Übungsvarianten wird die Haltung verbessert, eine gleichmäßige Muskeldefinition gefördert und das Bindegewebe gestrafft.

BOXFITNESS

Boxfitness kombiniert Varianten des Zirkeltrainings mit klassischen Elementen des Boxtrainings. Schnelligkeit, Koordination und die Kräftigung sind dabei wichtige Kursbestandteile.

FASZIEN TRAINING

Du kennst nur die Blackroll? Die brauchen wir in diesem Kurs nicht. Voller Fokus auf dich, deinen Körper und deine Bewegungen. Was erwartet dich: Mobilisierung und Schwünge, Faszielles Dehnen, Körperachtsamkeit und eine kurze Entspannung.

FUNCTIONAL TRAINING

Es erwartet dich ein Ganzkörperworkout mit hohem Mobility-Anteil. Genau das Richtige, um verspannte Bereiche mal wieder auszulockern und richtig ins Schwitzen zu kommen. Unser Motto: Kurz, knackig, wirkungsvoll!

LESMILLS BODYBALANCE

Eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Thai Chi und Pilates zu fließender Musik. Eine kontrollierte Atmung ist ein wichtiger Bestandteil. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Stunde entspannt, ausgeglichen und glücklich.

LESMILLS BODYPUMP

Bodypump ist für jeden geeignet, der schlank definiert und fit werden möchte und das in kürzester Zeit. Ein Ganzkörper-Langhantel-Workout mit moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl. Zu großartiger Musik verbrennst du bis zu 540 Kalorien.

LESMILLS CXWORX

CXWORX trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. DAS Workout, um Bauch & Po zu straffen, die funktionelle Kraft zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

MOBILITY

Ganzheitliches Beweglichkeitstraining mit dem Fokus auf Gelenkmobilisation und Wirbelsäulengymnastik.

PILATES

Mit diesem Kurs wird der Körper gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. Pilates trainiert insbesondere die Rumpfmuskulatur (Bauch, Beckenboden und Rücken), so dass die Aufrichtung und Stabilität der Körpermitte und der Wirbelsäule gefördert werden.

RÜCKENFIT

Stärken Sie Ihren Rücken mit gezieltem Muskel- und Beweglichkeitstraining. Inhalte dieses Kurses sind kräftigende Übungen zur Rumpfstabilisation, Mobilisation der Wirbelsäule und Übungen zur Körperwahrnehmung.

TABATA

Du liebst kurze, powervolle Workouts? Du hast wenig Zeit? Dann ist Tabata das perfekte Workout für dich! Tabata ist eine Variante des hochintensiven Intervalltrainings (HIT). Das Prinzip: 20 Sekunden maximale Körperbelastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Ein Tabata besteht aus 8 Intervallen und dauert somit gerade mal 4 Minuten!

QIGONG

Qi Gong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die vielfältige Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden beinhaltet. Hierbei werden Gesundheit und Wohlbefinden gefördert. Es soll Krankheiten vorbeugen, das Immunsystem stärken und ebenfalls zur Entspannung und Stressreduktion beitragen.

(POWER) YOGA

Yoga umfasst eine Reihe von Übungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. Ziel ist es, sich nach einer Yogastunde ausgeglichener und entspannter zu fühlen. Beim Power Yoga werden die Bewegungsabläufe intensiviert.

WAS DU WISSEN SOLLTEST?

- Unser Versprechen: Alle unsere Online- Kurse werden auf eure Bedürfnisse zugeschnitten und sind dadurch immer ein wenig anders
- Bitte scheut euch also nicht, mit uns in den Austausch zu gehen – via Chat, Audio/Video oder per E-Mail (fit@sgstern.de)
- Gestreamt wird via Microsoft Teams
- Am folgenden Werktag werden die Kurse (außer LesMills Kurse) OnDemand bis 12 Uhr zur Verfügung gestellt – es sei denn die Technik hat uns am Vortag einen Strich durch die Rechnung gemacht...
- Die Links sowie eine kurze Anleitung erhaltet ihr ein paar Tage vor Start



WAS BRAUCHST DU FÜR DAS TRAINING?

- Eine Matte bzw. einen rutschfesten, sicheren Untergrund
- Bewegungsfreiraum
- Ein Handtuch
- Bei Yoga / Pilates / Faszientraining ggf. eine Decke und/oder ein Kissen
- Beim Functional Training gerne auch einen längeren Stock wie z.B. einen Besenstiel und bei Bedarf Zusatzgewichte wie Flaschen oder schwer bepackter Rucksack
- Bei LesMills Bodypump ein Langhantelset und Stepbrett / Bank
- Etwas zu trinken
- Und natürlich ein mobiles Endgerät deiner Wahl für die Videoübertragung via Microsoft Teams

