


KURSPROGRAMM VOM 12.04. – 18.06.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		FUNCTIONAL TRAINING 07:15 – 08:00 Uhr SG Stern Stuttgart – Paulina B./ Feli	FIT IN DEN MORGEN* 09:00 – 09:45 Uhr SG Stern Sindelfingen – Eva	POWER YOGA** 07:00 – 08:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Anneliese
FASZIENTRAINING* 11:30 – 12:30 Uhr SG Stern Gegenau – Stefanie		YOGA 11:30 – 12:30 Uhr SG Stern Berlin – Manuela		
BODYFORMING* 16:00 – 17:00 Uhr SG Stern Stuttgart – Callie			FUNCTIONAL TRAINING* 16:20 – 17:00 Uhr SG Stern Kassel – Christian	
PILATES* 17:00 – 18:00 Uhr SG Stern Berlin – Denise	BODYFORMING 18:10 – 18:55 Uhr SG Stern Mannheim – Julie	BAUCHKILLER 17:00 – 17:50 Uhr SG Stern Stuttgart – Paulina T.	QI GONG* 17:00 – 18:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Iris	* An den Feiertagen 13.05. (Christi Himmelfahrt), 24.05. (Pfingstmontag) und 03.06. (Fronleichnam) finden die Kurse nicht statt.
	RÜCKENFIT 19:00 – 20:00 Uhr SG Stern Mannheim – Julie	FITNESS EXTREME 18:00 – 18:50 Uhr SG Stern Stuttgart – Paulina T.		** Power Yoga findet am 14.05. und 04.06. nicht live statt. Die Kurse werden am jeweiligen Tag zur gewohnten Uhrzeit als OnDemand Angebot zur Verfügung gestellt.

 Spür in dich hinein und entspanne dich!

 Spüre die intensive Kräftigung deiner Muskeln!

 Achtung: Es wird schweißtreibend!

KURSBESCHREIBUNGEN

BAUCHKILLER

Anspruchsvolle und gut dosierte Bauchübungen für einen straffen Bauch. Gezielte Kräftigungsübungen bringen dich einem Sixpack näher. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.

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.

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, Fasziales Dehnen, Körperachtsamkeit und eine kurze Entspannung.

FIT IN DEN MORGEN

Ein Mix aus Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitsübungen erwarten dich.

FITNESS EXTREM

Fitness extrem hält was es verspricht. Sehr abwechslungsreich gestaltet wird hier die Ausdauer gepusht und die Kraftausdauer gestärkt. Durch die hohen Wiederholungszahlen und das vielfältige Programm werden hier alle Reserven mobilisiert.

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!

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.

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 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



#MBclassic
@MercedesBenzMuseum

WAS DU FÜR DAS TRAINING BRAUCHST

- 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
- Etwas zu trinken
- Und natürlich ein mobiles Endgerät deiner Wahl für die Videoübertragung

