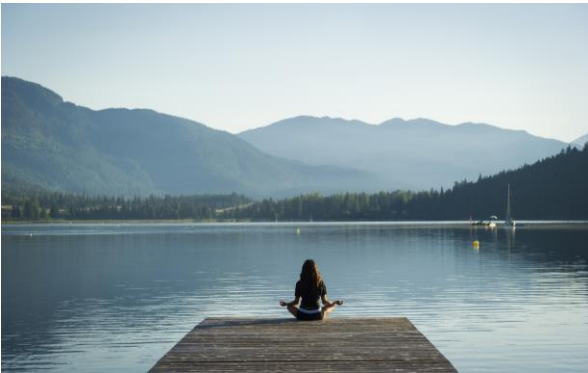


Aktiv durch den Sommer!

Ab dem **01.07.2025** begleiten wir dich aktiv durch den Sommer und bieten dir neben den umfangreichen Livetrainings weiterhin unsere flexible Möglichkeit: **Verpasste Kurse jederzeit on-demand abzurufen!** So kannst du deine Sporteinheiten ganz nach deinem Zeitplan absolvieren und bleibst gemeinsam mit uns fit! Auch beim Mobile Working.



Anmeldung:

Zur Anmeldung von livesport@home gelangst du [hier](#).

Ansprechpartner:

[P&O Health Promotion Team](#)

Das Livetraining beinhaltet

Nutzung aller Online-Kurse für den Zeitraum vom 01.07.2025 bis zum 30.09.2025.

Die Nutzungsgebühr beträgt 30 €.

Für Mitarbeitende von Siemens-Energy beträgt die Nutzungsgebühr 31,50 €.

Für Mitarbeitende von Innomotics beträgt die Nutzungsgebühr 31,50 €.



Tag	Kurs	Uhrzeit	Trainerteam
Montag	Fit for the day <i>(engl.)</i>	08:00 – 08:30	Erlangen
	Rücken in Balance	12:00 – 12:50	Berlin
	Pilates	18:10 – 19:00	Berlin
Dienstag	Fit in den Tag	08:00 – 08:30	Berlin
	Power Workout	17:00 – 17:30	Erlangen
	Ausgleich am Abend	18:10 – 19:00	Berlin
Mittwoch	Fit in den Tag	08:00 – 08:30	Erlangen
	Yoga <i>(engl.)</i>	11:00 – 11:30	Erlangen
	Pilates	12:00 – 12:30	Erlangen
	Rücken-Express <i>(engl.)</i>	17:00 – 17:30	Erlangen
	Cardio Power Mix <i>(engl.)</i>	17:45 – 18:15	Erlangen
Donnerstag	Fit in den Tag	08:00 – 08:30	Berlin
	Tabata <i>(engl.)</i>	17:00 – 17:30	Erlangen
	Faszientraining	18:00 – 19:00	Berlin

Fit in den Tag

Ein kurzes Ganzkörpertraining, das hilft alle Körperregionen kurz zu aktivieren und zu mobilisieren.



Rücken-Express

Das Rückentraining beugt Beschwerden im Rücken vor und hilft bestehende Beschwerden zu lindern. Das Bewegungsprogramm beinhaltet grundlegende Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für einen gesunden Rücken.



Cardio Power Mix

Ein intensives Intervalltraining, bei dem das Herz-Kreislaufsystem verbessert und die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit sowie Kraftausdauer trainiert wird.

Rücken in Balance

Herzlich willkommen im Rücken in Balance-Kurs, bei dem Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam arbeiten wir an der Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Lebensqualität. Lerne, wie eine ausbalancierte Wirbelsäule der Schlüssel zu einem beschwerdefreien Leben sein kann.

Tabata

Tabata ist ein intensives Intervalltraining mit fordernden Belastungsphasen gefolgt von kurzen Pausen, das Kraft und Ausdauer stärkt. Es maximiert die Fettverbrennung und bietet ein effektives Ganzkörpertraining in kurzer Zeit.

Faszientraining

Das Faszientraining hilft dabei, den Körper und Geist durch große Bewegungen, gezielte Dehn- und Atemübungen sowie Übungen zur Mobilisation beweglich zu halten! Dies regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Verspannungen und Verklebungen werden gelöst.

livesport@home

Kursbeschreibung

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die kleinen tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und schult eine bewusste Atmung.



Power Workout

Power Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit kombiniert. Mit dynamischen Übungen und abwechslungsreichen Trainingsmethoden werden alle großen Muskelgruppen gestärkt.



Ausgleich am Abend

Dieses Training ist für diejenigen, die den Arbeitstag sitzend und angelehnt verleben. Hier erlahmt nicht nur der Stoffwechsel, auch die (ungenutzte) Muskulatur wird schlapp, die Folgen sind Haltungs- und Rückenbeschwerden. Gezielte Kraft- und Mobilitätsroutinen können deren Entstehung entgegen wirken.



Yoga

Durch Atem- und Entspannungsübungen in Verbindung mit abwechslungsreichen Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Körperwahrnehmung erhöht und die Ausgeglichenheit gefördert.