

livesport@home

#livesport

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

erwecken Sie Ihre Lebensfreude und Energie und starten Sie durch mit unserem Online-Sportprogramm aus Berlin, Braunschweig und Erlangen.



Anmeldung:

Zur Anmeldung von livesport@home gelangen Sie [hier](#).

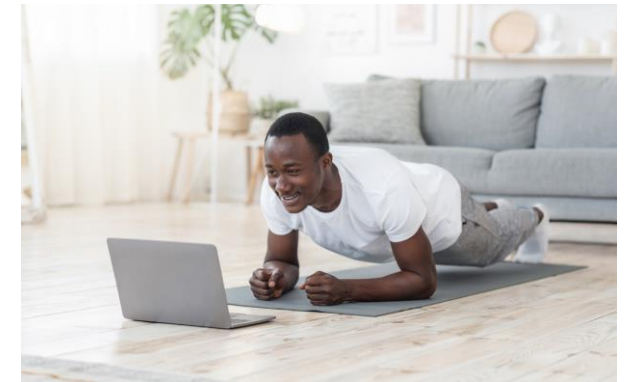
Ansprechpartner:

[P&O Health Promotion Team](#)

Das Livetraining beinhaltet

Nutzung aller 20 Online-Kurse für den Zeitraum vom 10.01.2022 bis zum 31.03.2022.

Die Nutzungsgebühr beträgt 30 €.



livesport@home

Tag	Kurs	Uhrzeit	Trainerteam
Montag	Fit in den Tag	08:00 – 08:30	Braunschweig
	Zirkeltraining	12:45 – 13:15	Berlin
	Entspannung für Schulter, Nacken & Seele	15:30 – 16:20	Berlin
	Pilates-Express	18:30 – 19:00	Berlin
Dienstag	Fit in den Tag	08:00 – 08:30	Braunschweig
	Zirkeltraining	12:30 – 13:00	Braunschweig
	Ausgleich am Abend	18:30 – 19:20	Berlin
Mittwoch	Fit in den Tag	08:00 – 08:30	Erlangen
	Yoga	11:00 – 11:30	Erlangen
	Pilates	12:00 – 12:30	Erlangen
	Rücken-Express	17:00 – 17:30	Erlangen
	Cardio Power Mix	17:45 – 18:15	Erlangen
	Entspannung für Schulter, Nacken & Seele	18:30 – 19:20	Berlin
Donnerstag	Fit in den Tag	08:00 – 08:30	Braunschweig
	Pilates-Express	12:30 – 13:00	Braunschweig
	Bauch-Express	15:00 – 15:30	Berlin
	Faszientraining	18:00 – 19:00	Berlin
Freitag	Fit in den Tag	08:00 – 08:30	Braunschweig
	Rücken-Express	12:45 – 13:15	Berlin
	Kraftvoll & entspannt ins Wochenende	18:00 – 18:50	Berlin

livesport@home

Kursbeschreibung

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.

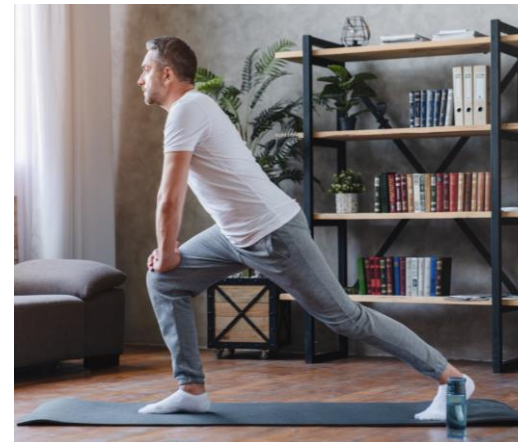


Cardio Power Mix

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

Bauch-Express

Das Bewegungsprogramm Bauch-Express hat zum Ziel einen stabilen Rumpf zu trainieren. Das Training beinhaltet einen Erwärmungs-, Kräftigungs- und Dehnungsteil, wobei der Fokus auf die Bauchpartie gelegt wird.



Zirkeltraining

Ein kurzes und intensives Ganzkörpertraining. Das Zirkeltraining beinhaltet eine Erwärmung, 2–3 Runden Zirkeltraining und eine kurze Dehnung zum Abschluss.

livesport@home

Kursbeschreibung

Entspannung für Nacken, Schulter und Seele

Gezielte Bewegungen im Nacken- und Schulterbereich helfen, die Muskulatur zu lockern und Verspannungen zu lösen. Eine ausgedehnte Entspannung erreicht den ganzen Körper, baut Stress ab und erfrischt unseren gesamten Organismus.



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.

Kraftvoll und entspannt ins Wochenende

Der optimale Kurs für alle, die für ihr Wohlbefinden Krafttraining mit einer aktiven Entspannung kombinieren möchten. Dabei werden besonders gesellschaftstypische Dysbalancen ausgeglichen und so ein guter Start ins Wochenende garantiert.

Pilates

Mit Pilates bietet sich Ihnen die Möglichkeit, ein systematisches Ganzkörpertraining durchzuführen, in dem vor allem die kleinen tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und schult eine bewusste Atmung.

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.