

# GYMWELT-ONLINEPLAN für Mai 2021



## Woche 1

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kursleiterin	Thema der Stunde	Das erwartet dich
Montag	03. Mai	19.15 - 20.00 Uhr	Carmen	Knackiges Po-Workout	Wer einen Knackpo will, sollte bei diesem Mix aus Cardio- und Krafttraining unbedingt mitmachen.
Mittwoch	05. Mai	19.15 - 20.00 Uhr	Julia	Core-Training	Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität. In dieser Stunde beschäftigen wir uns intensiv mit den zentralen Muskeln des Rumpfes.
Freitag	07. Mai	09.00 - 09.45 Uhr	Nathalie	Balance Workout Eine Frage der Balance	Mit viel Konzentration und der richtigen Muskelsteuerung arbeiten wir in dieser Stunde vor allem für unsere Tiefenmuskulatur. Ein wohltuendes und trotzdem nachhaltig anstrengendes Training wartet auf euch.

## Woche 2

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kursleiterin	Thema der Stunde	Das erwartet dich
Montag	10. Mai	19.00 - 19.45 Uhr	Annerose	Sixpack Training	Ein ultimatives Sixpack-Programm für einen flachen und straffen Bauch plus eine gestärkte Körpermitte! Effektive und vielseitige Übungen stärken und formen deine Bauchmuskeln.
Mittwoch	12. Mai	19.00 - 19.45 Uhr	Nathalie	Beachparty	Mit motivierenden Sommerhits arbeiten wir in dieser Stunde hartnäckig an unserer "Strandfigur", denn der Sommer kommt bestimmt!!!
Freitag	14. Mai	09.00 - 09.45 Uhr	Carmen	Bye bye Winkearme - Training mit der Wasserflasche	Anstelle von Hantel eignen sich gefüllte PET- Flaschen als Zusatzgewicht hervorragend. Wir brauchen 2 Flaschen mit je 0,5 l. Ich freue mich auf eine kraftvolle Stunde mit euch.

Anmeldung und Fragen an:  
[Kursanmeldung@tushuegelsheim.de](mailto:Kursanmeldung@tushuegelsheim.de)

In fast allen Stunden benötigt ihr eine **Gymnastikmatte**. Deshalb am besten immer eine Matte bereitstellen. Außerdem ist ein **Handtuch** nützlich und natürlich etwas zu **Trinken**.



### Woche 3

<b>Wochentag</b>	<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursleiterin</b>	<b>Thema der Stunde</b>	<b>Das erwartet dich</b>
Montag	17. Mai	19.00 - 19.45 Uhr	Nathalie	Yoga meets Pilates	An diesem Abend geht es ein wenig ruhiger, aber nicht weniger intensiv zu. Mit ruhigen Bewegungen aus dem Bereich Yoga und Pilates gehen wir auch auf die richtige Atmung während der Belastung ein. Ein wohltuendes Training für Körper und Geist wartet auf euch.
Mittwoch	19. Mai	19.00 - 19.45 Uhr	Annerose	Faszi(e)nierendes Workout	Große fasziale Bewegungen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und –ausführungen kombiniert mit dynamischen Kräftigungselementen - das alles zusammen ergibt ein fließendes faszi(e)nierendes Workout. Ziel dieser Stunde ist in einem tollen Flow Kraft, Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit zu erhöhen.
Freitag	21. Mai	09.00 - 09.45 Uhr	Julia	Bodyart	Ein ganzheitliches, funktionelles Training. Bewegungen und Übungen verschmelzen ineinander und stärken dadurch das Bewusstsein für den Körper.

## Woche 4

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kursleiterin	Thema der Stunde	Das erwartet dich
Montag	24. Mai	<b>9.30 - 10.15 Uhr</b> <b>Feiertag</b>	Julia und Nathalie	Tierisch fit am Feiertag	Beweglich wie ein Gepard, stark wie ein Bär. Der Fitness-Trend "Animal Moves" fordert hauptsächlich Kraft und Koordination und bringt uns ins Schwitzen.
Mittwoch	26. Mai	19.15 - 20.00 Uhr	Carmen	Tabata meets Mobility Teil II	Mit Tabata kräftigen wir die Beine und bringen uns ins Schwitzen. Anschließend nehmen wir uns dann ausreichend Zeit, um noch beweglicher zu werden.
Freitag	28. Mai	09.00 - 09.45 Uhr	Annerose	Training mit Verstand	Auch dein Kopf braucht Training. Wir kombinieren Kräftigung und Koordination und steigern die mentale Fitness.

## Woche 5

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kursleiterin	Thema der Stunde	Das erwartet dich
Montag	31. März	19.15 - 20.00 Uhr	Julia	Functional Training	Das optimale Ganzkörperworkout, das die Muskeln kräftigt und das Gewebe strafft. Es erwarten euch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

**Wir freuen uns auf euch!**

