

Kursbeschreibungen

Bauchkiller (Montag, 15.3.21, 16:15 – 17:15, HSP Dortmund)

In diesem Kurs wird vor allem die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Abgerundet wird das Programm durch zusätzliche Rückenübungen, die für eine ausgleichende Rumpfstabilität und eine kräftige Körpermitte sorgen.

Ballett (Dienstag, 23.3.21, 20:00 – 21:00, HSP Osnabrück)

Ballett bildet als einzigartige Mischung aus eleganten Bewegungen und Körperbeherrschung in ihrer anmutigsten Form die Grundlage für viele andere Tanzstile. Darüber hinaus fördert Ballett den Fitnesszustand, erhöht die Körperbeherrschung, den kreativen Ausdruck und die Musikalität.

Der Einsteigerkurs richtet sich an Personen mit und ohne Balletterfahrung und gibt eine Einführung in die verschiedenen Techniken und Elemente des Tanzes.

Bodyforming (Dienstag, 16.3.21, 16:30 – 17:15, HSP Konstanz)

Bodyforming ist ein GANZkörper-Workout (nicht nur Bauch Beine Po) und dient zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Wir bauen die Tiefenmuskulatur auf, stärken die Muskelelastizität und Beweglichkeit und sorgen damit für ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft. Die Übungen werden langsam und fließend ausgeführt.

Bodystyling & Pilates (Dienstag, 23.3.21, 17:30 – 19:00, HSP Braunschweig)

Beim Bodystyling & Pilates wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Beide Sportarten werden innerhalb dieses Kursangebots miteinander verbunden. Besonders die Rumpfmuskulatur und die innenliegenden Muskelgruppen werden trainiert. Geeignet für Einsteiger und diejenigen, die ihr Körpergefühl verbessern möchten!

Crossathletics (Dienstag, 30.3.21, 18:00 – 19:00, HSP Osnabrück)

Bei Crossathletics trainiert ihr mit verschiedensten Übungen hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht nahezu alle Muskelgruppen. Ein schweißtreibendes Workout, das hauptsächlich die Kraft-Ausdauer anspricht.

deepWork (Dienstag, 30.3.21, 17:45 – 18:45, HSP Hamburg)

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Innerhalb einer deepWORK® Stunde erlebst du Phasen der Anspannung und Entspannung, die auf unterschiedlichen Energien basieren. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die körperlichen und geistigen Gegensätze eines funktionalen Ganzkörpertrainings. Nach einer Einstimmungsphase wechseln sich Cardio- und Krafterelemente in einem schweißtreibenden Intervalltraining miteinander ab.

Perfekt für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren wollen. Nach dem Workout fühlst du dich angenehm ausgepowert, aber auch voller Energie! Funktionelle Kraft trainieren, Fett verbrennen, neue Energie aufbauen - alles vereint in einem Trainingsprogramm.

First Steps Irish Dance (Donnerstag, 18.3.21, 18:30 – 19:30, HSP Clausthal)

Im Kurs "First Steps Irish Dance" werden die ersten Schritte des irischen Tanzens (bekannt aus z.B. Riverdance) entdeckt und begleitet. Mit Hilfe leichter Übungen und einfacher Erklärungen kann jeder von zuhause aus die Anfänge des Irish Dance lernen und bekommt die Chance, etwas Neues auszuprobieren.

Fit in den Tag (Montag, 29.3.21, 7:15 – 7:45, HSP THM)

Werde mit diesem 30-minütigen Live-Online Kurs direkt nach dem Aufstehen aktiv und fühle dich danach fitter und ausgeglichener. Denn Bewegung setzt Glückshormone frei und lässt einen glücklich in den neuen Tag und die Woche starten.

In diesem Kurs erwartet dich ein Wachmacher-Training mit Mobilisation und Kräftigungsübungen sowie Faszientraining.

Guten Morgen Mobility (Dienstag, 30.3.21, 8:00 – 8:15, HSP Braunschweig)

Geschmeidig in den Tag

Hier werden euch verschiedene kontrollierte Rotationen (CARs) vorgestellt und anschließend fokussiert ihr euch auf eine gezielte Körperregion zur Verbesserung der Beweglichkeit.

HIIT Donnerstag (Donnerstag, 25.3.21, 16:30 – 17:15, HSP Konstanz)

Dieses Ganzkörpertraining ist darauf ausgerichtet, Deine Herzfrequenz zu erhöhen und Dich fit zu machen! Die Übungen werden in kurzen Intervallen mit hoher Intensität durchgeführt und zielen auf verschiedene Muskelgruppen ab. In kompakten Einheiten, die aus einem Aufwärmen, einigen cardiofokussierten Intervallen, gefolgt von einem Coretraining und einem Cool-down bestehen, stärkst Du alle großen Muskeln und verbesserst Deine Kondition auf die zeiteffizienteste Weise. Der Nachverbrennungseffekt erledigt den Rest für Dich =)

Das Training kann auf begrenztem Raum durchgeführt werden und das Niveau kann individuell angepasst werden. Die Körpergewichtsübungen erfordern keine spezifischen Geräte, mit Ausnahme typischer Haushaltsgegenstände, die wir (optional) von Zeit zu Zeit in das Training einbauen. Achte nur darauf, dass Du Motivation mitbringst

Kickboxen (Samstag, 20.3., 27.3., jeweils 11:00 – 12:30, HSP Rhein-Waal)

Kickboxen ist eine Kampfsportart und zudem eine Form der Selbstverteidigung, bei der das Treten mit Füßen und das Schlagen mit Händen wie bei den Kampfsportarten Karate oder Taekwondo mit konventionellem Boxen verbunden wird. Außerdem werden körperliche Fitness, filigrane Technik und mentale Stärke vereint.

Voraussetzungen: Keine gesundheitlichen Bedenken

Kickboxen Kondition (Montag, 29.3.21, 19:30 – 20:30, HSP Frankfurt)

Das Kick-Box-Konditionstraining ist ein Fitness- und Technikkurs, welcher Schläge, Tritte, Ellbogen- und Kniestöße aus Kampfsportarten wie dem Boxen, Tae-Kwon-Do und Muay Thai vermittelt. Das Training findet auf Grund der Coronapandemie digital statt. Es wird kein Material benötigt.

Meditation (Dienstag, 16.3.21, 18:00 – 19:00, HSP Braunschweig)

In diesem Meditations-Kurs wird geübt, die Selbstbeobachtung in die Wahrnehmung mit einzubeziehen, Zwanghaftigkeit zu erkennen und aufzulösen, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und der Welt aufzubauen, sowie Einheit und lebendigen Frieden zu erfahren.

Mindfulness & Meditation für Beginners (engl.) (Donnerstag, 18.3.21, 19:00 – 19:30, HSP Hamburg)

Long study sessions, online meetings and uncertain times can leave us feeling stressed and exhausted. In this course we will use different techniques to relax and slow down after a long day.

No preparation is needed for this course, every relaxation technique will be guided by me.

Every meditation will take around 20 minutes with the possibility to ask questions and share experiences afterwards.

Orientalischer Tanz (Freitag, 26.3.21, 19:00 – 20:00, HSP Hamburg)

Orientalischer Tanz, Bauchtanz, Raks Sharki - ein Tanz mit vielen Namen, bei dem - anders als der Name vermuten lässt - viel mehr als der Bauch bewegt wird. Der Orientalische Tanz ist ein Weg, sich auf vielfältige Art tänzerisch Ausdruck zu verleihen und dabei ein ausgezeichnetes Training für den ganzen Körper.

In diesem Kurs werden die Grundtechniken und -bewegungen des Orientalischen Tanzes wie z. B. der Hüftkreis, das Kamel und die Maya vermittelt. Wir werden aber auch von Beginn an tanzen und im Laufe des Semesters eine Choreographie erarbeiten.

Pilates (Donnerstag, 1.4.21, 16:15 – 17:15, HSP Dortmund)

Pilates ist ein ruhiges, entspanntes, aber dennoch forderndes Training, bei dem sich alles um die Stabilisierung der Körpermitte dreht. Fließend wird Deine Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Mit gezielten Übungen sagen wir den Nacken- und Rückenschmerzen den Kampf an. Natürlich kommen dabei die Bauch-, aber auch die Arm- und Beinmuskulatur nicht zu kurz.

Das Training wird online so gestaltet, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

Power Yoga (Montag, 15.3.21, 16:00 – 17:00, HSP Greifswald)

Yoga Power Workout ist eine kraftvolle Art, durch die Yoga Asanas im Flow zu fließen. In diesem Kurs werdet ihr die sportliche Seite des Yoga kennenlernen - anspruchsvoll, aber leicht umsetzbar. Der Fokus liegt darauf, Ausdauer und Gleichgewicht zu trainieren, den gesamten Körper maximal zu dehnen und Verspannungen zu lockern.

Wir beginnen mit einem Bodywarming (inklusive Übungen für die Kaumuskulatur) und Atemgymnastik. Danach bereiten wir den Körper mit einer kraftvollen Version des Sonnengrußes auf die Asanas vor.

Abschließend entspannen wir mit Pranayama (einigen kraftgebenden Atemübungen). Der Kurs erfordert keine Erfahrungen im Yoga und ist deswegen für jeden geeignet.

Progressive Muskelentspannung (PME) – Zyklische Meditation (Montag, 29.3.21, 16:00 – 17:00, HSP Greifswald)

In der zyklischen Meditation werden Übungen aus dem Yoga und der progressiven Muskelentspannung mit Elementen aus der Tiefenentspannung kombiniert. Sie werden nacheinander im Kreis ausgeführt. Durch die Aufmerksamkeit auf auftretende Empfindungen, auf das, was neu ins Bewusstsein kommt, gelangen Sie in einen Entspannungs-, einen Mediationszustand.

Zyklische Meditation ist eine einfache und effektive Technik zum Stressabbau, mit der Sie sich tief entspannen können. Sie basiert auf dem Prinzip der abwechselnden Stimulation und Entspannung.

Die Kombination aus einfachen Körperhaltungen sowie gesunder und fokussierter Aufmerksamkeit reduziert den psychischen Stress erheblich.

Stretching/Spagat (Freitag, 26.3.21, 18:45 – 19:30, HSP Dortmund)

Eine gute Beweglichkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen beim Sport. Leider wird das Stretching in vielen Sporteinheiten vernachlässigt, was zu Verletzungen führen kann. Wenn du die Beweglichkeit deiner Muskulatur verbessern möchtest, hemmende Reflexe abbauen und deine Bewegungsamplitude vergrößern willst, solltest du dich regelmäßig dehnen. Studien belegen, dass regelmäßiges Stretching die sportliche Leistungsfähigkeit verbessert, das Risiko für Verletzungen minimiert und Achtsamkeit während des Sports fördert.

In diesem Kurs wirst du deine Beweglichkeit deutlich verbessern, den Spagat erlernen und Verletzungen vorbeugen.

Taekwondo (Donnerstag, 25.3.21, 19:15 – 20:15, HSP Clausthal)

Das Training der TU Clausthal setzt seinen Schwerpunkt vor allem auf den dynamischen Aspekt der Sportart und bietet daher auch ein anspruchsvolles Fitnessstraining für den ganzen Körper.

Das Training findet in lockerer Atmosphäre statt und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, ob mit oder ohne Kampfsport-Erfahrung.

Vinyasa Soft Yoga (Montag, 15.3.21, 18:30 – 19:30, HSP RheinMain)

Achtsames Vinyasa Yoga in Kombination mit länger gehaltenen, kräftigenden Asanas fördern dein Bewusstsein für dich und deinen Körper. Die Körperübungen werden sanft mit der Atmung synchronisiert. Durch die Konzentration auf die Atmung kommen die Gedanken zur Ruhe.

Vinyasa Power Yoga (Montag, 29.3., 18:30 – 19:30, HSP RheinMain)

Beim Vinyasa Power Yoga werden die Asanas (Körperübungen) zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden.

Die Abläufe sind so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Von einfachen bis komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Vinyasa Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung.

Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche wie emotionale Blockaden. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einen anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert.

Yoga as it is (Montag, 22.3.21, 16:00 – 17:00, HSP Greifswald)

In diesem Kurs geht es um die Körperwahrnehmung und um einen Anfang einer inneren Reise, um sich selbst kennenzulernen. Er bietet einen spannenden Einblick ins ursprüngliche Yoga.

Der Kurs erfordert keine Erfahrungen im Yoga und ist deswegen für jeden geeignet.

Yoga Flow (Montag, 22.3.21, 18:30 – 19:30, HSP RheinMain)

Bewegung und Entspannung durch Yoga: Seit vielen Semestern im Sportprogramm der Hochschule RheinMain als ganzheitlicher Ausgleich für Körper und Geist. Das Programm besteht aus dynamischen Übungssequenzen und entspannenden Übungen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.