

"Bewegung ist Leben" Online-Angebote ab 08.02.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 Uhr	9:00 Uhr	9:00 Uhr		9:00-9:45 Uhr mit Dirk Bewegung am Morgen
10:00-10:45 Uhr mit Ulrike Standfest und Stabil	9:45 -10:30 Uhr mit Sarah Bewegung im Sitzen Geschäftszeit VGS	Geschäftszeit VGS	10:00-10:45 Uhr mit Sarah Bewegung im Sitzen	10:00-10:30 Uhr mit Dirk Atmung und Bewegung
12:00 Uhr	12:00 Uhr	11:00-12:00 Uhr mit Martin Yoga 12:00 Uhr		9:00 Uhr
14:00 Uhr	14:00 Uhr		14:00 Uhr Geschäftszeit VGS	Beratung und Service für Mitglieder und Interessenten
Geschäftszeit VGS	Geschäftszeit VGS	15:00-15:30 Uhr mit Dirk Atmung und Bewegung	15:00-15:45 Uhr mit Angelika Rund um die stabile Mitte	
17:00 Uhr	17:00 Uhr	16:00-16:45 Uhr mit Dirk Beweglichkeit und Mobilisation	16:00-16:45 Uhr mit Angelika Fitter Rücken	17:00 Uhr
17:15-17:45 Uhr mit Dirk Atmung und Bewegung	17:00-17:45 Uhr mit Dirk Bewegung am Abend	17:00-17:45 Uhr mit Sarah Faszien in Bewegung	17:00-17:45 Uhr mit Parvin Pilates	
18:00-18:45 Uhr mit Dirk Bewegung mit Theraband	18:00- 18:45 Uhr mit Dirk Intervalltraining (HIIT)	18:00-18:45 Uhr mit Sarah Bewegung am Abend	18:00-18:45 Uhr mit Sarah Bewegung am Abend	
19:00-19:45 Uhr mit Johanna Bewegung am Abend	19:00-20:00 Uhr mit Martin Yoga	19:00-19:45 Uhr mit Charlotte Bewegung im Sitzen		

Bewegung am Morgen	Übungen für den ganzen Körper, Mobilisation und Beweglichkeit im Stehen und Liegen Intensität: leicht
Bewegung am Abend	Übungen für den ganzen Körper, Kräftigung und Beweglichkeit im Stehen und Liegen Intensität: mittel bis schwer
Bewegung mit Theraband	Übungen für den ganzen Körper mit Theraband Intensität: mittel
Atmung und Bewegung	Mobilisation für den ganzen Körper und Atemgymnastik im Stehen und Sitzen Intensität: leicht
Bewegung im Sitzen	Übungen für den ganzen Körper, Mobilisation und Beweglichkeit im Sitzen Intensität: leicht
Pilates	Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken Intensität: mittel bis schwer
Yoga	Übungen die dynamisch fließen, synchron zum Atem ausgeführt werden Intensität: mittel bis schwer
Rund um die stabile Mitte	Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur Intensität: leicht bis mittel
Fitter Rücken	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft im Rückenbereich Intensität: leicht bis mittel
Faszien in Bewegung	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit mit der Faszienrolle im Stehen und Liegen Intensität: mittel bis schwer
Intervalltraining (HIIT)	Übungen zur Kraftausdauerförderung im hochintensiven Bereich Intensität: sehr schwer
Beweglichkeit und Mobilisation	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im Stehen, Sitzen und Liegen Intensität: mittel
Standfest und Stabil	Übungen zur Verbesserung der Standfestigkeit und des Gleichgewichts im Stehen Intensität: leicht
Geschäftszeit VGS	Während der Geschäftszeit können wir bei Fragen rund um die Online-Angebote weiter helfen