

Liebe Mitglieder*innen des ESV Jahn Treysa,

hier die Informationen für die Kurse vom 03. bis 07. Mai.

In dieser Woche feiern wir einige Neuerungen:

- Les Mills CX Worx heißt jetzt Les Mills Core
- Bei unseren drei Les Mills Programmen starten wir die neuen Releases
- Bei Strong gibt es eine Technikstunde
- Zumba Sentao ... tanzen auf/mit dem Stuhl

Die Zugangsdaten und der Link für alle Kurse bei Zoom sind immer gleich.

Entweder über die Internetadresse

<https://zoom.us/j/3461312345?pwd=VGFmV1FibEg5MUdhbmJ0bk1ka3Z4UT09>

Oder falls ihr die Zoom App schon habt über die

Meeting ID **3461312345**

und den Kenncode **fitness123**

Online Kurse am Montag:

Thema: **Bodyforming** 60 Minuten (Matte, Kleinhanteln)

Uhrzeit: 03. Mai 2021, 18:00 Uhr

Thema: **Strong** 60 Minuten (Technik Spezial)

Uhrzeit: 03. Mai 2021, 19:15 Uhr

Online Kurse am Dienstag:

Thema: **HIIT Cycling** 30 Minuten (Indoor Bike)

Uhrzeit: 04. Mai 2021, 17:30 Uhr

Thema: **Les Mills Core** 45 Minuten (Matte, Widerstandsband, Kleinhantel/Gewichtsscheibe)

Uhrzeit: 04. Mai 2021, 18:15 Uhr

Thema: **Yoga** 60 Minuten (Matte)

Uhrzeit: 04. Mai 2021, 19:30 Uhr

Online Kurse am Mittwoch:

Thema: **Faszienfitness** 45 Minuten (Matte, Faszientools)

Uhrzeit: 05. Mai 2021, 18:00 Uhr

Thema: **Les Mills Bodypump** 60 Minuten (Matte, Step, Langhantel, Kurzhanteln)

Uhrzeit: 05. Mai 2021, 19:00 Uhr

Online Kurse am Donnerstag:

Thema: **Zumba Sentao** 30 Minuten (Stuhl ohne Armlehnen)

Uhrzeit: 06. Mai 2021, 18:00 Uhr

Thema: **Les Mills Bodybalance** 60 Minuten (Matte)

Uhrzeit: 06. Mai 2021, 18:45 Uhr

Online Kurse am Freitag:

Thema: **RückenFit** 60 Minuten (Matte, Thera-Band, Stab/Stock)

Uhrzeit: 07. Mai 2021, 17:30 Uhr

Thema: **Bauch Beine Po** 60 Minuten

Uhrzeit: 07. Mai 2021, 18:45 Uhr

Hier eine Beschreibung unserer Kurse:

Les Mills Bodypump, Les Mills Bodybalance und Les Mills Core:

Les Mills ist der größte Gruppenfitnessanbieter der Welt und bietet seit mehr als 50 Jahren Gruppenfitnesskurse auf dem neuesten Stand der Wissenschaft an. Immer wieder werden neueste Studienerkenntnisse direkt in die Programme eingearbeitet. Wir sind das einzige Les Mills Partnerstudio im Schwalm-Eder-Kreis.

- **BODYPUMP** ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. **BODYPUMP** ist das beliebteste Langhantel-Workout der Welt, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir unsere erfahrenen Instrukturen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Jede Class ist eine neue Herausforderung. Du verlässt sie motiviert und mit Lust auf mehr.
- **BODYBALANCE** ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet. **BODYBALANCE** ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instrukturen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.
- **Les Mills Core** (früher **CX Worx**) ist das aus dem Profisport inspirierte Workout für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst du Verletzungen vor und unterstützt jegliche Bewegungen in deinem Alltag. Für alle Bewegungsabläufe bei **CX Worx** gibt es verschiedene Varianten, sodass das Workout eine Herausforderung darstellt, aber für jeden machbar ist. Erfahrene Instrukturen führen dich durch dieses 30- bzw. 45-minütige Workout und erklären dir die richtige Ausführung der Übungen mit Widerstandsbändern und Gewichtsscheiben oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Crunches und Hovers. Auch Hüfte, Gesäß und unterer Rücken kommen nicht zu kurz.

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre bei denen eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst werden.

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Jumping Fitness/ Jumping Intervall ist ein Cardiotraining auf einem Minitrampolin. Bei Jumping Intervall werden während des Trainings immer wieder Kraft-Ausdauer-Übungen eingestreut.

Indoor Cycling ist ein Cardio-Workout, das maximale Ergebnisse liefert und deine Gelenke dabei minimal belastet. Du verbrennst dabei bis zu 675 Kalorien. Lass dich von großartiger Musik auf Touren bringen und dich von deinem Instruktor mit auf eine Strecke mit Bergen, Sprints und flachen Abschnitten nehmen. Widerstand und Geschwindigkeit bestimmst du selbst und steigerst so mit der Zeit ganz individuell dein Fitnesslevel.

Faszienfitness hat eine große Bedeutung für unser Bewegungsverhalten. Verklebungen und Verhärtungen führen zu einer Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag. Faszientraining hilft dir, Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen oder zu lindern.

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining bestehend aus Herz-Kreislauf-Training und Problemzonengymnastik mit Kräftigungsübungen.

Functioning basiert auf Übungen aus athletischem und stabilisierendem Training, ist ein kräftigendes und körperformendes Training mit eigenem Körpergewicht und Zusatzgeräten.

Tabata ist ein Intervalltraining. Intensive Trainingsphasen mit kurzen Erholungspausen sorgen für ein intensives Trainingserlebnis auch bei kurzer Kursdauer.

RückenFit hat die Kräftigung und Dehnung der Stützmuskulatur der Wirbelsäule, Rumpfmuskulatur und der Beine zum Ziel. Gelenke werden mobilisiert.

Strong Nation ist ein hochintensives Workout bei dem jede Bewegung auf extra konzipierte Musik abgestimmt ist. Strong ist ein reines Bodyweight Training ohne zusätzliches Equipment.

Zumba ist unser klassisch energiegeladenes Tanzworkout.

Step ist unser Cardio Workout mit mittlerer Intensität auf dem höhenverstellbaren Stepbrett.

Bauch Beine Po ist die klassische Problemzonengymnastik.

Slashpipe ist das Training mit einer wassergefüllten Acrylröhre zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur, des Gleichgewichts und der Ausdauer.