

Liebe Mitglieder*innen des ESV Jahn Treysa,

da die Inzidenz anhaltend niedrig ist und im Rahmen der Öffnungsstrategie immer mehr Training in Präsenz stattfinden kann, ist dies unsere letzte Onlinekurswoche. Wir bedanken uns ganz herzlich bei denen von euch, die beim ein oder anderen Kurs teilgenommen haben für euren Abenteuermut. Vielleicht sehen wir uns ja mal im Studio bei einem unserer Livekurse. Bleibt gesund und in Bewegung!

hier die Informationen für unsere letzte Onlinekurswoche vom 28. Juni bis 2. Juli:

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: **Hula Hoop** 30 Minuten (Hula Hoop Reifen)
Uhrzeit: 28. Juni 2021, 17:30 Uhr

Thema: **Bodyforming** 60 Minuten (Langhantel, Step, Kleinhanteln, Gewichtsscheibe)
Uhrzeit: 28. Juni 2021, 18:15 Uhr

Thema: **Indoor Cycling** 60 Minuten (Indoor Bike)
Uhrzeit: 28. Juni 2021, 19:30 Uhr

Online Kurse am Dienstag:

Thema: **HIIT Cycling** 30 Minuten (Indoor Bike)
Uhrzeit: 29. Juni 2021, 17:45 Uhr

Thema: **Zumba** 45 Minuten
Uhrzeit: 29. Juni 2021, 18:30 Uhr

Thema: **Yoga** 60 Minuten (Matte)
Uhrzeit: 29. Juni 2021, 20:00 Uhr

Online Kurse am Mittwoch:

Thema: **Les Mills Bodypump** 45 Minuten (Langhantel, Step, Kleinhanteln, Gewichtsscheibe)
Uhrzeit: 30. Juni 2021, 17:00 Uhr

Thema: **Jumping Fitness** 45 Minuten (Trampolin)
Uhrzeit: 30. Juni 2021, 18:00 Uhr

Thema: **Les Mills Bodybalance** 60 Minuten (Matte)
Uhrzeit: 30. Juni 2021, 19:00 Uhr

Online Kurse am Donnerstag:

Thema: **Les Mills Core** 45 Minuten (Matte, Widerstandsband, Kleinhantel/Scheibe)
Uhrzeit: 01. Juli 2021, 17:00 Uhr

Thema: **Faszienfitness** 60 Minuten (Matte, Faszientools)
Uhrzeit: 01. Juli 2021, 18:00 Uhr

Thema: **Strong** 60 Minuten
Uhrzeit: 01. Juli 2021, 19:15 Uhr

Online Kurse am Freitag:

Thema: **Rückenfit** 45 Minuten (Matte)
Uhrzeit: 02. Juli 2021, 17:00 Uhr

Thema: **Bauch Beine Po** 60 Minuten (Matte)
Uhrzeit: 02. Juli 2021, 18:00 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 steigert 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 Stütz- und Rumpfmuskulatur 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.