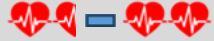


Programm der „Digitalen Gesundheitswoche 2025“

	Montag 17.11.	Dienstag 18.11.	Mittwoch 19.11.	Donnerstag 20.11.	Freitag 21.11.
13:30 - 14:00 Büro/BGM Intensität (Büro)			Anke Schleppy Sanftes Business-Yoga 	Andrea Wecker Rückenfit 	
17:30 - 18:15 Intensität (Slot 1)	Alicia Faust (DiSE) Food für fitte Frauen 	Nicole Hofrichter Core3D - das ganzheitliche Rückentraining 	Uwe Schröder (DiSE) Snack smart – stark im Sport & Alltag 	Roman Göbel BottleFit – Alltagskraft mit Wasserflasche 	Andreas Goller Functional Complete 
18:30 - 19:15 Intensität (Slot 2)	Sonja Hergert (Kraft)-Training für Frauen in der Lebensmitte 	Nicole Hofrichter Fatburner Step 	Yvette Dörner Hiit 	Roman Göbel Fit mit Instabilität – Stark auf der Matte 	Andreas Goller Wirbelsäulengymnastik – Fokus Becken 
19:30 - 20:15 Intensität (Slot 3)	Melissa Kaplan & Valerie Sühling (HTV) She moves – Frauen im Sport 	Nicole Hofrichter DAYO - DanceYoga 	Yvette Dörner Pilates 	Wanja Radtke Energy Dance® Raus aus dem Kopf – rein in den Körper 	
	Teilnahmelink für Montag	Teilnahmelink für Dienstag	Teilnahmelink für Mittwoch	Teilnahmelink für Donnerstag	Teilnahmelink für Freitag

Food für fitte Frauen: Ernährung und Training im Einklang mit Zyklus, Hormonen und Wechseljahren.



Core 3D: Dieses innovative Rückentraining vereint Mobilisation und Kräftigung in fließenden Bewegungsabläufen. Dynamische Übungen aktivieren alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule und setzen gezielte Kräftigungsreize – für einen starken, geschmeidigen Rücken und ein rundum besseres Körpergefühl. Sie benötigen nur eine Matte.



Snack smart – stark im Sport & Alltag: Einfache Snack-Bausteine, die Leistung, Konzentration und Regeneration für Training, Wettkampf und Alltag effektiv unterstützen.



BottleFit: Ein Kräftigungsübungsprogramm mit dem Schwerpunkt auf Kraftausdauer, bei dem wir Wasserflaschen als Hilfsmittel verwenden. Die Übungen eignen sich für Anfänger*innen bis leicht Fortgeschrittene.



Functional Complete: Erlebe eine funktionelle, fließende und logisch aufgebaute Ganzkörper-Workout-Class mit dem eigenen Körpergewicht. Der Mix aus kräftigenden, stabilisierenden und funktionellen Übungen macht Sie fit für den Alltag und formt den Körper! Viel Spaß.



(Kraft)-Training für Frauen: Welche Art von Training braucht Frau in der Lebensmitte, um weiterhin gesund und fit zu bleiben? In diesem Kurs erwarten Sie Impulse zur Kräftigung und eine abschließende Entspannungseinheit. Benötigt wird eine Gymnastikmatte und wenn vorhanden ein Theraband oder Mini-Loop.



Fatburner Step: Cardio & Kraft vereint in einer Einheit. Nach einem Warm-up, das alle Gelenke mobilisiert, folgt ein Hauptteil, in dem Cardio- und Kräftigungsübungen auf dem Step durchgeführt werden. Sie benötigen ein Steppbrett – Alternative ist ein markiertes Rechteck auf dem Boden. Der Boden sollte rutschfest sein.



Hiit: Hier wird es schweißtreibend. In den kurzen Intervallen wechseln wir zwischen Ausdauer- und Kraftintervallen. Energiegeladenes Training, in dem Sie sich an Ihre Grenzen bringen können, wenn Sie wollen. Wir arbeiten nur mit unserem Körpergewicht. Sie benötigen nur eine Matte.



Fit mit Instabilität: Kräftigung bei Instabilität, ideal mit einer Trainings-, oder Yogamatte als Hilfsmittel. Die Übungen zielen darauf ab, tiefliegende Muskulatur, Koordination, und Gleichgewicht zu trainieren – perfekt für Prävention, Reha, oder funktionelles Training. Eignet sich für Anfänger*innen bis leicht Fortgeschrittene.



Wirbelsäulengymnastik: Diese Wirbelsäulengymnastik-Class hat als Schwerpunkt den Bereich unterer Rücken/Becken, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk sowie Hüftgelenk. Erlebe eine inspirierende, aufrichtende, mobilisierende und stabilisierende Kurseinheit, die Sie begeistern wird. Für diesen Kurs benötigen Sie nur eine Matte!



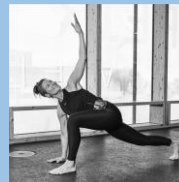
She moves – Frauen im Sport: Vom Zyklus bis zu Menopause: Dieser Vortrag zeigt, wie sich die unterschiedlichen (Lebens)phasen auf Training, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirken. Ein kompakter Überblick für alle, die den weiblichen Körper im Sport besser verstehen wollen.



DanceYoga: Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern und die Tür zu deinen eigenen Gefühlen wieder öffnen. Sie benötigen nur eine Matte.



Pilates: Hier kräftigen Sie Ihre tiefe Körpermitte und fördern Ihre Flexibilität sowie Ihre Körperhaltung - begleitet von bewusster Atmung. Sie benötigen ein 2tes Handtuch sowie eine Matte.



Energy Dance® verbindet Musik, Rhythmus und Bewegung zu einem ganzheitlichen Training, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es erwartet Sie ein fließendes, kraftvolles und zugleich entspannendes Bewegungserlebnis zu mitreißender Musik, das Energie, Leichtigkeit und Freude weckt. Sie wählen Ihre eigene Intensität.



13:30 Einheiten

Mittwoch – Sanftes Business Yoga: Sanfte Dehnungen und Atemübungen fördern Beweglichkeit, lösen Verspannungen und bringen neue Energie in den Büroalltag.

Donnerstag – Rückenfit: In dieser Einheit stärken wir mit Übungen im Stand und auf der Matte gezielt die Rückenmuskulatur – für bessere Haltung und mehr Stabilität im Alltag.



Mi:

Do: