

Aktivio Online Live-Kurse 18.01.-27.02.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10 ⁰⁰	Mobility (0/0/50)		Workout MEDIUM (0/0/50)		Workout MEDIUM (0/0/50)	
11 ⁰⁰		Workout LIGHT+RELAX (0/0/50)		Workout LIGHT+RELAX (0/0/50)		
12 ⁰⁰						
13 ⁰⁰						
14 ⁰⁰						
15 ⁰⁰						Aktivio WORKSHOP (0/0/50)
16 ⁰⁰						Mobility (0/0/50)
17 ⁰⁰						
18 ⁰⁰	Workout MEDIUM (0/0/50)		Workout MEDIUM (0/0/50)		Workout PRO (0/0/50)	
19 ⁰⁰		Workout PRO (0/0/50)		Workout PRO (0/0/50)		

Workout PRO

Vielseitiges Training von Kraft, Ausdauer und Koordination für belastbare Sportler

Workout MEDIUM

Wie die PRO-Variante aber hier sollte jeder mitkommen. Für ambitionierte Einsteiger bis fortgeschrittene Sportler

Workout LIGHT+RELAX

Hier trainieren wir mit geringer Intensität und beschränken uns auf einfache Übungen. Außerdem gibt es einen Entspannungsteil.

Mobility

Wie schon letzten Sommer in der Outdoor-Variante gibt es hier wieder Beweglichkeits-training und klassische Dehnübungen. Sinnvoll zur Verletzungs- und Schmerzprophylaxe.

Aktivio WORKSHOP

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf nur EINE Übung oder Muskelgruppe und erarbeiten korrekte Ausführung, Varianten, Hintergrundwissen usw. (Schaut Euch doch als Beispiel das Kniebeugen-Video von Joel in der eFit-Mediathek an)