

HY - Functional HIIT meets Yoga Flow

1 tägig

Prasenzausbildung

Zwei effektive Trainingsarten in einem Konzept!

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind gerade Yoga und HIIT wertvolle Trainingsarten, um den Körper fit und gesund zu halten. Yoga, weil es Körper und Geist in Einklang bringt, für mehr Beweglichkeit und Kraft sorgt. HIIT, weil es in seiner Effektivität und in seiner Wirkung auf den Körper maximale Ergebnisse erzielt. Kombiniert sind sie gerade in der heutigen Zeit ein unschlagbares Duo.

Voraussetzungen

Es werden keine Vorkenntnisse im Bereich Yoga oder HIIT benötigt. Zusätzlich zu dieser Ausbildung werden die Ausbildungen HIITup! und Yoga Flow empfohlen.

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beschreibung

In der Theorie geben wir Einblicke in die Welt des Yoga Flow und in das Thema „HIIT“ –High Intensity Interval Training:

Was ist Yoga Flow? Ashtanga Yoga - Vinyasa Flow

Was versteht man unter Functional HIIT – High Intensity Interval Training?

Pranayama – Was ist die Yoga Atmung und wie kann diese sinnvoll ins Training integriert werden?

Ganzheitliches Training – Warum es Sinn macht, HIIT und Yoga zu verbinden.

In der Praxis verbinden wir alle drei Bausteine:

Dynamische, kraftvolle und fließende Yoga Flows werden mit High-Intensity-Intervallen sowie einer bewussten Atmung zu einem HY-Circle kombiniert. Wir besprechen, welche Intensitäten und Intervallzeiten aus trainingswissenschaftlicher Sicht sinnvoll sind.

Wir präsentieren 2 komplette „HY“ Stundenbilder. Anhand eines Praxisskriptes werden diese Stundenbilder detailliert analysiert. Es gibt einen Leitfaden zur Erstellung von HY-Warmups sowie eine genaue Zusammenstellung der einzelnen Yoga Flows und neue ungsvariationen im HIIT-Workout.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Zertifikat als auch der passenden Musik (HY#1): € 175.- zzgl. MwSt.

Presenter



Termin(e)

in in Deutschland

HYFY22 - 1 **HY - Functional HIIT meets Yoga Flow**
29.01.2022 in Pleinfeld / Nürnberg / Fitnessclub Brombachsee

HYFY22 - 3 **HY - Functional HIIT meets Yoga Flow**
19.03.2022 in München / Leo's Sports Club

HYFY22 - 2 **HY - Functional HIIT meets Yoga Flow**
14.05.2022 in Pocking / Passau / fact Fitness