

HY - Functional HIIT meets Yoga Flow

1-tägig

Präsenzausbildung / Livestream

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 Übungsvariationen im HIIT-Workout.

Anmerkung

Livestream

Diese Fortbildung wird auch im Livestream angeboten und ist auch als Online-Livestream buchbar!

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Zertifikat als auch der passenden Musik (HY#1): € 185.- zzgl. MwSt.

Diese Fortbildung ist auch im Paket mit dem Workshop WORKOUT PURE – Pure Energie und frische Inspiration für deine Workout Stunden buchbar!

Der Preis reduziert sich dadurch statt netto € 370 auf netto € 349.

Presenter



Termin(e)

in in Deutschland

HYFY25 - 1 **HY - Functional HIIT meets Yoga Flow**
10.05.2025 in München / Leo's Sports Club