

TRAINING ZU HAUSE

ONLINE CLASSES

Livestream & On Demand

In der Trainingslehre beschreibt die Adhärenz die Trainingstreue. Nur das regelmäßige Training führt zum persönlichen Erfolg. Mindestens zwei bis drei Mal pro Woche sollten wir trainieren, doch schaffen wir das?

Teilweise kostet uns der Weg ins Fitness Studio zu viel Zeit, die Kurse, die wir gern besuchen würden, passen nicht zum persönlichen Zeitplan, oder die Eigenmotivation reicht nicht für das individuelle Training.

Diese Online Classes bieten dir eine zusätzliche Trainingszeit zu Hause. Du hast die Möglichkeit im Livestream direkt mit mir zu der Zeit zu trainieren, die im Kursplan angegeben ist. Darüber hinaus ist jeder Kurs so lange verfügbar, bis das nächste Special ansteht. Du kannst dein Training entsprechend zu einer von dir gewählten Zeit durchführen und im besten aller Fälle ein paar Mal wiederholen, bis zum nächsten Online-Trainings-Termin.

Wir trainieren via Zoom.

Deine Anmeldung erfolgt über die Homepage (<https://gunda-slomka.de>) mit dem Buchungssystem von Eversports. Du wirst Schritt für Schritt durch die Registrierung geführt.

Ich freue mich auf ein regelmäßiges Training mit dir.

01.01.2023 – 13 bis 14 Uhr

Online Class: Happy New Year - Fascial Stretch

Am besten die guten Neujahres-Vorsätze sofort umsetzen. Bewegung ist die beste Regeneration - auch, wenn die Nacht lang war.

Wir starten mit neuen Angeboten der GS education & GS sporttherapie mit einer Reihe von Online Classes.

Heute: Fascial Stretch

Bewegungsfreude durch Bewegungsfreiheit

Stretching versorgt, mindert Entzündungen, fördert die Elastizität, reduziert Spannungen und steigert letztendlich die Beweglichkeit. Lass dich in ein harmonisches, durchaus intensives und von Körperwahrnehmung geprägtes Stretching-Erlebnis mit Einfluss auf das myofasziale System entführen.

12.01.2023 – 19 bis 20 Uhr

Online Class: Tensegrity Flow. Kraft und Beweglichkeit im Einklang trainieren

Kraft und Beweglichkeit im Einklang trainiert.

Es geht um Spannung – Muskelspannungen, die sowohl beim Kraft- wie auch beim Dehnungstraining entstehen. Diese Spannungen müssen im Körper weitergeleitet und verteilt werden, damit keine schädigenden Belastungsspitzen im Training und

Alltag entstehen. Tensegrity Flow trainiert die die Spannungsketten im Körper. Ein herausforderndes Ganzkörpertraining.

26.01.2023 – 18 bis 19 Uhr

Online Class: Back for Good - Gutes für den Rücken

Kraft, Stabilität und Mobilität für den Rücken

Ein stabiles und kräftiges Muskelsystem, sowie die uneingeschränkte Bewegungsfreiheit steht für Schmerzfreiheit und Belastbarkeit im Alltag. In diesem Kurs trainieren wir den Rücken in all seiner Komplexität der Muskelsysteme.