



# Unsere Online-Angebote



## Übersicht über die Online-Kurse

Ab sofort findet Ihr auf unserer Homepage <https://www.tsv-turnen-viernheim.de/online-angebote/> alle unsere Online-Angebote für Zuhause!

Trainiert, wann, wo und wie lange Ihr wollt.

## Angebot

Wir haben ein Baukastensystem auf der Homepage erstellt. Ihr habt nur 20 Minuten Zeit? Kein Problem! Sucht Euch aus, auf was Ihr Lust habt – und legt los. Wir haben folgende Kategorien:

- Warm up & Stretch, insbesondere für
- Kraft und Ausdauer
- Hatha-Yoga
- Zumba
- Demnächst: Mobilität & Beweglichkeit
- Demnächst: Angebot für Kids

**Eine Bitte:** wenn Ihr Euch für Kraft & Ausdauer entscheidet: macht vorher das Warm up und danach ein Stretch!

### FITNESS IM BAUKASTENPRINZIP - STELLT EUCH EUREN KURS SELBST ZUSAMMEN!

#### WARM UP UND STRETCH - BITTE IMMER MACHEN :-)

Warm up titel ist der Link zu unserem Warm up (ca. 4 Minuten)  
 Stretch im Stehen titel ist der Link zum Stretch im Stehen (ca. 4 Minuten)  
 Stretch im Liegen/Sitzen titel ist der Link zum Dehnen im Liegen bzw. Sitzen (ca. 4 Minuten)

#### KRAFT & AUSDAUER

|                                |   |                                 |                       |
|--------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------|
| Tabata Ausdauer 1              | mittlere Intensität, ca. 4 Minuten      | Ihr braucht eine Matte          | titel gehts zum Video |
| Tabata Ausdauer 2              | hohe Intensität, ca. 4 Minuten          | Kein Material notwendig         | titel gehts zum Video |
| Tabata Bauch                   | mittlere Intensität, ca. 4 Minuten      | Ihr braucht eine Matte          | titel gehts zum Video |
| Tabata Kraft                   | mittlere-hohe Intensität, ca. 4 Minuten | Ihr braucht eine Matte          | titel gehts zum Video |
| Training mit Alltagsgeräten 1  | mittlere Intensität, ca. 6 Minuten      | Ihr braucht zwei Wasserflaschen | titel gehts zum Video |
| Training mit Alltagsgeräten 2  | mittlere Intensität, ca. 4 Minuten      | Ihr braucht einen Stuhl         | titel gehts zum Video |
| Training mit Alltagsgeräten 3  | mittlere Intensität, ca. 4 Minuten      | Ihr braucht ein Handtuch        | titel gehts zum Video |
| Standfestigkeit & Koordination | mittlere-hohe Intensität, ca. 6 Minuten | Kein Material notwendig         | titel gehts zum Video |

### YOGA

|   |  |                       |
|---|--|-----------------------|
| Yoga 1 - Anfangsentspannung                 | ca. 3 Minuten; Ihr braucht eine Matte  | titel gehts zum Video |
| Yoga 2 - Pranayama                          | ca. 5 Minuten; Ihr braucht eine Matte  | titel gehts zum Video |
| Yoga 3 - Sonnengruß                         | ca. 9 Minuten; Ihr braucht eine Matte  | titel gehts zum Video |
| Yoga 4 - Asanafolge 1_Balance               | ca. 12 Minuten; Ihr braucht eine Matte | titel gehts zum Video |
| Yoga 5 - Asanafolge 2_Krieger               | ca. 10 Minuten; Ihr braucht eine Matte | titel gehts zum Video |
| Yoga 6 - Asanafolge 3_Öffnung Nasenbenhöhln | ca. 9 Minuten; Ihr braucht eine Matte  | titel gehts zum Video |
| Yoga 7 - Asanafolge 4_Rücken                | ca. 9 Minuten; Ihr braucht eine Matte  | titel gehts zum Video |
| Yoga 8 - das mutige Asana                   | ca. 4 Minuten; Ihr braucht eine Matte  | titel gehts zum Video |
| Yoga 9 - Schlussentspannung                 | ca. 9 Minuten; Ihr braucht eine Matte  | titel gehts zum Video |

### ZUMBA

#### Zumba ohne Ende

folgende Kurse haben wir virtuell für Euch im Angebot:

- Montag: Zumba! Fitness (ideal bei Kenntnissen in Aerobic)
- Dienstag: Zumba! Toning (am besten mit 0,5er Wasserflaschen)
- Donnerstag: Zumba! Gold (für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)
- Freitag: Zumba! Step (geht auch ohne Step)
- Sonntag: Best of for alle

Die Kurse stehen Euch am jeweiligen Tag immer ab 19 Uhr für 24/7 Stunden zur





## Dauer

Ihr seht für jeden Block, wie lange die Übung dauert und ob Ihr „Material“ dafür braucht.



## Intensität

Wir haben Euch einen Hinweis zur Intensität beim jeweiligen Block erfasst – von leicht bis hoch. Sucht Euch aus, was Ihr möchtet!



## Hatha-Yoga

Wir haben mit Ramona insgesamt 9 Sequenzen für Yoga eingefilmt – idealerweise macht Ihr alle 9 😊!

## Zumba

Unser beliebtes Zumba®-Angebot gibt es natürlich weiterhin – 5 Kurse die Woche über Kerstins Zumba®-Homepage:

<https://www.zumba.com/de-DE/profile/kerstin-fleck/883898>. Die Kurse stehen Euch jeweils ab 15 Uhr für 24 Stunden zur Verfügung. Den Code gibt's bei Eurem Trainer. Viel Spaß!



## Wichtiger Hinweis:

Wir können Euch nicht sehen – trainiert sorgfältig! Die Nutzung aller Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung 😊

Herausgeber: TSV Amicitia Viernheim -  
Abteilung Turnen  
Lorscher Straße 84, 68519 Viernheim  
[kurse@tsv-turnen-viernheim.de](mailto:kurse@tsv-turnen-viernheim.de)  
Redaktionelle Verantwortung:  
Katja Fleck  
Fotos: eigene oder Pixabay