



Livestream-Kurs Full Body Workout

Wellnow - Digitale Health Services



- ✓ **Kurs / Modul:** Full Body Workout / Bewegung
- ✓ **Ziel / Effekt:** Kraft- & Ausdauersteigerung + Abnehmen
- ✓ **Zielgruppe:** Für alle Mitarbeitenden geeignet
- ✓ **Schwierigkeitsgrad:** Für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✓ **Intensität / Dauer:** Mittel / 30 Minuten o. 60 Minuten
- ✓ **Equipment:** Isomatte und/oder Handtuch, Wasser, sportliche oder bequeme Kleidung



Häufige Fragen

Warum ein Full Body Workout?

Der Fitnessstudio-Klassiker trainiert 2 zentrale motorische Fähigkeiten in einem Kurs: Kraft und Ausdauer. Wer Lust auf ein aktives Ganzkörpertraining hat, bei dem alle großen Muskelpartien des Ober- und Unterkörpers trainiert werden ist hier genau richtig. Gleichzeitig werden das Herz-Kreislaufsystem und die Ausdauer moderat gefordert und trainiert.

Was wird beim Full Body Workout gemacht?

Mit klassischen und sinnvoll kombinierten Bodyweight-Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen, Ausfallschritten und Sit-Ups wird der Körper von allen Seiten trainiert. Mit eher kürzeren Pausen zwischen den Sätzen und einer eher höheren Wiederholungszahl pro Satz wird außerdem das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und darüber zusätzlich an der Ausdauer gearbeitet

Effekte & Ziele

Kurzfristig

Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und des Selbstbewusstseins

Förderung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung wirkt aktivierend und bele-

Stressabbau

Mittel- bis langfristig (bei regelmäßiger Teilnahme)

Kraftsteigerung

Verbesserte Ausdauer

Gewichtsreduktion