



# Livestream-Kurs Muscle & Strength

Wellnow - Digitale Health Services



- ✓ **Kurs / Modul:** Muscle & Strength / Bewegung
- ✓ **Ziel / Effekt:** Muskelaufbau + Kraftzuwachs
- ✓ **Zielgruppe:** Für alle Mitarbeitenden geeignet
- ✓ **Schwierigkeitsgrad:** Für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✓ **Intensität / Dauer:** Mittel bis Hoch / 30 Minuten o. 60
- ✓ **Equipment:** Isomatte und/oder Handtuch, Wasser, sportliche oder bequeme Kleidung, Stuhl



## Häufige Fragen

### Warum Muscle & Strength?

Du willst richtig ins Schwitzen kommen und deine Muskulatur brennen spüren? Du hast Lust auf Muskelkater und das „Pump-Feeling“ nach einem intensiven Workout? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig.

### Was wird bei Muscle & Strength gemacht?

Training bis zum Muskelversagen. Bei diesem Workout kriegst du zu spüren, dass auch Training ohne Gewichte dich komplett auspowern kann. Nach einer gründlichen Aufwärmung widmen wir uns der gesamten Muskulatur deines Körpers (und nicht nur Bauch, Beine & Po). Dabei erwarten dich primär mehrgelenkige Grundübungen wie Squats, Dips oder Liegestütze in verschiedenen Variationen.

## Effekte & Ziele

### Kurzfristig

Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und des Selbstbewusstseins

Förderung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung wirkt aktivierend und bele-

Verbessertes Körpergefühl

### Mittel- bis langfristig (bei regelmäßiger Teilnahme)

Verbesserung von Schnellkraft, Kraftausdauer und intramuskulärer Koordination

Aufbau von Muskulaturübungen

Erhöhter Kalorienverbrauch durch mehr Muskulatur