

# Aktivio Online Live-Kurse 01.03.-03.04.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10 <sup>00</sup>	Mobility (0/0/50)		Workout MEDIUM (0/0/50)		Workout MEDIUM (0/0/50)	
11 <sup>00</sup>						
12 <sup>00</sup>						
13 <sup>00</sup>						
14 <sup>00</sup>						
15 <sup>00</sup>						
16 <sup>00</sup>						Aktivio WORKSHOP (0/0/50)
17 <sup>00</sup>					Workout LIGHT+RELAX (0/0/50)	Mobility (0/0/50)
18 <sup>00</sup>	Workout MEDIUM (0/0/50)	Workout LIGHT+RELAX (0/0/50)	Workout MEDIUM (0/0/50)		Workout PRO (0/0/50)	
19 <sup>00</sup>		Workout PRO (0/0/50)		Workout PRO (0/0/50)		

## Workout PRO

Vielseitiges Training von Kraft, Ausdauer und Koordination für belastbare Sportler

## Workout MEDIUM

Wie die PRO-Variante aber hier sollte jeder mitkommen. Für ambitionierte Einsteiger bis fortgeschrittene Sportler

## Workout LIGHT+RELAX

Hier trainieren wir mit geringer Intensität und beschränken uns auf einfache Übungen. Außerdem gibt es einen Entspannungsteil.

## Mobility

Wie schon letzten Sommer in der Outdoor-Variante gibt es hier wieder Beweglichkeits-training und klassische Dehnübungen. Sinnvoll zur Verletzungs- und Schmerzprophylaxe.

## Aktivio WORKSHOP

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf nur EINE Übung oder Muskelgruppe und erarbeiten korrekte Ausführung, Varianten, Hintergrundwissen usw. (Schaut Euch doch als Beispiel das Kniebeugen-Video von Joel in der eFit-Mediathek an)