

Empfehlungen für Online Classes und Programme

Diese Übersicht hilft dir, **bei Herausforderungen schnell das passende Mrs.Sporty at home Class-Angebot für deine Workouts zuhause zu finden**. So kannst du gezielt Classes und Programme mit einem bestimmten Fokus trainieren und mit anderen sportlichen Aktivitäten und einer ausgewogenen Ernährung ergänzen.

Herausforderung	Zielsetzung	Class-Empfehlung	Programm-Empfehlung	ExpertTalk Wissenstransfer
Übergewicht	Muskelaufbau, Abnehmen	FATBURN! ACTIVE! BAUCH-BEINE-PO! SHAPE!	BURN! (12 Wochen) FULL BODY – feel good! (4 Wochen) BAUCH-BEINE-PO! (4 Wochen)	“Fasten (Teil 1-3)”, “Flacher Bauch”, “Fettverbrennung verstehen”, “Achtsam schlemmen”
Osteopenie, Osteoporose	Knochen stärken	STRONG BONES!	STRONG BONES! (tägl. 15 Minuten)	“Osteoporose Training”, “Osteoporose Ernährung”, “Wechseljahre”
Wechseljahresbeschwerden	Muskelaufbau, Stress reduzieren	STRONG BONES! ACTIVE! MOBILITY!	STRONG BONES! (tägl. 15 Minuten) RÜCKENFit (4 Wochen) Basic ATEMTECHNIKEN (4 Module) HEALTHY ENERGY (4 Wochen)	“Wechseljahre”, “Osteoporose Training”, “Osteoporose Ernährung”, “Starkes Herz, langes Leben”, “Darmgesundheit”
Wenig Kraft	Muskelaufbau	ACTIVE! BAUCH-BEINE-PO! SHAPE!	FULL BODY – feel good! (4 Wochen) BAUCH-BEINE-PO! (4 Wochen) BURN! (12 Wochen)	
Kurzatmigkeit, wenig Ausdauer	Ausdauer steigern	HEALTH! dann steigern zu WOW! (Workout Of The Week) Open Class!	FULL BODY – feel good! (4 Wochen) BURN! (12 Wochen) Basic ATEMTECHNIKEN (4 Module)	“Starkes Herz, langes Leben”
Schlaffes Gewebe	Straffung	SHAPE! FATBURN!	SHAPE! (4 Wochen) FULL BODY – feel good! (4 Wochen)	“Detox your life”, “Wundermittel Wasser”, “Schöne Kurven”
Rückenschmerzen	Stärkung Rückenmuskeln, Dehnen, Mobilisieren	STRONG BACK! STRONG BONES! MOBILITY! und HEALTH!	RückenFit (4 Wochen) Basic BECKENBODEN (6 Wochen) STRONG BONES! (tägl. 15 Minuten)	“Starkes Herz, langes Leben”, “Beckenbodentraining”, “Rückenfit”

Herausforderung	Zielsetzung	Class-Empfehlung	Programm-Empfehlung	ExpertTalk Wissenstransfer
Verspannungen	Dehnen	MOBILITY! HEALTH! FASZIEN!	Basic ATEMTECHNIKEN (4 Module) HEALTHY ENERGY (4 Wochen)	
Verkürzungen, Steifigkeit	Faszien dehnen	MOBILITY! FASZIEN! HEALTH!	MOBILITY! meets FASZIEN (6 Wochen) HEALTHY ENERGY (4 Wochen)	
Unbeweglichkeit	Flexibilität steigern	MOBILITY! STRONG BACK!	MOBILITY! meets FASZIEN (6 Wochen) RÜCKENFit (4 Wochen) HEALTHY ENERGY (4 Wochen)	
Gleichgewichts- probleme	Stabilität, Koordination steigern	STRONG BONES! MOBILITY! HEALTH!	MOBILITY! meets FASZIEN (6 Wochen)	
Stress, Schlafstörungen	Entspannung steigern	MOBILITY!	Basic ATEMTECHNIKEN (4 Module)	“Starkes Herz, langes Leben”, “Mental Health”, “Gesunder Schlaf”
Müdigkeit, Antriebslosigkeit	Energie steigern, Schlaf verbessern	HEALTH! ACTIVE! FASZIEN!	Basic ATEMTECHNIKEN (4 Module) HEALTHY ENERGY (4 Wochen)	“Starkes Herz, langes Leben”, “Training und Zyklus”, “Resilienz”
Inkontinenz	Beckenbodenmuskulatur stärken	HEALTH!	Basic BECKENBODEN (6 Wochen)	“Beckenbodentraining”
Beckenboden- schwäche nach Geburt	Beckenbodenmuskulatur stärken	BAUCH-BEINE-PO! HEALTH!	MamaFit (8 Wochen)	“Beckenbodentraining”
Fehlende Routine, Zeitmangel	Steigerung Trainingseinheiten pro Woche	EXPRESS-WORKOUTS WOW! (Workout Of The Week) BIRTHDAY Classes und alle anderen Classes	FIT in 15-Minuten FULL BODY – feel good! (4 Wochen)	“Trotz wenig Zeit fit durch den Sommer”