

# Beat The Beast – Das Schweinehundcoaching:

Wir wollen körperliche Aktivität fördern und dadurch Stress reduzieren!  
Hierzu bieten wir Webinare zur Förderung der körperlichen Aktivität kombiniert mit psychologischen Gesundheitscoachings in einem Fitnesspaket an.



Folgende **Kurse** sind geplant:

**Calisthenics** ist eine Trainingsform, die ein vollumfassendes Workout mit dem eigenen Körpergewicht bietet. Dabei stehen die ganzkörperliche Fitness, sowie das intermuskuläre Zusammenspiel im Vordergrund. Ihr braucht für das Training nur eine Sportmatte und euch selbst - keine weiteren Materialien nötig.

**Dungeons & Workouts** ist ein Workout eingebettet in eine Fantasy-Geschichte in Verbindung mit psychologischen Grundlagen, Ideen und Ansätzen. Tritt ein in eine Welt der Abenteuer und Helden, in der deine eigene Kraft und Fitness darüber entscheidet, ob du deine Gegner bezwingen kannst. Damit besiegst du nicht nur die dunklen Mächte in der Welt von Dungeons & Workouts, sondern wirst auch in der realen Welt fitter.

**Yoga, Entspannung und Achtsamkeit**, bei diesem Kurs stehen körperliche Übungen im Vordergrund, die sich durch den Wechsel von Spannung und Entspannung positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

# Der Wochenplan

| Woche 1  | Woche 2   | Woche 3   | Woche 4                    | Woche 5   |
|--|---|---|----------------------------|---|
| Kick-Off<br>Veranstaltung<br>19.04.2021<br>ab 18 Uhr | Calistanics - Motivation 1<br>Montag<br>ab 18 Uhr           | Calistanics - Motivation 2<br>Montag<br>ab 18 Uhr           | eigenständiges<br>Training | Calistanics - Selbstwirksamkeit<br>Montag<br>ab 18 Uhr              |
|  | Yoga - Motivation 1<br>Donnerstag<br>ab 18 Uhr              | Yoga - Motivation 2<br>Donnerstag<br>ab 18 Uhr              |                            | Yoga - Selbstwirksamkeit<br>Donnerstag<br>ab 18 Uhr                 |
|  | Dungeons & Workouts - Motivation 1<br>Mittwoch<br>ab 18 Uhr | Dungeons & Workouts - Motivation 2<br>Mittwoch<br>ab 18 Uhr |                            | Dungeons & Workouts - Selbstwirksamkeit<br>Mittwoch<br>ab 18 Uhr    |
| Woche 6  | Woche 7   | Woche 8   | Woche 9                    | Woche 10  |
| Calistanics - Stress<br>Montag<br>ab 18 Uhr          | Calistanics - Selbstwahrnehmung<br>Montag<br>ab 18 Uhr      | Calistanics - aversive Emotionen<br>Montag<br>ab 18 Uhr     | eigenständiges<br>Training | Calistanics - Wunschthema & Abschluss<br>Montag<br>ab 18 Uhr        |
| Yoga - Stress<br>Donnerstag<br>ab 18 Uhr             | Yoga - Achtsamkeit<br>Donnerstag<br>ab 18 Uhr               | Yoga - Entspannung<br>Donnerstag<br>ab 18 Uhr               |                            | Yoga - Wunschthema & Abschluss<br>Donnerstag<br>ab 18 Uhr           |
| Dungeons & Workouts - Stress<br>Mittwoch ab 18 Uhr   | Dungeons & Workouts - Gamification<br>Mittwoch ab 18 Uhr    | Dungeons & Workouts - Belohnung<br>Mittwoch ab 18 Uhr       |                            | Dungeons & Workouts - Wunschthema & Abschluss<br>Mittwoch ab 18 Uhr |

Aufgrund der aktuellen Situation werden die Kurse webbasiert, über MS-Teams stattfinden. Insgesamt begleiten wir euch 10 Wochen. Einmal wöchentlich ist ein Livetraining geplant, das zweite Training wird von uns online zu Verfügung gestellt, sodass ihr dieses dann machen könnt, wenn ihr Zeit dazu habt. Zusätzlich bieten wir euch interessante Infos zu verschiedenen Themen wie beispielsweise dem Umgang mit Stress oder auch der Aufrechterhaltung von Trainingsmotivation an.

Nähere Infos gibt bei unsere **Kick-Off Veranstaltung** am Montag den **19.04.2021** oder ihr schreibt uns eine E-Mail an [beat-the-beast-srh@web.de](mailto:beat-the-beast-srh@web.de). Auch wenn ihr nicht an der Kick-Off Veranstaltung teilnehmen könnt, aber trotzdem Interesse an den Kursen habt, schreibt uns einfach eine E-Mail.

**Zielgruppe:** Alle die gerne teilnehmen möchten.

**Ansprechpartner\*innen:** Katharina Dahlem, Jasmin Dreßler, Lennart Häger, Janina Hohl & Anna Vogel.

**Kontakt und Anmeldung:** [beat-the-beast-srh@web.de](mailto:beat-the-beast-srh@web.de).

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Trainingseinheiten sind so geplant, dass es auch möglich ist an mehreren oder allen Kursen gleichzeitig teilzunehmen 😊.