1402, HIIT meets Yoga
Sara Grün
Samstag, 21.11.2026 I 16:30 – 18:00 Uhr

HIIT meets Yoga

1. Stundenkonzept

1.1. Warum HIIT und Yoga vereinen?

Seit einigen Jahren dürfen sowohl HIIT (High Intensity Interval Training), als auch Yoga-Kurse in Studios nicht fehlen! Beide Trainingsarten sind sehr wertvoll, um den Körper fit und gesund zu halten, wenn sie auch komplett unterschiedlich sind.
Yoga bringt den Körper und Geist in Einklang, sorgt für mehr Beweglichkeit und Kraft. HIIT erzielt in seiner Effektivität und in seiner Wirkung auf den Körper maximale Ergebnisse. In Kombination lässt sich daraus ein unvergessliches Erlebnis gestalten!!!

1.2. Inhalt einer Stunde

Dynamische, kraftvolle und fließende Yoga Flows wechseln sich mit High-Intensitiy-Intervallen, sowie einer bewussten Atemsequenz ab:

- 90 Sekunden Yoga Flow
- 60 Sekunden HIIT Interval
- 30 Sekunden Pranayama (Atmung)

Dieser Ablauf wiederholt sich mehrmals

2. Vorteile des Workouts

2.1. Yoga-Flow und seine positiven Effekte

Das Wort Yoga ist von dem Begriff „yui“ aus dem Sanskrit abgeleitet, was vereinigen oder verbinden bedeutet. Gemeint ist damit die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Yoga ist eine uralte Wissenschaft und das erste Konzept das versucht, körperliche Übungen mit der geistigen Ebene zu verknüpfen. Durch das regelmäßige Üben werden die Funktionen



des Atmungs-, Kreislaufs,- Verdauungs- und Hormonsystems verbessert. Darüber hinaus verleiht es uns aber auch emotionale Stabilität und einen klaren Verstand.

Positive Effekte:

- Körperliche, geistige und seelische Ebene werden trainiert
- Innere und äußere Ausgeglichenheit soll verbessert werden
- Natürliche Abwehrkräfte werden angeregt
- Stresssituationen können besser bewältigt werden
- Wiederherstellung der Stille der Gedanken
- Gefühl der Ruhe durch Asanas (Positionen) in Verbindung mit Pranayama (Atmung)
- Befreiung des Geistes von negativen Gefühlen
- Psychische und physische Gesundheit

2.2. HIIT und seine positiven Effekte

Funktionelles HIIT steht für ein freies, dreidimensionales Trainingserlebnis. Es besteht grundsätzlich aus Intervallen kurzer, hochintensiver Übungen, die von moderaten Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen werden. Die Belastungsintensität ist submaximal – „all-out“ – supramaximal, die Erholungszeit ist nicht vollständig. Das Erholungsniveau entspricht je nach Trainingsprotokoll in etwa der Pulsfrequenz nach dem Aufwärmen. Es dient der zielorientierten Verbesserung alltags- und sportartspezifischer Bewegungsmuster und konditioneller Fähigkeiten.

Positive Effekte:

- Ausdauerfähigkeit wird effektiver als durch andere Ausdauermethoden gesteigert
- Steigerung der funktionellen Muskelkraft
- Wirkt positiv auf passive Strukturen
- Verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme
- Verschiebt die Laktatschwelle nach oben
- Verbrennt viele Kalorien während des Trainings
- Erzeugt einen enormen Nachbrenneffekt (nach dem Training)



2.3. Pranayama (Atmung) und seine positiven Effekte

Das Praktizieren von Pranayama fördert die Konzentration des Geistes und hilft, die Sinne für bestimmte Zeit von der Außenwelt abzuziehen und nach innen zu richten. Der Yogi meint, dass „Prana“ – der Lebensatem oder die Lebensenergie – der Träger des Geistes ist. Mit Hilfe der Atmung können wir die Steuerung und Kontrolle dieser Lebensenergie verbessern.
Wir unterscheiden zwischen Schlüsselbeinatmung (oberflächlich), Brustatmung (mittel, vorwiegend bei Ashtanga Yoga) und Bauchatmung (Zwerchfellatmung – vorwiegend bei Hatha Yoga)

Ujjayi-Atmung:

- Langsam und vollständig durch die Nase einatmen
- Noch etwas langsamer über die Nase vollständig ausatmen
- Der Atem wird dabei auf Höhe der Luftröhre gesteuert
- Dabei darf/sollte ein leichtes Geräusch gemacht werden (es kann helfen sich vorzustellen Luft mit geschlossenem Mund auszuhauchen.

Positive Effekte:

- Atmung hat einen wärmenden Effekt auf den Körper
- Verleiht Stabilität
- Steigert die Konzentration
- Hilft, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten
- Durch bewusstes Atmen können Verletzungen verhindert werden

3. Ganzheitlicher Ansatz

Neben motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit), werden auch elementare Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult (Krabbeln, Gehen, Laufen, Springen etc.)
Ganzheitlichkeit bedeutet ebenso, dass wir Körper und Geist in ihrer Gesamtheit betrachten.

3.1. Aktives System

- Besteht aus Skelettmuskulatur, Sehnen, Faszien und Hilfseinrichtungen der Skelettmuskulatur (Sehnenscheiden, Schleimbeutel und Sesambeine)
- Hat hauptsächlich die Funktion den Körper in Bewegung zu bringen

3.2. Passives System

- Besteht aus Knochen, Schultergürtel, Wirbelsäule (mit Bandscheiben), Becken und den oberen und unteren Extremitäten
- Hat Stütz- und Schutzfunktion

3.3. Neuronales System

- Bildet die Strukturen von Gehirn und Nervensystem
- Neuronen sind über Synapsen verbunden und u.a. für die Steuerung und Kontrolle von Bewegung zuständig

3.4. Mentale Ebene

- Selbst, wenn alle drei oben genannten Systeme optimal funktionieren, kann es aufgrund der mentalen Ebene sein, dass das gesamte System doch nicht funktioniert
- Z.B. bei Depression oder Antriebslosigkeit
- Fühlen wir uns aber großartig, können Höchstleistungen erbracht werden

Im Wechselspiel von HIIT und Yoga wird der wiederkehrende Flow von Runde zu Runde fließender und geschmeidiger. Die HIIT-Sequenzen schenken Kraft, die sich in mehr Stabilität und einer weicheren Ausführung des Yoga-Flows zeigt. Gleichzeitig schult der Flow Körperkontrolle und Stabilität, die wiederum die HIIT-Übungen präziser, kontrollierter und effektiver werden lassen.
So entsteht ein kraftvolles Zusammenspiel aus Energie, Kontrolle und Flow – ein ganzheitliches Körpererlebnis, das dich bewegt, stärkt und nachhaltig in Erinnerung bleibt.

