

USI - Information Übungsbetrieb

Konditionstraining - Ausgleichssport

Übungsleiter: Mag. Harald Jansenberger

Zeit: Montag, 18.45-19.55

Ort: Studentenzentrum Raab

Inhalte:

Konditionstraining – Ausgleichssport

Körperliche Betätigung als Ausgleich zum oft bewegungsarmen Arbeits- und Studentenalltag wirkt effektiv für verbessertes Wohlbefinden und Zivilisationskrankheiten entgegen. Neben der Erhöhung der Ausdauer und Muskelkraft werden Blutdruck, Knochendichte und Körpergewicht positiv beeinflusst. Zusätzlich macht das Training in der Gruppe Freude und motiviert!

Das Konditionstraining zielt auf vielseitige Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab. Ergänzend werden koordinative Elemente mit eingebunden, um die Zuwächse ökonomisch in sportliche oder alltägliche Bewegungsabläufe integrieren zu können.

Die Stundengestaltung wird mehrfach variiert. Es kommen neben Zirkeltrainings auch gruppenorientierte Kräftigungselemente zum Einsatz. Ebenso wird mit vielfältigen Geräten gearbeitet und auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stehen am Plan.

Auf spannende und variantenreiche Stunden freut sich Harald Jansenberger!

Ausrüstung:

- Bequeme Sportkleidung
- Ein Trainingshandtuch
- Ev. Eine Trinkflasche!