

## USI - Information Übungsbetrieb

# Fitness & Kondition

(Ganzkörperkräftigung, Koordination und Stretching)

Übungsleiterin: Margit Matzinger, MBA (www.fitness-begeistert.at)  
Zeit: Donnerstag, 18.00 - 19.10 Uhr  
Ort: BSZ-Auhof

### Ziele der Kurseinheit sind:

- Mix aus funktionellem Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining für maximale körperliche Fitness
- Moderater Muskelaufbau/Körperformung
- Stärkung des Herz Kreislaufsystems
- Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination
- Stoffwechsel anregen

### Stundenaufbau:

Begonnen wird mit einer Aufwärmphase um Muskeln und Gelenke optimal auf das Training vorzubereiten. Durch lockere Bewegungen (z.B. Lauf-ABC, Mobilisationsübungen) wird die Durchblutung von Muskeln und Gelenken sowie die Aktivierung des Kreislaufes gefördert.

Anschließend werden Ausdauer und Kraft mit gezielten Ganzkörperübungen gefordert. Zur Intensivierung werden eventuell Hilfsmittel (z.B. Kurzhantel, Sprungseil, etc.) eingesetzt. Elemente zur Verbesserung der Stabilisationskraft und Balance fließen mit ein.

Danach folgen verschiedene Bodenübungen auf der Matte, die Muskelgruppen gezielt kräftigen. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Bauch- und Rückenmuskulatur gesetzt.

Im letzten Teil der Einheit werden Dehnungsübungen (Stretching) durchgeführt. Diese sollen dabei helfen Beweglichkeitsdefizite auszugleichen bzw. zu vermeiden und die verdiente körperliche und geistige Entspannung bringen.