

USI - Information Übungsbetrieb

FitAlign – Haltungstraining

Mit einem effizienten Ganzkörpertraining/Haltungstraining
zur aufrechten Körperhaltung und nachhaltigen Korrektur von
Fehlhaltungen

Wann: Donnerstag, 11:15-12:00 und 12:00-12:45 Uhr

Wo: JKU Campus, Turnhalle Kepler Hall

Übungsleiterin: Andrea Seiser

Der Großteil aller Rückenschmerzen, frühzeitigen Gelenkabrütungen, Verspannungen und Bandscheibenvorfälle, sind die Folgen jahrelanger Fehlhaltungen.

Gezieltes Haltungstraining kräftigt vor allem die tiefe Rumpfmuskulatur in ihrer wichtigen Stützfunktion für unsere aufrechte Körperhaltung. Das Training gleicht Verkürzungen aus, die durch sitzende Tätigkeiten sowie einseitige körperliche Belastungen entstehen, und löst überflüssige Verspannungen. Die Gelenke werden entlastet und können regenerieren. Die Wirbelsäule kommt in ihre aufrechte und natürliche Form und Aufrichtung. Die Spannung und Kraft der Muskeln wird ausgeglichen, sodass funktionelle alltägliche Bewegungen möglichst schmerzfrei, ergonomisch und energieeffizient sind.

Eine aufrechte Körperhaltung wirkt sich positiv und stärkend auf die Psyche und Stimmung aus, sowie auf die Verdauung, das Immunsystem und das Hormonsystem. Das Training führt zu einem gesteigertem Energielevel und optimaler sportlicher Leistungsfähigkeit. Neue Haltungsmuster etablieren sich und bleiben erhalten.

Eine Kursstunde beinhaltet: stabilisierende und kräftigende Ganzkörperübungen, Atemtechnik als Training für die Atemmuskulatur, funktionelles Ganzkörpertraining, sport-spezifische und Arbeitsplatz-ergonomische Aspekte, Entspannungsübungen und Selbstmassage zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Durchblutung des Faszien Gewebes. Dieses Training ist für Jede/n geeignet. Übungen werden schmerzfrei ausgeführt und individuell abgestimmt.

Mehr Infos unter: www.fitalign-linz.com

Andrea Seiser

FitAlign-Haltungstrainerin, Yogalehrerin,
Dipl. Traumapädagogin, Sozialpädagogin
selbstständig als Haltungstrainerin und
angestellt als Trainerin im F10/ Injoy Fitnessstudio