

Calisthenics

Übungsleiter: Mag. Martin Friedrich

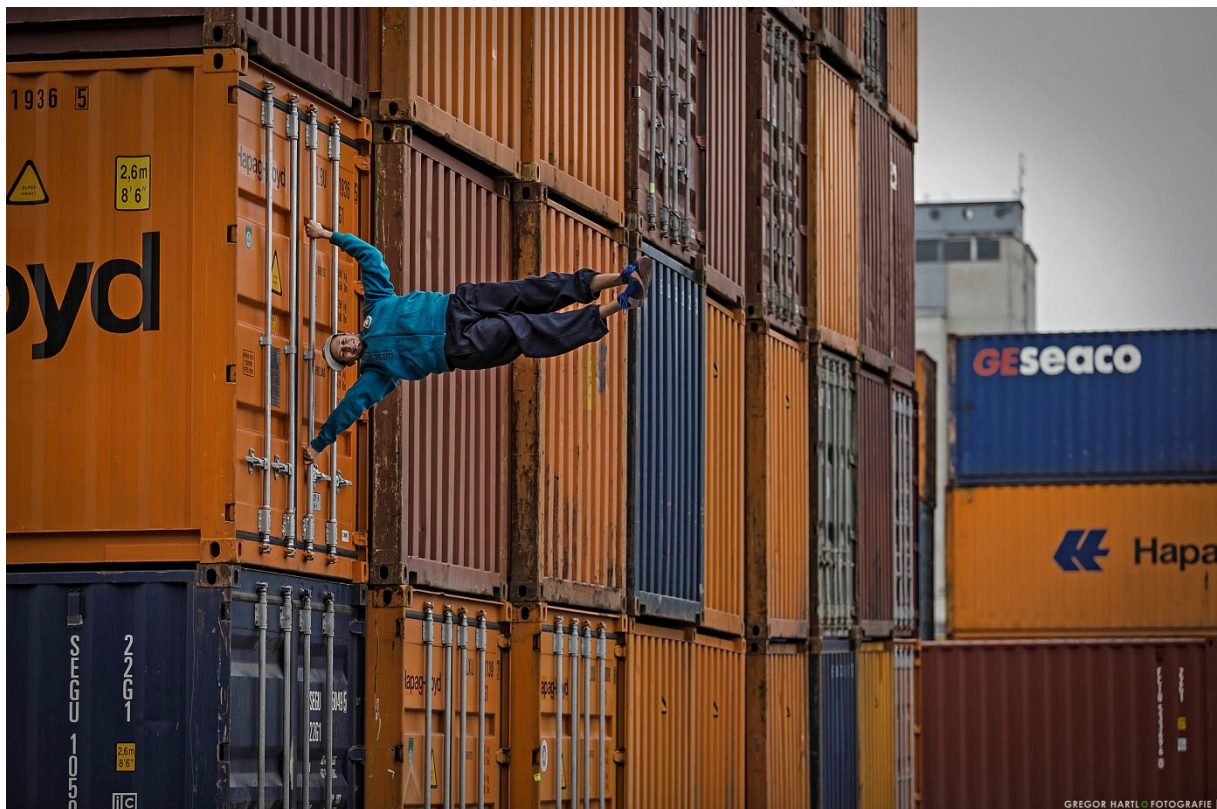
Staat.gepr.dipl. Fitnesstrainer (Bundessportakademie Linz)

Zeit: **Donnerstag, 18.10 – 19.20 Uhr**

ORT: **UFA (Wieningerstr. 11)**

Calisthenics ist eine Form des Krafttrainings, bei der nur das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Als Hauptschwerpunkte dieses Kurses gelten die Paradeübungen Handstand, Human Flag und Muscle Up. Als Ergänzungsübungen sowie zur Vereinfachung werden diverse Geräte hinzugezogen, die allen TeilnehmerInnen erlauben ihre Leistungsfähigkeit stetig und sicher zu steigern.

Der Kurs *Calisthenics* wird primär auf der UNION FREERUNNING ACADEMY des Team Obsession stattfinden – Österreichs größtem und Oberösterreichs erstem Parkour & Freerunning Outdoorpark. Bei Schlechtwetter wird der Kurs Indoor durchgeführt (genauer Ort wird in der 1. Einheit bekannt gegeben)



©Team Obsession