JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

USI - Information Übungsbetrieb

CrossFit im CrossFit-Studio

(motivated people only)

Übungsleiter: Mag. Kasmannhuber Roland
Studium der Sportwissenschaften
CrossFit Level 1 Trainer

Zeit: Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
10 Termine

Ort: Friedhofstr. 4

CrossFit

…ist nicht bloß eine von vielen Trainingsmethoden, sondern die effektivste Trainingsmethode der Welt. Nicht umsonst werden die Gewinner der jährlichen CrossFit-Games als „the Fittest on Earth“ bezeichnet. Ursprünglich stammt CrossFit aus den USA, wird weltweit immer populärer und ist jetzt auch in Linz angekommen.

CrossFit ist ein intensives Ganzkörpertraining, welches Elemente des Turnens, des olympischen Gewichthebens und des Ausdauertrainings enthält. Ob Mann oder Frau – du wirst garantiert rundum fitter und sportlicher ohne auch nur einen Bereich zu vernachlässigen. Es ist egal, ob du abnehmen möchtest, deine Ausdauer verbessern, oder stärker werden willst. Trainiert wird in der Gruppe, so könnt ihr euch gegenseitig motivieren. Die Übungen werden ständig variiert, sodass keine Einheit der nächsten gleicht. Langeweile war gestern.

Auf den Punkt gebracht: CrossFit macht Spaß und bringt dich in die Form deines Lebens.

Wie läuft eine Einheit ab?

- Aufwärmen/Mobilisieren
- Techniktraining/Kräftigungstraining
- WOD (Workout of the Day)
- Cooldown

Zuerst wärmst du dich auf, dann absolvierst du ein Technik- oder Kräftigungstraining. Danach kannst du im Herzstück der Einheit, dem sogenannten „Workout of the Day“, nochmal alles geben.

Abwärmen, Dehnen und du bist bereits nach einer Stunde fertig, hast aber deinen ganzen Körper trainiert. So schnell schaffst du das wo anders nicht, schon gar nicht mit diesem Trainingseffekt!

CrossFit ist anders als das Training das du bisher kennst.

Mitzubringen:

- Sportkleidung
- Ausreichend zum Trinken

Mehr Infos unter: www.raedbox.eu