Powerworkout



Kursleiterin

Mag[a]. Carina Hofinger, BSc

Sportwissenschafterin,
AHS-Lehrerin (Sport und Französisch),
Tauchlehrerin

Kursinhalte

Der Kurs **„Powerworkout“** ist ein **Konditionstraining zum Auspowern** für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Neben einer Ganzkörperkräftigung und Rumpfstabilisation (Core-Training) mit dem eigenen Körpergewicht aber auch mit den vorhandenen Trainingsutensilien werden High Intensity Trainings (Tabata, Freeletics etc.) fixer Bestandteil der Kurseinheiten sein, um Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe zu stärken aber auch das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen und zu trainieren.

Zu Beginn wird es ein kurzes Warm-Up geben, wo der Körper auf die folgenden Belastungen vorbereitet wird. Bestandteil des Warm-Ups werden auch koordinative Übungen sein.

Nach dem anstrengenden Hauptteil wird es immer ein kurzes Cool-Down geben, wo sich der Körper von der Belastung erholen kann und wo die Verbesserung der Beweglichkeit ein Thema sein wird.

Bitte achtet auf bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und viel Flüssigkeit zum Trinken!

Ich freue mich auf ein tolles Training,

Carina