

USI - Information Übungsbetrieb
POWER FIT – Die aktive Pause

Übungsleiterin: Cornelia Bauer
Zeit: Kurs-Nr. 585: Dienstag 11.15 – 11.50 Uhr
Kurs-Nr. 586: Dienstag 12.00 – 12.35 Uhr
Ort: Kepler Hall, JKU Campus



Das kurze Training schafft Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit, beugt Verspannungen und Schmerzen in der Rückenmuskulatur vor und reduziert diese aufgrund von gezielten Kräftigungsübungen.

Eine gute halbe Stunde Zeit um Energien wieder aufzuladen, den Arbeits- & Alltagsstress zu entfliehen, sich ein bisschen auszuupern und neue Konzentration für den restlichen Tag zu schaffen.

Die kurze Einheit aus An- & Entspannungsübungen verbessert darüber hinaus die gesamte Körperhaltung ohne übermäßig ins Schwitzen zu kommen. Ein Trainingsgewand ist dennoch sinnvoll.

Eventuell noch zum Schluss: „Für jedes Fitnesslevel geeignet – jeder darf bei manchen Übungen an seine Grenzen gehen, um diese zu erweitern. Niemand muss seine Grenzen überschreiten“.

Ihr Nutzen:

- Kräftigung der Muskulatur
- Stressabbau
- Bessere Körperwahrnehmung
- Erkennen und Vermeidung von Dysbalancen
- Neue Energie und Motivation tanken
- Verspannungen vorbeugen