JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

USI - Information Übungsbetrieb

Konditionstraining - Ausgleichstraining

Übungsleiterin: Yvonne Rammerstorfer

Zeit: Montag, 18.45-19.55

Ort: Studentenzentrum Raab

Inhalte:

Konditionstraining

Körperliche Betätigung als Ausgleich zum Arbeitsalltag bewirkt sowohl ein verbessertes Wohlbefinden auf körperlicher sowie auch auf psychischer Ebene. Neben der Erhöhung der Ausdauer und Muskelkraft (was sich wiederum positiv auf das Körpergewicht auswirkt) fühlt sich der Mensch in einem gesunden, fitten Körper auch wohler.

Zusätzlich macht das Training in der Gruppe Freude und motiviert!

Das Konditionstraining zielt auf vielseitige Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab. Das Training wird vorwiegend in Form eines Intervalltrainings absolviert, wobei bei der Übungsauswahl darauf geachtet wird, dass es sich um für die Teilnehmer **funktionelle Übungen** handelt (d.h. es werden vorwiegend komplexe Bewegungsabläufe und nicht einzelne, für sich isolierte Muskeln trainiert). Die Stundengestaltung wird variiert, es wird mit diversen Geräten gearbeitet, aber hauptsächlich kommt das eigene Körpergewicht als Widerstand zum Einsatz.

Auf ein lustiges und effizientes gemeinsames Training freut sich Yvonne Rammerstorfer!

Ausrüstung:

- Bequeme Sportkleidung
- Ein Trainingshandtuch
- Ausreichend zum Trinken!