JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

## USI - Information Übungsbetrieb

# *Bauchattacke & Rückenfit*

Übungsleiterin: Karin Haider
Zeit: Mittwoch, 18:50 – 19:50 Uhr
Ort: Kepler Hall / JKU Campus

***Ein Training für einen starken Rücken und eine definierte Bauchmuskulatur!***

Inhalte dieser Kurseinheit sind ..

**Aufwärmen und Mobilisationsübungen**: Muskel, Sehnen, Bänder und Gelenke werden auf die Kräftigungsübungen vorbereitet. Durch das Mobilisieren verbessert sich die Beweglichkeit dh die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit der Muskeln.

**Gezielte Kräftigungsübungen** für Bauch und Rücken: Sorgen für eine schöne und starke Körpermitte sowie einer Verbesserung der Rumpfstabilität und der Körperhaltung.
Muskelverkürzungen, -schwächen sowie Verspannungen, welche Rückenschmerzen verursachen, können durch das Übungsprogramm aktiv korrigiert werden.

Das **Dehnungs- und Entspannungstraining** am Ende jeder Kurseinheit bietet einen ruhigen und erholsamen Ausklang der Stunde.

**Bitte eigene Matte mitbringen!**