

USI - Information Übungsbetrieb

# Kondition | Koordination | Stretching

(RUHIG. KOORDINIERT. ENTSPANNT. FIT.)

Übungsleiterin: Michael Peyrl  
Zeit: Dienstag, 20.00 - 21.15 Uhr  
Ort: Raab - Heim

**Ziele der Kurseinheit sind:**

- Kombination aus Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining zur Verbesserung und Erhöhung des körperlichen Leistungs- und Entspannungspotentials
- Koordinierte Entlastung und Längung der gesamten Rückenmuskulatur
- Stärkung vom Rücken und der Körpermitte: Bauch & Rumpf
- Inkludiertes Faszientraining für einen flexiblen und straffen Körper
- Steigerung der Körperwahrnehmung

**Stundenaufbau:**

Eine typische Stunde wird eingeleitet von einem aktiven warm up, um das Herunterfahren des Körpers erst möglich zu machen und umfasst dann immer Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Balanceübungen, Hüftöffner und Drehhaltungen. Durch die Übungen wird die Haltung stabilisiert, das Gleichgewicht verbessert, der Körper koordiniert, und es werden vorsichtig tieferliegende Muskeln aktiviert und gedehnt.

Es geht dabei weniger um komplette Entspannung als darum, tief liegendes Bindegewebe, wie Sehnen und Bänder und Muskeln mit Hilfe der Schwerkraft verstärkt zu dehnen und zu trainieren, um somit dem Körper neuen Raum und Ruhe zu geben.