

**USI – Information Übungsbetrieb**  
**Geänderter Inhalt (vorher BODY PUMP)**

# **Strengthening + Stretching**

**Übungsleiterin: Aleksandra Krzekotowska**

**Zeit: Donnerstag, 18.30 – 19.45 Uhr**

**Ort: Turnhalle Studentenzentrum Raabheim**

In diesem Kurs werden wir sowohl unsere Muskulatur stärken, als auch Muskelausdauer trainieren. Wir trainieren mit eigenem Körpergewicht (optional: eigene Gewichtsmanschetten falls vorhanden). Es wird versucht, das Muskeltraining je nach individuellem Ziel anzupassen, d.h. entweder Kraftausdauer, Muskelaufbau oder Muskelpower werden in der Stunde im Fokus liegen.

Die zweite Hälfte der Trainingseinheit wird der Dehnung gewidmet. Flexibilität wird auf aktive und passive Art und Weise trainiert, so dass beide Komponente: Stärke und Beweglichkeit sich gegenseitig unterstützen.

Falls vorhanden, können die TeilnehmerInnen ihre eigenen Gewichtsmanschetten für Hand- und / oder Fußgelenke mitbringen, um die Übungen an ihre eigene Intensität anpassen zu können.