

## VITALKÖRPERTRAINING

Vitalkörpertraining besteht aus einem Mix verschiedener Übungen, bei denen im Zuge des Ganzkörpertrainings vor allem gesundheitliche Aspekte im Vordergrund stehen.

Zur Einstimmung werden Atemübungen durchgeführt, anschließend erfolgt das Warm up. Im Hauptteil erfolgen je nach Übungsstunde schwerpunktmäßig \*Übungen für Bauch, Bein, Po\*\* im Liegen am Boden und stehend, wobei zusätzlich die Geräte des Konditionsraumes Verwendung finden (Kurs 1419).

Alternativ dazu werden in dem parallel geführten Kurs bei ähnlichem Stundenaufbau schwerpunktmäßig **Rückenübungen** angeboten (Kurs 0466). Gezielt ausgewählte Kräftigungs- und Ausgleichsübungen dienen dazu, Haltungsschwächen vorbeugen. Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen können sich vor allem bei regelmäßiger Sitzhaltung einstellen.

Die Stunde klingt mit Dehnungs- und Entspannungsübungen aus. Die speziell ausgewählten Übungen aus dem Bereich des Entspannungstrainings sollen schließlich das Wohlbefinden verbessern und das Konzentrationsvermögen steigern.

Lust und gute Laune sowie verbesserte Leistungsfähigkeit sollten sich bei regelmäßigem Besuch bald einstellen.

Kursdaten- und zeiten:siehe aktuelles Vorlesungsverzeichnis

Wien, im September 2009/info348