

Funktionelles Workout

Was Dich erwartet

Warum Up: 10 bis 15 Minuten Laufen/Gehen im moderaten Tempo um den Kreislauf und Körper in Schwung zu bringen.

Get Ready: Eine feine Mischung aus Übungen zur Mobilisation und Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination.

Go: Fitnessorientiertes Krafttraining (Zug-, Schub-, und Stützübungen, Dips, Kniebeugen, Mittelkörperspannung, ...) mit dem eigenen Körpergewicht.

Cool Down: Dehnung der beanspruchten Muskulatur. Dynamische und Statische Methoden.

Für wen & Voraussetzungen

Für alle die ihre Gesundheit und Fitness verbessern wollen und jene die einen aktiven Ausgleich zum sitzenden Alltag suchen.

Wann & Wo

Mittwoch: 9.30 bis 10.30 Uhr, Auf der Schmelz, USZ 2, Treffpunkt Ausgang Außenanlage

Donnerstag: 15.15 bis 16:15 Uhr, USZ 2, Treffpunkt Ausgang Außenanlage

Wer

Mag. Cosima Königshofer. Die Freude an der Bewegung und die Faszination zum Gerätturnen haben mich zum Studium der Sportwissenschaften gerührt. Seit meinem Abschluss 2009 arbeite ich als Instruktorin am USI in den Sparten Gerätturnen, Akrobatik, Yoga und Pilates. Im Laufe meiner über 10jährigen Unterrichtstätigkeit habe ich einen großen Schatz Wissen und Erfahrung im Einzel- und Gruppentraining sammeln können. Es macht mir Freude Menschen bei Realisierung ihrer Ziele zu unterstützen.