info2482

UNIVERSITÄTSSPORTINSTITUT WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 2482

TRAVELFIT

Ort:
Universitätssport- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land

Termin:
So., 01.09. (Anreise bis 18 Uhr) – Sa., 07.09.2013 (Abreise nach dem Frühstück)

Inhalt:
... the most effective and efficient (travel) workout!
LESS IS MORE
„It´s simple but not easy!"
Vision: Education towards independence!
Everywhere, everytime – no limits, no boarders!

- Workout for Body and Mind
- Übungen ohne Gerät, Fitness Studio Mitgliedschaft oder sonstigen Firlefanz!
- Zeit und Kosten sparend, eigene Ressourcen nutzend;
- Ganzheitlich: trainiert konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten und Willenskraft!
- trainingswissenschaftliche Erkenntnisse des Westens verschmolzen mit asiatischen Weisheiten!
- Elemente aus Kampfkünsten (Thaiboxen & Kung Fu) und Yoga;

Wie sieht eine Einheit aus?
Warm up: Sprünge, Kicks, Punches, Schattenboxen, Gleichgewicht;
Schnelligkeit & Reaktion: Wahrnehmung von visuell, auditiv und taktilen Reizen schnellstmöglich körperlich utilisieren;
Flexibilität: Elemente aus Yoga um körperliche und geistige Flexibiltät zu steigern;
Koordination: Jonglieren, Arm- und Beinkoordination, Verküpfung der beiden Gehirnhälften;
Kraft: Cross Fitness, Core Training, die effektivsten Übungen ohne Gerät wie z.B.: Liegestützformen, Knie- und Ausfallschrittformen, Stütz- und Halteübungen für eine schlanke Taille und einen straffen Körper;
maximale Definition, Körperspannung und Kraft!
Cool down: Meditation, Atemübungen, Entspannungstechniken;

Teilnehmer:
max. 20 Personen

Leistung:
Kurskosten, Halbpension, Nächtigung in 1-, 2- oder Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nur nach Verfügbarkeit und mit Aufpreis € 9,-- Studentenpreis, € 11,-- Normalpreis verbunden!), Ausflüge, Wanderungen, Kellerbar, div. Freizeitaktivitäten

Kursleitung:
Peter Vogl, Bakk.

Kurskosten:
Studentenpreis: € 265,-- / Normalpreis: € 315,--

Anmeldung:
Anmeldeschluss:
Fr. 28.06.2013 Anzahlung: € 150, --, Restzahlung bis 28.06.2013, danach nur nach telef. Rücksprache Tel.Nr. 01/4277/17001 (Nicht beim Kurs möglich!!) oder christof.wenzl@univie.ac.at – Nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung!!

Wien, im Januar 2013/info481