info2315

UNIVERSITÄTS-
SPORTINSTITUT
WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 2315

Fit & G'sund

Kursnummer 335

Termin:
SO, 11.08.2019 (Abendessen, Anreise bis 18.00 Uhr) – SA, 17.08.2019 (Abreise nach dem Frühstück)

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

Inhalt:

Fit & G´sund ist ein Programm mit theoretischen als auch praktischen Teilen zum Thema Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Natur und viel Spaß!

Die Fit & G´sund Woche ist für deinen Körper und dein allgemeines Wohlbefinden gemacht. Mit vielen g´sunden Inputs lernst du auf deinen Körper bewusst einzugehen um dich fit und vital zu fühlen. Gemeinsam bauen wir bei aktivierendem Morgensport, Wanderungen in der herrlichen Natur um Dienten, Ball- und Bewegungsspielen, viel frischer Luft, Pilates, Yoga, Sauna u.v.m. unsere Fitness auf. Bei Vorträgen und Workshops zu gesunder Ernährung lernst du, deinen Körper richtig zu versorgen und bekommst ernährungpsychologische Hinweise und Tipps. Neben viel Action kommt auch die Entspannung bei der Fit & G´sund Woche nicht zu kurz.

Theoretischer Teil

- Laufschule
- gesunde Ernährungsbausteine
- Anamnese
- Motivationsinput

- Ernährung bei Stress und für den Berufsalltag
- Trainingsplan erstellen*
- Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre*

Praktischer Teil

- Entspannungsübungen
- geführte Wanderungen
- gesunder Rücken - Rückenschule
- kooperative Fang- und Bewegungsspiele
- Mixed Games - Ballspiele
- Yoga (dynamisches vinyasa flow und regeneratives Yin Yoga)
- Pilates (Kräftigung für die Körpermitte)
- Konditionstraining und Lauftraining
- Training in der Kraftkammer
- Aquafitness / Schwimmen
- Qigong
- Mountainbike

***optional**

Leistung:
Kursgebühr, Halbpension, Nächtigung in 2- oder Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nur nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis), div. Freizeitaktivitäten

Kursleitung:

Theresa Wolf - Psycholgin & Sportwissenschafterin die sich mit viel Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit im Rahmen ihres Unternehmens Körpergut einsetzt! www.koerpergut.at

Mag.(FH) David Hudelist - Projektkoordinator der Sportinitiative FairPlay am VIDC, Sozialarbeiter und Soziologe, Trainer am USI Wien, Gesund- und Vitalcoach, Fußballtrainer

Kurskosten:
Studentenpreis € 369,– / Normalpreis € 432,–
Nachmeldungen bei freien Plätzen bis 3 Tage vor Kursbeginn möglich.
Anzahlung € 200,- , Restzahlung bis 5 Wochen vor Kursbeginn (nicht beim Kurs möglich!)
Nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung.

Alle Informationen zur Anmeldung finden SIe hier.

Weitere Infos:
www.usi.at unter Sommer Dienten

Wien, im Januar 2019/info315