

Athletic Fitness & Faszientraining

Kursnummer 313

Termin:

So., 02.07.2017 (Abendessen, Anreise bis 18.00 Uhr) bis Sa., 08.07.2017 (Abreise nach dem Frühstück)

Ort:

Universitätssport- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land [Homepage Dientnerhof](#)

Inhalt:

Athletic Fitness Training ist ein Training zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

Der ganze Körper wird abwechslungsreich und intensiv trainiert mit funktionellen Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körper, Lauf- und Sprungelementen, Partnerübungen und Übungen mit verschied. Kleingeräten, welche kreative und funktionelle Trainingsformen erlauben.

Es beinhaltet Elemente aus dem Crosstraining und auch verschiedene spezielle sensomotorische Trainingsformen mit Übungen auf Slacklines und mit Slingtrainer zur optimalen Körperstabilisierung bis in die tiefsten Schichten.

Für alle, die sich in der Gruppe im Freien und Indoor mit Spaß auspowern möchten und damit ein höheres Fitnessniveau und einen athletischeren Körper erreichen möchten!

Es kann jeder, unabhängig vom Ausgangsfitnessniveau teilnehmen, da die Form des Trainings eine individuelle Belastung zulässt. Neben den verschiedenen Übungsvarianten (leicht, mittel, schwer) können Widerstände und Gewichte, sowie auch die Geschwindigkeit zur Dosierung der Belastung verändert werden.

Athletic Fitness Training ist ausgerichtet auf:

- Funktionelle Kraftentwicklung mit vielseitigem, dynamischem Ganzkörpertraining
- Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Sensomotorik
- Optimale Stabilisation von Gelenken und Wirbelsäule in allen Körperlagen, Positionen und Bewegungen – vom Anfänger bis zum Leistungssportler
- Abbau Körperfett durch hohen Kalorienverbrauch
- Vorsorge von Haltungsschäden (Rückenschmerzen)
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens
- Optimale Grundlage für Training in vielen Sportarten

Faszientraining

Das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: es überträgt die Kraft der Muskeln, sorgt für Schutz und Stoffaustausch und bildet die Grundlage für eine schöne Körperform – die Faszien sollten deshalb laut neuesten Erkenntnissen gezielt trainiert werden.

Faszientraining beinhaltet spezielle Mobilisations-, Beweglichkeits- und Entspannungstechniken und Ausrollen der Faszien mit Hilfe von Rollen und Bällen.

Vorteile:

- Regeneration wird verbessert
- Leistungsfähigkeit wird gesteigert
- Verbesserung der Beweglichkeit im Alltag und im Sport
- Wohlbefinden wird erhöht, weil man weniger Verspannungen (Schmerzen) hat

Leistung:

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

Kursleitung:

Mag. Hans Heidenreich

Kurskosten:

Studentenpreis € 348,- / Normalpreis 408,-

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](#).

Wien, im Januar 2017/info2304