info569

UNIVERSITÄTS-
SPORTINSTITUT
WIEN

universität
wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 569

COOLDOWN GYMNASTIC

"Cooldown-Gymnastic"

In dieser kurzen Einheit sollen die Kursteilnehmer ein **Cooldown**, entweder vom stressigen Alltag oder einem vorrangegangenen intensiven Trainingseinheit, erfahren. In Verbindung mit leichten Übungen, die den Körper vorbereiten, um anschließend den Puls wieder runterkommen zu lassen, was dem Kreislauf zu gute kommt. Anschließend bekommt der Körper die Möglichkeit aus einem Mix aus Kräftigungs- (hier werden immer ein paar Übungen für seine ganz spezielle Problemzone einbauen!), Mobilations-, Dehnungs- und Enspannungsübungen wieder sein Gleichgewicht zu finden. So wird das persönliche Training insgesamt komplett.