info275

universität wien

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 275

BODYWORK
Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining mit dem Fitball

Das Training mit dem **Fitball** ist besonders anspruchsvoll, weil unser Körper ständig instabile Positionen überwinden muß, um eine neue Balance wiederherzustellen.

So lassen sich effektiv

- die Kraft verbessern
- Gleichgewichtsreaktionen üben
- Koordination und Körperwahrnehmung schulen.

Alle Bewegungssequenzen werden mit dem **Fitball** ausgeführt und sprechen sämtliche Muskelgruppen, insbesondere die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur an.

Kursleitung: **Mag. Martina Weschitz**, Sportwissenschafterin

Wien, im September 2019