



Im Winter werden nicht nur Immunsystem und Psyche durch trübe, kalte und nasse Tage besonders belastet, sondern die kalte Jahreszeit stellt uns auch vor einige körperliche Herausforderungen. Gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining, das speziell diesen Anforderungen

angepasst ist, soll uns fit durch den Winter führen, indem unter anderem das Herz-Kreislaufsystem und somit der Stoffwechsel angeregt wird, das Kraftniveau erhöht wird und das Körpergefühl und die Körperstabilisierung verbessert werden. Dadurch werden wir optimal auf alltägliche Anforderungen, sowie für die Ausübung diverser Wintersportarten vorbereitet. Die gezielte körperliche Aktivität trägt aber auch einen wichtigen Teil zur Stärkung des Immunsystems bei und hat zudem positive Auswirkungen auf die Psyche (z.B. Winterdepression).

Im Gruppenkurs „Fit durch den Winter“ der Sportunion St. Peter/Au werden nach dem Warm-up inkl. Gelenkmobilisation diverse Koordinationsübungen trainiert (z.B. Gleichgewicht).



Im Hauptteil liegt der Fokus auf der Ganzkörperkräftigung mit einem besonderen Augenmerk auf die Rumpfstabilisation.

Das abschließende Cool-Down beinhaltet Entspannungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen.

Kursleiterin:
Regina Prendl
Diplomandin
Studium

Sportwissenschaften
Universität Salzburg

Im Gruppenbild (1. Reihe sitzend, 2. von links)



Freitag, 20:15-21:30 Uhr, 07.10.2011 – 24.02.2012
Carl Zeller-Halle St. Peter/Au