

INFORMATIONSBLATT FOLGE 519

## Bodyweight Training

Kurs Nr.: 0942



### Short Facts

- **Teilnahmebestätigung des Universitätssportinstituts Wien**
- **Dauer 2 Tage**
- **Umfang 8 UEH**
- **Sprache Deutsch**
- **Kosten: € 80,- Studentenpreis,- / € 95,- Normalpreis**

### Termine und Ort

Fr., 15.04.2016, 17.00 - 20.00 Uhr, SR 1 USZ II und Calisthenicsanlage USZ I  
Fr., 29.04.2016, 17.00 - 20.00 Uhr, SR 1 USZ II und Calisthenicsanlage USZ I

SR1, USZ II, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien  
Calisthenicsanlage, USZ I, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

### Inhalte

Der praxisorientierte Unterricht beinhaltet das detaillierte Erlernen wesentlicher Bewegungen (Human Movements) sowie den methodischen und progressiven Aufbau von Kräftigungsübungen. Durch Variationen der jeweiligen Basisübung und einer Veränderung der Lasthebel wird die Belastung individuell dosiert und ein adäquater Mindestreiz erzielt.

Lernen Sie die großen Vorzüge dieses adäquaten Widerstands kennen und wie sich dieser auch ohne Zusatzequipment erreichen lässt.

Nach Abschluss dieses Kurses verfügen Sie über das notwendige Wissen und die Grundlagen, um richtiges und zielführendes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht zu vermitteln. Theorie - gekoppelt mit viel Praxis, von der Sie auch persönlich profitieren.

- **Großes Übungsrepertoire**

- Richtige Ausführungen
- Intensivierungstechniken – von statischen Positionen über asymmetrische Bewegungen bis hin zu plyometrischen Belastungen.
- Trainingsplanung

### **Aufbau**

1. Upper Body Strength
2. Lower Body Strength
3. Core Strength

### **Voraussetzungen**

- Körperliche Fitness
- Abschluss einer Ausbildung im sportlichen Bereich von div. Institutionen
- Unterrichtserfahrung wäre von Vorteil

### **Abschluss**

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Fortbildungskurses eine Teilnahmebestätigung.

### **Kursleiter**

Andreas Pürzel

### **Kosten**

Studentenpreis € 80,- / Normalpreis € 95,-  
(exkl. Skript)

### **Anmeldung**

- ab 17.02.2016
- an den Kassen auf der Schmelz 6a, 1150 Wien  
oder
- Online siehe [www.usi.at](http://www.usi.at) unter Kursprogramm Onlineanmeldung

**Änderungen der Kursleitung vorbehalten!**

Wien, im Februar 2016/info519