

WPU

All About Fitness

Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, üblicherweise über Mittag
- Trinkflasche und Handtuch

Beschreibung

Im WPU Fitness trainieren wir unseren Körper auf vielseitige Art und Weise. Langeweile ist dabei ein Fremdwort; denn die Inhalte sind abwechslungsreich und folgen den neuesten Trends. Ein Themenblock trifft einmal nicht deinen Geschmack? Kein Problem, in Kürze (meistens nach 3 Lektionen) folgt bereits wieder ein neuer! Mitreissende Musik lässt dich die Strapazen einfacher ertragen. Zudem motiviert das Gruppenerlebnis: kollektives Sporttreiben und Schwitzen spornt an und erleichtert das Durchhalten – let's do it together! Einen – nicht vollständigen – Einblick in die coolen Trainingsinhalte unter Leitung einer Lehrperson gibt die folgende kurze Auflistung:

BODYPUMP

ist ein Kraft-/Ausdauertraining mit Langhanteln für den ganzen Körper. Es strafft die Muskulatur, formt den Körper und aktiviert die Fettverbrennung.

BODYSTEP

ist ein einfaches Athletik-Workout. Ein verstellbarer Step dient als Gerät für alle Übungen.

BODYCOMBAT

ist ein Cardio-Workout mit Treffer setzen, punchen, kicken, etc. inspiriert an den Wurzeln in vielen Kampfsdisziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, etc.

FUN & PLAY

bietet ein variantenreiches Training mit Abwechslung, Wirksamkeit und Competition

FUNCTIONAL FITNESS OUTDOOR

beinhaltet funktionale Übungen und schweisstreibende Bewegungseinheiten unter freiem Himmel

PILATES

ist ein Ganzkörpertraining für die gesamte Muskulatur und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Mit aktiver und kontrollierter Atmung werden primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur (Powerhouse) trainiert.

INDOOR-CYCLING

Auf dem Indoorbike und zu mitreissender Musik kommst du in den Genuss eines kalorienverbrennenden Intervall-Trainings mit Hügeln, Ebenen und Bergetappen.

ROPE SKIPPING & TONE

Mit Sprungseil zur Musik wechseln sich verschiedene Tricks mit Kraftblöcken ab.

TRX-SUSPENSION

Neben einer unbegrenzten Anzahl von Übungen sind Variationen in allen Bewegungsebenen mit diesem Schlingentrainer möglich.

CROSSFIT

Ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Stabilität, Kraft und Stehvermögen.

KONDI

Kondi ist Kult: Training von Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit unterstützt von motivierender Musik.

Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Freude an Abwechslung
- Offen für Neues
- Schwitzen erlaubt und erwünscht

Sonstiges

Es wird (v.a. im 4.Quartal) versucht den Wünschen und Neigungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu entsprechen.

Zuständigkeit

Die jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Claudia Broger)