



## BEWEGUNGSTRAINING + BODYBALANCE

DI 17.00-17.45 + 17.45-18.30 | AZW BEWEGUNGSRAUM

### **Vielseitiges Bewegungstraining**

Das Programm bietet eine Kombination von Übungen zur Förderung der allgemeinen Fitness. Konditions – und Koordinationsübungen sorgen dafür, dass der Kreislauf in Schwung kommt. Danach bringen gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen den Körper in Form und erhalten die Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Programm, welches das körperliche und geistige Wohlbefinden steigert.

### **Bodybalance**

Den Schwerpunkt dieses Trainings bilden spezielle Übungen zur Mobilisierung der Gelenke und zur Stärkung der Muskulatur, die die Wirbelsäule unterstützt. Kräftigungsübungen straffen den Körper und verbessern die optimale Körperhaltung. Gezielte Stabilisationsübungen fördern das Gleichgewicht und bringen den Körper in Balance. In dieser Stunde lernt man die Muskulatur gezielt zu kräftigen, beanspruchte Muskeln zu dehnen, durch Entspannungsübungen das innere Gleichgewicht zu finden und das Erlernte im Alltag anzuwenden.

## SUSANNE STURM

ein paar Worte über mich:

- Lehramt für Mathematik und Sport an der pädagogischen Hochschule Tirol
- Fit – Lehrwart für Haltungsgymnastik
- Rückenschul – und Pilatetrainerin



Seit 1993 gebe ich Bewegungskurse an der Volkshochschule und in verschiedenen Vereinen.

Ich unterrichte seit 1996 im Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe das Fach Ergonomie und Körperarbeit.

Bewegung bedeutet für mich Freude, die ich gerne an meine TeilnehmerInnen weitergebe.