

## FITNESS SPEZIALKURSPROGRAMM WINTER VORLESUNGSFREIE ZEIT

1. Februar – 1. April 2010

Alle Spezialkurse sind **kostenlos**. Bitte meldet Euch in Studio 21 oder per E-Mail unter [hochschulsport@uni.leuphana.de](mailto:hochschulsport@uni.leuphana.de) an. Alle Angebote finden in Studio 21 statt.



### Februar

<b>Rücken- training</b> Janette	<b>Mo 1. Februar 2010</b> 10–12 Uhr	Aufbau der Rückenmuskulatur, zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Funktion der Wirbelsäule und einfache Übungen für zu Hause und unterwegs.
<b>Gesund abnehmen</b> Mathias	<b>Mi 3. Februar 2010</b> 16–18.30 Uhr	In diesem Kurs lernt Ihr, wie Ihr auf gesunde Weise abnehmt. Mit praktischen Tipps zu Sport und Ernährung wird der Weg zu Eurem Wunschgewicht geebnet. Ihr könnt Trainings- und Ernährungspläne erstellen lassen.
<b>Am Puls der Zeit</b> Katrin	<b>Di 9. Februar 2010</b> 16–18 Uhr	Gezieltes Ausdauertraining nach Herzfrequenz.
<b>Komplexe Übungen richtig ausführen</b> Andi	<b>Do 11. Februar 2010</b> 16–18 Uhr	Übungen wie Kreuzheben, Umsetzen oder vorgebeugtes Langhantelrudern sind koordinativ anspruchsvoll, aber auch höchst effizient. Informiert Euch hier, wie Risiken vermieden werden, um Vorteile effektiv zu nutzen.
<b>Bauchtraining spezial</b> Natalie	<b>Mi 17. Februar 2010</b> 9–11 Uhr	Nach einem kurzen theoretischen Einstieg, bei der die Anatomie der Bauchmuskeln erläutert wird, werden Euch Alternativen zu den bekannten, aber doch sehr rückenbelastenden Sit-ups aufgezeigt.
<b>H.I.T. – High Intensity Training</b> Frank	<b>Fr 19. Februar 2010</b> 15–17 Uhr	Umstellung des Trainings ist wichtig, um auch langfristig Erfolge zu erzielen. Dies ist eine Möglichkeit der Trainingsabwechslung durch neue Muskelarbeitsweise! Theorie und Praxis.
<b>Ernährung für Sportler</b> Stefan	<b>Mo 22. Februar 2010</b> 17–18 Uhr	Auch die richtige Kost ist für Sportbegeisterte wichtig. Hier bekommt Ihr viele Informationen über leistungsgerechte Ernährung.
<b>Rückentraining</b> Janette	<b>Fr 26. Februar 2010</b> 10–12 Uhr	Aufbau der Rückenmuskulatur, zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Funktion der Wirbelsäule und einfache Übungen für zu Hause und unterwegs.

### März

<b>Gesund abnehmen</b> Mathias	<b>Mi 3. März 2010</b> 16–18.30 Uhr	In diesem Kurs lernt Ihr, wie Ihr auf gesunde Weise abnehmen könnt. Mit praktischen Tipps zu Sport und Ernährung wird der Weg zu Eurem Wunschgewicht geebnet.
<b>Rückentraining Spezial</b> Frank	<b>Fr 5. März 2010</b> 17–19 Uhr	Wie trainiert man die Rumpfmuskulatur, den Rücken und den Bauch auf gesunde Weise? Theorie und Praxis werden durch ein dreidimensionales Training in allen Bewegungsachsen gezeigt.
<b>Am Puls der Zeit</b> Katrin	<b>Di 9. März 2010</b> 16–18 Uhr	Gezieltes Ausdauertraining nach Herzfrequenz.
<b>Komplexe Übungen richtig ausführen</b> Andi	<b>Do 11. März 2010</b> 18–20 Uhr	Übungen wie Kreuzheben, Umsetzen oder vorgebeugtes Langhantelrudern sind koordinativ anspruchsvoll aber auch höchst effizient. Informiert Euch hier, wie Risiken vermieden werden, um Vorteile effektiv zu nutzen.
<b>Stabilisations- training</b> Natalie	<b>Di 16. März 2010</b> 10–12 Uhr	Beim Stabilisationstraining sollen die Tiefensensibilität und die reflektorische Muskelaktivität verbessert werden, um Verletzungsrisiken zu minimieren und den Körper an der Basis zu stabilisieren.
<b>H.I.T. – High Inten- sity Training</b> Frank	<b>Fr 19. März 2010</b> 15–17 Uhr	Umstellung des Trainings ist wichtig um auch langfristig Erfolge zu erzielen. Dies ist eine Möglichkeit der Trainingsabwechslung durch neue Muskelarbeitsweise! Theorie und Praxis.
<b>Ernährung/Abneh- men mit Logi</b> Stefan	<b>Fr 22. März 2010</b> 17–18 Uhr	Nur eine Ernährungsumstellung führt langfristig zur Gewichtsreduktion. Hier wird Euch die Logi-Methode vorgestellt, eine spezielle Ernährung mit der Ihr einen dauerhaften Erfolg erzielen könnt.
<b>Rückentraining</b> Janette	<b>Fr 26. März 2010</b> 10–12 Uhr	Aufbau der Rückenmuskulatur, zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Funktion der Wirbelsäule und einfache Übungen für zu Hause und unterwegs.