02.04.2025

Kursbeschreibungen fit TU Work

Bauch-Rücken-Express

Mit Spaß zu einer starken Mitte! Die abwechslungsreichen Übungen zielen auf eine effektive Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur in allen Muskelschichten ab. Insbesondere für einen sitzenden Alltag bietet dieser Kurs eine gute Möglichkeit, die Körperspannung zu verbessern und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Nach der Erwärmung wird durch statische und dynamische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder im Training mit Kleingeräten die gesamte Rumpfmuskulatur stabilisiert und gekräftigt.

Pilates

Ein wirkungsvolles und effektives Ganzkörper-Workout. Der Fokus liegt insbesondere auf der Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur wodurch die Körperhaltung nachhaltig verbessert und Rückenbeschwerden vorgebeugt wird. Zudem wird die Beweglichkeit gefördert und Verspannungen gelöst. Die intensive Konzentration auf die Atmung unterstützt Ausführung und Power, aktiviert den Stoffwechsel und fördert die innere Ruhe.

Tischtennis

Beim freien Spiel stehen bis zu 6 Tischtennis Platten zur Verfügung. In Eigenregie werden die Platten auf- und abgebaut und es kann im Einzel-, Doppel- oder mit mehreren Personen pro Platte gespielt werden.

Bitte eigenen Schläger mitbringen.

Fit TU work am Schreibtisch

Diese fünfzehn Minuten bringen die Wirbelsäule in Bewegung, sorgen für Energie und Entspannung und fordern das Gehirn mit ungewöhnlichen Koordinationsaufgaben. Dafür braucht es weder viel Platz noch eine Sportausrüstung. Ein Stuhl und ab und zu ein Blatt Papier sind die Trainingsgeräte, die normale Bürokleidung das passende Outfit.

Zugang zum Onlinekurs:	siehe Zugangsdaten in der Buchungsbestätigung (PDF) unten rechts.