



12.10.2011 – 09:39 Uhr

## **pafl: Liechtenstein in Bewegung bringen / LVSS Konditionstraining für jedermann/frau**

Vaduz (ots/pafl) -

Sport und Bewegung sind gut für das Wohlbefinden, wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und halten körperlich fit. Um das Bewegungsangebot in Liechtenstein auszubauen, wird das beliebte "LVSS Konditionstraining für jedermann/frau" um einen Standort erweitert.

Die Sportkommission der Regierung fördert über die Breitensportförderung Sport und Bewegung für die gesamte Bevölkerung. Es ist das Ziel, das vorhandene Bewusstsein der sportlich aktiven Liechtensteiner Bevölkerung noch auszuweiten und mit Überzeugung für die Zukunft abzusichern.

Im Auftrag der Sportkommission führt deshalb der Liechtensteiner Verein für Sport in der Schule (LVSS) seit 29 Jahren das beliebte und gut besuchte "LVSS Konditionstraining für jedermann/frau" durch. Was im Jahre 1982 mit einem saisonalen Wintertraining in Eschen begann, wurde über die Jahre zu einem Ganzjahresangebot mit zwei Trainings pro Woche ausgebaut. Aufgrund der guten Teilnehmerzahlen und dem Wunsch nach einem zusätzlichen Standort wird ab dem kommenden Wintersemester (Start: 17. Oktober 2011) in Triesen ein weiteres Training angeboten. Dabei steht natürlich auch in Triesen der bewährte Mix aus Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Vordergrund.

Angebot für jedermann/frau

In einem 45-minütigen Konditionstraining werden mit Gymnastik- und Konditionsübungen der Herzkreislauf in Schwung gebracht, die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Entspannungsübungen, unter anderem Stretching, runden die Lektion ab. Der ganze Körper wird von unten bis oben gezielt bewegt und somit die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Schliesslich kommen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nicht von alleine. Dank der ausgewählten Übungen, die individuell vereinfacht oder erschwert werden können, bietet das "LVSS Konditionstraining für jedermann/frau" ein spannendes Training für alle, die sich zu fetziger Musik bewegen wollen.

Trainingstermine Montag, 19:45 bis 20:00 Uhr, Schulzentrum Unterland Eschen Mittwoch, 18:30 bis 19:15 Uhr, Liechtensteinisches Gymnasium Vaduz Donnerstag, 19:00 bis 19:45 Uhr, Weiterführende Schulen Triesen Beginn: Montag, 17. Oktober 2011, in Eschen

Leiterteam: Vanessa Sigron, Angelika Kessler, Ulli Kitz, Anita Lenti, Christa Kessler, Beata Horvath, Sidonia Kind-Wolfinger, Martina Egli, Katrin Walser, Leila Nerman, Kevin Beer

Kontakt:

Schulamt  
Beat Wachter, Schulsportinspektor  
T +423 236 67 66

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000148/100705658> abgerufen werden.