

## **BODYSTYLING FÜR FRAUEN**

**Übungsleiterin:** Elke Schramm  
**Zeit:** Montag, 18.15 – 19.25 Uhr  
**Ort:** USI-Studio, Julius-Raab-Str. 10, Eingang links  
neben USI-Sekretariat

Für unser äußeres Erscheinungsbild sind wir zum großen Teil selbst verantwortlich. Durch positives wie auch negatives Denken, die Art wie wir uns verhalten, bewegen und ernähren, werden unser Körper und unsere Gesichtszüge geprägt, gestaltet und geformt.

Dieser Übungsbetrieb ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene ausgerichtet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bei diesem speziellen Frauen-Training werden keine Muskelpakete aufgebaut, sondern mit gezieltem Einsatz der Kraftgeräte die gesamte Muskulatur am Körper gestrafft – gestylt!

Da jede Frau spezielle Problemzonen hat, wird mit jeder Teilnehmerin ein für sie geeignetes und ihren Wünschen entsprechendes Übungsprogramm besprochen.

Ein harmonisch geformter, gut funktionierender Körper steigert Lebensfreude, Willensstärke und Aktivität.

**Darum ist unser Ziel: schlank, fest, straff und trotzdem feminin, geschmeidige Bewegungen und eine gute Kondition!!!!!!**

Denn es ist ein befriedigendes Gefühl, seinen Körper zu spüren und mit fortschreitender Fitness die positiven Veränderungen an sich selbst zu entdecken.

- \* ca. 15 Min: allg. Aufwärmen und Mobilisieren, verletzungsvorbeugendes Dehnen
- \* ca. 15 Min: gezieltes Arbeiten an Muskelpartien ohne, bzw. mit leichten Gewichten, Heavy Hands, Gymn.-Band
- \* ca. 30 Min: selbständiges Training an den Geräten
- \* ca. 10 Min: Stretch & Relax