

USI – Information Übungsbetrieb

Fighting Fit

Erlebe ein sensationelles Training für Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit!

Übungsleiterin: Cornelia Bauer
„Dipl. Body & Vitaltrainerin“
Personaltrainerin & Pilates-Coach
„HipHop-Staatsmeisterin 2004“
„Nike dance Finalistin 2005“



Zeit: Kurs Nr. 7: Montag, 17.30 – 18.40 Uhr, SZ-Raab

Nach einem kurzen **Warm up** geht's richtig zur Sache.

Schweißtreibende Schrittkombinationen kombiniert mit verschiedenen Kampfelementen trainieren praktisch jede Muskelgruppe!

Das **Ganzkörpertraining**

- verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft,
- baut Aggressionen ab
- macht einfach Spaß.

Und schon nach wenigen Minuten steht einem der Schweiß auf der Stirn.

Als Highlight gibt's zum Schluss noch ein ca. **20-minütiges Bauch Workout**.

Power dich so richtig aus!!!

Mitzubringen:

- Trinken
- Festes Schuhwerk
- Handtuch
- Falls vorhanden eine eigene Matte (nur begrenzt verfügbar)