

USI - Information Übungsbetrieb

***** Work it out - Ganzkörperfitmix *****



Übungsleiterin: Cornelia Bauer

Zeit: Di, 17:30 - 18:40

Ort: Studentenzentrum Raab, Turnhalle

Mitzubringen:

- Trinken
- Festes Schuhwerk
- Handtuch
- Falls vorhanden eine eigene Matte

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

~ **25 Minuten schweißtreibende, aber einfache Schrittkombinationen.**

Danach:

Das ultimatives Ganzkörpertraining:

Kräftigungsübungen für jeden Teil des Körpers. Ein Training für jede Muskelfaser!!! Vor allem das **Bauch – Workout** hat es in sich!!!

Zum Abschluss:

Eine kurze **Stretching-Einheit** zum Ausklingen der Stunde.

Powere dich so richtig aus!!!