

USI - Information Übungsbetrieb

Power Fit Mix

„Power Aerobic – Workout – Stretching“

Übungsleiter(in): Elisabeth Reder
Zeit: Mittwoch, 19.05 – 20.10
Ort: BSZ Auhof

Power Fit Mix



Ein abwechslungsreiches und dynamisches Workout das Ausdauer, Muskelkräftigung und Entspannung verbindet. Wir erwärmen den Körper mit Power-Aerobic inkl. High-Impact-Elementen (z.b. joggen) zu einer motivierenden Musik. Danach erfolgt ein Ganzkörperworkout zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen (Hilfsmittel Hanteln oder Tubes). Ausgiebiges Stretching und Entspannungsübungen runden das Workout ab. Dieser Kurs bringt garantiert alle ins Schwitzen und lässt sämtliche Fettpölsterchen wegschmelzen. Kommt einfach mal vorbei!