

USI - Information Übungsbetrieb

Bodyweight
Allroundworkout

Das wöchentliche Training
mit Eigengewichtsübungen für alle Fitness-Levels

Übungsleiterin: Victoria Langbauer
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: BSZ – Auhof
Equipment: Trinkflasche, Sportschuhe, Handtuch, Matte (falls vorhanden)

Warm Up - 4 Übungen pro Muskelgruppe – 2 Sätze – Cool Down

Variationen von Burpess, Planks, Sit Ups, Crunches, Squats & Co werden uns das ganze Semester über begleiten und fordern uns immer wieder aufs Neue. Ganzkörperübungen verbessern nicht nur die Koordination und Mobilität, sondern sind auch bestens geeignet um Kraft und Muskeln aufzubauen.

Das Trainieren in der Gruppe zu motivierender Musik steigert den Spaßfaktor und bringt uns noch extra Motivation.

Unser Motto:
Es wird nicht leichter. Du wirst besser.

Ich freu mich aufs gemeinsame Schwitzen und lustige Stunden mit euch!

Victoria