

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



**Übungsleiterin:** Cornelia Bauer

**Zeit:** Di, 17:30 - 18:40

**Ort:** Studentenzentrum Raab, Turnhalle

**Mitzubringen:**

- Trinken
- Festes Schuhwerk
- Handtuch
- Falls vorhanden eigene Hanteln

Das ultimative Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training!

Eine Stunde, die alle Elemente der Kondition (= Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit) schult.

Gekräftigt wird mit kurzen Hanteln, Thera-Bändern, auf und mit der Matte und dem eigenen Körpergewicht.

Keine Stunde gleicht der anderen!!

Unterschiedliche Trainingsmethoden (Übungen auf Zeit, Tabata,...) machen das Training vielseitig und nie langweilig.

Zum Abschluss:

Eine kurze **Stretching-Einheit** mit Pilates-Elementen zum Ausklingen der Stunde.

**Ein tolles Training für den ganzen Körper!!!!**