

U S I - Information - Übungsbetrieb

High-Impact AEROBIC

High-Impact Aerobic-Kräftigen-Dehnen

Kursleiterin: Thalia Asllani
Ort: BSZ-Auhof
Zeit: Montag, 18.00- 19.00

Aufbau der Einheit:

Aufwärmen 15 Minuten. Wir bereiten unseren Körper vor, damit wir im Hauptteil voll durchstarten können.

High-Impact Teil: 20 Minuten gezieltes High-Impact Training mit Aerobic-Schrittkombinationen zu schneller Musik. High-Impact Training ist das Geheimrezept, um mit Sport in kürzester Zeit viel Fett zu verbrennen. Es kombiniert viele explosive Bewegungen miteinander, bei denen auch gesprungen wird. Die Intensität der Schritte ist sehr hoch und die Herzfrequenz wird richtig in die Höhe getrieben.

Kräftigung: 15 Minuten gezielte Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken, damit die Körpermitte gestärkt wird, sowie Stabilisationsübungen zur Rumpfstabilisation.

Dehnen: 10 Minuten. Den Ausklang der Stunde bilden Dehnungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen. Diese sind sehr wichtig nach dieser intensiven Bewegungseinheit. Sie fördern die Beweglichkeit, lockern die Muskulatur und steigern das Wohlbefinden.

Ich freue mich auf euer Kommen damit wir durchstarten können!