

USI - Information Übungsbetrieb

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

Das ultimative Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training!



**Übungsleiterin: Cornelia Bauer**

„Dipl. Body & Vitaltrainerin“  
Personaltrainerin & Pilates-Coach  
„HipHop-Staatsmeisterin 2004“  
„Nike dance Finalistin 2005“

**Zeit: Dienstag, 17.30 – 18.40 Uhr**

**Ort: Studentenzentrum-Raab**

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!!!!**

**Mitzubringen:**

- Trinken
- Festes Schuhwerk
- Handtuch
- Falls vorhanden eigene Hanteln und eigene Matte (nur begrenzt verfügbar)