

USI - Information Übungsbetrieb

Step – Cardio Workout & Bodytoning

Übungsleiterin: Marcela Lopez Morales

Zeit: Dienstag, 20.10 – 21.10 Uhr

Ort: BSZ–Auhof, Aubrunnerweg 4

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Trinken, Handtuch

Voraussetzung: SPASS AN DER BEWEGUNG!!!

Wir starten mit einem kurzen **Warm Up** (~ 5 Min.), um die Muskeln und Gelenke auf das bevorstehende Training vorzubereiten.

Dann geht's auch schon los!

Mit verschiedenen **Step–Choreographien** (~ 30 Min.) kommen wir so richtig ins Schwitzen und bringen gleichzeitig unseren Po und die Oberschenkel in Form.

Außerdem werden Koordination und Ausdauer mit viel Spaß trainiert. Wir beenden unsere Step–Choreographien mit einem Höhepunkt von Sprüngen und **Cardio–Training**, um unsere HerzKreislauf–Kapazitäten zu verbessern und Fett zu verbrennen (~ 5 Min.)

Weiter geht's mit einem **effektiven ganz–körper Bodytoning**, (~ 15 Min.), um den Körper so richtig zu schaffen und zu straffen.

Zum Abschluss belohnen wir uns mit einem wohlverdienten und **wohltuenden Cool Down & Stretching** (~ 5 Min.), und du wirst merken wie gut das Training tut.

Ziel ist es einen gesunden und fitten Körper & Geist zu erhalten!

Ich freu mich auf dich!!!