

USI - Information Übungsbetrieb
***** DEEP WORKOUT *****
Flexibilität und Stabilität

Übungsleiterin: Cornelia Bauer
Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Studentenzentrum Raab

Mitzubringen: • Trinken • Handtuch • Falls vorhanden eine eigene Matte



Deep Workout ist die perfekte Ergänzung zum herkömmlichen Kraft-
Ausdauertraining. Für Jederman(n) und Frau, egal ob jung oder etwas älter.

Das Training bietet eine perfekte Mischung aus Be- & Entlastung; aus
Anspannen und Entspannen, aus Kräftigen und Stretchen.

Sowohl Ausdauer-, als auch Kraftsportler profitieren gleichermaßen von der
Einheit, um Verspannungen vorzubeugen, verkürzten Muskeln entgegen zu
wirken und insgesamt mehr Beweglichkeit und Stabilität in den Körper zu
bekommen.

Deep Workout besteht aus lockeren fließenden Bewegungen in Kombination
mit statischen Übungen, vor allem für den Bauch und Rücken.
Anstrengend und entspannend zugleich.

Ein tolles Training für Körper, Geist und Seele!