JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

USI - Information Übungsbetrieb

BODYFIT - Allroundworkout

Das wöchentliche Training
mit Eigengewichtsübungen für alle Fitness-Levels

Übungsleiterin: Victoria Langbauer
Zeit: Montag, 17:40 – 18:40 / Donnerstag, 18:00 – 18:55
Ort: Kepler Hall / RAAB SZ
Equipment: Trinkflasche, Sportschuhe, Handtuch, Matte (falls vorhanden)

Variationen von **Burpess, Planks, Sit Ups, Crunches, Squats & Co** werden uns das ganze Semester über begleiten. Wir trainieren alle Körperpartien mit unserem **eigenen Körpergewicht.**
Zudem verbessern Ganzkörperübungen nicht nur unsere Koordination und Mobilität, sondern sind auch bestens geeignet, um Kraft und Muskeln aufzubauen.

Das Trainieren in der Gruppe zu motivierender Musik steigert den Spaßfaktor und bringt uns noch extra Motivation.

Unser Motto:
Es wird nicht leichter. Du wirst besser.

Ich freu mich aufs gemeinsame Schwitzen und lustige Stunden mit euch!

Victorie

UniversitätsSPORTinstitut - JKU/Kepler Hall, Altenberger Straße 69, 4040 Linz - Tel. 0732-2468 7099 - Mail: usi@jku.at