

USI - Information Übungsbetrieb

Konditionstraining- Full Body Workout

Übungsleiterin: Bettina Amon
Zeit: Montag, 19:40-20:50 Uhr
Ort: HBLA Lentia

Der Kurs Konditionstraining - Full Body Workout bietet ein abwechslungsreiches Allround-Training zu guter aktueller Pop- und Rockmusik, die uns so richtig in Schwung bringt. Dabei kommen wir ganz ohne Gewichte und andere Fitness-Tools aus. Alles, was wir brauchen, ist unser eigener Körper und eine ordentliche Portion Motivation! 😊

Nach einem kurzen Warm-up, bei dem nicht nur der Kreislauf angeregt wird, sondern auch Muskeln und Gelenke mobilisiert und auf das folgende Workout vorbereitet werden, geben wir 30 Minuten Vollgas, wir kommen bei verschiedenen klassischen Fitnessmoves, die immer wieder neu interpretiert und anders kombiniert werden, ordentlich ins Schwitzen und povern uns dabei so richtig aus.

Darauf folgen 30 Minuten auf der Matte. Durch abwechslungsreiche Übungen werden gezielt und isoliert der Reihe nach alle Körperpartien trainiert, Bauch- und Rückenmuskeln, Beine, Po, Schultern und Arme. Der Fokus wechselt von Woche zu Woche und wir sprechen mit immer wieder neuen Variationen auch unterschiedliche Muskeln an. Abwechslung garantiert!

Zum Abschluss folgt noch eine kleine Stretching-Einheit, um die geforderten Muskeln zu lockern, den Kreislauf langsam wieder runterzufahren und auch Muskelkater vorzubeugen.

Ich freue mich sehr auf euer Kommen und aufs gemeinsame Schwitzen und Trainieren! Ich verspreche euch, wir werden viel Spaß in meinem Kurs haben! 😊

Bitte eigene Matte mitbringen (alternativ geht auch ein großes dickes Handtuch o.ä.)!