

## USI - Information Übungsbetrieb

# Konditionstraining- Fun Fitness Workout

Übungsleiterin: Bettina Amon  
Zeit: Kurs-Nr. 004, Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
Ort: BSZ Auhof

Training soll Spaß machen! ☺

Im Fun Fitness Workout geht es nicht um meisten Wiederholungen, Tempo oder Speed, sondern darum, die Freude an der Bewegung wiederzuentdecken. Deshalb gibt es 60 Minuten gute Musik und dazu einfache Bewegungsabläufe, die den Körper in Schwung bringen und die Muskeln sanft definieren.

Wir wechseln dabei zwischen Übungen im Stand, die uns schnell ins Schwitzen bringen werden, ohne dabei springen, hüpfen oder laufen zu müssen, und Sequenzen auf der Matte, um nacheinander alle großen und kleinen Muskelgruppen zu kräftigen. Am Ende gibt es noch eine kleine Stretching Einheit, um die Muskeln und eventuelle Verspannungen wieder zu lockern. Dabei verbessern sich automatisch Haltung, Aufrichtung und somit auch die eigene Ausstrahlung. Nach einer Stunde fühlt man sich zugleich herrlich ausgepowert, entspannt und einfach wohl in seinem Körper.

Die Freude am Workout steht dabei immer an erster Stelle! ☺

Keine Vorkenntnisse notwendig, für alle Fitness Levels geeignet.