

**USI - Information Übungsbetrieb**

**HIIT meets YOGA**

**Das Beste aus beiden Welten**

**Übungsleiterin:** Victoria Langbauer

**Zeit:** Donnerstag, 19:15 – 20:15

**Ort:** Kepler Hall

**Equipment:** Trinkflasche, Sportschuhe, Handtuch, Matte (falls vorhanden)

Wir kombinieren ein **hochintensives Training**, das unsere Herzfrequenz erhöht, und **Yoga-Flows**, die unsere Stabilität verbessert.

Wir trainieren unser Herz-Kreislauf-System, um unsere **Fettverbrennung** auf Hochtouren zu bringen und wir werden uns auf unsere **Flexibilität, Mobilität und unser Gleichgewicht** konzentrieren.

Auf Anspannung folgt Entspannung – auf kurze Belastungsphasen mit hoher Intensität folgen etwas längere und ruhige Stretching-Phasen.

Durch verschiedene Übungsvarianten ist das Training für alle Fitness-Level geeignet.

Ich freue mich auf ein bewegungsreiches Semester mit euch!

*Victoria*