

USI - Information Übungsbetrieb

Bodenturnen & Bodenakrobatik

Übungsleiter: Tom Fischer
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Turnleistungszentrum Winterhafen,
Am Winterhafen 4, 4020 Linz

Kopfstand, Skorpion, Rad, Rondat, Handstand, Handstandüberschlag.... all das interessiert Dich? Möchtest Du diese Akrobatik-Elemente mit Schwerpunkten aus Yoga erlernen, trainieren und intensiv üben?

Dann bist du hier genau richtig!

Tom zeigt Dir die Tricks die Du brauchst und gibt Dir Hilfestellungen für die Bewegungsabläufe.

Schwerpunkt: Koordination, Körperspannung und Dehnung, Erarbeitung der Grundtechniken in Bodenturnen und Akrobatik sowie mit Acro - Yogaelementen.

Ziel: Eleganz und Geschmeidigkeit in der Bewegung, Präzision, Dehnung und Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur sowie viel **Freude an der Bewegung.**