

USI - Information Übungsbetrieb

# Bodywork & Stretch



**Übungsleiterin:** Sarah Sos

**Zeit:** Donnerstag, 20:30-21:30 Uhr / BORG Honauerstr.

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

Im Kurs „Bodywork & Stretch“ werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gemacht, um vor allem große Muskelgruppen ganzheitlich zu trainieren. Dabei wird vor allem auf die Qualität der Bewegung geachtet und das ganze Bewegungsausmaß genutzt, somit wird die Beweglichkeit / Flexibilität gefördert.

Der erste Teil des Kurses ähnelt einem High Intensity Intervall Training. Somit arbeitet der ganze Körper und wir steigern unsere Kraftausdauer.

Die zweite Hälfte des Kurses umfasst ein ausgedehntes Cool Down mit Dehn- und Mobility Übungen. Dabei arbeiten wir gezielt an einer Erweiterung der individuellen Beweglichkeit sowie Detonisierung der Muskulatur.

Ich freue mich auf dein Kommen!