

Kick & Punch Workout

Erlebe ein sensationelles Training für Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit!



Übungsleiterin: Cornelia Bauer

„Dipl. Body & Vitaltrainerin“
Personaltrainerin & Pilates-Coach
„HipHop-Staatsmeisterin 2004“
„Nike dance Finalistin 2005“

Zeit: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Kepler Hall, JKU-Campus

Nach einem kurzen **Warm up** geht's richtig zur Sache.

Schweißtreibende Schrittkombinationen kombiniert mit verschiedenen Kampfelementen trainieren praktisch jede Muskelgruppe!

Das **Ganzkörpertraining**

- verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft,
- baut Aggressionen ab
- macht einfach Spaß.

Und schon nach wenigen Minuten steht einem der Schweiß auf der Stirn.

Als Highlight gibt's zum Schluss noch eine kurze Kräftigungseinheit für Bauch & Po

Power dich so richtig aus!!!

Mitzubringen:

- Trinken
- Festes Schuhwerk
- Handtuch
- Falls vorhanden eine eigene Matte (nur begrenzt verfügbar)