

USI - Information Übungsbetrieb

## **Bauch – Beine - Po**

Einmal wöchentlich sagen wir Bauch, Beinen und Po den Kampf an!



**Übungsleiterin:** Sarah Sos

**Zeit:** Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr / F10

**Equipment:** Trinkflasche, Sportschuhe/Hallenschuhe, Handtuch, Matte (falls vorhanden), ev. Theraband/ Loop Band (falls vorhanden)

Im Kurs „Bauch-Beine-Po“ kümmern wir uns um die berühmt berüchtigten Problemzonen“ indem wir nach einem kurzen Warm Up eine Auswahl an Übungen mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren. Wir wechseln zwischen Sequenzen im Stand und auf der Matte und beanspruchen so unser Gleichgewicht und Herz-Kreislaufsystem. Bauchmuskeln, bzw. gesamte Rumpfmuskulatur, Gesäß und Beine werden definiert.

Motivierende Musik & Schwitzen garantiert!

Wenn du möchtest, nimm gerne ein Theraband oder ein Loop Band mit, solltest du einige Übungen erschweren wollen. Grundsätzlich ist der Kurs für alle Altersklassen und Fitnesslevels.

Ich freu mich auf dein Kommen!

*Sarah*