

U S I - Information - Übungsbetrieb

## Body TONE

Warm up-Kräftigen-Dehnen

Kursleiterin: Elisabeth Reder  
Ort: BSZ-Auhof  
Zeit: Montag, 18.15- 19.15

### Aufbau der Einheit:

Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist Body TONE genau das Richtige. Body TONE ist ein intensives Ganzkörperworkout zu flotter Musik. Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du ins Schwitzen kommst, viele Kalorien verbrennst und deine Fitness auf ein neues Level bringst.

**Aufwärmen:** Ein dynamisches Warm-up bereitet auf das fordernde Work-out vor.

**Hauptteil:** Intensive und effektive Kräftigung für alle Muskelgruppen, für straffe Konturen und mehr Kondition mit dem eigenen Körpergewicht, kleinen Hanteln, Tubes oder Steps.

**Dehnen:** Dehnen und Entspannen

Mitzubringen: Trainingsbekleidung, eventuell Handtuch als Unterlage für die Matte

*Ich freue mich auf euer Kommen!*