

USI - Information Übungsbetrieb

Konditionstraining- Full Body Workout

Übungsleiterin: Bettina Amon
Zeit: Montag, 19:30-20:30 Uhr
Ort: BSZ-Auhof

Der Kurs Konditionstraining - Full Body Workout bietet ein abwechslungsreiches **Allround-Training** mit guter **Musik** und viel **Spaß**. Dabei kommen wir ganz ohne Gewichte und andere Fitness-Tools aus. Alles, was wir brauchen, ist unser eigener Körper und eine ordentliche Portion Motivation! 😊



Wir starten mit einem kurzen **Warm-Up**, um den Kreislauf anzuregen, darauf folgen 30min **Low Impact Cardio** Training, gefolgt von 30min auf der Matte. Durch abwechslungsreiche Übungen werden gezielt der Reihe nach **alle Körperpartien** trainiert, Bauch- und Rückenmuskeln, Beine, Po, Schultern und Arme. Der Fokus wechselt von Woche zu Woche und wir sprechen mit immer wieder neuen Variationen auch **unterschiedliche Muskeln** an. Abwechslung garantiert!

Zum Abschluss folgt noch eine kleine **Stretching**-Einheit, um die geforderten Muskeln zu lockern, den Kreislauf langsam wieder runterzufahren und auch Muskelkater vorzubeugen.

Ich freue mich sehr auf euer Kommen und aufs gemeinsame Schwitzen und Trainieren! Ich verspreche euch, wir werden viel Spaß in meinem Kurs haben! 😊