

## USI - Information Übungsbetrieb

### Pilates Fusion

Übungsleiterin: Bettina Amon  
Zeit: Montag, 20.30 – 21.30 Uhr  
Ort: BSZ Auhof

**Pilates Fusion** ist so viel mehr als Pilates!

Dieses Training kombiniert Übungen aus dem klassischen **Pilates** mit Elementen von **Barre Workouts**, **Body Sculpting** Techniken, **Low Impact Cardio Moves** und **sanftem Stretching**. Es sorgt somit für einen straffen Körper und lange, starke Muskeln.



Es verbessert ganz nebenbei deine Haltung und stärkt gezielt deine Körpermitte. Pilates Fusion formt schlanke Muskeln in Armen, Beinen, Bauch und Po.

Eine perfekte Mischung aus den besten Workout Stilen für ein gutes Körpergefühl und einen schön definierten Körper.

Nach dem Training fühlst du dich in jeder Hinsicht einfach nur groß-artig!

Ich freue mich schon sehr auf unseren gemeinsamen Kurs!