

USI - Information Übungsbetrieb **Total Body Workout**

Übungsleiterin: Anni Taskula
Zeit: Kurs Nr. 19: Montag 19.00 – 19.55 Uhr
Ort: Studio 2, 2 Stck., F10 Sportfabrik



Konditionstraining mit Anni ist wie Finnische Sauna; wir schwitzen in einem Raum und genießen die Grenzen von unseren Ausdauernd zu treffen. Noch dazu schauen wir wie rote Tomaten nach die Stunde und sind verrückt genug zugeben, dass es hat uns spaß gemacht hat! ;)

Anstrengend & Intensiv, aber mit guter Laune und Tolle Playlists!
Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit - Total Body Workout!

Equipment: Handtuch, Yoga Matte
Level: Sportlich, Dynamisch