

U S I - Information - Übungsbetrieb

Bauch&Rücken

Warm up-Bauch&Rückentraining-Dehnen

Kursleiterin: DI Elisabeth Reder
Ort: Med Campus
Zeit: Donnerstag, 15.45- 16.30

Aufbau der Einheit:

Wir wollen mehr Kraft in der gesamten Rumpfmuskulatur aufbauen, Gleichgewicht und Koordination verbessern und für eine ästhetische Formung Deiner Körpermitte sorgen. Effektive Übungen sollen beim Loswerden von Bauchfett helfen und den Rücken stärken.

Aufwärmen: Wir beginnen mit einem Warm-up aus einfachen Bewegungen zur Mobilisation der Gelenke

Hauptteil: Der Hauptteil besteht aus abwechslungsreichen Übungen für die Körpermitte für Anfänger und Fortgeschrittene. Dabei dürfen unterschiedliche Stützübungen, Schulterbrücke oder der Vierfüßlerstand nicht fehlen.

Ende: Dehnen und Entspannen

Mitzubringen: Lockere, bequeme Kleidung

Ich freue mich auf euer Kommen!