

USI - Information Übungsbetrieb

## \*\*\* **Work it out - Ganzkörperfitmix** \*\*\*

**Das ultimative Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training!**

**Übungsleiterin: Sylvia Nussbaumer**  
Personaltrainerin  
Tae-Bo / Aerobic / Vinyasa-Power-Yoga / Bodystyling

**Zeit: Montag, 19.00 – 20.00 Uhr**  
**Ort: Kepler Hall, JKU-Campus**

Eine Stunde, die alle Elemente der Kondition (= Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit) schult.

Gekräftigt wird mit kurzen Hanteln, Thera-Bändern, auf und mit der Matte und dem eigenen Körpergewicht.

Keine Stunde gleicht der anderen!!

Unterschiedliche Trainingsmethoden (Übungen auf Zeit, Tabata,...) machen das Training vielseitig und nie langweilig.

Zum Abschluss:  
eine kurze **Stretching-Einheit** mit Yoga-Elementen zum Ausklingen der Stunde.

**Ein tolles Training für den ganzen Körper!!!!**

**Mitzubringen:**

- Trinken
- Festes Schuhwerk
- Handtuch
- Falls vorhanden eigene Hanteln und eigene Matte (nur begrenzt verfügbar)