

USI - Information Übungsbetrieb

Strong Core

Wann: Donnerstags, 10:00-11:00

Wo: Kepler Hall

Übungsleiterin: Andrea Seiser

Strong Core ist ein intensives Kraft/Ausdauertraining.

Euch erwartet ein funktionelles und verspieltes Ganzkörper-Workout. Die tiefe Rumpfmuskulatur sowie Beine und Gesäß sind stark gefordert.

Zu schwungvoller Musik kombinieren wir im Takt: Stützübungen, Sprung; und Standübungen.

Es finden sich Elemente aus dem animal movement, sixpack workout und HIIT wieder.

Die Abfolgen sind sehr abwechslungsreich. Du verbesserst deine Koordination, Balance, Körperspannung und Beweglichkeit.

Ein Workout, dass dich ordentlich herausfordert, sodass du den restlichen Tag entspannt bist,

und vielleicht am Wochenende noch was davon hast. :-)

Andrea Seiser

FitAlign-Haltungstrainerin, Yogalehrerin,
selbstständig als Haltungstrainerin,
angestellt als Trainerin im F10/ Injoy Fitnessstudio