

## USI - Information Übungsbetrieb

### Strong Core Workout

Übungsleiterin: Bettina Amon  
Zeit: Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr  
Ort: BSZ Auhof

Eine **starke Körpermitte** ist unerlässlich für unsere innere und äußere **Bestform**. Unsere **Haltung**, unsere **Ausstrahlung** und unsere gesamte **Lebensqualität** sind direkt darauf zurückzuführen, wie stark wir in unserer Mitte sind und wie sehr wir unseren ganzen Körper spüren und im Alltag genauso wie im Sport nutzen können.



Beim **Strong Core Workout** geht es nicht (in erster Linie) darum, sich ein ansehnliches Sixpack anzutrainieren (obwohl das ein angenehmer Nebeneffekt sein kann! ;😊). Vielmehr geht es darum, die **Rumpfmuskulatur** zu stärken, um die **Stabilität** im gesamten Körper zu verbessern. Der Fokus liegt dabei am Training der **Tiefenmuskulatur**.

Dazu nutzen wir **dynamische Elemente** zur **Mobilisation** der **Faszien**, bauen klassische Fitness Übungen zur **Kräftigung** von **Bauch und Rücken** ein und **dehnen** immer wieder sanft, aber effektiv unsere gesamte Oberkörper Muskulatur.

Ich freue mich schon sehr auf unser gemeinsames Training!