

USI - Information Übungsbetrieb

Bodystyling

Kursleiterin : *Mag^a. Carina Hofinger, BSc, MSc*

Sportwissenschaftlerin,

AHS-Lehrerin (Sport und Französisch),

Tauchlehrerin

Zeit: Montag 19:30 – 20:45 Uhr

Ort: HBLA Lentia



Kursinhalte

Der Kurs „**Bodystyling**“ ist ein **moderates Ganzkörpertraining** und für jedes Fitnesslevel geeignet. Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeleitet.

Neben einer Ganzkörperkräftigung, lockerem Ausdauertraining und Rumpfstabilisation (Core-Training) mit dem eigenen Körpergewicht aber auch mit den vorhandenen Trainingsutensilien werden Übungen aus Pilates und Yoga fixer Bestandteil der Kurseinheiten sein, um Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe zu stärken aber auch das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen und zu trainieren.

Zu Beginn wird es ein Warm-Up geben, wo der Körper auf die folgenden Belastungen vorbereitet wird. Bestandteil des Warm-Ups werden auch koordinative Übungen sein.

Nach dem Hauptteil wird es immer ein Cool-Down geben, wo sich der Körper von der Belastung erholen kann und wo die Verbesserung der Beweglichkeit ein Thema sein wird.

Bitte achtet auf bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und viel Flüssigkeit zum Trinken!

Ich freue mich auf ein tolles Training

Carina