



Mit freundlicher Unterstützung der FHV <https://www.fhv-wn.at/>



Body Fit

Kursname:	Body Fit
Inhaltliche Kursbeschreibung:	Ein rundum Körpertraining mit vielen Elementen aus dem Kraft- und Ausdauerbereich kombiniert mit cooler Musik. Der Fokus liegt hierbei auf einem intensiven Bauch-Bein-Training, um wieder die gewünschte Sommerfigur für die nächste Badesaison zu erhalten/zu erlangen. Jede Einheit wird mit einem Cooldownstretch abgerundet.
Benötigte Sportausrüstung - mitzubringen:	Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst, Schuhe sind nicht notwendig, aber zwecks Stabilität von Vorteil WICHTIG: Getränk und Handtuch
Benötigte Sportausrüstung - wird beigestellt:	Matten
Besonderheiten:	Spaß bei gemeinsamer Kräftigung und Fettverbrennung trägt zu einem gesunden Lebensstil bei.
Trainerin:	Sophia Zingerle Sophia.zingerle@fhwn.ac.at