



Mit freundlicher Unterstützung der **ÖHFHWN**

<https://www.fhv-wn.at/>



## Body Fit

<b>Kursname:</b>	<b>Body Fit</b>
<b>Inhaltliche Kursbeschreibung:</b>	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 die gewünschte Fitness zu erhalten/zu erlangen. Jede Einheit wird mit einem Cooldownstretch abgerundet.
<b>Benötigte Sportausrüstung - mitzubringen:</b>	Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst, Schuhe sind nicht notwendig, aber zwecks Stabilität von Vorteil <b>WICHTIG:</b> Getränk und Handtuch
<b>Benötigte Sportausrüstung - wird beigestellt:</b>	Matten
<b>Besonderheiten:</b>	Spaß bei gemeinsamer Kräftigung und Fettverbrennung trägt zu einem gesunden Lebensstil bei. Für den Trainingseffekt wird dieser Kurs als Intensivkurs 2 mal pro Woche angeboten.
<b>Trainerin:</b>	Sophia Zingerle <a href="mailto:Sophia.zingerle@fhwn.ac.at">Sophia.zingerle@fhwn.ac.at</a>