



Mit freundlicher Unterstützung der **ÖHFHWN**

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



Full body workout

Kursname:	Full body workout
Inhaltliche Kursbeschreibung:	Auspowern gewünscht? Diese Einheit bringt's! Dieses Training zielt auf eine Kräftigung des ganzen Körpers – trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und unter Zuhilfenahme von Widerstandsbändern. Das Trainieren in der Gruppe bei cooler Musik steigert die Motivation. Zusätzlich wird durch die Anwesenheit des Trainers darauf geachtet, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden.
Benötigte Sportausrüstung - <i>mitzubringen</i> :	Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst, Indoor Turnschuhe. Wasser und Handtuch
Benötigte Sportausrüstung - <i>wird beigelegt</i> :	Matten
Trainer:	Lukas Kerstberger
Ort:	Aufenthaltsraum im WIHAST Studentenwohnheim (2700 Wr. Neustadt)