

## **„Body Workout“**

Bauch, Beine, Po, die üblichen Problemzonen der Frau.

Wir trainieren hier nach einem Warm up mit einfachen Übungen vorwiegend diese Problemzonen.

In der ersten Hälfte der Stunde werden die Übungen meist im Stehen und in der zweiten Hälfte als sogenannte mat work (Übungen auf der Matte am Boden liegend bzw. sitzend) durchgeführt. Alle Übungen können leicht und jederzeit zu Hause wiederholt werden.

Die letzten 10 Minuten stehen ganz im Zeichen der Entspannung mit leichtem Stretching, einer Phantasiereise, etc.

Diese Gruppe hat ca. 20 bis 30 Kursteilnehmer und ist für alle Altersgruppen geeignet.

**Trainingszeiten: Montag 20:00 - 21:00 Uhr**

**Ort: Schulsporthalle Röttenbach**

**Trainerin:**



Susanne Knirsch

CBPA Pilates Instructor, Trainer C Breitensport  
Fitness Trainer B (BSA)