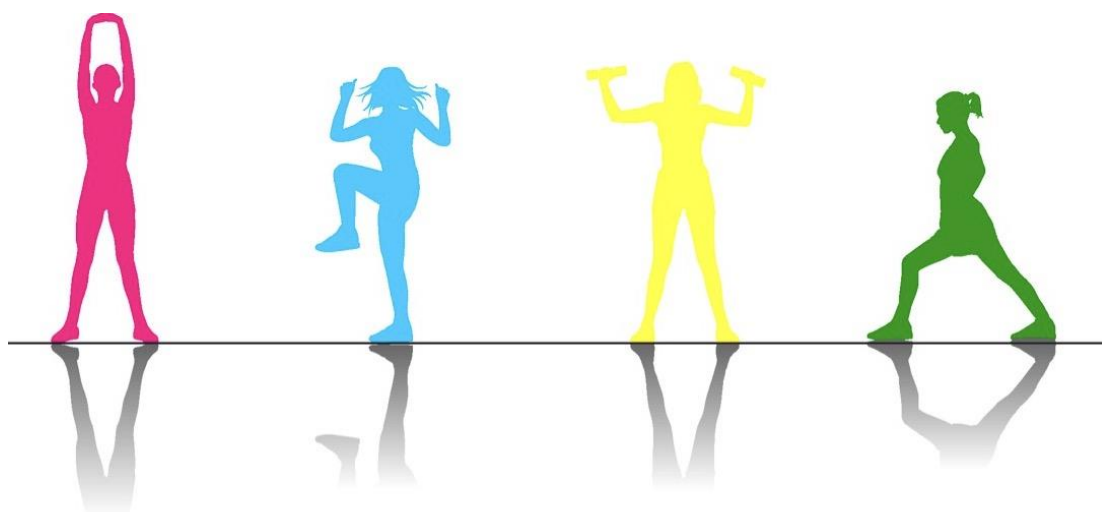


HICT

immer DIENSTAG - 12:30 -13:15 - mit Maria Prohaska

HICT steht für **Hoch intensives Circuit Training:**

Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht werden in schneller Abfolge mit nur sehr kurzen Pausen durchgeführt. Diese Art des Trainings verbindet Muskel- mit Ausdauertraining und hat den Vorteil, nur wenig Zeit zu brauchen. Allerdings muss man wirklich bereit sein, für die kurze Zeit nahe an seine Leistungsgrenze zu gehen!



BODYMIX

immer DONNERSTAG - 12:00 – 13:15 - mit Maria Prohaska

BodyMix ist eine Allroundstunde, das **Workout** für den ganzen Körper. Nach einer gemütlichen Aufwärmrunde geht es so richtig los: 30 Minuten Herz-Kreislauftraining, 30 Minuten Kräftigung. Zum Schluss: Chill-Out mit ausführlichem Stretching.