

# **OMNIA VI** ... mit aller Kraft

**Montag und Freitag 17.45 Uhr - 19.15 Uhr**



**OMNIA VI** ist ein einzigartiges Trainingskonzept, das gezielt einzelne Muskeln anspricht. Das Gewebe wird stark gestrafft, Fett verbrannt und Muskeln aufgebaut.

Die Trainingsziele liegen insbesondere in der Kräftigung und dem Aufbau der Muskulatur sowie der gezielten Fettverbrennung.

Das Trainingsgewicht wird individuell auf jeden einzelnen Teilnehmer angepasst. Das Training beginnt mit einem **HIIT** (High Intensity Interval Training) im **Tabata** 20/10 Konzept, das die ganze Muskulatur ordentlich erwärmt und absolut perfekt auf das nachfolgende Training von 75 Minuten vorbereitet.

Durch Gewichtsübungen wie Kniebeugen, Bankdrücken und Rudern werden alle Hauptmuskelgruppen (Beine, Brust, Rücken) trainiert. Der Herausforderung liegt dabei auf Bewegungen mit einer hohen Wiederholungsanzahl. Daher kann auch mit geringen Gewichten gearbeitet werden. Die Pausen im Workout sind kurz.

**OMNIA VI** ist so aufgeteilt, dass zunächst durch Grundübungen die großen Muskelgruppen und anschließend die kleineren Muskelgruppen trainiert werden (Bizeps, Trizeps, Schultern). Abschließend werden die Bauchmuskeln modelliert und trainiert und im wohlverdienten Cooldown alle Muskeln und Sehnen gedehnt.

**OMNIA VI** ist ein Ganzkörpertraining, das fast keine Wünsche offen lässt ☺

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, denn der Teilnehmer bestimmt das Gewicht selbst. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

**Ich sage Dir nicht, dass es leicht wird.**

**Aber ich verspreche Dir, dass es sich lohnen wird.**

**OMNIA VI** Instructor & Personal-Trainerin Veronika Fuhrmann 0170 2954122

Email: [nick.fuhrmann@kabelmail.de](mailto:nick.fuhrmann@kabelmail.de)