

# SF Ahlum e.V. OMNIA VI ... mit aller Kraft

Montag 17.45 – 19.15 und Freitag 18.15 Uhr - 19.30 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 sowie 60/30 Konzept, das die ganze Muskulatur ordentlich erwärmt und absolut perfekt auf das nachfolgende Training vorbereitet.

Durch Gewichtsübungen wie Kniebeugen, Bankdrücken und Rudern werden alle Hauptmuskelgruppen (Beine, Brust, Rücken) trainiert. Die Herausforderung liegt dabei auf Bewegungen mit einer hohen Wiederholungsanzahl.

**Daher kann auch mit geringen Gewichten gearbeitet werden.**

**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 keine Wünsche offen lässt ☺  
Für Trainierte, aber auch für Untrainierte, denn der Teilnehmer bestimmt das Gewicht selbst.

**Einfach vorbeikommen und unverbindlich mitmachen!**

**Ich sage Dir nicht, dass es leicht wird.  
Aber ich verspreche Dir, dass es sich lohnen wird.**

**SF Ahlum e.V. - Omnia Vi Instructor & Personal-Trainerin Veronika Fuhrmann**  
Mobil: 0170 2954122 - Email: [nick.fuhrmann@kabelmail.de](mailto:nick.fuhrmann@kabelmail.de)