

Montag 19.00-20.00 Uhr Bauch-Beine-Po

Kursbeschreibung BBP:

Nach dem Aufwärmteil, der aus abwechslungsreichen, leicht nachvollziehbaren Schrittfolgen besteht, folgt der Kräftigungsteil der oben genannten Problemzonen.

Häufig werden Hilfsmittel wie Thera-Bänder, Gewichtsmanschetten, Hanteln u. ä. benutzt.

Dehnungs- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Positive schon in Kürze merkbare Veränderungen sind:

Verbesserung des Körpergefühls, Straffung der gesamten Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer, Kräftigung des Halte- und Stützapparates.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet!

Einfach gesagt:

wenn du ein effektives Training suchst, allgemein fitter werden und ein paar Kilo abnehmen möchtest ,etwas für den Rücken tun willst, deine Problemzonen in den Griff bekommen möchtest und dich ein bisschen entspannen willst, komm ´einfach mal zum Schnuppern vorbei!