

BodyStyling

Abwechslungsreiche Übungen, eine motivierende Ansprache und viel Spaß und gute Laune lassen jeden (Winter-)Blues verblassen und bringen uns zum Bikinimodus! Der Kurs ist für ALLE geeignet !

In dieser Stunde werden nicht nur Bauch, Beine und Po trainiert, sondern es wird auch sehr viel Wert auf die Kraftausdauer gelegt. Dieser Kurs spricht nicht nur bereits gut Trainierte an, sondern wendet sich besonders auch an Anfänger, denen es an noch etwas an Kondition mangelt.

BodyStyling

Entsprechend sind auch die Übungen für die BodyStyling Stunden so aufgebaut, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene davon profitieren können. Die erfahrene Trainerin kann dabei aus einer schwierigen Übung mit nur kleinen Änderungen eine leichte Übung machen, die jeder absolvieren kann. Dadurch entstehen in den Stunden weder Stress noch ein Wettbewerb, wer welche Übung am perfektsten ausführen kann.

Es herrscht eine angenehme Gruppendynamik, die allen Kursteilnehmer viel Spaß und Zufriedenheit bringen soll. Das entspannende Cool Down am Ende jeder Stunde lässt jeden Teilnehmer ausgepowert und glücklich nach Hause kehren.

Was Du für BodyStyling brauchst

- Bequeme Sportkleidung
- Turnschuhe
- Ein Handtuch

Es unterrichtet Euch

[Kurszeiten siehe Stundenplan](#)

- [Emel](#)