

Neuer Kurs: **BODYSHAPE**

TAG

Der Kurs findet Dienstagvormittag oder Dienstagabend statt.

ZEIT

11:00–12:00 Uhr oder 17:00–18:00 Uhr

GEBÜHR

Die Kursgebühr beträgt 55,- Euro für Nichtmitglieder und für Mitglieder des TSV 40,- Euro.

MITBRINGEN

Wichtig: Sportzeug, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk!

INFO

Hierbei handelt es sich um ein abwechslungsreiches, effektives Ganzkörpertraining mit fetziger Musik, bei dem der Körper gekräftigt und definiert wird.

Die Hauptmuskelgruppe Bauch, Beine, Po werden gezielt trainiert, die allgemeine Ausdauer verbessert und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Bodyshape zielt auf die Straffung des Bindegewebes ab und fördert die Aktivierung der Fettverbrennung.

Zum Trainingsprogramm gehören z. B. Situps, Crunches, sowie Übungen mit Kleingeräten wie Power-Stick, Rodondoball usw.

Mit Cool-Down und Dehnübungen wird die Trainingsstunde beendet.

