

b-o-p

Das ist gezieltes Training für die Problemzonen!

Bauch, Beine, Po und Oberkörper kommen dabei garantiert nicht zu kurz!
Durch ein „Warm up“ in Form von einfachen Aerobic-Kombinationen wird der Körper auf das darauffolgende Training gut vorbereitet, Herz und Kreislauf werden in Schwung gebracht und die sogenannten „Stabilisatoren“ durch ein dynamisches und statisches Dehnen auf die Belastung vorbereitet.

Durch Einsatz von Freihanteln, Therabändern oder Tubes wird den Problemzonen der Kampf angesagt – aber auch ohne Fremdgewichte kommt man zu seinem Ziel!
Ein ausführliches Dehnprogramm am Ende runden die Stunden ab!

Das ist der Erfolg:

- Beine, Bauch, Po und Oberkörper werden geformt
- Die Fettverbrennung wird angeregt
- Die Haut wird straffer
- Ein trainierter Körper fühlt sich wohl
- Die Haltung wird aufrechter
- Training mit netten Leuten macht einfach Spaß!

Unsere Kursleiter freuen sich auf Euch:

Manuela Mertelsmann – Übungsleiterin –C-, DTB Pilates-Trainerin

Aktuelle Trainingszeiten bitte dem Kursplan entnehmen!