

## Bodyforming/Pumplt

Übungsleiter: Manuela Mertelsmann, Landessportbund / -C- Lizenz,  
DTB-Pilates Trainerin, Einsteiger und Aufbaukurse

Bodyforming, das ist das wirkungsvolle Fitnessstraining mit der  
Langhantelstange für Frauen und Männer!

Bodyforming ist eine echte Alternative zu dem einsamen Workout auf der  
Gerätefläche und macht auch noch Spaß, Spaß , Spaß...

### Was ist Bodyforming?

- Training nach dem Kraftausdauerprinzip
- Stärkt Hauptmuskelgruppen und Knochen
- Baut nebenbei überflüssige Kalorien ab
- Individuell an jeden Teilnehmer angepasst
- Unser effektives Gruppentraining zu motivierender Musik

Durch isolierte Übungen und „POWER“ aus der Musik verschwinden die „Pösterchen“,  
gleichzeitig formt sich der Körper, die Muskulatur wird herausgearbeitet und definiert!

### Was ist der Erfolg?

- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Trainierte Beine, Schulter und Brust
- Straffe Arme und ein flacher Bauch

### Voranmeldung dringend erforderlich!

Probetraining jederzeit kostenlos möglich,  
aktuelle Trainingszeiten entnehmen Sie bitte  
dem [Kursplan](#) [570 KB