

Spartenleitung:

Beate Schoeder
25729 Windbergen

Tel.:

Hier steht die Abwechslung im Vordergrund, wobei jeder auf seine Kosten kommt. Das Training richtet sich an Anfänger sowie Fortgeschrittene, die gerne mit flotter Musik in einer Gruppe trainieren möchten.

Das Trainingsprogramm besteht aus:

- Figurtraining mit Übungen zur Kräftigung und Straffung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur
- Tiefenmuskeltraining, wobei hier die kleinen aber meist schwachen Muskelgruppen angesprochen werden
- Koordinationsübungen in Form von einfachen Step-Aerobic Choreographien
- Kraft und Ausdauertraining mit oder ohne Zusatzgeräten
- Training für die Kräftigung der Lendenwirbelsäule, Rumpfmuskulatur und dem Beckenbereich gekoppelt mit verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken, die auch aus dem Pilates kommen
- Balanceübungen auf dem -Sissel- Pad.

Wissenswertes:

Body-Forming ist ein Ganzkörpertraining. Durch dieses Training verbessern wir unsere eigene Fitness, haben Spaß und können für kurze Zeit den Alltag vergessen. Wir werden eine persönliche Zufriedenheit erlangen.

Unser Motto lautet:

Sport und Spass ☐ gehoeren zusammen -Have fun!-☐ ☐