

TOTAL BODY WORKOUT

Beim Total Body Workout wird der ganze Körper trainiert. Mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenem Equipment, wie Kettlebell, Gymnastikband oder Pezzibällen, entsteht ein abwechslungsreiches und intensives Workout. Dabei vereint das Training die Komponenten Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität zu einem Gruppenfitness-Workout.

Warum TOTAL BODY WORKOUT?

- Das Ganzkörpertraining beinhaltet grundlegende Bewegungen, die auch aus dem Alltag bekannt sind: Heben, Beugen, Drücken. Durch ein regelmäßiges Training wird der Körper gesünder und leistungsfähiger
- Komplexe Ganzkörperübungen fordern und verbessern das Zusammenspiel von Muskulatur, Nervenzelle und Gehirn
- Das intensive Training mit kurzen Pausen kurbelt den Fettstoffwechsel an und fördert den Nachbrenneffekt
- Ganzkörpertraining macht Spaß, wirkt gegen Stress und führt zu einem Wohlfühleffekt nach dem Training

Wann: Montags von 17:30 bis 18:30 Uhr

Wo: Vereinsheim

Leitung: Nathalie Braun

Ich freue mich sehr auch Dich!