



supported by

Body Fit Training

Kursname:	Body Fit
Inhaltliche Kursbeschreibung:	Ein rundum Körpertraining mit vielen Elementen aus dem Kraft- und Ausdauerbereich kombiniert mit rythmischen Übungen aus dem Tanz (Jazz, Ballett). Der Fokus liegt hierbei auf einem intensiven Bauch-Bein-Training, um die im Sommer hart erarbeitete Bikinifigur zu erhalten. Jede Einheit wird mit einem Cooldownstreck abgerundet.
Benötigte Sportausrüstung - <i>mitzubringen:</i>	Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst, Schuhe sind nicht notwendig, aber zwecks Stabilität von Vorteil WICHTIG: Getränk und Handtuch
Benötigte Sportausrüstung - <i>wird beigestellt:</i>	keine
Besonderheiten:	Spaß bei gemeinsamer Kräftigung und Fettverbrennung trägt zu einem gesunden Lebensstil bei.
TrainerIn:	Alexandra Krendelsberger (0660/657 93 61)