

Dauerangebot

Übungsleiterin:

Sabrina Bäselt

Trainingszeiten und Ort:

Sporthalle des TV'88 | Hahner Straße 50

Montag: 19.00 – 20.00 Uhr

Suchst Du ein Trainingsprogramm, das dein eigentliches Sportpensum ergänzt und unterstützt, dann bist Du hier genau richtig!

Body Work ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Kräftigung der Muskulatur und die Koordination einzelner Muskelgruppen im Vordergrund stehen. Die strukturierte Trainingseinheit beginnt grundsätzlich immer mit dem Aufwärmen mit Aerobic-Elementen nach fetziger Musik, Mobilisation der Gelenke sowie dem dynamischen Dehnen der Muskulatur. Die "Problemzonen" Bauch, Beine und Gesäß werden im Hauptteil gekräftigt und mit statischer Dehnung und Entspannung die Einheit beendet.