

BODYFORMING

In diesem Kurs wird es bunt. Dich erwarten Kraft- und Ausdauerseinheiten, ruhige Elemente aber auch schnelle Intervalle. Um Deine Muskulatur bei einzelnen Übungen weiter herauszufordern, nutzen wir das Tube oder auch ein einzelnes Gewicht in Form einer Scheibe.

Durch Bewegungs-Optionen kannst du in deinem Level trainieren und dich so Schritt für Schritt verbessern.

