

Body Workout

Mit Spaß und Abwechslung trainieren wir zu toller Musik mit oder ohne Hilfsmittel (Tubes, Hanteln, Step) die Hauptmuskelgruppen, die für eine gute Haltung zuständig sind und formen somit unsere Figur. Durch vielseitige Übungen werden Bauch, Beine und Po gestrafft und der Rücken und die Schultern gefestigt.
Ein Workout für alle, bei dem der Einstieg jederzeit möglich ist.