

# **Bodystyling**

## **Ort**

Sportpark Nord (große Turnhalle, hinteres Drittel)

## **Zeiten**

Montag 19:45 - 21:15 Uhr, Leitung: Beatrix Koller-Alan

## **Informationen**

BodyStyling macht fit, strafft den Körper, und tut einfach gut!

Zielgruppe: Männer und Frauen, die gerne auf coole Musik (125 bis 135 bpm) ein intensives und recht schweißtreibendes Kräftigungsprogramm durchziehen möchten.

Stundenverlauf: Aufwärmen nach aerober Fitnessart mobilisiert die Gelenke und bringt den Herzkreislauf in Schwung; der Hauptteil bietet ein ausgewogenes und schweißtreibendes Kräftigungsprogramm (Kraftausdauertraining für alle wichtigen Muskelgruppen) mit verschiedenen Trainingshilfen wie Tubes und Kleinhanteln oder ohne Geräte.

Wie in einer normalen Workoutstunde liegen auch hier die inhaltlichen Schwerpunkte in der Kräftigung der Problemzonen: „Bauch-Beine-Po“. Zu einem ausgewogenen Body Styling gehört es natürlich gesundheitsorientiert zu arbeiten, das heißt wir trainieren im aeroben Bereich, kräftigen die eben angesprochenen Muskelgruppen und schenken unserer Rücken- und Schultermuskulatur und überhaupt der ganzen Haltemuskulatur sehr viel Aufmerksamkeit. Zur Verkürzung neigende Muskeln werden gedehnt, abgeschwächte Muskeln werden gekräftigt, muskuläre Dysbalancen finden zurück in ein muskuläres Gleichgewicht. Am Ende folgt ein wohlverdientes Stretching-Programm.

Mitzubringen sind: Feste Turnschuhe, unbedingt ein Handtuch und zu Trinken.

[Zur Kursübersicht](#)