



Bauch Beine Po

Der Klassiker unter den Workouts

Bauch-Beine-Po Kurse sind einer der Klassiker im Fitnessstudio und dies auch nicht ohne Grund: viele Frauen (und auch Männer) empfinden gerade diese angesprochenen Körperregionen als ihre Problemzonen. Diesen Problemzonen sagen wir sportlich den Kampf an! Eine Mischung aus Bauchtraining, Kräftigung der Beinmuskulatur und Übungen für den Po sorgen für eine schöne Kehrseite, straffe Beine und einen flachen Bauch.

Ablauf des Kurses

Ein ausgiebiges Warm-up steht auch in diesem Kurs an erster Stelle. Danach werden in einzelnen Sequenzen Bauch, Beine und der Po trainiert. Die Intensität der einzelnen Sequenzen kann dabei variieren und auch nach den Wünschen der Teilnehmer angepasst werden. Die klassischen Sit-ups, Kniebeugen und Stützpositionen sind Teil dieses Kurses.

Geeignet für:

Unabhängig von Alter und Geschlecht kann jedes Mitglied mitmachen!