

Beim Bodyforming handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem jede Muskelgruppe trainiert wird. Es wird sehr viel mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Hanteln sowie Bänder kommen gerne mal zum Einsatz.

Mehr Infos unter [Bodyforming](#).

Veröffentlicht am:

18:47:59 21.11.2023 von M. Webersinke



[Drucken](#)



[PDF](#)



[Weiterempfehlen](#)



[RSS Abonnieren](#)

<https://VarelerTB.de/index.php?section=news&cmd=details&newsid=271&printview=1&pdfview=1>

Powered by

[Contrexx WCMS](#)