

# Bodyforming

## Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Dienstag	19:30 - 20:30 Uhr	(16)	ab 5.9.2023

**Übungsstätte** (16) Gymnastikhalle Oberschule Varel, Rodenkirchener Str.

## Ansprechpartnerin

Birgit Nebel - Telefon 0151 / 505 86 890

## Allgemeines

Beim Bodyforming für Männer und Frauen 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.

Neben Kraft-Ausdauertraining wird es beim Bodyforming ebenso Elemente aus dem Cardio/HIIT Bereich geben, wobei speziell in diesem Bereich immer verschiedene Differenzierungen möglich sind, d. h. jeder führt die Übung in der Intensität aus, die er leisten kann.

Jeder darf auch gerne mal an seine persönlichen Grenzen gehen und wird nach einigen Wochen des Trainings eine Steigerung feststellen. Mit der Zeit werden Euch Übungen gelingen, die am Anfang undenkbar waren und ganz nebenbei werdet Ihr Euren Körper in Form bringen und Eure Ausdauer trainieren.

Bodyforming ist für jeden geeignet, der gerne bei guter Musik und in der Gruppe etwas für seinen Körper und seine Fitness tun möchte.

Probiert es einfach mal aus...ich freue mich auf Euch J

Eine Anmeldung ist gerne telefonisch oder per WhatsApp möglich.