

Bodystyling ... mit Josef

Ein abwechselndes Programm mit verschiedenen Kleingeräten zum kräftigen – vor allem Bauch – Beine – Po – Rücken.

Diese mit Musik begleitete Fitnessstunde beinhaltet kräftigungsmäßig anspruchsvolle Übungen.

Beginnend mit einem Warmup meist auf dem Steppbrett folgen dann in Wechsel verschiedene Trainingseinheiten wie

- nur mit Steppbrett (kein Stepptaining sondern Kräftigungsübungen mit Stepp)
- mit Kurzhanteln (auch Brasil)
- mit Theraband
- mit Flexibar (Schwingstab)
- mit Gymnastikball (klein-groß)
- mit Fitnessrolle (Blackroll)

Dazu gibt es einen Trainingsplan für das ganze Jahr aus dem ersichtlich ist welches Kleingerät gebraucht wird.