

## **Bodyworkout**

---

Die Bodyworkout-Stunde ist eine Mischung aus Ausdauer und Kräftigung der verschiedenen Muskelpartien.

Das Intervall-Training besteht aus einfachen sich wiederholenden Bewegungsabläufen, die mit oder ohne Handgeräte absolviert werden.

Die Übungen werden in mehreren aufeinanderfolgenden Stunden wiederholt und können je nach Fitness in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

Unterstützt wird diese Stunde durch flotte Musik, die motiviert und anspornt.