

Bauch Beine Po + Rücken

Ob als Frischekick nach der Weihnachtszeit, oder als Vorbereitung für die Bikinifigur: Ein Bauch Beine Po Training ist der ideale Weg, die Figur wieder in Form zu bringen.

Wenn Sie gerne einen straffen Po, einen flachen Bauch, schlanke Beine und einen starken Rücken besitzen würden, dann biete ich Ihnen ein Training an, welches unter anderem aus Gleichgewichtstraining und Körperspannung besteht.

**Immer montags bei Martin Hellner von 15:00 – 16:00 Uhr in der Sporthalle
Gerberstraße**

CBW (Complete Body Workout)

Ziel ist es, ein qualitativ hochwertiges Training mit vielen Facetten zu bieten, welches Sie Woche für Woche ihren Zielen ein Stück näher bringt.

Der Trainingsinhalt besteht zum größten Teil aus Grundübungen (Mehrgelenksübungen). Wie der Name schon sagt, werden bei diesen Übungen mehrere Gelenke, also auch mehr als eine Muskelgruppe trainiert. Gerade beim Kraftaufbau werden Mehrgelenksübungen verwendet, da sie einen deutlich komplexeren Wachstumsreiz auslösen. Die wichtigsten Effekte eines Krafttrainings sind der Ausgleich muskulärer Dysbalancen, Kräftigung des intramuskulären Bindegewebes, Reduktion des muskulären Fettgehalts, Steigerung der Knochendichte und Osteoporoseprävention, Verbesserung der Koordination, Stärkung der Sehnen und Bänder, verbesserte Körperhaltung / Körperspannung, Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, Muskelhypertrophie und die Verletzungsprophylaxe.

**Immer montags bei Martin Hellner von 16:00 – 17:00 Uhr in der Sporthalle
Gerberstraße**