

Bodystyling ... mit Ruth

Der Schwerpunkt der Bodystyling Stunde liegt auf der Kräftigung der verschiedenen Muskelpartien.

Die einfach zu erlernenden Bewegungsabläufe werden in mehreren aufeinanderfolgenden Stunden wiederholt, wobei auch immer wieder Handgeräte zum Einsatz kommen.

Da alle Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können, eignet sich die Stunde sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Flotte Musik unterstützt und motiviert uns beim Training.