

# BODYSHAPE

## MONTAGS 19.00 – 19.45

### Was ist Bodyshape?

Mit Kräftigungsübungen werden Schwachstellen der Muskulatur gezielt ausgeglichen.

Die Muskelkraft stabilisiert die Wirbelsäule und führt zu einer besseren Körperhaltung.

Erleben Sie ein Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper.

Bodyshape ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dynamischen Krafteinheiten.

Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden wesentlich öfter wiederholt als beim Kraftsport.

Somit verbrennen Sie effektiv Fett und die Ausdauer der Muskeln wird gestärkt.

TRAINING FÜR VEREINSMITGLIEDER DES  
SCB LÜBECK IN DER SPORTHALLE DER  
BALTIC-SCHULE; BRIGGSTRASSE

