

Bodystyling – Functional Fitness – BBP.....jetzt auch online!

Jetzt endlich ist es möglich, ich freue mich total 😊

Seit mittlerweile 28 Jahren unterrichte ich Gruppen jeden Alters in den unterschiedlichsten Formaten.

Mein absolutes Steckenpferd dabei waren schon immer die Kurse, die in Fitnessstudios unter den Namen „Bodystyling“, „BBP“, „Functional Fit“ oder „Rückenfitness“ zu finden sind.

Ich zeige Dir was Du *kannst*, nicht das was du nicht kannst!

Das Einzige was dazu Du benötigst ist eine Matte, eine für Dich angenehme Ecke in Deinen eigenen vier Wänden, ein Endgerät (Laptop, Handy...), sowie ein paar Gewichte. Solltest Du keine Hanteln parat haben, genügen für den Anfang Wasserflaschen o.ä.

Meine Übungen machen viel Spaß, sind abwechslungsreich, perfekt aufeinander abgestimmt und harmonisieren gut miteinander. Nach dem Training sorgen sie für einen rundum gut durchbluteten Körper, ein ausgeglichenes, angenehmes Körpergefühl stellt sich ein. Perfekt!

Professionelle Anleitung, Tipps und individuell angepasste Variationen erwarten Dich. So kann jeder mitturnen, nach seinen individuellen Möglichkeiten und Vorstellungen.

Fitness- und Gesundheitsziele die mit meinen Kursen abgedeckt werden können:

- Gewichtsreduktion
- Körperformung und –straffung
- Erhalt der Gesundheit
- Verbesserung der Blutfettwerte
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Stressabbau
- Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit
- Prävention bezüglich Gelenkbeschwerden, Verspannungen
- Verbesserte Energie, mehr Kraft und Wohlbefinden im Alltag

Warum ein Onlinetraining eine riesen Chance für Dich ist, endlich in ein gesünderes Leben zu starten liest Du hier ([Link zum Blog](#), Blog folgt).

Melde Dich bei mir für mehr Infos, und erhalte eine **kostenlose 5er Karte*** als Einstieg geschenkt.

Du hast nichts zu verlieren, ich freue mich!

KONTAKT

*Karte für 4 Wochen gültig