Bauch Beine Po für Einsteiger

Kurs / Workshop

Bauch Beine Po für Einsteiger

Gemeinsam stark und fit: Entdecken Sie unser BBP-Erlebnis!

Erleben Sie ein effektives Workout, das speziell darauf ausgerichtet ist, Bauch, Beine und Po zu stärken und zu straffen! Unser Kurs richtet sich an Anfänger:innen ebenso wie an Personen, die ihre Fitness sanft steigern möchten.

Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur und fördern gleichzeitig Ihre Beweglichkeit.

Was erwartet Sie?

- Gruppendymnamik: Erleben Sie die mitreißende Energie einer Gruppe Gleichgesinnter. Hier motivieren und unterstützen wir uns gegenseitig, um unsere Ziele zu erreichen.
- Vielfältige Übungen: Entdecken Sie die Kraft Ihres eigenen Körpers durch abwechslungsreiche Übungen, die Spaß machen und effektiv sind.
- Persönliche Erfolge: Feiern Sie jeden kleinen Fortschritt gemeinsam mit der Gruppe. Hier zählt jeder Schritt auf dem Weg zu einem fitteren Ich!

Für wen ist der Kurs geeignet?
Dieser Kurs ist ideal für:

- Einsteiger:innen, die langsam mit dem Training beginnen möchten
- Alle, die ihre Muskeln sanft kräftigen und formen wollen
- Menschen, die sich ein Training in einer motivierenden Gruppe wünschen

Sanfte Dehnübungen am Ende jeder Einheit sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen. Schnappen Sie sich Ihre Sportmatte und seien Sie dabei – wir freuen uns auf Sie!

Warum gemeinsam trainieren?

Studien zeigen, dass Gruppentraining nicht nur mehr Spaß Macht, sondern auch zu besseren Ergebnissen führt. Die positive Energie der Gruppe pusht Sie zu Höchstleistungen, während der soziale Aspekt für langfristige Motivation sorgt.

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstraße 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Kaiserswerther Diakonie

Telefon

02114090

Email

info@kaiserswerther-diakonie.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers