"BBP in shape" bedeutet so viel wie "Bauch, Beine und Po in Form gebracht".

In diesem Kursformat konzentrieren wir uns in erster Linie auf die Straffung der genannten Körperzonen.

Dies bedeutet: Übungen mit viel Wiederholungen und dem eigenen Körpergewicht zu flotter Musik.

Um die Fettverbrennung und Kraft-Ausdauer anzukurbeln, werden wir hin und wieder mit Kleingerätschaften arbeiten (z. B. Stepbrett oder Therabänder).

Bitte bringt zu diesem Kurs Turnschuhe mit, damit ihr immer einen festen Stand auf der Matte habt.

Trainingsort:

Dojo des JKCS, Marienburger Str. 54, 38642 Goslar

Trainingszeit:

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

Trainerin:

Janet Morgenthal

Kontakt:

E-Mail: buero@jkcs-goslar.de

Tel.: 05321 81033