



# Bodystyling



Bodystyling mit Alessandra findet montags von 18:40 Uhr bis 19:40 Uhr im Sportlerheim des NTSV in Nusse (Am Sportplatz 1) statt.

Durch gezieltes Training der einzelnen Muskeln wird die Muskulatur in deinem ganzen Körper beansprucht und gestärkt (z. B. im Bauch, in den Beinen, im Gesäß, in den Schenkeln, in den Armen, im Rücken etc.) gestärkt.

Meistens erfolgen die Übungen zunächst im Stehen und anschließend mit einer Matte auf dem Boden.

Außerdem werden in den Stunden oftmals unterschiedliche „Geräte“ bzw. Hilfsmittel verwendet, die das Training noch exklusiver und abwechslungsreicher gestalten (z. B. Hanteln, Faszien-Rolle, Steppbrett für Kräftigungsübungen oder leichtes Aufwärmen etc.)

Dein Interesse ist geweckt? Dann melde dich gerne!

Deine Ansprechpartnerin Henrike  
freut sich auf deine  
WhatsApp-Nachricht, SMS, E-Mail oder deinen Anruf!

0160 / 97943843 ♦ Henrike.Rowlin@gmx.de