Beim Bodyforming handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem jede Muskelgruppe trainiert wird. Es wird sehr viel mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Hanteln sowie Bänder kommen gerne mal zum Einsatz.

Mehr Infos unter Bodyforming.

Veröffentlicht am:
18:47:59 21.11.2023 *von M. Webersinke*

Drucken
PDF
Weiterempfehlen
RSS Abonnieren