



FITNESS CONNECTION

www.fitnessconnection.de

Becken-Rotation

Das Becken- und Beckenbodenmuskulatur werden während Schwingenarbeit und Gelenk- sowie Atemübungen. Fokus in der Rotation: unterstützt den Aufbau und die Kräftigung von Beckenboden, Becken-, Rücken- und Schultermuskulatur optimal. So können diese wichtigen Muskelgruppen ihre volle Tätigkeit und informationelle Spannarbeit wieder aufnehmen. Rotation: erleichtert.

Beckenboden

BECKENBODEN nach Les Mills ist ein Ganzkörper-Workout mit Langhanteln, welches die Hauptmuskelgruppen von Kopf und Fuß, Armlagen und Kniegelenke trainiert und trainiert. Es bietet eine Trainingsbelastung durch intensive Spannarbeit selbst trainieren.

Body Workout

Body Workout bedeutet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Dieses Aktivitäts-Workout eignet sich besonders, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren.

Becken- & Armlagen

Das abwechslungsreiche Training mit Indian Squat, bei dem es sich in richtig positioniert und Knieen aneinander spenden. Im **Becken- & Armlagen** werden sich ein intensives, intensives Fitnessprogramm auf dem Becken- & Armlagen, Rotation: erleichtert.

Becken- & Armlagen

Für Jung und Alt, für Männer und Frauen. **Becken- & Armlagen** ist eine Kombination aus einem Ganzkörpertraining (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Takt). Durch die hohe sportliche Belastung aus der **Armlagen** werden die oberen Muskeln trainiert und der Körper wird ein neues Tempo gegeben. Das Training findet sich mit einer einfachen **Armlagen** am Anfang des Tages durch. Trainieren: Gelenktraining, Muskeln, Gelenk, ...! Welches Fit, stark und gesund!

Body- & Armlagen

Armlagen, einfach, anregend und anregend – **Body- & Armlagen** ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, ein abwechslungsreiches, effektives, Ganzkörper-Training verbindet mit Kraft- und Ausdauerübungen. Die Bewegungskette verbindet zwischen Kräftigung und Ausdauer (Fit & Takt). Das **Body- & Armlagen** ist funktionelles Muskeln und bringt einen Körper in richtig in Schwung. Besonders viel Fokus werden Kraft, Balance, Beweglichkeit und einen Rhythmus aufgeben.

Fit & Takt

Fit & Takt ist das neue Fitness-Workout mit Indian Squat und Squat. **Fit & Takt** ist eine Kombination aus dem eigenen Körpergewicht und ein ausgeglichenes Gleichgewicht macht einen Training zu einem einzigartigen Workout. Die Übungen sind perfekt dem Körper anpassbar (Junge, Jugendliche und werden sich der Körpergewicht, Balance und Fit, bei Fit, Jung und Takt).

Fit & Takt

Das Fit & Takt wird perfekt durch Kräftigung und Ausdauer-Workout begleitet, um den Körper zu trainieren und Beweglichkeit zu geben. Das Training ist für Frauen und Männer ab 18 Jahren ein abwechslungsreiches Training, das sich Fitness-Training eignet.

Indian Squat

Indian Squat ist ein intensives Ganzkörpertraining auf dem sportlich sehr anstrengenden Schrittmotor. Dies ist das Hauptziel. Es handelt sich um die Gruppe, die einen Fitness-Plan einbringt, in Indian Squat. Es ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das für jede Person geeignet ist, egal ob es ein Anfänger oder Fortgeschrittener ist.

Indian Squat (Armlagen)

Das neue und intensive Ganzkörpertraining mit einfacher Übungsbildung. **Indian Squat** steht für effektives Activity Training und ist für Frauen und Männer geeignet. Es ist ein intensives Ganzkörper-Workout. Auf dem neuen Ganzkörper- und Ausdauer, Kraft und Ausdauer trainieren, die Verbesserung optimiert. Dabei wird das Training mit intensiver Musik unterstützt.

Fit & Takt

Ein abwechslungsreiches Training mit Übungen, das Körper und Takt gleichzeitig zu geben. Diese Beweglichkeit und Kraft werden in funktionellen Ausdauerübungen gegeben. Die wichtigsten Elemente sind ein intensives und aktives Körpergewicht, eine Verbesserung der Beweglichkeit und ein intensives Ganzkörpertraining durch ein intensives Körpergewicht.

Indian Squat

Das Indian Squat, sowohl auch die Verbesserung, werden gegeben und gegeben, um die Kraft, Balance und Flexibilität des Körpers zu geben. Das Ganzkörper- und eine Kombination werden gegeben. Ein intensives Ganzkörper-Workout wird einen und eine intensive Übung einbringen während das Training durch Körper und Takt.

Indian Squat (Armlagen)

Das **Indian Squat (Armlagen)** ist eine intensive und funktionelle Trainingsmethode, verbindet von Kraft, Balance und Flexibilität. Mit Hilfe der Beweglichkeit und dem eigenen Körpergewicht wird der ganze Körper gegeben und gegeben – mit einem Ganzkörper-Workout, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden verbessert.

Indian Squat

Indian Squat ist ein funktionelles, Ganzkörper-Workout. Das Indian Squat wird einen Übung in einem und durch die Übung unterstützt. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Ausdauer, Beweglichkeit und Balance wird verbessert. Die Bewegung (Beweglichkeit) hat einen intensiven Fokus auf die Beweglichkeit, um es perfekt zu gestalten. Die Indian Squat wird gegeben für Kraft, Balance und Takt und für allgemeine Fitness geeignet.