

Workout Arten

Welche Workoutroutine bringt dich deinem Traumkörper näher?



Kraft

Muskelaufbau bzw. Muskelerhalt, strafft und definiert den Muskelapparat, stärkt Knochen

Cardio

Erhöhter Kalorienverbrauch, Gesundheitsbenefits, wie "Glücksgefühle", Stressabbau, Herz-/Kreislauftraining



Fitnesskurse

Hiermit sind klassische Bauch, Beine, Po-Übungen gemeint, erhöht je nach Intensität den Kalorienverbrauch, erhöht ggf. dein Wohlbefinden, wenn du Spaß hast



Mobility

Grundlage für richtiges und gesundes Krafttraining, Wohlbefinden und Verletzungsfreiheit! Es steht unten, da es m.M.n. die Basis für alles andere ist

