



Body Forming ist ein besonderes Training für eine schöne und sportliche Figur.

Seine Figur zu formen, die Ausdauer und die Stärkung der Muskel sowie die Fettverbrennung zu verbessern, sind vornehmliches Ziel beim Bodystyling. Anders wie beim Kraftsport werden die Bewegungen für die einzelnen Muskelgruppen wesentlich öfter wiederholt. Vorrangiges Ziel bzw. Sinn und Zweck des Trainings ist es, das gesamte Erscheinungsbild und die Form der Muskeln zu verbessern.

Den perfekten Körper wird es wohl sehr selten geben, aber mit etwas Fleiß, Motivation und Training können Sie dem perfekten Körper ein ganzes Stück näher kommen.

Zurück zu [Kursangebot](#) .