

Das Ziel des Body-Forming ist der Muskelaufbau und der Fettabbau, um bestimmte Partien des Körpers und das Gewebe zu straffen.

Das Body-Forming soll, wie der Name schon sagt, die Figur auf angenehme Art formen. Dazu werden in der Gruppe gezielte Übungen trainiert für z.B. Arm, Bauch, Bein und Po-Muskulatur. Um den Muskelaufbau zu unterstützen werden leichte Gewichte und auch andere Hilfsmittel herangezogen, wie z.B. Elastikbänder oder Fitnessmatten. Dadurch wird natürlich auch das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Muskulatur wird gestärkt und kleine Fettpölsterchen werden beseitigt. Das Body-Forming sorgt automatisch auch für eine gute Kondition und verbesserte Ausdauer.

Das Resultat und Ziel sollte sein, Freude über eine wohlgeformte Figur und mehr Wohlbefinden.

Zurück zur [Übersicht](#) .