



Neu im Kursbereich: Body Combat

Die neuen Kurspläne starten am Montag 23.4.2018
und finden sich wie immer auch auf der Oasen Homepage.

www.oasebochum.de

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägt und kickt man sich fit und verbrennt dabei bis zu 740 Kalorien*. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Unsere Body Combat Trainer geben die Intensität vor und motiviert die Teilnehmer dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Man baut Stress ab, hat eine Menge Spaß und fühlt sich wie ein Champion.

BODYCOMBAT gibt es als 60-minütiges Workout

Kurszeiten

- dienstags 19.45 Uhr
- mittwochs 17.00 Uhr
- donnerstags 18.00 Uhr
- freitags 9.15 Uhr

Nähere Informationen beim Fitwell-Team unter
Telefon: 0234 - 9504250 oder info@fit-well.de

BODYCOMBAT beansprucht die Beine, definiert Arme, Rücken und Schultern und ist ein großartiges Core-Training. Man zerschlägt kraftvoll Kalorien, verbessert die Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschwindigkeit und gewinnt an Selbstvertrauen.

Jeder kann BODYCOMBAT ganz an die eigenen Bedürfnisse anpassen. Unsere Instruktoressen bieten immer verschiedene Schwierigkeitsstufen an, so dass jeder Teilnehmer auf seinem Niveau trainieren kann. Ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Als Teilnehmer sollte man über eine gute Grundfitness verfügen.

