



# Sportclub Hermaringen 1929 e.V.



Fußball • **Gymnastik** • Sportkegeln • Traditionelles Bogenschießen • Tischtennis



Übungsleiterin:

## **Monika Schäffer**

Diplomierte Sportlehrerin  
lizenzierte ÜL C Breitensport

## „Bodyforming“

Mit Bodyforming bieten wir Euch ein intensives Kraftausdauertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor zum Aufbau von Fitness, Figur, Muskeln, guter Laune und Wohlbefinden und zum Abbau von Frust und Fett durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper. Bodyforming bedeutet Training des Herz-Kreislaufsystems und der gesamten Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur. Keine »Problemzone« wird ausgelassen. Wer ein Fitness-Workout mittlerer bis hoher Intensität für Beine, Po, Bauch, Rücken, Arme usw. auf Musik im Aerobic-Stil sucht, ist im Bodyforming bestens aufgehoben.